

# Sonidos Autocalmantes

## Transcripción



**Actividad por Angélica Negrón**  
**Educadora Artista, New York Philharmonic**

A veces nos sentimos estresados o abrumados y necesitamos encontrar maneras de tranquilizar nuestra mente y relajar nuestro cuerpo para sentirnos mejor.

No importa donde estés, siempre puedes empezar a escuchar ya sea dentro de tu cabeza o afuera para ayudarte a relajarte.

Cuando yo me siento estresada, me gusta escuchar música muy lenta con notas largas y campanas suaves o el sonido de los pájaros cantando o de las criaturas nocturnas. A otras personas les gusta cantarse a ellos mismos mientras que otras prefieren el silencio o escuchar una guitarra calmante u otros sonidos de la naturaleza. Tenía mucha curiosidad de qué sonidos hacen que las personas se sientan relajadas así que le pregunté a varias amistades: ¿Cuál es un sonido que te hace sentir calmado?

*Bosque pluviar*

*El ronroneo de mi gato*

*El coquí cantando en la noche*

*Las olas del mar*

*Fogata*

*La voz de la persona que amo*

*El sonido del agua fluyendo en un río*

*El sonido de los pájaros cantando*

*Es el principio de la canción El Reino Perdido por la banda Santa Sabina, una banda mexicana de los 90*

*La brisa del mar*

*Amanecer*

*Lluvía, truenos*

Cierra los ojos, respira profundamente y piensa en un sonido que te hace sentir calmado.

Inhala profundamente de nuevo e intenta escuchar ese sonido dentro de tu cabeza. Ahora mientras exhalas observa cómo te sientes y si algo ha cambiado en cómo se siente tu cuerpo. Mantén tus ojos cerrados y toma unos segundos para observar tu mente y tu cuerpo mientras imaginas que estás escuchando ese sonido.

Ahora date un pequeño masaje en tu cabeza como si te estuvieras lavando el pelo y abre tus ojos lentamente.

Hoy vamos a explorar **CAPAS MUSICALES** para crear tu propia pieza autocalmante a la que puedas regresar cuando te sientas que la necesitas. Esta será una pieza que vas a componer solamente para ti. Nadie más tiene que escucharla.

Primero, quiero que regreses a tu sonido calmante. Si pudieses hacer ese sonido en cualquier instrumento musical, objeto en tu casa o tu voz, ¿que usarías? Uno de mis sonidos calmantes son las criaturas nocturnas. El sonido del coquí que se escucha en las noches solamente en la isla de Puerto Rico me calma mucho así que voy a pensar en como traducirlo a un instrumento musical. Voy a usar el clarinete para este primer sonido tocando un patrón repetido que me recuerda al cantar del coquí.

¿Cuál es tu idea para esta primera capa musical? ¿Cómo se escucharía este sonido? Escribe tus ideas e inténtalas.

Ahora piensa en algo que puedes **TOCAR** que te hace sentir calmado. A mi me gusta mucho sentir la piel de mi perro porque se siente muy suave y me hace sentir muy relajada. ¿Qué es algo que puedes tocar que te hace sentir relajado? Piensa a ver si recuerdas como se siente tocar esta textura o mejor aún tócala ahora mismo si puedes. Ahora busca traducir esta textura a una idea musical. Por ejemplo, como la piel de mi perro es suave yo voy a usar notas largas y sostenidas en el violín en un volumen suave.

Y aquí está mi primera capa del coquí en el clarinete junto con mi segunda capa de las notas suaves y largas en el violín.

¿Cuál es tu idea para tu segunda capa musical inspirada en algo que puedes **TOCAR** que te hace sentir calmado? Escribe tus ideas para esta segunda capa e inténtalas.

Ahora quiero que pienses en una **ACTIVIDAD** o algo que haces que te hace sentir calmado. Para relajarme a mi me gusta flotar en el océano. A otras personas le gusta nadar, meditar, escalar montañas, soplar burbujas o jugar con sus mascotas. ¿Qué

actividad te gusta hacer que te hace sentir calmado? Cierra tus ojos y mueve tu cuerpo mientras pretendes hacer esta actividad. Ahora abre los ojos y observa cómo te movías y cómo te sentías mientras te movías. ¿Puedes pensar en una **TERCERA** capa musical inspirada en esta actividad? Como a mi me gusta flotar en el océano, pensé que puedo usar un sonido ondulante en el arpa para representar la manera en que mi cuerpo se mueve en el océano mientras estoy flotando

Así se escucha mi pieza autocalmante con las tres capas musicales a la vez.

¿Cuál es tu idea musical para la actividad que te hace sentir calmado? ¿Cómo vas a combinar esta capa con las otras dos capas musicales? Escribe tus ideas e inténtalas.

Usando estas tres capas musicales juega con diferentes ideas y maneras de organizarlas, intenta crear patrones repetidos, añadir pausas y silencios, extender algunos sonidos, y hasta añadir otras capas o cualquier otra idea que tengas.

Puedes grabar las tres diferentes capas musicales en tu computadora o teléfono, escribirlas en un papel o en algún programa de notación o hasta puedes pedirle a tu familia que te ayude a grabar las diferentes capas.

Ahora que has creado y grabado tu propia pieza autocalmante recuerda que siempre puedes regresar a ella cuando la necesites.

Mientras escuchas tu pieza, practica dejarte ir. Calmar tu mente, aliviar el estrés, respirar profundamente, relajarte y disfrutar tus sonidos autocalmantes!