



ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES

Beneficios de la Música

- 1 Contribuye a la relajación y el optimismo al reducir el estrés y la ansiedad.
- 2 Desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la memoria.
- 3 Fortalece las funciones cerebrales.
- 4 Mejora las habilidades psicomotoras.
- 5 Aumenta la resistencia durante el ejercicio.
- 6 Impulsa el movimiento y el baile.
- 7 Estimula la cohesión social y las relaciones interpersonales.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

