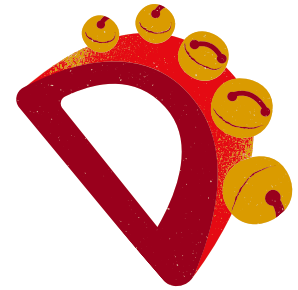




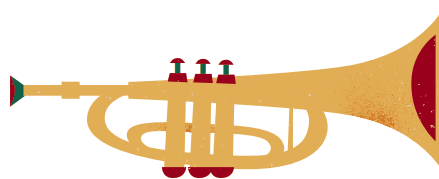
Co-funded by
the European Union



WP2: Kit de actividades creativas E-MotiOn

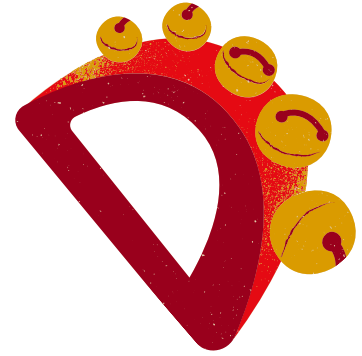
No 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

CREATIVIDAD MUSICAL

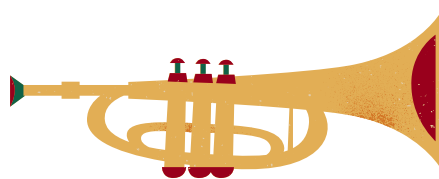




Co-funded by
the European Union



RESILIENCIA





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

¡Combina mi sonido!

DESCRIPCIÓN:

Esta actividad musical está diseñada para estudiantes de 10 a 12 años para mejorar su competencia emocional, específicamente su resiliencia. En esta actividad los estudiantes escucharán canciones de música clásica y se relacionarán con sus compañeros.

RESULTADOS:

- mejorar el conocimiento sobre cómo expresar los propios sentimientos y tener la oportunidad de analizar su propia perspectiva.
- capacidad de encontrar la respuesta correcta utilizando dos sentidos
- comprender los desafíos y los beneficios de salir de su zona de confort.

DURACIÓN: 50 minutos

MATERIALES:

- computadora portátil
- Altavoces
- video proyector

HABILIDADES RELACIONADAS:

- capacidad de simbolizar y encontrar lo abstracto
- conocimientos generales sobre música clásica





INSTRUCCIONES:

- Paso 1: Se reproduce una serie de canciones de música clásica y cada participante debe encontrar la que coincida con su estado de ánimo. Después de eso, explica su elección e intenta encontrar personas que hayan elegido lo mismo.
- Paso 2: Las piezas musicales que escuchan los participantes deben coincidir con los rostros de los compositores. Se les da algo de tiempo para pensar y luego se revela la respuesta correcta.
- Paso 3: Por turnos, un estudiante tiene la oportunidad de elegir la pieza musical que mejor se adapte a su personalidad. El resto de alumnos tienen los ojos vendados, pueden tocar al alumno a cargo, escuchan su elección, pero no pueden verlo. La música suena durante 1 minuto como máximo y luego se detiene. Una vez verificadas las respuestas, el estudiante revela su identidad.

CONSEJOS:

- Recuerde a los alumnos que el objetivo es reflexionar y descubrir sus emociones, no encontrar una respuesta correcta.

REFLEXIÓN:

1. ¿Descubriste algo que no sabías sobre tus emociones?
2. ¿Valió la pena correr el riesgo de adivinar con los ojos vendados? ¿Por qué?
3. ¿Qué aspectos nuevos encontraste en la relación con tus compañeros?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Ritmo de resiliencia de EmoJam

DESCRIPCIÓN:

Ritmo de resiliencia de EmoJam es una actividad musical diseñada para estudiantes de 10 a 12 años para mejorar su competencia emocional, específicamente su resiliencia. En esta actividad de 40 minutos, los estudiantes utilizarán instrumentos musicales o sus voces para crear una composición musical que refleje sus experiencias y comprensión de la resiliencia.

RESULTADOS:

- mejora de la competencia emocional, con especial atención a la resiliencia y la expresión emocional a través de la música.
- Mejora de las habilidades musicales, la creatividad y la capacidad de transmitir emociones a través del sonido.
- mayor autoconciencia de las fortalezas personales relacionadas con la resiliencia.
- mayor empatía y comprensión de los desafíos que enfrentan los demás.

DURACIÓN: 40 minutos

MATERIALES:

1. Instrumentos musicales (por ejemplo, teclados, batería, xilófonos) o acceso a instrumentos virtuales en línea.
2. Acceso a un aula o un espacio tranquilo para práctica y actuación.
3. Papel y utensilios de escritura para la lluvia de ideas (si es necesario).
4. Acceso a una cámara o teléfono inteligente (para clases en línea).
5. Acceso a una plataforma de videoconferencia (para clases online).





HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional a través de la música.
- creatividad e improvisación.
- Autoconocimiento y autorregulación.
- empatía y comprensión de los demás.

INSTRUCCIONES:

1. Comience discutiendo el concepto de resiliencia y la importancia de la expresión emocional a través de la música.
2. Divida a los estudiantes en pequeños grupos o trabaje individualmente, dependiendo de la disponibilidad de instrumentos musicales.
3. Proporcionar a los estudiantes acceso a los instrumentos.
4. Indíqueles que creen una composición musical que refleje su comprensión de la resiliencia.
5. Anímelos a improvisar, utilizar diferentes instrumentos y considerar las emociones asociadas con la resiliencia.
6. Después del tiempo asignado, haga que cada grupo o estudiante interprete su composición para la clase y discuta cómo representa la resiliencia.

CONSEJOS:

- Cree una atmósfera de apoyo y sin prejuicios para que los estudiantes exploren sus emociones a través de la música.
- Anime a los estudiantes a experimentar e improvisar con diferentes instrumentos y sonidos.
- Discuta las emociones transmitidas en las composiciones y cómo se relacionan con la resiliencia.
- Enfatice que no existen formas correctas o incorrectas de expresar emociones a través de la música.

REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo refleja tu composición de EmoJam tu comprensión de la resiliencia y las emociones asociadas a ella?
2. ¿Qué instrumentos, sonidos o elementos musicales usaste para expresar resiliencia en tu composición y por qué?
3. ¿De qué manera pueden la música y las expresiones creativas ayudarle a usted y a otros a desarrollar y mantener la resiliencia frente a los desafíos y la adversidad?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **Viaje de Resiliencia de EmoGroove**

DESCRIPCIÓN:

El Viaje de Resiliencia de EmoGroove es una actividad basada en la música diseñada para mejorar la competencia emocional, centrándose en la resiliencia, para estudiantes de 10 a 12 años. A través del compromiso con la música, los estudiantes explorarán varios aspectos de la resiliencia y desarrollarán habilidades para enfrentar los desafíos de manera efectiva.

RESULTADOS:

- Mayor comprensión de la resiliencia y su importancia.
- Regulación emocional y estrategias de afrontamiento mejoradas.
- Mayor confianza en sí mismo y habilidades para resolver problemas mejoradas.
- Sentido de pertenencia y apoyo comunitario fortalecido.

DURACIÓN: 40 minutos

MATERIALES:

1. Un dispositivo para reproducir música (por ejemplo, computadora, tableta o teléfono inteligente).
2. Acceso a una lista de reproducción con una variedad de canciones.
3. Papel y materiales de escritura para ejercicios de reflexión.
4. Opcional: Instrumentos musicales si están disponibles (por ejemplo, tambores, teclado).

HABILIDADES RELACIONADAS:

- regulación emocional
- resolución de problemas
- autoconciencia
- apoyo social





INSTRUCCIONES:

1. Reproduce una canción energizante y anima a los estudiantes a bailar o moverse libremente.
2. Reproduce una selección de canciones con letras empoderadoras o melodías inspiradoras. Después de cada canción, facilita una breve discusión sobre cómo les hace sentir la música y qué temas relacionados con la resiliencia notan en las letras.
3. Distribuye papel y materiales de escritura. Pide a los estudiantes que reflexionen sobre un momento en el que enfrentaron un desafío y cómo lo superaron.
4. Invita a los estudiantes a compartir sus reflexiones con el grupo si se sienten cómodos. Anima a escuchar activamente y proporcionar retroalimentación de apoyo entre sus compañeros.
5. Concluye la actividad resumiendo los puntos clave sobre la resiliencia y expresando aprecio por la participación de todos.

CONSEJOS:

- Crea un ambiente seguro y sin prejuicios donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y emociones.
- Sé consciente de los niveles individuales de comodidad de los estudiantes con el movimiento y la expresión durante las actividades musicales.
- Adapta la lista de reproducción y las discusiones en función de las preferencias y necesidades de los estudiantes.

REFLEXIÓN:

1. ¿Puedes identificar algún momento en el que la música te haya ayudado a sentirte más resiliente o motivado?
2. ¿Cómo sueles afrontar los desafíos o contratiempos en tu vida?
3. ¿Cuáles son algunas estrategias que puedes usar para fortalecer aún más tu resiliencia?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **Ritmos de resiliencia**

DESCRIPCIÓN:

Ritmos de resiliencia es una actividad musical diseñada para que estudiantes de 10 a 12 años desarrollen competencia emocional, centrándose específicamente en la resiliencia. En esta actividad de 40 minutos, los estudiantes crearán e interpretarán sus canciones originales que expresan el concepto de resiliencia a través del ritmo, la melodía y la letra.

RESULTADOS:

- mejora de la competencia emocional, con énfasis en la resiliencia, la expresión emocional y la creatividad a través de la música.
- Habilidades musicales mejoradas, incluyendo composición, ritmo y melodía.
- mayor autoconciencia de las fortalezas personales y los mecanismos de afrontamiento relacionados con la resiliencia.
- mayor empatía y comprensión de los desafíos que enfrentan los demás.

DURACIÓN: 40 minutos

MATERIALES:

1. Instrumentos musicales (si están disponibles) como teclados, guitarras o instrumentos de percusión.
2. Acceso a un aula o un espacio tranquilo para práctica y actuación.
3. Papel y utensilios de escritura para escribir letras (si es necesario).
4. Acceso a una cámara o teléfono inteligente (para clases en línea).
5. Acceso a una plataforma de videoconferencia (para clases online).

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional a través de la música.
- creatividad y composición de canciones.
- Autoconocimiento y autorregulación.
- empatía y comprensión de los demás.





INSTRUCCIONES:

1. Divida a los estudiantes en pequeños grupos o pídales que trabajen individualmente, dependiendo de la disponibilidad de instrumentos musicales.
2. Proporcionar a los estudiantes acceso a instrumentos o sus voces.
3. Indíqueles que creen una canción que refleje su comprensión de la resiliencia, incorporando letra, melodía y ritmo.
4. Anímelos a explorar sus propias experiencias, emociones y mecanismos de afrontamiento relacionados con la resiliencia en sus canciones.
5. Después del tiempo asignado, haga que cada grupo o estudiante interprete su canción original para la clase y discuta cómo representa la resiliencia.

CONSEJOS:

- Fomentar la creatividad y animar a los estudiantes a expresar sus emociones y resiliencia a través de la música.
- Discuta la importancia de la letra, la melodía y el ritmo para transmitir emociones y resiliencia.
- Cree un espacio seguro y sin prejuicios para que los estudiantes exploren sus sentimientos.
- Enfatice que no existen formas correctas o incorrectas de expresar la resiliencia a través de la música.

REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo refleja tu canción Resilience Rhythms tu comprensión de la resiliencia y las emociones asociadas con ella?
2. ¿Qué elementos musicales usaste para expresar resiliencia en tu canción y cómo te ayudaron a transmitir tu mensaje?
3. ¿De qué manera pueden la música y las expresiones creativas como tu canción ayudarte a ti y a otros a desarrollar y mantener la resiliencia frente a los desafíos y la adversidad?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **Armonía de esperanza**

DESCRIPCIÓN:

Armonía de esperanza es una actividad creativa musical diseñada para estudiantes de 10 a 12 años que pueden estar en riesgo de exclusión social. Esta actividad tiene como objetivo cultivar la competencia emocional en resiliencia a través de la creación musical colaborativa. En esta actividad de 40 a 60 minutos, los estudiantes trabajarán juntos para componer e interpretar una pieza musical que encarne el tema de la resiliencia.

RESULTADOS:

- Mejora de la competencia emocional con un enfoque en la resiliencia.
- mayor creatividad y expresión musical.
- Mayor sentido de pertenencia y colaboración dentro del grupo.
- Promoción de la confianza en uno mismo y de experiencias emocionales positivas.

DURACIÓN: 40-60 minutos

MATERIALES:

1. Instrumentos de percusión (p. ej., tambores, maracas) o artículos del hogar que puedan usarse como instrumentos improvisados (ollas, sartenes, utensilios).
2. Opcional: Acceso a una plataforma de creación musical digital para clases online.
3. Utensilios de papel y escritura.
4. Acceso a un aula o un espacio tranquilo para la actividad.

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Creatividad y expresión a través de la música.
- colaboración y trabajo en equipo para crear una composición armoniosa.
- Adaptabilidad para adaptarse a diferentes ritmos y sonidos.
- comunicación positiva dentro del grupo.





INSTRUCCIONES:

1. Presente la actividad Armonía de la esperanza y explique que los estudiantes crearán en colaboración una pieza musical que simbolice la resiliencia.
2. Distribuya instrumentos de percusión o artículos para el hogar a los estudiantes o pídale que traigan los suyos.
3. Dedicar suficiente tiempo a la composición y práctica.
4. Anime a los estudiantes a realizar una lluvia de ideas juntos y crear una composición musical que transmita la idea de resiliencia.
5. Proporcione tiempo a los grupos para que practiquen y perfeccionen sus composiciones.
6. Cada grupo interpreta su pieza de Armonía de Esperanza para la clase, fomentando una sensación de logro y celebración.

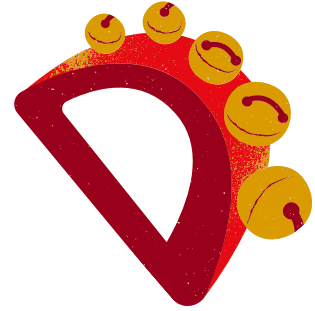
CONSEJOS:

- Fomentar un ambiente positivo e inclusivo durante la actividad, enfatizando que cada aporte es valioso.
- Anime a los estudiantes a experimentar con diferentes ritmos y sonidos para expresar el concepto de resiliencia.
- Resalte la naturaleza colaborativa de la actividad, reforzando la idea de que la resiliencia es a menudo un esfuerzo colectivo.
- Enfatice la celebración de la composición única de Armonía de Esperanza de cada grupo.

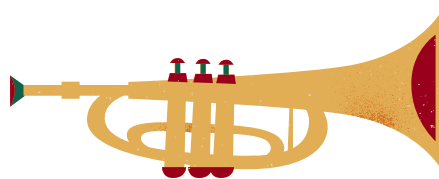
REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo contribuyó el proceso de creación de la composición de Armonía de Esperanza a su comprensión y expresión del concepto de resiliencia?
2. ¿Qué desafíos enfrentó su grupo y cómo los superó colectivamente en el proceso creativo?
3. ¿De qué manera se puede aplicar la experiencia de crear e interpretar la pieza Armonía de Esperanza a situaciones de la vida real, fomentando la resiliencia en contextos tanto individuales como colectivos?





MIEDO





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Armonía frente al miedo

DESCRIPCIÓN:

"Armonía frente al miedo" es una actividad musical diseñada para ayudar a los participantes a explorar y gestionar sus miedos a través de la música. Los participantes trabajarán en grupos para componer una pieza musical original que represente un miedo específico o una experiencia relacionada con el miedo. Esta actividad fomentará la creatividad, la comunicación emocional y el apoyo mutuo.

RESULTADOS:

- Ayudar a los participantes a identificar y expresar sus miedos a través de la música.
- Fomentar la empatía y la comprensión de los miedos de los demás.
- Fomentar una gestión saludable de las emociones, especialmente el miedo.
- Potenciar la creatividad musical y la capacidad de comunicar emociones a través de la música.
- Fomentar la colaboración y la comunicación dentro de los grupos.

DURACIÓN: 2 sesiones de 45 minutos cada una.

MATERIALES:

- Varios instrumentos musicales.
- Hojas de papel y lápices para anotar ideas musicales.
- Un cronómetro o reloj para medir el tiempo.

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional a través de la música.
- Colaboración.
- Comunicación emocional.
- Creatividad musical.





INSTRUCCIONES:

Paso introductorio: proporciona una breve explicación sobre el miedo en relación con la música, como el uso de ciertos instrumentos en películas o videojuegos para representar situaciones aterradoras, como violines u órganos.

Paso 1: Forme grupos de 3 a 5 participantes y distribuya varios instrumentos entre los grupos.

Paso 2: Pida a cada grupo que seleccione un miedo o una experiencia relacionada con el miedo que deseen retratar a través de la música.

Paso 3: Establezca un límite de tiempo para la actividad (por ejemplo, 30 minutos) e indique a los grupos que comiencen a componer una pieza musical que transmita el miedo elegido.

Paso 4: Durante la actividad, los participantes deben centrarse en cómo la música puede expresar y comunicar las emociones asociadas con el miedo.

Paso 5: Después del tiempo asignado, cada grupo debe interpretar su pieza musical frente a los demás, y luego el público debe intentar adivinar qué miedo estaba representado.

Paso 6: Finalmente, revele qué miedo se representó y proceda a reflexionar y discutir la actuación y su uso correcto para representar emociones como el miedo.

CONSEJOS:

- Ilustra la actividad con piezas musicales como el tema principal de "Tiburón" o "Psicosis".
- Anime a los participantes a conectarse emocionalmente con la música y a compartir sus pensamientos y sentimientos después de cada actuación.
- Promueva la empatía y la comprensión entre los miembros del grupo explorando los miedos de los demás.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste al expresar y compartir un miedo a través de la música?
- ¿Qué aprendiste sobre el manejo del miedo y la comunicación emocional durante esta actividad?
- ¿Cómo puedes aplicar las lecciones sobre manejo del miedo y expresión emocional en tu vida diaria?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

La Danse Macabre (La Danza Macabra)

DESCRIPCIÓN:

"La Danse Macabre" es una actividad creativa que utiliza la danza como medio para explorar y gestionar el miedo. Los participantes comenzarán sumergiéndose en piezas musicales relacionadas con el miedo y posteriormente diseñarán su propia coreografía para una canción de su elección. Esta actividad fomentará la expresión emocional, la confianza en uno mismo y el empoderamiento a través del movimiento.

RESULTADOS:

- Ayude a los participantes a identificar y expresar sus miedos a través de la danza.
- Fomentar la confianza en uno mismo para afrontar los miedos de forma creativa.
- Promover una gestión saludable de las emociones, especialmente el miedo.
- Potenciar las habilidades de comunicación no verbal y la expresión emocional a través del movimiento.
- Fomentar la autoaceptación y el empoderamiento personal.

DURACIÓN: 45 min.

MATERIALES:

- Amplia zona de baile.
- Música adecuada para la actividad.
- Vestimenta cómoda para bailar.
- Altavoces.

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional a través del movimiento.
- Auto confianza.
- Manejo del miedo.
- Comunicación no verbal.
- Creatividad.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Reúna a los participantes en un espacio de baile adecuado.

Paso 2: Explique el tema principal de la actividad y que se tocarán varias canciones que reflejen situaciones que provocan miedo.

Paso 3: Los participantes deberán dejarse guiar por las sensaciones musicales, bailando o dramatizando según lo que sientan que están escuchando.

Paso 4: A continuación se crearán varios grupos de no más de 6 personas. Cada grupo debe seleccionar una canción que asocie con una situación que induce miedo y crear una breve coreografía para presentarla a sus compañeros.

Paso 5: Finalmente, reflexionar en grupo sobre la relación entre la música y el miedo, con ejemplos como su uso en el cine o las emociones que una pieza musical puede evocarnos.

CONSEJOS:

- Fomentar un ambiente de apoyo y respeto donde los participantes se sientan seguros para compartir sus miedos y expresarlos a través de la danza.
- Anime a los participantes a ser creativos al crear sus coreografías y a pensar en cómo el movimiento puede representar emociones.
- Enfatice que no se trata de tener habilidades perfectas para bailar sino de expresión emocional.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste al expresar tu miedo a través de la danza y compartirlo con los demás?
- ¿Qué aspectos de tu miedo pudiste representar mejor en la coreografía?
- ¿Cómo puedes aplicar el manejo del miedo y la expresión emocional a otras áreas de tu vida fuera de la danza?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Tambores de guerra

DESCRIPCIÓN:

"Tambores de guerra" es una actividad creativa que utiliza la percusión como medio para explorar y gestionar el miedo. Los participantes trabajarán juntos para crear ritmos de percusión y composiciones que representen sus miedos y luego transformarán estos ritmos en expresiones positivas. Esta actividad fomentará la colaboración, la expresión emocional y el desarrollo de estrategias para afrontar el miedo a través de la música.

RESULTADOS:

- Ayude a los participantes a identificar y expresar sus miedos a través de la percusión.
- Fomentar la creatividad musical y la improvisación percusiva.
- Promover una gestión saludable de las emociones, especialmente el miedo.
- Desarrollar estrategias para afrontar y superar los miedos.

DURACIÓN: 30 min.

MATERIALES:

- Instrumentos diversos de percusión (tambores, cajones, panderetas, maracas, etc.) o cualquier material improvisado para percusión.
- Un espacio adecuado para la actividad.

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional a través de la percusión.
- Creatividad musical.
- Manejo del miedo.
- Comunicación no verbal.
- Desarrollo de estrategias para afrontar el miedo.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Reúna a los participantes en un espacio adecuado para la percusión.

Explica el tema principal de la actividad, que es el manejo del miedo, y cómo la percusión puede ser una forma eficaz de expresar, transformar y afrontar las emociones.

Paso 2: crea 3 grupos. Cada grupo debe crear un ritmo a través de la percusión que evoque una sensación de miedo, como si fueran tambores de guerra. Una vez que tengan una melodía definida, deberán transformarla en una melodía que transmita emociones más felices y positivas, de modo que el ritmo creado inicialmente incite al miedo pero eventualmente desemboque en un ritmo completamente alegre.

Paso 3: Cada grupo interpretará su ritmo ante el resto de participantes, animando a otros a participar si se sienten preparados y desean hacerlo.

Paso 4: Finalmente, reflexiona sobre la capacidad de la música para transmitir emociones y cómo se puede utilizar para convertir las emociones negativas en positivas.

CONSEJOS:

- Fomentar un ambiente de apoyo y respeto donde los participantes se sientan seguros para compartir sus miedos y expresarlos a través de la percusión.
- Anime a los participantes a ser creativos para transformar los ritmos del miedo en ritmos de empoderamiento.
- Enfatice que no se trata de tener habilidades de percusión perfectas sino de expresión emocional a través de la música.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste al crear un ritmo que representara tu miedo? ¿Te ayudó a expresar tus emociones?
- ¿Qué cambios le hiciste al ritmo para transformarlo en una expresión de superación? ¿Cómo te hizo sentir ese proceso?
- ¿Qué estrategias para enfrentar el miedo has descubierto a través de esta actividad que puedes aplicar en tu vida diaria?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

EcoJam del Valor

DESCRIPCIÓN:

"EcoJam del Valor" es una actividad musical creativa que involucra a los participantes en una sesión de improvisación musical utilizando instrumentos improvisados hechos de materiales reciclados o ecológicos. El objetivo principal es explorar y expresar la gestión del miedo a través de la música promoviendo la sostenibilidad y la creatividad. Los participantes crearán música en tiempo real, reflejando sus experiencias y emociones relacionadas con el miedo, utilizando instrumentos ecológicos.

RESULTADOS:

- Fomentar la autoexpresión musical y la conciencia medioambiental.
- Promover la gestión saludable del miedo a través de la música.
- Mejorar la capacidad de los participantes para adaptarse y colaborar en un entorno musical improvisado.

DURACIÓN: 2 sesiones de 45 minutos cada una.

MATERIALES:

- Materiales reciclados y ecológicos para la creación de instrumentos (latas, botellas, cartones, cartones de huevos, tubos de PVC, cucharas de plástico, etc.).
- Herramientas para la creación de instrumentos (tijeras, cinta adhesiva, cuerdas, etc.).
- Espacio adecuado para actividad musical.

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Improvisación musical.
- Manejo del miedo.
- Colaboración y trabajo en equipo.
- Advertencia ambiental.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Reúna a los participantes en un espacio adecuado para la actividad musical y proporcione materiales y herramientas reciclados para la creación de instrumentos.

Paso 2: Pida a cada participante que elija o construya un instrumento con materiales reciclados. Pueden experimentar con diferentes formas y sonidos.

Paso 3: Inicie la sesión improvisada musical y permita que los participantes improvisen música utilizando sus instrumentos reciclados. Anímales a expresar sus emociones relacionadas con el miedo a través de la música.

Paso 4: A medida que la música fluye, presente desafíos musicales para que los estudiantes los superen juntos. Por ejemplo, cambios inesperados de ritmo o dinámica, un tono más tranquilo y alegre, etc.

Paso 5: Al final de la sesión de improvisación, permita que los participantes compartan sus experiencias y cómo sintieron que la música los ayudó a enfrentar el miedo.

CONSEJOS:

- Fomentar la creatividad y la experimentación con instrumentos reciclados. No existen reglas fijas para la creación de instrumentos sostenibles.
- Anime a los participantes a escuchar y responder a las emociones de los demás a través de la música.
- Resaltar la importancia de la sostenibilidad ambiental como parte de la actividad.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste al improvisar música usando instrumentos reciclados? ¿Te ayudó a expresar y comprender tus emociones relacionadas con el miedo?
- ¿Qué desafíos musicales encontraste durante la sesión improvisada y cómo los superaste con tus compañeros utilizando instrumentos sostenibles?
- ¿Qué lecciones sobre gestión del miedo y sostenibilidad has aprendido a través de esta actividad que puedas aplicar en tu vida diaria?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aliento Ujjayi

DESCRIPCIÓN:

La respiración Ujjayi es una técnica de respiración del yoga muy útil para aliviar la ansiedad. Los participantes aprenderán a utilizar esta técnica de respiración para calmarse y concentrarse mientras abordan sus miedos de forma consciente y saludable.

RESULTADOS:

- Ayude a los participantes a desarrollar una técnica de respiración eficaz para calmar la mente y el cuerpo.
- Fomentar la conciencia y la gestión de las emociones relacionadas con el miedo.
- Favorecer la relajación y la reducción del estrés.
- Mejorar la concentración y el enfoque.
- Proporcionar a los participantes una herramienta práctica para gestionar el miedo en situaciones cotidianas.

DURACIÓN: 30 min.

MATERIALES:

- Espacio tranquilo y confortable para la práctica.
- Esterilla de yoga o superficie similar (opcional).
- Reproductor de música.

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Técnica de respiración Ujjayi.
- Manejo del miedo.
- Relajación y reducción del estrés.
- Concentración y enfoque.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Reúna a los participantes en un espacio tranquilo y cómodo.

Si es posible, utilice una estera de yoga para mayor comodidad.

Paso 2: Guíe a los participantes para que se sienten o se acuesten en una posición cómoda. Pueden cerrar los ojos si eso les ayuda a relajarse. Ponga música inquietante o que genere tensión. Por ejemplo la banda sonora de la película Interstellar.

Paso 3: Comienza la práctica de respiración Ujjayi, explicando cómo hacerlo: inhala y exhala por la nariz, mantén una ligera constricción en la garganta para crear un sonido suave y sutil durante la exhalación.

Paso 4: Invite a los participantes a concentrarse en su respiración y notar cómo la técnica Ujjayi les ayuda a crear un espacio de calma interior, aislándose gradualmente del sonido y la sensación tensa de la música.

Paso 5: baje gradualmente el volumen de la música hasta que esté completamente en silencio, y los participantes solo escuchen el sonido de la respiración de los demás.

Paso 6: Después de unos minutos de práctica de respiración, anime a los participantes a explorar conscientemente cualquier sentimiento de miedo que puedan tener en ese momento. Pueden visualizarlo, etiquetarlo y observarlo sin juzgarlo.

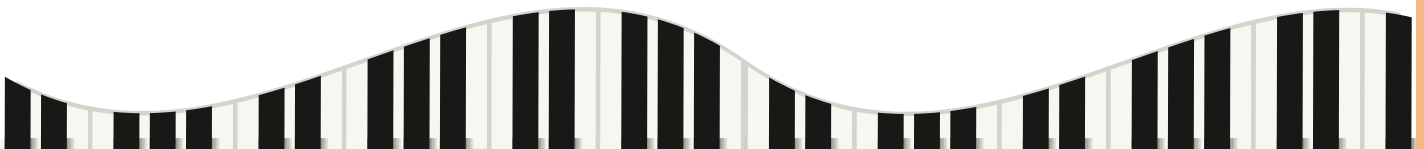
Paso 7: Anime a los participantes a utilizar la respiración Ujjayi para centrarse y calmar cualquier ansiedad o miedo que surja durante la práctica.

CONSEJOS:

- Crear un ambiente de tranquilidad y confidencialidad.
- Anime a los participantes a practicar la técnica de respiración Ujjayi en su vida diaria siempre que sientan miedo o ansiedad.

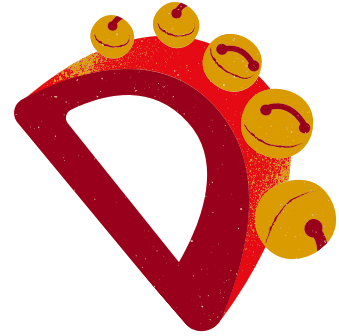
REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste practicando la respiración Ujjayi durante la actividad?
- ¿Notó una diferencia en su nivel de ansiedad o miedo?
- ¿Qué emociones relacionadas con el miedo identificaste durante la práctica y cómo las manejaste?
- ¿Cómo piensas aplicar la técnica de respiración Ujjayi en situaciones cotidianas para controlar el miedo y la ansiedad?

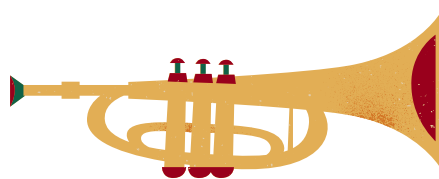




Co-funded by
the European Union



AFRONTAR RIESGOS





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Dibujo musical

DESCRIPCIÓN:

La música es relajante y muchos la consideran “alimento para el alma”. La música puede impactar positivamente en la vida principal de los niños.

RESULTADOS:

Mejorar las habilidades de escucha.

Demostrar creatividad e interés por la música.

DURACIÓN:

15 minutos

MATERIALES:

Papel Crayones, pegatinas Computadora/portátil/teléfono Internet

HABILIDADES RELACIONADAS:

Asunción de riesgos Autoconfianza

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los profesores tocan una canción que aprecian los niños (puede ser cualquier canción).

Paso 2: Se pide a los niños que creen una imagen basada en lo que escuchan.
¡Tienen la libertad de ser artísticamente expresivos!

Paso 3: Al final, cada uno presenta su dibujo creado. Es una buena oportunidad para los niños que temen el riesgo de hablar en público y discutir sus elecciones delante de sus compañeros.





CONSEJOS:

Fomenta la conexión con la música en tus alumnos a través de actividades divertidas.

Dé a los niños la libertad de correr riesgos y expresarse en el aula.

REFLEXIÓN:

¿Estoy usando mi creatividad sabiamente?

¿Qué me impide correr el riesgo de expresarme?

¿Cuál es el principal obstáculo que te impide disfrutar de la música?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Soy un cantante famoso

DESCRIPCIÓN:

Esta actividad puede transformar el ambiente de su salón de clases en un espacio expresivo para compartir y desarrollar confianza.

RESULTADOS:

Mejorar las habilidades musicales.

Demostrar creatividad e interés por la música.

DURACIÓN:

40 minutos

MATERIALES:

Computadora / laptop / teléfono Internet

HABILIDADES RELACIONADAS:

Tomar riesgos Autoexpresión

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los profesores tocan una canción famosa. Habrá una canción que no moleste a los niños, que sea de interés común, neutral y que no incluya palabras agresivas. Los profesores pueden elegir una de las siguientes canciones: "Let It Go", de Frozen; "La conexión arcoíris", de La película de los Muppets; Canciones para cantar de Disney: Heigh-Ho, etc.

Los profesores pueden elegir canciones famosas en el idioma nacional para facilitar la actividad y adaptarla a la edad de los niños.

Paso 2: Se pide a los niños que asuman el papel de un cantante famoso y canten la canción como en un karaoke.





CONSEJOS:

No insistir en niños que no quieren cantar al primer intento.

Dé a los niños la libertad de correr riesgos y cantar la canción cuando se sientan cómodos.

REFLEXIÓN:

¿Qué es lo que más me preocupa de correr riesgos?

¿Qué necesito cambiar de mí?

¿Qué me impide cantarles a mis compañeros para entretenerme?



**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

Arte musical

DESCRIPCIÓN:

Esta actividad trae lo mejor del dibujo y la música. La actividad se juega mejor en grupos o aulas.

RESULTADOS:

Potenciar la creatividad musical.

Demostrando la conexión entre la música y el arte.

DURACIÓN:

40 minutos

MATERIALES:

Computadora/portátil/teléfono Internet Hojas de papel Crayones

HABILIDADES RELACIONADAS:

Tomar riesgos Autoexpresión

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los profesores dan a cada alumno una hoja de papel y lápices de colores y les piden que empiecen a dibujar cuando toque la música y que dejen de dibujar cuando la música se detenga. Los profesores pueden elegir una de las siguientes canciones: Super Simple Gracias | Música para niños; Canciones para cantar de Disney: Heigh-Ho; Luz de estrella, estrella brillante | Canciones para niños, etc.

Los profesores pueden elegir canciones famosas en el idioma nacional para facilitar la actividad y adaptarla a la edad de los niños.





INSTRUCCIONES:

Paso 2: Se pide a los niños que dejen el papel y los bolígrafos en el escritorio, se muevan a otro escritorio y sigan dibujando y coloreando en esa hoja hasta que la música se detenga nuevamente. Detén la música cuando lo sientas necesario.

Paso 3: En cada movimiento hacia un escritorio diferente, se pide a los niños que escriban la palabra que mejor describa la canción, arriesgándose a contribuir al dibujo de otra persona con su creatividad.

Paso 4: Al final, los niños regresan a sus escritorios y ven el producto de arte musical final.

CONSEJOS:

Dícales a los niños que no los despuntarán por nada.

Explíque a los niños que no hay reglas a seguir al crear el dibujo.

REFLEXIÓN:

¿He hecho sonreír a alguien hoy?

¿Qué es lo que más quiero en la vida?

¿Qué es peor, fallar o nunca intentarlo?



**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

Danza en equilibrio

DESCRIPCIÓN:

Fomentar la creatividad en los niños es importante y la música es una excelente manera de hacerlo porque tiene una forma de capturar la imaginación.

RESULTADOS:

Potenciar la creatividad musical.

Mejorar el desarrollo socioemocional.

DURACIÓN:

10 minutos

MATERIALES:

Computadora/portátil/teléfono Internet Servilleta

HABILIDADES RELACIONADAS:

Asunción de riesgos Autoconfianza

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Las maestras tocan una canción y le dan a cada niño una servilleta.

Paso 2: Se pide a los niños que se arriesguen a ponerse una servilleta en la cabeza y bailar sin dejarla caer al suelo. Los profesores deciden cuándo detener la actividad (puede ser cuando solo un niño todavía tiene la servilleta en la cabeza, etc.)





CONSEJOS:

Asegúrese de que todos los niños estén abiertos a la actividad.
Preste atención a sus habilidades para escuchar.

REFLEXIÓN:

- ¿Qué estímulo te darías a ti mismo?
- ¿Cómo es tu vida ideal o de ensueño?
- ¿Qué aspectos de la vida amas más en este momento?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Danza de animales

DESCRIPCIÓN:

La música toca todos los aspectos de nuestras vidas, desde el físico, el emocional, el psicológico y el conductual. Esta actividad facilita el entretenimiento e inspira la creatividad de los niños.

RESULTADOS:

Potenciar la creatividad musical.

Mejorar la confianza en uno mismo y la asunción de riesgos.

DURACIÓN:

15 minutos

MATERIALES:

Computadora / laptop / teléfono Internet

HABILIDADES RELACIONADAS:

Asunción de riesgos Autoconfianza

INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los profesores tocan música divertida.

Paso 2: Se pide a los niños que se arriesguen y bailen como sus animales favoritos.

Paso 3: Cuando el maestro aplaude una vez, los niños paran. Cuando la maestra aplaude dos veces, los niños reanudan el baile y así sucesivamente hasta que la maestra decide cuándo detener la actividad.





CONSEJOS:

Asegúrese de que todos los niños participen en esta actividad.
Presta atención a sus habilidades sociales y a cómo se relacionan entre sí.

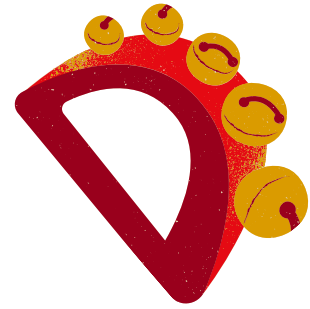
REFLEXIÓN:

¿Qué te hace sentir optimista sobre el futuro?
Si sólo pudieras usar cinco palabras, ¿cómo te describirías?
¿Tiene tanta confianza como le gustaría?

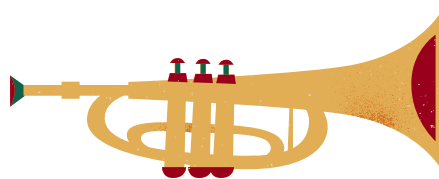




Co-funded by
the European Union



MANEJO DEL ESTRÉS





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Lista de reproducción zen

DESCRIPCIÓN:

En esta actividad, los participantes colaborarán para crear una lista de reproducción de Spotify diseñada específicamente para ayudar en el manejo del estrés durante los exámenes o momentos de concentración en el aula. Los participantes seleccionarán y compartirán canciones que les resulten relajantes y motivadoras.

RESULTADOS:

Al final de la actividad, se espera que los participantes hayan creado una lista de reproducción colaborativa para ayudarlos a reducir el estrés y mejorar la concentración. Además, fomentará la participación activa y la conexión entre los participantes.

DURACIÓN: Indefinida.

MATERIALES:

- Acceso a una computadora con conexión a Internet.
- Cuentas de Spotify (o acceso a una cuenta compartida)
- Papel y bolígrafos para tomar notas (opcional)

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Manejo del estrés
- Colaboración
- Pensamiento crítico
- Selección de música
- Comunicación





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Asegúrese de que todos los participantes tengan acceso a una computadora con conexión a Internet y cuentas de Spotify (o una cuenta compartida). Crea una lista de reproducción en blanco de Spotify llamada "Lista de reproducción Zen - Manejo del estrés". Paso 2: Explique el propósito de la actividad: crear una lista de reproducción colaborativa que ayude a reducir el estrés y mejorar la concentración durante los exámenes u otras situaciones del aula.

Paso 3: Invite a los participantes a pensar en canciones que los relajen o los motiven durante momentos de tensión. Pueden ser sonidos instrumentales, clásicos, de la naturaleza o cualquier género que les funcione.

Paso 4: Los participantes deben agregar las canciones seleccionadas a la "Lista de reproducción Zen - Manejo del estrés" en Spotify. Pueden agregar comentarios sobre por qué eligieron cada canción.

Paso 5: Después de que todos hayan contribuido con canciones, lleve a cabo una breve discusión grupal sobre la importancia de la música en el manejo del estrés. Pueden compartir sus pensamientos y experiencias personales.

CONSEJOS:

- Fomente la diversidad en la selección de canciones para crear una amplia gama de estilos y géneros musicales en la lista de reproducción.
- Anime a los participantes a explicar por qué eligieron cada canción, lo que puede dar lugar a conversaciones interesantes sobre cómo la música afecta nuestras emociones.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo influye la música en tu capacidad para gestionar el estrés y mantener la concentración durante los exámenes?
- ¿Qué tipo de canciones prefieres para situaciones de concentración y relajación y por qué?
- ¿Cómo puedes utilizar esta lista de reproducción colaborativa en el futuro para mejorar tu bienestar emocional y rendimiento académico?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Armonía Yoga-Música

DESCRIPCIÓN:

En esta actividad, los participantes experimentarán el manejo del estrés a través de una combinación única de yoga y música. Un grupo participará en ejercicios de yoga guiados dirigidos por un estudiante, mientras que otro grupo creará música relajante utilizando objetos cotidianos del aula. El objetivo es sincronizar el movimiento y la música para favorecer la relajación y la concentración.

RESULTADOS:

Se espera que los participantes reduzcan el estrés, aumenten la conciencia corporal y experimenten una mayor sensación de calma y bienestar. También se fomentará la colaboración y la creatividad musical.

DURACIÓN: 30 min.

MATERIALES:

- Colchonetas o colchonetas de yoga (una por participante)
- Objetos cotidianos del aula para la creación musical (pueden incluir lápices, libros, papel, sillas, etc.)

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Manejo del estrés
- Concentración
- Coordinación
- creatividad musical
- Comunicación y trabajo en equipo.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Coloque las esterillas de yoga en un área espaciosa y asegúrese de que los objetos cotidianos sean accesibles para el grupo de música. Divida a los participantes en dos grupos: uno para yoga y otro para música.

Paso 2: El grupo de yoga selecciona un líder o estudiante para guiar la sesión de yoga. El líder dirige ejercicios de yoga suaves y relajantes, como estiramientos, respiración profunda y posturas sencillas. Los demás participantes siguen las instrucciones del líder.

Paso 3: El grupo de música trabaja en conjunto para crear música relajante utilizando objetos del aula. Pueden golpear, raspar, frotar o mover los objetos para producir sonidos suaves y armoniosos que complementen la sesión de yoga.

Paso 4: Ambos grupos deben sincronizarse para que la música y el movimiento fluyan juntos armoniosamente. El grupo de música debe estar atento a los cambios en la sesión de yoga y ajustar la música en consecuencia.

Paso 5: Después de un tiempo determinado, los grupos pueden rotar para que todos tengan la oportunidad de participar tanto en la práctica de yoga como en la creación musical.

CONSEJOS:

- Fomentar la comunicación entre los grupos para lograr una sincronización efectiva.
- Anime a los participantes a concentrarse en su respiración y relajarse durante la actividad.
- Promover una atmósfera de respeto y apoyo mutuo.

REFLEXIÓN:

- ¿Qué te pareció combinar yoga y música como herramientas para el manejo del estrés?
- ¿Qué desafíos enfrentaste al sincronizar movimiento y música, y cómo los superaste?
- ¿Cómo puedes aplicar las lecciones aprendidas en esta actividad a tu vida diaria para manejar el estrés de manera más efectiva?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Viaje musical

DESCRIPCIÓN:

"Viaje Musical" es una actividad creativa que guiará a los participantes en un viaje imaginario a través de la música para ayudarles a gestionar el estrés. Utilizarán la música como vehículo para explorar su imaginación, relajarse y liberar tensiones. Esta experiencia promoverá la relajación, la creatividad y la conciencia emocional a través de la música.

RESULTADOS:

- Ayude a los participantes a relajarse y aliviar el estrés a través de la música y la imaginación.
- Fomente la creatividad explorando paisajes sonoros imaginarios.
- Fomentar la conciencia emocional y el autocuidado.
- Mejorar la concentración y las habilidades de enfoque.
- Proporcionar a los participantes una técnica eficaz para el manejo del estrés.

DURACIÓN: 30 min.

MATERIALES:

- Reproductor de música con una selección de música relajante.
- Espacio tranquilo y confortable para la actividad.
- Ropa cómoda.
- Almohadas o cojines para mayor comodidad (opcional).

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Imaginación y creatividad.
- Relajación y reducción del estrés.
- Conciencia emocional.
- Concentración y enfoque.
- Desarrollar estrategias para afrontar el estrés.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Reúna a los participantes en un espacio tranquilo y cómodo.

Asegúrese de que estén vestidos cómodamente y que tengan almohadas o cojines si lo desean.

Paso 2: Explica el propósito de la actividad: emprender un viaje imaginario de relajación a través de la música.

Paso 3: Pida a los participantes que se sienten o se acuesten cómodamente, cierren los ojos y se concentren en la respiración. Comienza a tocar música tradicional de varios países (Egipto, Brasil, Japón, España, etc.) y acompáñala de una narración inmersiva que cuenta un recorrido por las calles de estos destinos, describiendo el suelo que pisan, los olores, los colores y pronto.

Paso 4: Durante el viaje musical, introduzca momentos de profunda relajación. Anime a los participantes a concentrarse en su respiración y liberar cualquier tensión.

Paso 5: Al final del recorrido, anímales a que se tomen un tiempo para reflexionar sobre sus emociones y sensaciones durante la actividad.

CONSEJOS:

- Busca música tradicional de cada país pero de un género tranquilo.
- Utiliza silencios durante la narración, permitiendo momentos de calma donde solo se escuche la música y la respiración de los participantes.
- Prepare la narración con antelación para transmitirla con calma y confianza, como si fuera un cuento.

REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste durante el viaje musical? ¿Te visualizaste en algún país extranjero?
- ¿Qué paisajes o momentos de la actividad te ayudaron a liberar tensiones y gestionar el estrés?
- ¿Cómo planeas utilizar la música y la imaginación como herramienta de manejo del estrés en tu vida diaria?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Cazadores de sonido

DESCRIPCIÓN:

"Cazadores de sonido" es una actividad musical creativa diseñada para que los niños exploren y manejen el estrés a través de la música y el juego. Los participantes se embarcarán en una búsqueda de sonidos, identificando sonidos relajantes y estresantes en su entorno. Esta actividad fomenta la escucha activa, la creatividad y proporciona a los niños herramientas prácticas para reducir el estrés en situaciones cotidianas.

RESULTADOS:

- Ayude a los niños a reconocer y comprender las fuentes de estrés en su entorno.
- Fomentar la creatividad musical y la improvisación.
- Promover la relajación y la reducción del estrés a través de la música.
- Desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo.
- Proporcionar a los niños estrategias prácticas para afrontar el estrés.

DURACIÓN: 1 hora.

MATERIALES:

- Grabador de sonido o dispositivo para grabar sonidos.
- Varios instrumentos musicales (pueden ser de juguete o improvisados).
- Papel y lápices para tomar notas.
- Reproductor de música (opcional).

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Escucha activa.
- Creatividad musical.
- Reducción de estrés.
- Comunicación y trabajo en equipo.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Crea varios grupos de 2-3 niños. Proporcione a cada grupo una grabadora de sonido o un dispositivo para grabar sonidos.

Deberán grabar 2 sonidos relajantes, uno captado en la naturaleza y otro creado por los propios alumnos. Deles tiempo para salir al ambiente y capturar un sonido que consideren relajante (canto de pájaros, agua que fluye, etc.) y grabar su propio sonido relajante creado por ellos mismos.

Paso 2: Regrese al espacio de actividades y reproduzca los sonidos grabados. Pida a los niños que escuchen los sonidos grabados y traten de identificar qué produce cada sonido.

Paso 3: Al final de la actividad, reflexiona con los niños sobre cómo los sonidos cotidianos que nos rodean pueden afectar nuestro estado de ánimo y la importancia de reducir la contaminación acústica.

CONSEJOS:

- Aprovecha una excursión organizada por el centro o planifica la tuya propia en un espacio controlado y reducido.
- Anime a los niños a compartir sus pensamientos y emociones durante la actividad.

REFLEXIÓN:

- ¿Qué sonidos relajantes crees que se encuentran más fácilmente en tu entorno? ¿Y los estresantes?
- ¿Alguna vez te has sentido estresado en situaciones con alta contaminación acústica?
- ¿Qué podría hacer una persona que no tiene fácil acceso a sonidos naturales relajantes?





NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

En sintonía con la música

DESCRIPCIÓN:

Esta actividad tiene como objetivo aplicar el manejo del estrés mediante una combinación de música y ejercicio físico. Los estudiantes deberán responder con la intensidad física adecuada a los diferentes ritmos presentados, llevándolos de un estado de estrés físico a un estado de calma.

RESULTADOS:

- Ayude a los niños a liberar el estrés a través de la actividad física y la música.
- Fomentar la coordinación entre el movimiento y la creación musical.
- Concienciar sobre la importancia de regular la intensidad física, empezando poco a poco y volviendo poco a poco a la calma.

DURACIÓN: 45 min.

MATERIALES:

- Campo deportivo o gimnasio.
- Altavoces.
- Equipo deportivo.
- Ejemplos de canciones:
 - Canciones relajantes: "Hallelujah" - Jeff Buckley / "Somewhere Over the Rainbow" - Israel Kamakawiwo'ole.
 - Canciones alegres: "Happy" - Pharrell Williams / "I Gotta Feeling" - The Black Eyed Peas

HABILIDADES RELACIONADAS:

- Coordinación entre movimiento y música.
- Reducción de estrés.
- Actividad física.





INSTRUCCIONES:

Paso 1: Reúna a los niños en un área al aire libre o gimnasio. Crea un circuito y explícales que participarán en una carrera rítmica. En grupos de menos de 10 alumnos.

Paso 2: Comienza tocando una melodía de intensidad reducida que, en determinados puntos, se intensifica. Los alumnos deberán correr por el circuito al ritmo de la melodía, moviéndose más lento y tranquilo cuando la música lo requiera o aumentando el ritmo cuando así lo requiera. Pueden correr mientras regatean balones si lo desean.

Paso 3: A continuación, toque ritmos más rápidos que fomenten la carrera de máxima intensidad.

Paso 4: Después del estrés físico, reproduzca una canción más tranquila que lleve a los niños a volver gradualmente a un estado de calma.

Paso 5: Finalmente, cuando parezcan haberse recuperado, concluye la actividad y reflexiona sobre la importancia de los cambios de ritmo y el impacto de la música en el manejo de diferentes situaciones como el estrés físico o situaciones cotidianas.

CONSEJOS:

- Elige cuidadosamente las pistas musicales para cada situación.
- Anima a los niños a ser creativos y expresivos con la música y a moverse al ritmo que les inspira.
- Haga hincapié en que esta actividad es una forma divertida y eficaz de liberar el estrés.

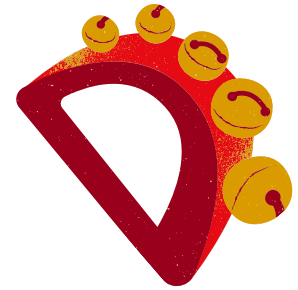
REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste mientras corrías al ritmo de la música? ¿Cómo te ayudó a liberar el estrés?
- ¿Qué tipo de música escucharías cuando quisieras aliviar el estrés?
- ¿Por qué crees que es importante tomarse un tiempo para volver a un estado de calma después de un ejercicio físico intenso? ¿Crees que este ejemplo se puede aplicar a otras situaciones cotidianas?





Co-funded by
the European Union



WP2: Kit de actividades creativas E-MotiOn

No 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

CREATIVIDAD MUSICAL

