



# Explora tu paisaje sonoro

## ¿Cuál es tu relación con el ruido?

Febrero, 2022

### **Fundación Vida Sostenible**

Calle Artistas 26, local 2. 28020 Madrid  
+ 34 91 446 18 34 / +34 637 816 260  
fundacion@vidasostenible.org  
www.vidasostenible.org

# Explora tu paisaje sonoro

Conocer nuestro entorno sonoro realizando una escucha activa de los sonidos que nos rodean y anotar las sensaciones que nos producen, puede facilitarnos ser conscientes de la calidad de nuestro entorno sonoro, de los sonidos que nos resultan gratificantes o agradables, y de aquellos otros que identificamos como molestos y que constituyen la contaminación acústica del espacio en el que vivimos.

Para ello te proponemos algo sencillo, comienza por cerrar los ojos y escuchar, después abre los ojos y anota esos sonidos. ¿Los reconoces?, ¿sabes cuál es su origen? Descríbelos junto a las sensaciones, emociones, sentimientos e impresiones que te producen.

Puedes realizar esta escucha en diferentes momentos del día o de la semana, respondiendo después a las siguientes preguntas: ¿cuáles se repiten más?, ¿cuáles considero sonidos?, ¿cuáles son ruidos?, ¿son agradables o molestos?, ¿cuáles son un problema?, ¿los perciben otras personas del mismo modo?, ¿son ruidos propios o ajenos?, etc.

**Nuestro entorno sonoro**

Las diferentes fuentes generadoras de ruido forman nuestro entorno sonoro y nos hacen sentir de manera muy diferente dependiendo de nuestra sensibilidad y percepción.

	<p><b>Sonidos naturales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Viento</li><li>- Agua</li><li>- Pájaros</li><li>- Hojas</li></ul> <p><b>Sonidos artificiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Música</li></ul>	
	<p><b>Sonidos naturales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Susurros</li><li>- Voces</li></ul> <p><b>Sonidos artificiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Electrodomésticos</li><li>- Cisternas</li><li>- Teclados</li></ul>	
	<p><b>Sonidos naturales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gritos</li><li>- Ladridos</li></ul> <p><b>Sonidos artificiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tráfico</li><li>- Obras</li><li>- Terrazas</li></ul>	

FUNDACIÓN VIDA SOSTENIBLE 

Si quieres completar tu escucha activa conociendo los niveles de presión sonora de algunos de los sonidos, transforma tu móvil en un sonómetro instalando algunas de las Apps disponibles y valora el nivel de los sonidos de tu casa, barrio, lugar de trabajo... y analiza sus fuentes de emisión. ¡Puedes hacer muchas cosas para mejorar tu entorno sonoro y tu salud!

Aquí te hacemos algunas recomendaciones para saber más sobre la calidad del espacio sonoro, el ruido y reducir la contaminación acústica:

- [Guía FVS Compra silencio.](#)
- [Hablemos de medio ambiente, Ruido.](#)
- [Materiales de apoyo educativo «Educar para vivir sin ruido. Material de apoyo para el profesorado \(1º, 2º y 3º ciclo de Educación Primaria\)».](#)
- [Señales de sostenibilidad, Ruido.](#)