



Dimensión:



Conoce T

“Música anti-estrés”

Para reflexionar...

- ¿Por qué se dirá que la música “calma a las fieras”?
- ¿Los docentes utilizan música para regular su estado emocional?

Para trabajar
con:
docentes

Nuestro objetivo:

Disminuir el nivel de estrés con una estrategia deliberada de autorregulación emocional a través de la música.

Tiempo de
planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Sala de reunión o salón de clases con equipo para reproducir música, de preferencia con conexión a Internet; música que proveerán los docentes; rotafolio y plumones.

Duración
estimada:
15 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autorconciencia



Autorregulación



Determinación

1. Se comenta que hay investigaciones cuyos resultados muestran que las personas oyen diferentes tipos de música dependiendo de cómo se sienten y cómo se quieren sentir (autorregulan su estado emocional).
2. Se les pregunta si eso es cierto para ellos, si ellos escuchan ciertas canciones para sentirse mejor.
3. El director les hace saber que quiere aprender qué canciones oyen los docentes cuando se sienten estresados y quieren bajar su nivel de estrés.
4. Se pide a un docente que comparta una canción que le ayude a sentirse menos estresado. Para hacerlo, se usa la computadora del salón, se busca la canción y se toca para que todo los asistentes la oigan (si se planea la actividad con más tiempo, se puede solicitar que lleven el archivo a la reunión).
5. Una vez terminada la canción, el director pregunta qué es lo que más le gusta de ésta y por qué le ayuda a sentirse menos estresado.
6. Se anota el nombre de la canción en una hoja de rotafolio que lleva el título “Canciones anti-estrés”.
7. El ejercicio se puede hacer con tres o cuatro docentes, según lo permita el tiempo.
8. Al final se les pregunta a otros asistentes cuáles son sus canciones anti-estrés (aunque ya no se puedan oír todas) y se agregan los nombres de éstas a la hoja de rotafolio. Dicha hoja se cuelga en el salón y se deja por unos días. Si el director quiere, se puede tocar una de las canciones de la lista al inicio de cada reunión.

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Autoeficacia



Manejo de
emociones



Manejo del
estrés

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**



Dimensión:



Para trabajar con:
docentes

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Manejo de emociones



Manejo del estrés

“Música anti-estrés”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Las personas autorregulan sus emociones de manera intuitiva. Este ejercicio puede ayudar a que los docentes lo hagan de manera deliberada, como una estrategia para reducir sus niveles de estrés que contribuye a su sentido de autoeficacia. Además, el compartir su música favorita con el director y los compañeros ayuda a fortalecer un clima propicio para la sana convivencia.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.