

¿Cómo suenan nuestras emociones?



Esta actividad responde al IDPS
Autoestima académica y motivación escolar



Habilidad socioemocional aplicada
Autoconocimiento

Objetivos de aprendizaje sugerido

MU04 OA 02: Expresar, mostrando grados crecientes de elaboración, sensaciones, emociones e ideas que les sugiere la música escuchada usando diversos medios expresivos (verbal, corporal, musical, visual).

MU05 OA 02: Expresar, mostrando grados crecientes de elaboración y detalle, las sensaciones, emociones e ideas que les sugiere la música escuchada e interpretada, usando diversos medios expresivos (verbal, corporal, musical, visual).

OAT

Dimensión Afectiva: Construir un sentido positivo ante la vida, así como una autoestima y confianza en sí mismo(a) que favorezcan la autoafirmación personal, basándose en el conocimiento de sí y reconociendo tanto potencialidades como ámbitos de superación.

ODS

3. Salud y bienestar: Promover la salud mental y el bienestar

SNCAE

1. Ámbito curricular pedagógico
- 1.2. Línea de acción: Actividades complementarias
- 1.2.1. Contenido: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



¿sabías qué?

Aunque no lo notemos, nuestra respiración cambia constantemente según cómo nos sentimos. Cuando estamos nerviosos o emocionados, respiramos más rápido; cuando estamos tranquilos, el aire entra y sale más lentamente.

Este cambio en la respiración también afecta directamente el sonido de nuestra voz. Por ejemplo, una respiración agitada puede hacer que la voz suene más fuerte o rápida, mientras que una respiración lenta permite generar sonidos más suaves y largos.

Lo interesante es que el aire que usamos para hablar o hacer sonidos no solo nos permite comunicarnos, sino también expresar emociones, incluso sin usar palabras.

De hecho, en muchas formas de música, los sonidos no buscan decir algo con palabras, sino transmitir emociones a través del ritmo, la intensidad o la forma en que se produce el sonido.

Esto demuestra que el aire no solo es fundamental para vivir, sino también para expresarnos y comunicarnos con otros a través del sonido.

Fuente: National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD)..*Cómo cuidar de la voz.* NIH

Actividad

Invitamos a las y los estudiantes a explorar cómo el aire influye en los sonidos que producimos, observando su propia respiración y experimentando con la voz y el cuerpo. A partir de distintas emociones, prueban cómo cambia la forma de respirar y cómo eso se refleja en los sonidos, creando una secuencia sonora que les permita expresar lo que sienten.

Materiales

- Espacio del establecimiento (sala u otro adecuado para movimiento y sonido)
- Voz y cuerpo
- Instrumentos de aire (ej: flautas, armónicas u otros disponibles en el establecimiento)
- Instrumentos de percusión (tambores, cajas, triángulos u objetos que generen ritmo)
- Objetos simples que puedan generar sonido (opcional)

Paso a paso

1.

El docente guía una exploración inicial de la respiración, invitando a las y los estudiantes a inhalar y exhalar lentamente, observando cómo entra y sale el aire del cuerpo. Se les pide poner atención a cómo se siente respirar de forma tranquila y se comenta brevemente que, cuando el aire está limpio, respirar resulta más fácil y agradable, lo que ayuda a producir sonidos con mayor claridad.



2.

Luego, se experimenta con sonidos utilizando la voz, probando sonidos largos, cortos, suaves o más intensos, observando cómo cambian según la cantidad de aire que utilizan y la forma en que respiran.



3.

El docente introduce la relación entre respiración, sonido y emoción, invitando a representar distintas emociones a través de la voz y también con instrumentos musicales. Se sugiere que las emociones más tranquilas pueden expresarse con sonidos suaves y continuos, mientras que emociones más intensas pueden representarse con sonidos fuertes, cortos o rápidos, poniendo atención en cómo cambia la respiración en cada caso.

Además, se incorporan instrumentos de aire (como flautas, armónicas u otros similares) y/o de percusión (tambores, cajas u objetos que puedan generar ritmo), para acompañar y complementar la expresión sonora de las emociones.



4.

Finalmente, las y los estudiantes crean una secuencia sonora breve en grupos o de manera individual, en la que representen al menos dos emociones distintas utilizando la voz, la respiración, el cuerpo y los instrumentos. Luego la presentan al curso, mostrando cómo fueron cambiando los sonidos según las emociones trabajadas.



Cierre y reflexión

A partir de la actividad, se reflexiona sobre cómo la respiración influye en los sonidos que producimos y en la forma en que expresamos emociones, comprendiendo que el aire es fundamental tanto para nuestro bienestar como para comunicarnos a través de la voz, y que cuidar su calidad también ayuda a respirar mejor y a desarrollar actividades cotidianas de manera más saludable.

Material complementario



[La rueda de las emociones](#)



[Gestión de emociones](#)

Referencias

Universidad de Chile. (2024). *¿Cómo influye la música en nuestro cerebro y emociones?* Retrieved
Marzo 26, 2026, from
<https://uchile.cl/noticias/230069/como-influye-la-musica-en-nuestro-cerebro-y-emociones->

**Registra tus evidencias en Interescolar Ambiental
y participa por reconocimientos**
www.interescolarambiental.cl/participa/