





habilidades para vivir  
(Procesos Formativos para Crecer como Persona)



Despertar de la Consciencia Sensorial  
Una Propuesta Curricular desde Fe y Alegría

## HABILIDADES PARA VIVIR

**Procesos formativos para crecer como persona  
Una propuesta curricular desde Fe y Alegría Bogotá.**

### **Fe y Alegría de Colombia**

P. Manuel Uribe Ramón, s.j.  
Director Nacional.

Victor Murillo Urraca.  
Director Regional Bogotá — Tolima.

### **Este trabajo fue producido por**

Hernando Gálvez Arango, s.j., Coordinador del proyecto Habilidades para Vivir Bogotá.

Claudia Marcela Cruz. Docente de Habilidades para Vivir.  
Marcela del Pilar Morán. Docente de Habilidades para Vivir.

### **Con la colaboración del equipo de docentes de Habilidades para Vivir de Bogotá**

Armando Castiblanco.  
Tania Cruz López.  
Nancy García.  
Paula Maritza Guzmán.  
Rocio Goyeneche.  
Paola Ximena Pedraza.  
Carolina Quimbay.  
Karín Quiñónez.  
Sandra Lorena Restrepo.  
Martha Janeth Ruíz.  
Claudia Mercedes Villarraga.

### **Diseño y Diagramación**

Marcela Figueroa.  
Luisa Fernanda Vélez.  
María Fernanda Vinuesa.

### **Ilustración**

María Fernanda Vinuesa.

### **Impresión**

Diseño, diagramación e impresión:  
Editorial Kimpres S.A.S.  
PBX: 413 68 84  
Bogotá

Fe y Alegría Bogotá.  
Diagonal 34 No 4 - 94  
Teléfono: 3 23 77 75  
Fax: 2 45 84 16  
Página web: [www.feyalegria.org](http://www.feyalegria.org)  
e-mail: [fyacolrgbog@col.net.co](mailto:fyacolrgbog@col.net.co)

Primera edición 500 ejemplares  
ISBN 958-97601-3-9

### **Fecha de publicación**

Primera Edición: Abril 2005  
Segunda Edición: Octubre 2015

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio, sin autorización escrita del representante legal de Fe y Alegría Colombia. Todos los derechos reservados.



Esta impresión se ha efectuado con recursos de World Vision por los niños.







## 5.4 Así Escucho mi Entorno

## CONTAMINACIÓN AUDITIVA

Muchas veces sentimos una sensación molesta ocasionada por sonidos no deseados, originados en diferentes actividades, tales como el tráfico vehicular, bocinas y radios de automóviles, discotecas, aeropuertos e industrias, entre otras; tan molestos ruidos generan la denominada contaminación auditiva, entendiéndose ésta como la emisión de ruidos que atenten contra la salud, la seguridad de los seres vivos o el disfrute de la naturaleza. Un exceso de contaminación auditiva puede producir efectos nocivos sobre la salud de las personas, desde intranquilidad y disminución del potencial productivo, hasta pérdida de la capacidad auditiva y algunos problemas psicológicos agudos, por lo cual hay que otorgar a este problema la atención que realmente merece.

Además, el ruido puede causar efectos sobre:

- ✦ Sistema cardiovascular, con alteraciones del ritmo cardíaco, riesgo coronario, hipertensión arterial y excitabilidad vascular por efectos de carácter neurovegetativo.
- ✦ Glándulas endocrinas, con alteraciones hipofisarias y aumento de la secreción de adrenalina.
- ✦ Aparato digestivo con incremento de enfermedad gastroduodenal por dificultar el descanso.
- ✦ Otras afecciones, por incremento inductor de estrés, aumento de alteraciones mentales, tendencia a actitudes agresivas, dificultades de observación, concentración, rendimiento y facilitando los accidentes.
- ✦ Sordera por niveles de 90dB y superiores mantenidos. Está reconocida la sordera, incluso como “enfermedad profesional”, para ciertas actividades laborales.



Existen diversas formas de controlar los niveles de ruido: el aislamiento de focos generadores (paredes de icopor, espumas, barreras naturales), la distribución espacial de las instalaciones, la utilización de equipos de baja intensidad sonora, el uso de accesorios de protección auditiva, la promoción de programas de prevención acústica, higiene y seguridad industrial. Sin embargo, nuestra misma actitud, evita la generación de contaminación sonora, atenuando los ruidos inevitables y denunciando a los infractores o negligentes, es definitiva en la solución del problema.

### **Tutela por contaminación auditiva— Sentencia T—460/96— Amenaza de derechos de tutela por contaminación ambiental:**

La acción de tutela es un mecanismo eficaz de protección de los derechos a la vida y a la salud de personas que se encuentran en estados de indefensión frente a particulares que contaminan auditivamente el medio ambiente, produciendo disminución en la calidad de vida de los vecinos. Pese a que la empresa que origina la presente situación, se encuentra en ejercicio de una actividad económica legítima, dicho derecho no puede llegar hasta el punto de eliminar otros derechos, ni puede incluir el de afectar o amenazar la integridad física de los vecinos, por causa del ruido y de la contaminación del medio ambiente.



**EFFECTOS DEL SONIDO** <sup>13</sup>

Fe y Alegría - Bogotá Habilidades Para Vivir



Decibeles	Fuente de Sonido	Efecto que Causa
20	Zona rural de noche	Ideal
30	Conversación amable	Aceptable
40	Música radial moderada	Máximo tolerable en la noche
50	Representación teatral	Máximo tolerable en el día
60	Conversación normal	
60	Voz demasiado alta	Reducción capacidad de trabajo
	Circulación urbana	Molesto
80	Calle con mucho transito	Encubrimiento de conversación
	Reloj despertador	Exasperante
100	Motocicleta	Perjudicial
	Bocina de automóvil	
120	Música en discoteca	Muy perjudicial
	Autoradio potente	
130	Martillo	Umbral del dolor
	Remachador	
140	Taladro neumático	Lesiones en el oído
170	Ametralladora	Lesiones graves en el oído
180	Misil	Puede causar la muerte

<sup>13</sup> Sierra Carlos. "El ruido también contamina" "Control de decibeles" Marzo - abril de 2000. <<http://www.corpochivior.gov.co/cosmos/0100cddertc.htm>> (Marzo de 2004).

**TABLA DE SONIDOS <sup>14</sup>**

**Decibeles**

140		Avión a reacción (a 30 mts.)
120		Música rock con amplificadores (a 18 mts.)
100		Electrodomésticos
90		Metro (dentro del túnel)
70		Cantante (a 1 mts.)
60		Conversación normal
50		Calle tranquila
30		Tic-tac del reloj
20		Cuchicheo
10		Susurro de las hojas de los árboles

**Potencia y decibeles**

El volumen del sonido depende de la distancia a que nos encontremos de su origen. Para medir los niveles sonoros de las distintas actividades o fuentes sonoras se usan los decibeles (dB), que es lo que vemos representado en el gráfico. Un sonido que es lo suficientemente fuerte para ser oído, tiene alrededor de 10 decibeles. La sordera total y los daños irreparables al oído son ocasionados por sonidos entre 120 y 200 dB. Por esto es importante evitar exponerse a tan altas potencias.



<sup>14</sup> Enciclopedia Virtual. "Tabla de Sonidos". ICARITO <http://icarito.latercera.cl/icarito/2001/804/pag4.htm>(Marzo 2004.)



**Eje:** Sociedad.

**Logro:** Diferencia los estímulos auditivos de su entorno, en agradables y desagradables.

**Recursos:** Grabadora, casete con diferentes sonidos (fuertes y suaves), melodía en la que intervengan diferentes instrumentos y sonidos.

### Motivación

Disponga al grupo, en silencio y presente una melodía en la que, deben identificar los instrumentos que la producen. Mantenga la música por un período de tiempo corto, (aproximadamente 1 minuto), suspenda el estímulo y pregunte a los estudiantes qué instrumentos captaron. Coloque nuevamente la música, para que corroboren las respuestas emitidas anteriormente.

### Actividad central

Grabe anticipadamente un casete con cuatro momentos, así:

Escena 1: Clase bulliciosa.

Escena 2: Clase organizada.

Escena 3: Familia hablando frente a un televisor y grabadora, a alto volumen.

Escena 4: Familia hablando, con televisor prendido, con volumen bajo.

Dé un tiempo prudencial, para que escuchen atentamente, cada uno de los momentos, y pregunte al grupo en general, cuáles con las características de las situaciones, escribalas inmediatamente en el tablero, haciendo notar la diferencia entre ellas.

Pida que de acuerdo a la descripción de esos momentos, examinen qué lugares, preferiblemente de su entorno, poseen características similares, revisando cuales de ellas son agradables y desagradables, para él.

Registre en el siguiente cuadro:





Características	Lugares	Agradable / Desagradables
Ej: Bullicioso Desordenado Mucha gente	Plaza de mercado	Desagradable

#### Plenaria

Escuche algunas de las conclusiones del cuadro hecho por los estudiantes, y oriente una reflexión sobre los estímulos auditivos, por medio de las siguientes preguntas:

- ✦ ¿Qué reacciones, creen ustedes, que tiene la gente, ante estos sonidos?
- ✦ ¿Qué diferencias encuentran en esas reacciones?
- ✦ ¿Qué se debe tener en cuenta, para compartir el espacio, tranquilamente con otros?
- ✦ ¿Qué consecuencias a largo plazo, podría traer, estar en contacto con sonidos fuertes y/o desagradables?

#### Para tener en cuenta

1. Reflexione con los estudiantes, sobre la contaminación auditiva y sus consecuencias.
2. Evite polemizar, en el momento de hablar sobre sonidos agradables y desagradables, e insista en que, algunos sonidos pueden resultar agradables para unas personas y para otras no.

#### Experiencia pedagógica

Realice las siguientes experiencias auditivas y registre sus experiencias en el cuaderno de Habilidades para Vivir:

- ✦ Hable dentro de un cuarto vacío y concéntrese en su eco.
- ✦ Prenda el televisor y la radio al mismo tiempo, a volumen alto, en un noticiero e intente escuchar el mensaje que emiten al mismo tiempo.
- ✦ Detecte en su barrio, lugares ruidosos y silenciosos.

