

La música de LA NATURALEZA

CIERRA LOS OJOS, ESCUCHA LA VIDA
Y SIENTE CÓMO SE ARMONIZAN TUS EMOCIONES



ACTIVIDAD 3

Ayudándonos de nuestra imaginación realizamos un viaje de conexión emocional con la Naturaleza y descubrimos cómo a través de los sonidos y la música podemos construir paisajes sonoros que nos ayuden a conectar con la naturaleza y ayudarnos a mejorar nuestra salud emocional.

Para tener una buena salud general es necesario cuidar la salud física pero también nuestra salud emocional. Al igual que cuidamos nuestra alimentación, realizamos ejercicio físico, o mantenemos unos buenos hábitos de higiene, también debemos trabajar para atender y entender nuestras emociones, saber gestionarlas de manera saludable y sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

El entorno en el que nos encontramos puede tener un impacto significativo en nuestras emociones. Algunos elementos ambientales como el ruido constante, malos olores o los paisajes muy urbanizados, contaminados o degradados pueden llegar a causarnos malestar, estrés, ansiedad, irritabilidad etc.

En contraste, los entornos naturales pueden ofrecer un refugio de calma y bienestar que pueden ayudarnos a reducir el estrés y mejorar nuestra salud mental. Sonidos naturales como el canto de los pájaros, el murmullo de un arroyo, o el susurro del viento entre las hojas tienen un efecto tranquilizante y pueden disminuir los niveles de estrés.

¡Vamos a ponerlo a prueba!

Preparación de la **ACTIVIDAD**

Para la realización de esta actividad debemos establecer un ambiente adecuado, preferiblemente en un entorno tranquilo, ya sea al aire libre o en un aula con una atmósfera propicia para la relajación.

Deberemos contar con un dispositivo para la reproducción de sonido con altavoces (puedes ser un ordenador en clase o un móvil y un altavoz portátil si realizamos la actividad en el patio o el exterior de centro) y los fragmentos de sonido y musicales que te facilitamos al final de este documento.

Imaginación guiada

Vamos a viajar a la profundidad de un maravilloso bosque en una experiencia de relajación profunda y conexión con la naturaleza a través de la imaginación.

Esta actividad busca fomentar la calma, la concentración y la creatividad, ayudando al alumnado a desarrollar habilidades de atención plena y bienestar emocional.

Te invitamos a guiar a tu alumnado en este viaje empleando el texto que encontrarás al final de este documento. También te facilitamos algunos sonidos de naturaleza que pueden ayudarte a reproducir una atmósfera adecuada para la actividad. Guía el ejercicio de manera clara y pausada para que el alumnado pueda seguirlo fácilmente.

Tras el ejercicio, pide al alumnado que comparta cómo se han sentido y qué sensaciones han experimentado, y destaca cómo la naturaleza puede contribuir positivamente a nuestra salud emocional.

Paisajes sonoros en la música



En la actividad anterior, a través de la palabra y la imaginación hemos sido capaces de adentrarnos en la profundidad de un bosque.

A lo largo de la historia, la música también ha sido una herramienta poderosa para evocar emociones, contar historias y pintar paisajes sonoros en la mente de los oyentes. Los compositores han utilizado las notas musicales para capturar la esencia de la naturaleza, creando obras que nos transportan a diferentes escenarios y nos permiten experimentar la belleza del mundo natural a través del sonido.

Os invitamos a embarcaros en un viaje musical que os permitirá explorar cómo la música puede evocar imágenes y sensaciones relacionadas también con la naturaleza. Una actividad en la que no solo escucharemos grandes composiciones musicales sino que utilizaremos la imaginación y creatividad para dar vida a los paisajes sonoros que estas piezas pueden inspirar.

Comenzaremos con dos ejemplos claros de cómo la música puede imitar los sonidos de la naturaleza: 'El vuelo del moscardón' de Rimsky-Kórsakov y 'Papillon' de Fauré. Estas piezas, con sus melodías rápidas y dinámicas, nos permiten visualizar el aleteo de un insecto y la delicadeza de una mariposa en vuelo.

Después, os proponemos escuchar fragmentos de obras icónicas como la 'Sinfonía Pastoral' de Beethoven, que nos transporta a un día en el campo; "Murmurlos del bosque" de Wagner, que nos sumerge en la tranquilidad de un bosque; "Las cuatro estaciones" de Vivaldi, que nos lleva a través de los cambios de estación, desde la frescura de la primavera a la intensidad de invierno; o 'El vals de las flores' de Tchaikovsky, que nos envuelve en la belleza de un jardín en flor.

Durante la actividad, les invitamos a cerrar los ojos, dejarse llevar por la música y permitir que sus mentes dibujen los paisajes y escenas que cada composición les evoca. Luego, tendrán la oportunidad de plasmar los paisajes que se han imaginado en papel, utilizando materiales de dibujo para crear sus propias obras de arte inspiradas en la música.

En el apartado de materiales del presente documento encontrarás los enlaces para reproducir las diferentes composiciones propuestas y una plantilla para la realización de los dibujos.

Para finalizar, el alumnado compartirá sus creaciones y reflexionaremos sobre cómo la música puede influir en nuestras percepciones y emociones, y cómo nos conecta con la naturaleza de una manera única y profunda.



Imaginación guiada



Haz clic para reproducir el sonido del bosque

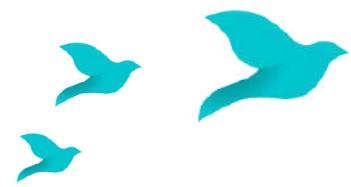
Nos sumergimos en el bosque

Cierra los ojos y respira hondo. Imagina que estás en la entrada de un hermoso bosque. El sol brilla entre las hojas de los árboles, creando luces y sombras en el suelo.

Empiezas a andar por un camino de tierra suave. A tu alrededor, los árboles son altos y fuertes, con ramas que se extienden como brazos gigantes. Escuchas el canto de los pájaros y el susurro del viento entre las hojas.

Mientras caminas notas olor de la tierra mojada y las flores. Sientes la brisa acariciando tu cara y el crujido de las hojas bajo tus pies. De repente, ves un pequeño arroyo que viaja a través del bosque. El agua es clara y puedes ver pequeños peces nadando alegremente.

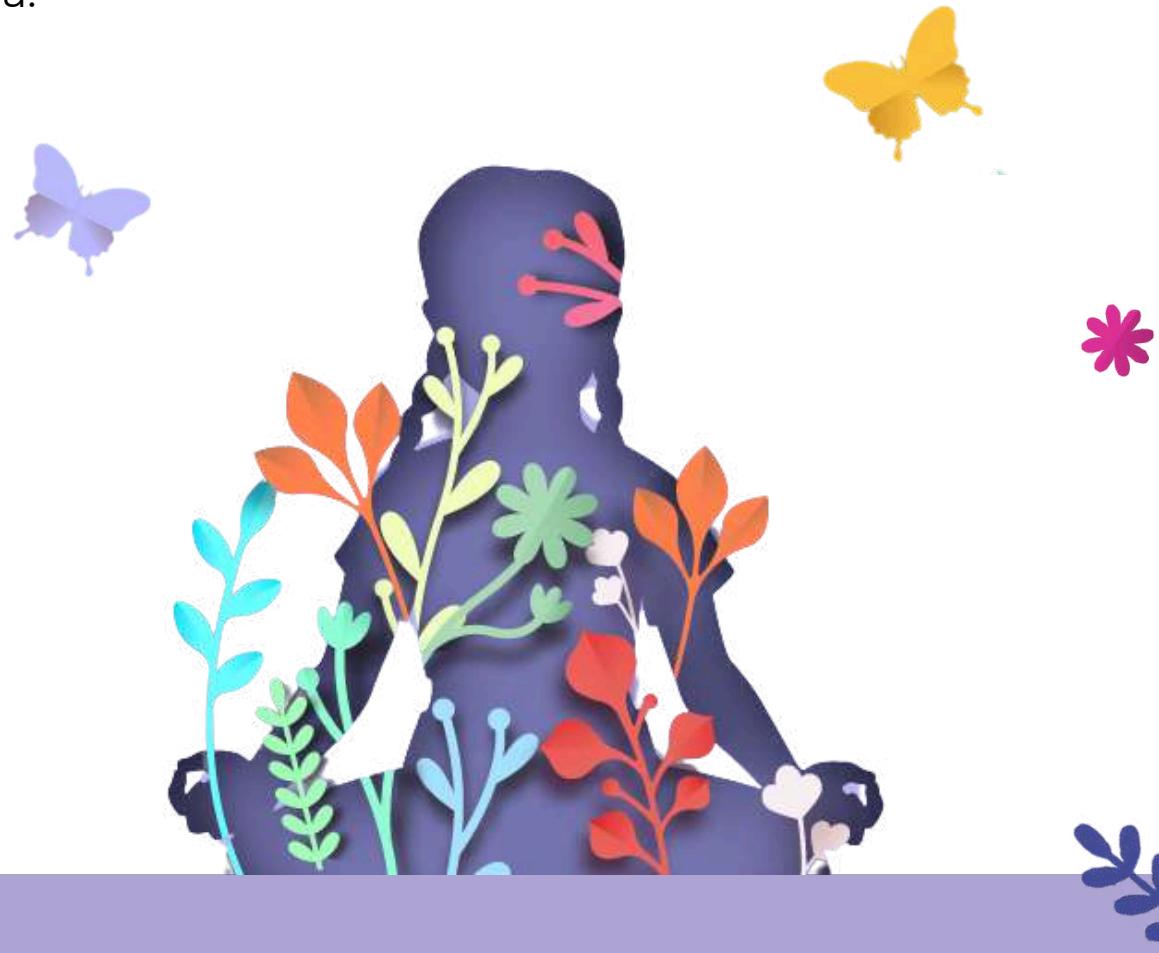




Te paras un momento para escuchar el sonido del agua y te sientes tranquilo. Sigues caminando y encuentras un espacio abierto en el bosque. En el centro, hay un gran árbol con ramas que te invitan a descansar bajo su sombra.

Te sientas en la hierba suave y miras al cielo. Las nubes se mueven lentamente, formando figuras. Te sientes seguro y feliz en este lugar mágico.

Cuando estés listo, respira hondo una vez más y abre los ojos. Recuerda que siempre puedes volver a este bosque en tu imaginación cuando necesites un momento de calma.



Paisajes sonoros en la música

El vuelo del moscardón de Nikolái Rimski-Kórsakov

Papillon de Gabriel Fauré



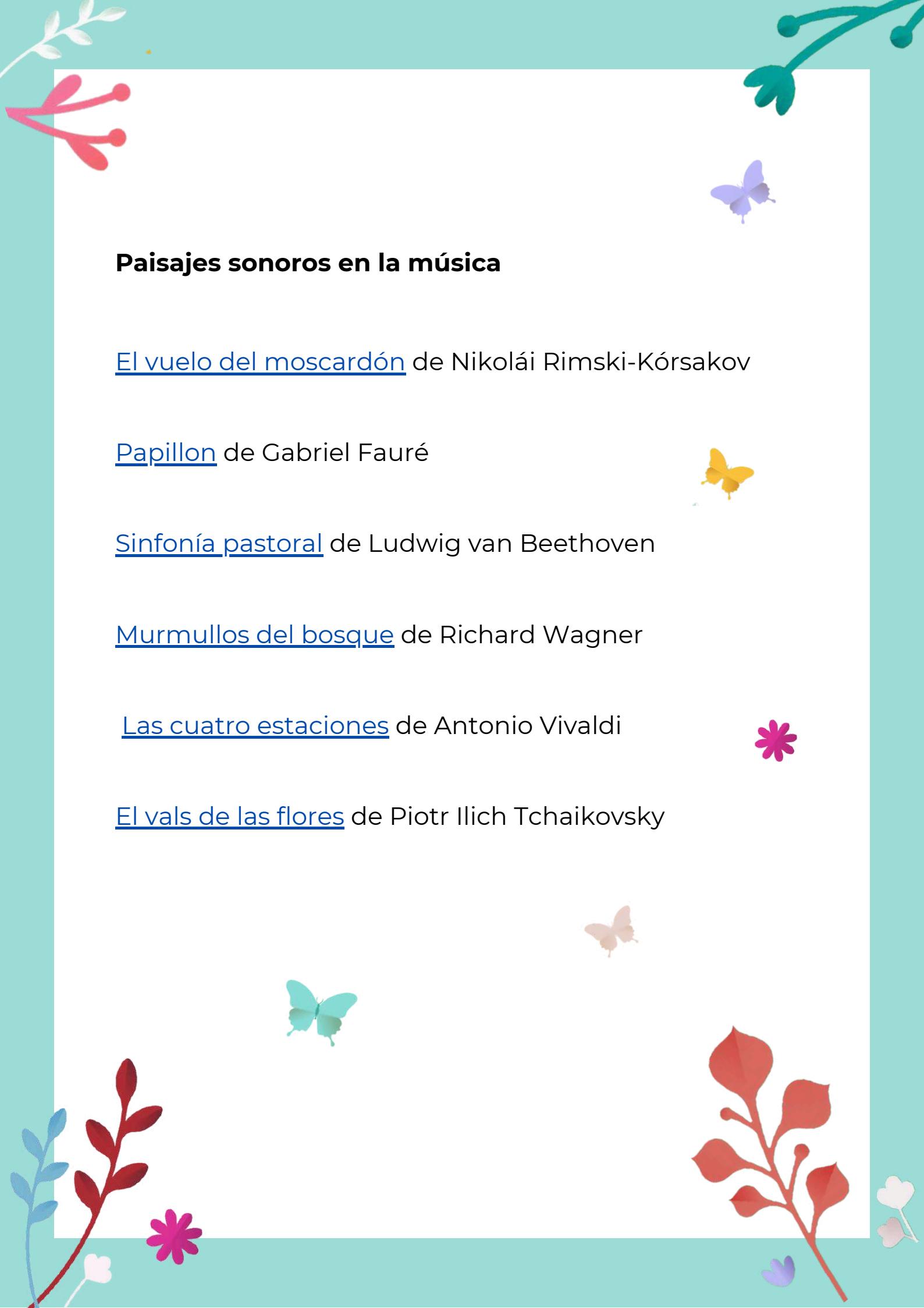
Sinfonía pastoral de Ludwig van Beethoven

Murmullos del bosque de Richard Wagner

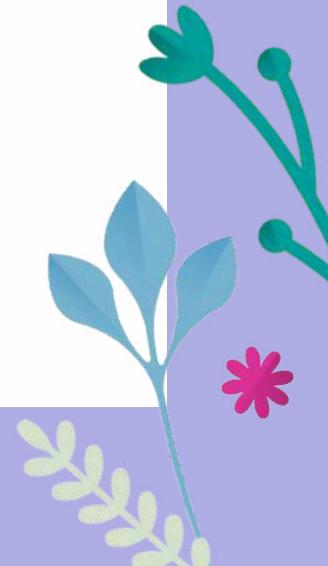
Las cuatro estaciones de Antonio Vivaldi



El vals de las flores de Piotr Ilich Tchaikovsky



V SEMANA
REDONDA



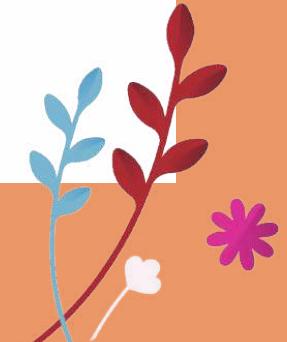
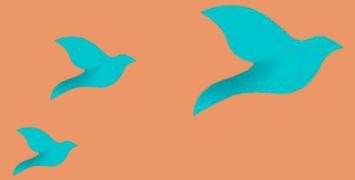
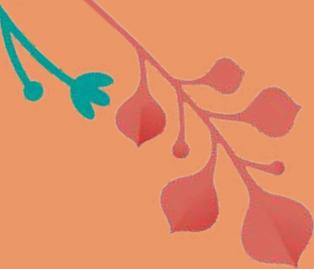
V SEMANA
REDONDA



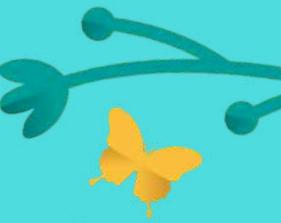
V SEMANA
REDONDA



V SEMANA
REDONDA



V SEMANA
REDONDA



V SEMANA
REDONDA

