



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “Me relajo con los sonidos de la naturaleza”

<b>Profesor(a):</b>	M. Cecilia Mansilla Barrientos		
<b>Correo:</b>	mmansilla@ccechillan.cl		
<b>Instagram:</b>	Corcheas_por_millon		
<b>Curso</b>	1° Medio Música	Fecha máxima de envío	Viernes 8 de mayo a las 22:00 horas.
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	<b>Objetivo:</b> Vivenciar momentos propios y personales de descanso y relajo a través de la música con sonidos onomatopéyicos		
<b>Instrucciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer información de introducción.</li><li>- Buscar un lugar tranquilo y alejado del ruido de casa.</li><li>- Conectarse con los audífonos a la música sugerida.</li><li>- Realizar el ejercicio de relajación.</li><li>- Escribir un pequeño cuento que incorpore la experiencia de haber vivenciado la música junto a la relajación.</li></ul>		

### Introducción

El impacto que tiene la música en nuestro cerebro es grande, y aquella caracterizada además por una determinada frecuencia más armónica o relajante genera en nosotros elevados estados de **bienestar**. Así, y solo como ejemplo, hay una teoría muy conocida, y aún no validada empíricamente, que habla de los beneficios que puede tener para nuestro organismo en todo tipo de patologías.

*«Sin música la vida sería un error».*  
*-Friedrich Nietzsche*

#### Los sonidos de la naturaleza mejoran nuestra concentración:

El sonido de la lluvia repiqueteando en una ventana, un río que fluye, el susurro incansable del océano golpeando contra un arrecife, el trino de unos pájaros, el canto de una ballena... Los sonidos de la naturaleza tienen un poder catártico en nuestro organismo. Es como un regreso a nuestros orígenes, una vía de escape, un canal que nos centra y nos libera a la vez.

Tanto es así, que hace unos años el proyecto “BirdLife Focus Natura” realizó un interesante trabajo donde demostró que la música relajante, ahí donde se incluyen sonidos naturales y de animales, mejora la concentración y rendimiento de los niños con TDAH (trastorno de atención con o sin hiperactividad).

#### **Actividad:**

Luego de leer esta información tan interesante, te sugiero que hagas todo lo posible para conseguir relajarte a través de la maravillosa música.

Instrucciones:

- 1.- Retirarse a un lugar tranquilo y en soledad
- 2.- Buscar un reproductor de música y colocar en youtube uno de estos tres enlaces.

<https://www.youtube.com/watch?v=UHylpY4nxul>

<https://www.youtube.com/watch?v=SrydkUYUoYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ivDcsqJlmeo>



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

Nota: si no tienes acceso a internet, puedes estar en silencio mientras que se desarrolla la actividad y lograr conectarte con tu medio, para escuchar los sonidos de la naturaleza cercanos a ti.

3.- Acostarse en una superficie plana y cómoda, osino sentarse con las piernas cruzadas y las manos extendidas sobre las rodillas. Es importante que busquen la comodidad y cierren los ojos.

4.- Colocar la música (mínimo 5 minutos). Escuchar con mucha apertura y concentrarse en los sonidos. Olvidar preocupaciones y acontecimientos del presente, solo buscar la paz y la calma. Imaginar que una energía tibia y suave recorre el cuerpo, desde la punta de los pies hasta la cabeza. Respirar con un ritmo tranquilo y a gusto, para oxigenarse.

(Si sobrepasan el tiempo mínimo o se quedan dormidos, no hay problema)

5.- Luego que se sientan relajados, deben quedarse un poco en la posición y disfrutar de la tranquilidad. Abrir los ojos lentamente.

6.- Después que la mente ha descansado y que el cuerpo a estado en posición de relajo, harás una actividad complementaria muy hermosa.

7.- En una hoja escribir un pequeño relato (cuento) que se relacione con los sonidos que escuchaste. Puedes ser el protagonista de la historia o no. Debes incluir los sentimientos, sensaciones y/o emociones que viviste mientras hiciste la actividad. El relato debe tener como mínimo 200 palabras y como máximo 300.

8.- Enviar el cuento con título creado por ustedes a mi correo.

**Importante:** ¡¡¡Cuando nos volvamos a ver, musicalizaremos esos relatos, así que, ánimo y espero tu creación!!!!