

Tutorías para la apreciación artística **Planeación didáctica**

Nombre del programa: La música para mejorar tu calidad de vida

Académicos que imparten: Angel Manuel Adrian Cruz Morales

Entidades académicas: Orquesta Universitaria de **Música Popular**

1. Competencia General de la TAA

Habilidad de apreciar las diversas expresiones artísticas, como parte fundamental de la cultura, reconociendo su potencial para el desarrollo integral del ser humano, impulsando, en el participante, la capacidad de sensibilizarse ante los diferentes lenguajes estéticos, fomentando su actitud participativa y abierta.

1.1 Descripción del programa

El programa pretende identificar qué tipo de música nos puede ayudar a controlar la ansiedad, estimular la creatividad, mejorar el rendimiento en actividades cotidianas, descansar de la mejor manera y disfrutar la música desde un enfoque crítico con fines terapéuticos. Por medio de dinámicas y juegos se podrán experimentar sensaciones y sentimientos que la música puede evocar.

1.2 Unidad de competencia

El estudiante desarrollará la habilidad de comprender los efectos que tienen los sonidos y la música en nuestra vida diaria. Por medio de ejercicios interactivos aprenderán técnicas de manejo del estrés y estimulación de la creatividad con música y sonidos. También conocerán conceptos que los ayudarán a reconocer emociones y las sensaciones que se generan en una exposición sonora.

2. Articulación de los ejes

La música ha tenido siempre una gran variedad de funciones como ambientar lugares y momentos, sanar, manejar el estrés y generar emociones. La evaluación de los criterios que categorizan las cualidades y significados de la música pretende ayudar a estimular la creatividad, aumentar la productividad y manejar la ansiedad. De esta manera, los efectos terapéuticos de la música podrán ser experimentados y aprendidos para ponerlos en práctica.

3. Cuadro de operatividad de competencias

Conocimientos	Habilidades	Actitudes
• Elementos de la música • Efectos terapéuticos de la música • Tipos de oyente: directo, activo, indirecto. • Influencia de la música sobre el cuerpo • Cómo funciona la audición • Música y cerebro • Cualidades y significado que evocan los sonidos. • Tipos de música	• Aprender a descansar • Aumentar la productividad laboral • Comparación • Crear descripciones complejas de los sonidos • Desarrollar la inteligencia musical • Estimular la creatividad • Identificar emociones. • Manejo de estrés • Observación • Reconocer los elementos de la música • Sanación	• Disposición • Empatía • Participación • Puntualidad • Relajación • Tolerancia • Trabajo colaborativo

4. Estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje

- Análisis de material audiovisual
- Ejemplificación a través de la ejecución del violoncello
- Ejercicios de coordinación motriz apoyados con la música.
- Identificación de las emociones a través de la música.
- Mesa redonda

5. Apoyos educativos

Recursos didácticos	Materiales didácticos
• iPad o laptop • Bocina • Tutor ejecutante de violoncello • Conexión eléctrica • Plumones • Pintarrón • Proyector	• Grabaciones de diferentes géneros musicales. • Instrumentos de percusión hechos con materiales reciclados • Textos • Violoncello



6. Evaluación del desempeño

Evidencia de desempeño	Criterios de desempeño	Porcentaje
Participación en clase	• Creatividad y originalidad de las participaciones. • Disposición a realizar las actividades. • Actitud propositiva. • Comprensión de los temas.	40%
Bitácora de sesión	• Análisis del efecto que tienen las obras ejecutadas por el tutor.	30%
Trabajo final	• Elaborar una lista de piezas musicales enfocadas en trabajar algún tipo de emoción o que se orienten a adecuar algún espacio o momento creando una atmósfera adecuada. • Argumentar las decisiones tomadas.	30%
Total.		100%

7. Acreditación

Para acreditar la tutoría el participante deberá cumplir con el 80% de asistencia y presentar las evidencias de aprendizaje en el tiempo y con los criterios establecidos.

8. Fuentes de consulta

Básica
• COPLAND, Aaron. (1995). Como escuchar la música, Mexico, Fondo de Cultura Económica. • PEREYRA, Gabriel. (2013). Musicoterapia iniciación, técnicas y ejercicios, Barcelona, Ediciones Robinbook.
Complementaria



- Psicoactiva, (2019, Julio 11). Cómo afecta la música al cerebro. (Video). Recuperado de <https://youtu.be/SPCc7uSCjJo> (Febrero 19 2020, 18:10)
- Querisa, (2020, Enero 12). Música para aliviar el estrés la ansiedad 2020 música para relajarse. (Video). Recuperado de <https://youtu.be/gevxbaoGQsU> (Febrero 19 2020 18:24)
- Keïta,M.[Mamady Keïta- Topic]. (2018, Septiembre 9). Kennadon Kanin. (Video). Recuperado de <https://youtu.be/UWrM3jd7h2A> (Febrero 19 2020 18:36)

Plan de sesiones

Docente: Ángel Manuel Adrian Cruz Morales
Tutoría: La música para mejorar tu calidad de vida
Institución: Universidad Veracruzana
Departamento: Dirección General de Difusión Cultural

Competencia General de la TAA

Habilidad de apreciar las diversas expresiones artísticas, como parte fundamental de la cultura, reconociendo su potencial para el desarrollo integral del ser humano, impulsando, en el participante, la capacidad de sensibilizarse ante los diferentes lenguajes estéticos, fomentando su actitud participativa y abierta.

Sesión 1

Meta de aprendizaje de la sesión 1

Reconocer como la música nos afecta en el plano consciente e inconsciente.

Actividades de aprendizaje

Discusión
Cuestionario
Análisis de videos musicales.

Actividad preliminar

Introducción al curso y discusión sobre cómo existe la música en diferentes ámbitos o espacios. Reflexión sobre cómo la música con una velocidad y sonoridades determinadas podría ambientar diversas situaciones.

Tiempo estimado: 10 minutos

Actividad 1. La música nos acompaña

El tutor compartirá su propio punto de vista sobre cómo cree que la música actúa en su vida y mencionará cómo lo afecta en un plano consciente e inconsciente.

El participante responderá una encuesta donde se preguntará qué música escucha en la radio, en el supermercado, en algún negocio, en su reproductor personal, en fiestas y en diferentes situaciones.

Los resultados se comentarán durante la clase para arrojar conclusiones.

Actividad 2. El poder de la música

Esta actividad comienza con una breve exposición del tutor sobre algunos casos en los cuales la música ha sido un factor importante para mejorar la salud de personas con problemas de salud. Asimismo se explica cómo la música impacta nuestra conciencia creando imágenes mentales.



Posteriormente, los alumnos harán una representación gráfica (escrita o dibujo) de una obra musical reproducida en audio.

Se **socializarán** los resultados

Actividad 3. La música que necesitas

Se reproducirán audios y videos que han sido usados con diferentes propósitos como: hilo conductor para comerciales, programas de televisión, noticieros, ambientar súper mercados, discotecas, exponer en salas de concierto, etc. Se abrirán discusiones sobre estos materiales y su efecto en el estado de ánimo de las personas.

Los alumnos elaborarán una lista de canciones o géneros musicales que ellos ya conocen y que podrían ser utilizados para acompañar diferentes situaciones cotidianas.

Se comentarán los resultados.

Sesión 2

Meta de aprendizaje de la sesión 2

Conocer los efectos y propiedades de la música con el fin de poder emplearlos con fines curativos, equilibrantes, calmantes o vigorizantes.

Actividades de aprendizaje

Análisis de videos musicales

Reproducción de video clip informativo

Mesa redonda

Actividad preliminar

El tutor proyectará un videoclip que explica los efectos que puede tener la música en las personas.

Habrà un espacio para la discusión

Actividad 1. La música y sus efectos.

Se reproducirá un fragmento de un video, el cual presenta música a una velocidad lenta con sonidos que cuentan con vibraciones resonantes y amplias.

Se abrirá el diálogo sobre los efectos produce esta música y en qué momento sería adecuado exponerse a ella.

Se reproducirá un fragmento de un video que presenta música africana con cantos y percusiones a un ritmo más elevado que la velocidad de nuestra frecuencia cardiaca.

Se abrirá el diálogo sobre los efectos que produce esta música y posibles aplicaciones de la misma.

Actividad 2. Ritmo y sentimientos.

Esta actividad consiste en utilizar los instrumentos de percusión que facilitará el tutor para que los alumnos experimenten el efecto que tiene reproducir patrones rítmicos básicos en diferentes velocidades. Con esto se podrán discutir las sensaciones y sentimientos que evocan estas variaciones rítmicas y el empleo de instrumentos para posicionar al estudiantes un contexto donde tenga un rol activo.

Se abordará el uso de las percusiones como acompañante de melodías ejecutadas por el tutor en diferentes estilos, velocidades y con características contrastantes.

También se utilizarán dichas percusiones para seguir el ritmo de obras musicales contrastantes que serán reproducidas en audio.

Se abrirá el diálogo sobre los resultados obtenidos.



Sesión 3

Meta de aprendizaje de la sesión 3

Definir que sentido tiene la música, conocer los tipos de oyente.

Vivenciar las emociones que describe el soneto que acompaña a la obra musical “La primavera” de Antonio Vivaldi.

Actividades de aprendizaje

Análisis de diapositivas

Test para identificar el tipo de oyente.

Discusión sobre el material de audio presentado

Actividad preliminar

El tutor iniciará la clase con la lectura de algunas preguntas encargadas de hacer reflexionar a los alumnos:

¿Qué significa la música para ti?

¿Qué incidencia tiene la música en tu vida?

¿Qué esperas de la música?

Actividad 1. ¿Qué tipo de oyente soy?

El **tutor** expondrá diapositivas donde explique las características de los cuatro tipos de oyente.

Los **participantes** contestarán un test personal orientado en averiguar qué tipo de oyente son y compartirán sus reflexiones.

Actividad 2. La música programática

En esta actividad, el tutor tomará como ejemplo “Las cuatro estaciones de A. Vivaldi” para demostrar el significado que tiene la música según su autor ya que es acompañada por un soneto de misma autoría. Mientras tanto, el **participante** experimentará otro nivel de escucha debido a que podrá conectar directamente la música con las emociones y sucesos narrados.

Se reproducirán varios fragmentos de la obra y se abrirá a discusión lo analizado.

Sesión 4

Meta de aprendizaje de la sesión 4

Los alumnos conocerán **las** reacciones mensurables de los diferentes tipos de vibraciones que afectan nuestro cerebro.

Actividades de aprendizaje

Análisis de ejemplos concretos

Actividad preliminar

El tutor expondrá sobre nociones básicas de el efecto de la música en el cerebro, se apoyará de la famosa teoría del efecto Mozart.

Actividad 1. Ejemplos concretos



Se trabajará con una serie de ejemplos sobre cómo la música ha ayudado a personas que sufren traumas, fobias, estrés, entre otros problemas. Se escucharán grabaciones que den pie a comprender estos fenómenos.

Sesión 5

Meta de aprendizaje de la sesión

Conocer los elementos que componen la música, el poder curativo de los armónicos, la importancia del ritmo y la energía espiritual de la música.

Actividades de aprendizaje

Análisis de diapositivas

Escucha de piezas al violoncello ejecutadas por el tutor

Actividad preliminar

El tutor explicará lo que va a suceder en la clase y tocará una pieza breve.

Actividad 1. Los elementos de la música.

Por medio de ejemplos en el violoncello el tutor mostrará los parámetros a estudiar los cuales son: Modos, música y sentimientos, los armónicos, tensión, liberación y ritmo.

Se invitará a todos hacer retroalimentación durante toda la actividad.

Actividad 2. Pequeño recital

El tutor interpretará dos obras contrastantes del repertorio para violoncello solo. Esta presentación será analizada y reportada en una bitácora.

Sesión 6

Meta de la sesión 6

Aprender cómo la musicoterapia realizadora es uno de los métodos más eficaces para combatir el estrés.

Actividades de aprendizaje

Exposición de diapositivas

Análisis de videos

Elaboración de lista de experiencias

Actividad preliminar

Se proyectará un video de gente cantando música feliz en un entorno que pareciera ser caótico.

Actividad 1. Que es la musicoterapia realizadora

Se presentarán diapositivas sobre los conceptos básicos y se discutirán algunos ejemplos.

Actividad 2. Poniendo en práctica

Los **participantes** elaborarán una lista de situaciones que los han hecho sentir emociones negativas para después cantar melodías que podrían ayudarlos a pasar por ellas y superarlas.



Sesión 7

Meta de la sesión 7

Conocer el uso de ciertas frecuencias que pueden estimular la concentración y la memoria.

Actividades de aprendizaje

Análisis de videos de youtube

Experimento con ondas alfa

Actividad preliminar

Proyección de video breve.

Actividad 1. Música vs Ruido

Los **participantes** tendrán la oportunidad de ver dos sucesiones numéricas. La primera estará acompañada con música estridente, la segunda por música que contenga ondas alfa. Las sucesiones numéricas se mostrarán una a la vez y los alumnos deben escribirlas en el orden que recuerden.

Los resultados arrojarán que porcentajes e predicción se tuvo con los dos diferentes tipos de música.

Actividad 2.

Mesa redonda donde se comentarán los resultados y se invitará a los alumnos a elaborar una lista de reproducción que pudiesen utilizar para aumentar su productividad al estudiar.

Sesión 8

Meta de la sesión

Vivenciar y comprender los efectos de la música a 432Hz y 528 Hz.

Actividades de aprendizaje

Valoración de efectos en la mente.

Actividad preliminar

Introducción a los temas y mención de algunos estudios científicos realizados con estas vibraciones.

Actividad 1. Música a 432 Hz.

Se reproducirán piezas musicales que cuenten con estas frecuencias.

Se abrirá un espacio para el diálogo.

Actividad 2. Música 528Hz.

Se reproducirán piezas musicales que cuenten con estas frecuencias.

Se abrirá un espacio para el diálogo.

Actividad 3. Experiencia con el violoncello

El tutor afinará su violoncello con la afinación común (440 Hz.) e interpretará una pieza musical. Posteriormente afinará su instrumento a 432 Hz. e interpretará la misma pieza. Entre todos se elaborará un cuadro comparativo de los efectos que sintieron con ambas afinaciones.

Sesión 9

Meta de la sesión 9

Hacer ejercicios de musicoterapia orientados a sanar algunas enfermedades.

Actividades de aprendizaje

Ejercicios musicoterapéuticos con obras musicales específicas.

Análisis de videos musicales.

Actividad preliminar

Discusión sobre cómo las vibraciones afectan a nuestro cuerpo.

Identificación de enfermedades y trastornos ligados a la ansiedad.

Actividad 1. La música que alivia.

Se reproducirán obras musicales que han sido comprobadas por científicos por tener propiedades curativas en males como la hipertensión, insomnio, afecciones cardíacas, ansiedad, colitis, gastritis, dolor de estómago y dolor de cabeza.

Actividad 2. Reflexiones e introducción a la última sesión.

Se harán reflexiones sobre lo que ha sucedido en el curso y habrá una breve introducción de lo que sucederá en la siguiente sesión.

Sesión 10

Meta de la sesión 10

Que los **participantes** se diviertan haciendo diversas dinámicas con cantos e instrumentos de percusión facilitados por el **tutor**.

Actividades de aprendizaje

Ejercicios de musicoterapia enfocados a estimular varias áreas ya vistas en las sesiones anteriores.

Actividad 1. El juego y la música.

Activación por medio de rondas. Los alumnos harán un círculo en el salón donde realizarán movimientos, bailes y entonarán rondas.

Se comentarán los efectos de la actividad.

Actividad 2. El juego con percusiones.

Los **participantes** realizarán técnicas **músico-terapéuticas** con diferentes ritmos. Tocarán también acompañando una pista de audio.

Actividad 3. Retroalimentación final.

Se hará una mesa redonda, un espacio para la retroalimentación y el diálogo.