



**COLEGIO JOSE MARTI I.E.D**  
**Departamento de**  
**Orientacion Escolar**



**"QUE**  
**VUELVA"**



**LA MÚSICA FORTALECE LA MEMORIA EL**  
**APRENDIZAJE, NUTRICIÓN REGULA EL**  
**ESTRÉS SIENDO GANANCIA PARA LA**  
**SALUD MENTAL.**



**Elaboró: Nubia**  
**Villamil Orientadora**

# **OBJETIVO**

**Motivar a las personas que cuidan de su salud mental y sean protagonistas de sus procesos de cambio para poder identificar y dinamizar, recursos personales, grupales y del entorno que favorezca el bienestar emocional.**



**Observa y escucha con atención el siguiente video titulado "QUE VUELVA "Canción de Juan Valderrama y Miriam Cantero"**

**<https://youtu.be/QGrZxOxoar4>**

# REFLEXIÓN



**\*La música puede cambiar la forma en que sentimos y actuamos**

**\*El cantante Juan Valderrama en el tema "QUE VUELVA" es una canción para alegrar estos momentos de confinamiento por el Coronavirus aquellos que todos echamos de menos en este tiempo.**

**\*con unas imagenes que evocan a esa normalidad perdida el cantante deja una letra para el optimismo y la esperanza: "cada dia esta mas cerca el final. La meta ya se ve y aunque cansados y doloridos la cruzaremos juntos. Volveremos a ser los de siempre;con cicatrices profundas y el recuerdo siempre presente" como lo expresa el cantante.**



# CONCLUSION

**\*Salud mental es en términos generales el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.**

# BIBLIOGRÁFIA

**\*Roberto Amador neurologo U.nacional**

**\*Juan tamayo-Artes del cerebro**

**\*Juan Valderrama-Cantante y compositor**

**\*Gonzalo Gallo González-Escritor**