

Crecer con música es crecer feliz

La mejor medicina para la conexión emocional y el desarrollo creativo: música

Vicenta Gisbert Caudeli
Santa Cruz de Tenerife

No sé la razón, pero algunos días me levanto y todo lo veo gris. Escucho una canción lenta y siento ese nudo que me impide tragar, rueda una lágrima por mi mejilla y con esa lágrima se escapa la tristeza. Poco a poco empiezo a ver las cosas de otra forma, aparece el color y la luz y ahora me apetece escuchar una canción de las que contagian la alegría y me entran unas ganas inmensas de cantar como si estuviera en un karaoke. ¿Qué tiene la música que siempre me da lo que busco?

Uno de los aprendizajes más útiles en la vida consiste en desarrollar la inteligencia emocional: reconocer nuestros sentimientos, saber qué los provoca, aprender a gestionarlos, suena bien la teoría, pero ¿y eso cómo se aprende? Pues precisamente es algo que podemos ir adquiriendo de manera

intuitiva mediante la vivencia musical. Desde la primera infancia, la música nos sugiere estados de ánimo, de una forma inconsciente buscamos la música que expresa el sentir que llevamos en nuestro interior.

**LA MÚSICA SE
CONVIERTE EN UNA
EXTRAORDINARIA
HERRAMIENTA DE
CONEXIÓN EMOCIONAL**

Como cualquier manifestación artística, la música cumple una función expresiva y comunicativa; a veces no somos capaces de trasladar nuestros sentimientos al lenguaje verbal y sin embargo podemos interpretar una melodía dejando al desnudo aquello que llevamos dentro. Dotar a los más pequeños de instrumentos comunicativos, se convierte en un recurso muy útil en la prevención

de la frustración y del estrés, contribuyendo además a la inclusión social mediante el incremento de la capacidad empática y facilitando así la interacción con los demás. El ser humano necesita comunicarse, es algo que hemos resuelto de muchas maneras distintas: gestos, silbidos, dibujos, ritmos, códigos...lo importante es poder expresar y entender.

**CUANDO LOGRAMOS
INTEGRAR EL RECURSO
MUSICAL EN NUESTRAS
VIDAS, ESTAMOS ADQUI-
RIENDO UN ELEMENTO
POTENCIADOR DE
FELICIDAD AL SATISFA-
CER ESE INSTINTO
COMUNICADOR**

Alumnado con dificultades relacionales ha mostrado grandes avances tras su incorporación a la práctica musical, por ser una vivencia colectiva y favorecer además el aprendizaje en valores.

La actividad musical es una práctica social, cuando cantamos, tocamos o bailamos sentimos que formamos parte del grupo, compartimos emociones y las ondas nos trasladan a un mundo mágico en el que todos somos necesarios e iguales, libres de crear nuestro propio ritmo o versionar las melodías de los compañeros. Cuando hacemos música olvidamos las preocupaciones, sentimos que nuestras voces forman parte de algo especial y todos lo hacemos posible.

Nuestras diferencias enriquecen el conjunto musical, la práctica musical favorece el desarrollo creativo y artístico.



Musinnova
www.musinnova.es
f musinnova

Agenda Semanal

27 y 28 de julio del 2020

Programación de Verano en Bibliotecas - Santa Úrsula

**PROGRAMACIÓN DE
VERANO
NO
EN BIBLIOTECAS**

27 DE JULIO
17.30H. ESPECTÁCULO
Hechizos y leyendas
COMPañÍA BOLINA TÍTERES
Biblioteca Municipal de Santa Úrsula
Inscripción previa: 92230 44 63

28 DE JULIO
17.30H. ESPECTÁCULO
Viaja con nosotros
COMPañÍA CONTANDO ANDO
Biblioteca Municipal de La Corujera
Inscripción previa: 922 30 44 71

AFORO LIMITADO
MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO
ACUDE CON TU MASCARILLA

f i t y
www.santaursula.es

28 de julio del 2020

Paseo educativo en Barco - Los Realejos

Salitre
6 de julio 2020
Playa de Antequera
A través de una ruta en barco por la costa, aprenderemos como nació la isla de Tenerife, nos acercaremos a la playa de Antequera. Paraíso natural para disfrutar de aguas cristalinas.
09.00 a 17.00 horas Nº participantes: 19

**15 de julio 2020
Kayak en Teno**
Un día diferente, disfruta de los acantilados de Los Gigantes, desde una ruta educativa que te mostrará algunas singularidades de este increíble paisaje.
09.00 a 17.00 horas Nº participantes: 24

**28 de julio 2020
Nuestros amigos
los cetáceos**
Vive una experiencia única disfrutando de un paseo educativo en barco y de la observación de cetáceos en su medio natural.
09.00 a 17.00 horas Nº participantes: 20

Más información: 922343712/010