

## **Prefiero Tener Sonido de Fondo**

- Prefiero tener sonido de fondo, sin importar lo que esté haciendo.
- Reproducir un podcast, videos de YouTube o música.
- Alterna entre los auriculares izquierdo y derecho para darle un descanso a tus oídos.
- El enfoque o la distracción no están determinados únicamente por si tienes sonido de fondo. Hay momentos en los que no hay sonido, pero aún así te encuentras distraído.
- Intenta tener sonido de fondo de manera constante durante unos meses.
- Para el aprendizaje de idiomas, puede ser especialmente útil.
- Es como estar en un aula: mientras te enfocas en la pizarra, hay sonidos de fondo provenientes del profesor y otros estudiantes. La efectividad de tu aprendizaje depende de tu nivel de compromiso.