



Dimensión:



Conoce T

“Música anti-estrés”

### Para reflexionar...

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

Para trabajar con:  
Estudiantes / 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:

Un salón de clases con equipo para reproducir música, de preferencia con conexión a Internet; música que proveerán los estudiantes; rotafolio y plumones.

Duración estimada:  
15 min.

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación



Determinación

1. Se comenta a los estudiantes que hay investigaciones que han encontrado que los jóvenes 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 instructor les hace saber que quiere aprender qué canciones oyen los jóvenes de hoy cuando se sienten estresados y quieren bajar su nivel de estrés.
4. Se pide a un estudiante 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 el salón la oiga (si se planea la actividad con más tiempo, se puede solicitar que lleven el archivo a clase).
5. Una vez terminada la canción, el instructor 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 jóvenes, según lo permita el tiempo.
8. Al final se les pregunta a otros integrantes del grupo cuáles son los nombres de sus canciones anti-estrés (aunque ya no se puedan oír todas) y se agregan a la hoja de rotafolio. Dicha hoja se cuelga en el salón y se deja por unos días. Si el docente quiere, se puede tocar una de las canciones de la lista cada día.

Nota: se puede hacer una variación de este ejercicio a nivel institucional. Si el director quiere, puede poner música clásica en los altavoces de los pasillos durante ciertos periodos del día. Se recomienda que sea música instrumental (sin palabras), de preferencia barroca o de Mozart.

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](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



Dimensión:



“Música anti-estrés”

### Para terminar...

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

Los jóvenes autorregulan sus emociones de manera intuitiva. Este ejercicio puede ayudar a que 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 docente y los compañeros ayuda a fortalecer un buen clima en el salón de clases.



Para trabajar con:  
*Estudiantes / docentes*

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:** comportamiento prosocial.

Duración estimada:  
*15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación



Determinación

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](http://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.