

C O V I D 19

LA MÚSICA Y SUS EFECTOS POSITIVOS EN TIEMPO DE CORONA VIRUS

La situación actual de pandemia ha afectado en gran medida a las familias, ya que sus rutinas han sido interrumpidas. Ante esto padres e hijos han debido adoptar nuevos hábitos que pueden generar irritabilidad, estrés, cansancio mental, desconcentración, tristeza, etc.

Es por esto que hemos determinado una alternativa que puede ayudar a sobrellevar estas emociones, y nuevos hábitos a través de la música y su percusión.

#MEQUEDOENCASA

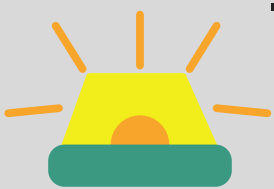
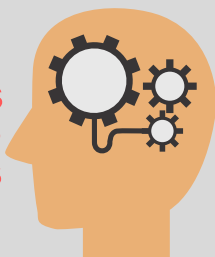


**Paloma Nahuelhual
Catalina Cruces, Johana Millabur,
Valentina Pinto.
Neurobiología de la emociones
Profesora: Mabel Urrutia**

Cuando una persona escucha música, sus redes neuronales se activan, ya que el cerebro procesa los sonidos y los unifica en una experiencia musical. Sin embargo cuando una persona percute un instrumento, las redes neuronales se activan y estimulan más. Este proceso se describe a través de la analogía, "el cerebro hace ejercicio". En este sentido, tocar música promueve y fortalece la red neuronal, hasta el punto de desarrollarnos de una manera cognitiva, social y emocional (Collins, 2014).

Como has leído la música tiene múltiples efectos positivos en quien la escucha y la percute. Por eso te invitamos a revisar los beneficios de la música, y también a crear tu propio instrumento "palo de lluvia".

1 "La música puede provocar cambios en los componentes de las emociones, cambios en el sistema nervioso autónomo y endocrino y expresiones motoras como las sonrisas" (Custodio & Cano-Campos, 2017).



"Activa sistemas de recompensa similares a las producidas con la comida, produce emociones positivas que inducen la cercanía y tendencias a la actividad como bailar, cantar y tocar un instrumento" (Custodio & Cano-Campos, 2017).

2

3 "Puede ayudar a calmar el estrés y la ansiedad. Estudios neuro-científicos han investigado como las intervenciones musicales pueden conducir a la reducción del estrés y por lo tanto un aumento del bienestar." (Moore, K. S, 2013).



"Fomenta la autoestima y promueve el desarrollo social, emocional e intelectual, puesto que la música ayuda a los niños y niñas a comunicarse entre ellos, también hace que se sientan más seguros de sí mismos." (Zapata, G. P. & Hargreaves, D.J. 2018).

4

5 "La creatividad musical se puede trabajar a partir de la improvisación y de la composición, a través de la invención de melodías, improvisando con instrumentos, incluso construyéndose" (Gil, 2009; Citado a través de García 2015).



Pasos para construcción palo de lluvia:

MATERIALES:

- CONO DE TOALLA NOVA,
- ARROZ (2 CUCHARADAS SOPERAS)
- POROTOS (10 UNIDADES)
- MONDADIENTES O EN SU DEFECTO ALFILER
- CARTÓN (EL QUE TENGA EN CASA)
- PEGOTE.



1. Incrustar los alfileres o mondadientes en un tubo de toalla nova en forma de espiral.
2. Tapar un extremo del cono con un cartón de forma circular (tamaño del cono), pegándose con pegote (asegúrese que esté correctamente pegado). Insertar dentro del cono los granos de arroz y porotos, para luego tapar el otro extremo con un cartón de forma circular.
3. Pinte y decore con témpera a su gusto el palo de lluvia y luego deje secar, ¡Ya construyó su palo de lluvia ahora voltee para escuchar!



2



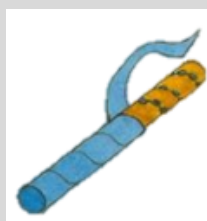
3



4



5



COMO HEMOS VISUALIZADO PODEMOS DETERMINAR QUE LA MÚSICA SOLO TRAE BENEFICIOS PARA NUESTRAS VIDAS QUE NOS PUEDEN SER DE GRAN UTILIDAD PARA ESTOS TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE, ASÍQUE...

¿QUÉ ESPERAN PARA CREAR SU INSTRUMENTO Y PERCUTIR BELLAS MELODÍAS EN FAMILIA?