

# TÉCNICAS PSICOMUSICALES CON ENFOQUE HUMANISTA



**Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.**

*Aniversario* — 1969-2014

Dirección de Tratamiento y Rehabilitación  
Subdirección de Consulta Externa  
Vigente a 2016

## DIRECTORIO

***Dr. Jesús Kumate Rodríguez***

Presidente Honorario Vitalicio del Patronato Nacional

***Dr. Roberto Tapia Conyer***

Presidente del Patronato Nacional

***Sra. Kena Moreno***

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta B Vitalicia del Patronato Nacional

***Lic. Carmen Fernández Cáceres***

Directora General de CIJ

***Lic. Iván Rubén Retiz Márquez***

Director General Adjunto de Administración

***Dr. José Ángel Prado García***

Director General Adjunto de Operación y Patronatos

***Dr. Ricardo Sánchez Huesca***

Director General Adjunto Normativo

***Dra. Laura M. León León***

Directora de Tratamiento y Rehabilitación

### **Coordinación**

Dra. Laura M. León León

Directora de Tratamiento y Rehabilitación

**Actualización:** Lic. Virginia Ortiz González

Dr. Raúl Jacinto Castillo

**Elaboración:** Psic. Ma. del Rosario Franco Bey y Norma Guadalupe Juárez Pastor

**Colaboración:** Psic. José Luís Cervantes Flores

**Revisión:** Mtra. Laura Soubran Ortega

Subdirección de Consulta Externa

Lic. Graciela Alpizar Ramírez

Jefa del depto. de Centros de Día

Mtro. Otto Berdiel Rodríguez

Jefe del depto. de Consulta Externa

## INDICE

	Pág.
<b>Antecedentes</b>	3
<b>Justificación</b>	5
<b>Marco teórico</b>	7
<b>Estructura del Manual</b>	10
<b>Recomendaciones para el desarrollo de los Ejes Temáticos</b>	11
<b>Ejes temáticos:</b>	14
Escucha musical	15
Sensibilización musical	17
La música y sus efectos	19
Género y educación musical	21
Elaboración de Instrumentos musicales caseros	23
Reconocimiento y expresión a través de la música	24
Cuerpo, música y color	27
Música y movimiento	29
Música combinada con otras artes expresivas	32
Creatividad expresiva	34
Música para una vida saludable	36
Música y relajación	38
Fantasía musical guiada	41
Educación musical “rítmica”	43
<b>Comentarios finales</b>	45
<b>Bibliografía</b>	46
Anexo 1. Formato de “Historia Musical”	49
Anexo 2. Talleres para la rehabilitación y reinserción social.	50
Anexo 3. Instrumentos musicales caseros	51
Anexo 4. Tutorial de rítmica	58
Anexo 5. Taller método BAPNE (modificado)	70
Anexo 6. Taller de Guitarra	78

## ANTECEDENTES

El uso de los sonidos y la música como elemento fundamental en el desarrollo general de la persona y la cultura ha estado presente desde los albores de la humanidad, autores como Betés de Toro (2000), entre otros estudiosos/as del tema afirman que el concepto de música como terapia ha existido de forma explícita o implícita en la mayor parte de las culturas y en las diferentes épocas de la historia.

En América Latina este proceso tuvo su lugar hacia finales de los años 60, con la conformación de carreras, posgrados y asociaciones profesionales en diversos países, entre ellos, Argentina, Brasil, Cuba, Colombia, Ecuador, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Chile.

En México en las últimas décadas se han comenzado a desarrollar estudios, trabajos, publicaciones y actividades académicas de esta disciplina que en forma general han generado un importante cuadro de conocimientos (Barbarroja, 2008). Particularmente, en 1985 se fundó el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, y su fundador, Víctor Muñoz señala que “la musicoterapia humanista es el espacio psicoterapéutico donde se facilita el desarrollo personal y transpersonal del individuo, a través del sonido y la música, así como de las actitudes de respeto, aceptación, empatía y congruencia” (Muñoz, *op.cit.*).

De acuerdo con la evidencia señalada acerca de la musicoterapia como un recurso terapéutico, países como Estados Unidos, Alemania, Argentina, Canadá, Holanda, Inglaterra, Israel, Australia, Dinamarca, España, Finlandia, Francia, Hungría, Noruega, Polonia, Suecia, Suiza, Austria, Japón y más recientemente México, la reconocen, aceptan e integran como una ciencia de estudio e investigación, pero también por su aplicación en Organismos, Institutos y Hospitales en las áreas psicológicas, recreativas y médicas (Muñoz, *op.cit.*).

### **Campos de aplicación.**

Esta disciplina abarca una amplia gama de prácticas clínicas, dependiendo del encuadre y de la orientación del/a terapeuta musical.

El *Noveno Congreso Mundial de Musicoterapia* realizado en Washington, D.C. (noviembre de 1999) definió para profesionales de todos los niveles gran cantidad de temas que fueron agrupados de acuerdo a las siguientes áreas de práctica e investigación: la música y la medicina, aplicaciones clínicas de la música, la música en la psicoterapia, la música en la rehabilitación y la educación especial, terapia clínica y metodología de la investigación, capacitación y cuestiones profesionales, enfoques multiculturales e interculturales.

A este respecto, la ciencia reconoce el efecto terapéutico de la música comprobándose que el sistema inmune se incrementa. Algunos estudios han comprobado su beneficio en pacientes con Alzheimer, autismo infantil, disturbios emocionales en la adolescencia, personas con consumo de sustancias psicoactivas, personas politraumatizadas y población privada de su libertad, ya que el sonido logra captar su atención y por ende, produce quietud en estos pacientes con mejor coordinación motora. También demuestra su eficacia para manejar el estrés, fatiga, ansiedad, hipertensión arterial sistémica, cefalea, asma, dolor crónico, artritis, desordenes emocionales y del sueño, así como en el manejo del consumo de drogas (Díaz, 2010).

### **Aplicación en el consumo de sustancias psicoactivas.**

Los estímulos musicales placenteros o no, producen cambios en algunos de los sistemas de neurotransmisión cerebral. Por ejemplo: los sonidos desagradables producen un incremento en los niveles cerebrales de serotonina, una neurohormona (hormonas producidas por neuronas, generalmente del hipotálamo, entre ellas se encuentra el GnRH, la dopamina, la oxitocina y varios péptidos opioides) que se relaciona con los fenómenos de hostilidad y depresión e incluso del consumo de drogas.

Las personas suelen experimentar un intenso placer frente a estímulos que son necesarios para sobrevivir (alimentos), a las que se consideran recompensas secundarias (dinero) y a las sustancias que promueven esas reacciones químicas (drogas). Pero también tienen la capacidad de obtener placer a través de estímulos abstractos como el arte.

Estudios que se han llevado a cabo por especialistas en los sistemas de salud (como el caso de Cuba) aplican procedimientos de la considerada medicina tradicional para el tratamiento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; a fin de lograr un menor empleo de fármacos de origen químico. Entre los procedimientos de mayor empleo destacan los ejercicios de musicoterapia con relajación. Tal iniciativa ha permitido reducir significativamente la cantidad de fármacos utilizados en el proceso de desintoxicación en un 80% menos de los que se usaban inicialmente. De acuerdo con este estudio, los expertos destacaron que de 88 personas incluidas en la rehabilitación, sólo 10 necesitaron medicamentos en la última etapa de tratamiento (Cibercuba, 2010).

Silverman (2003) reportó que en los pacientes en tratamiento por el consumo de sustancias psicoactivas, la musicoterapia resultó ser una intervención eficaz puesto que aumentó la relajación y el nivel de energía, y disminuyó la impulsividad. Asimismo, Winkelman (2003) señaló que como parte del tratamiento, los "la música con tambores" puede proporcionar una función complementaria a la intervención terapéutica de la adicción generando una respuesta positiva, ya que aumentan la relajación, restauran el equilibrio en el sistema neurotransmisor de serotonina, generan experiencias espirituales positivas, un mayor soporte interpersonal y conexión con otras personas.

Cabe señalar que muchos factores entran en juego en el tratamiento del consumo de sustancias psicoactivas y a veces, algo tan simple como una melodía puede ser un poderoso aliado. La música tiene una cualidad especial, genera un efecto en el comportamiento de la persona porque estimula recuerdos, pensamientos, emociones y estados subjetivos placenteros. De esta forma incorporar elementos musicales puede ser una herramienta importante en el tratamiento del consumo de drogas (Academia Gatehouse -Musicoterapia en Rehabilitación de Drogas).

## JUSTIFICACIÓN

La musicoterapia constituye una aplicación funcional de la música con fines terapéuticos. En el caso de CIJ el objetivo de aplicar técnicas de sensibilización a través de la música es que las personas que consumen drogas generen nuevas y variadas formas a sus pensamientos, estimulando su motricidad, su sensibilidad afectiva y su capacidad creadora. Además, que adquieran destrezas y medios de expresión corporales, instrumentales, gráficos, melódicos, asimismo de reforzar su autoestima, integración social y el equilibrio personal a través del ritmo, y el desarrollo de su imaginación, memoria, atención, comprensión de conceptos, concentración y agilidad mental. Busca descubrir potencialidades y/o restituir funciones del individuo para que él/ella alcance una mejor organización intra e/o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida a través de la prevención y rehabilitación en un tratamiento (Fernández, 2006).

De acuerdo con la literatura existen cinco grandes formas de desarrollar la musicoterapia (Mays, 2008): discusiones sobre música, enseñanza de la música, grupos de música, audiciones y expresión musical.

En el ámbito de las adicciones todavía son escasas las propuestas de intervención en musicoterapia que se han desarrollado; una de ellas se apoya en que las actividades musicales sirven para integrar en actividades grupales a pacientes aislados o poco participativos, propuesta que ha sido estudiada por profesionales como Andrew Miller en 1970, Brooks en 1973 y más recientemente por Silverman en 2003.

Por otro lado, Mays, Clark y Gordon (2008) consideran que en el tratamiento de las adicciones la musicoterapia ha sido usada generalmente como intervención complementaria a otras psicoterapias, identificando como los objetivos generales más frecuentemente propuestos los siguientes: fortalecer la autoestima positiva, incrementar la motivación, socialización y comunicación, mejorar la expresión emocional adecuada, controlar la relajación y mejorar la capacidad de afrontamiento de problemas.

A medida que se fue especializando este tipo de intervención se encontró que un indicador de los objetivos logrados en las sesiones de musicoterapia era el tiempo real que se invertía activamente realizando participando de una tarea (Silverman, *op.cit.*), en contraste con el tiempo que se pasa dentro de una sesión como mero espectador/a, sin participar.

En general algunas experiencias clínicas de la musicoterapia en el ámbito de las adicciones destacan como resultados positivos: la facilitación de la integración en grupo, la disminución del aislamiento social y el tiempo real invertido en la tarea (como indicativo de acción en el aquí y ahora).

CIJ, interesado en incorporar al Programa de Tratamiento y Rehabilitación (PTR) métodos terapéuticos que coadyuven al cumplimiento de los objetivos institucionales incluye en este manual una propuesta de intervención basada en la *Musicoterapia con enfoque humanista y apoyada por el método BAPNE*, el cual se enfoca en la capacidad musical para generar equilibrio en la persona, incluyendo los aspectos físico, psicológico, mental, emocional y espiritual. Este modelo incorpora un concepto holístico de empatía, donde el/la terapeuta involucra su mente, cuerpo, emoción y espíritu, en este sentido, “su corazón está al servicio del corazón de la persona en su condición de paciente” y es sensible a su dolor, angustia y coraje (Muñoz, 2008).

El presente manual de apoyo *Técnicas Psicomusicales* ofrece al personal de los Equipos Médico Técnicos (EMT) recursos alternativos que puedan emplearse como parte de los servicios que conforman el Programa de Tratamiento y Rehabilitación, tanto a nivel terapéutico como en su rehabilitación y reinserción social. En este sentido, su objetivo es proporcionar al EMT técnicas que faciliten la sensibilización por medio de la música y sugerencias de intervención terapéutica que promuevan entre otras cosas, el fortalecimiento de habilidades psicosociales en las personas que consumen alcohol, tabaco y otras drogas, restaurar funciones cognitivas e interpersonales, favorecer el autoconocimiento en beneficio de una mejor integración individual, familiar y social,

así como del incremento en la calidad de vida. La música o el empleo de elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) tienen un papel central en el cumplimiento de tales objetivos.

Por tanto, a través del desarrollo de las sesiones de trabajo incluidas en este manual se intenta que la persona que consume drogas aprenda a mejorar la interacción social, generar conciencia de sí mismo (autoconocimiento), conciencia del “aquí y del ahora”, adquiera habilidades para el manejo de preocupaciones y pensamientos que puedan llevar a un posible consumo de sustancias. Además, que pueda participar de manera apropiada y exitosa en actividades grupales, controlar conductas impulsivas y utilizar apropiadamente el tiempo de ocio; obteniendo de esta manera, el máximo partido de sus recursos personales y de los existentes en su entorno inmediato.

En la primera parte se abordan algunos referentes teóricos y conceptuales sobre la *Musicoterapia Humanista*; en la segunda, se describe el método de trabajo o los ejes temáticos para el desarrollo de las sesiones. Finalmente, se incluye como parte de los anexos, algunas propuestas y recomendaciones para la realización de talleres de rehabilitación y reinserción social mediante la elaboración y el empleo de Instrumentos caseros y técnicas musicales.



## MARCO TEÓRICO

Modelos de intervención en Musicoterapia:

### **Modelo Benenzón (1969)**

Se fundamenta en el complejo sonido-humanidad, sea el sonido musical o no. Este complejo se extiende desde las fuentes de emisión del sonido como la naturaleza, el cuerpo humano, los instrumentos musicales, los aparatos electrónicos o el medio ambiente; el recorrido de las vibraciones con sus leyes acústicas, los órganos receptores de esos sonidos, la impresión y percepción en el sistema nervioso y toda la repercusión biológica y psicológica para la elaboración de la respuesta que cierra el complejo. Este modelo considera como objetivo fundamental producir estados regresivos y "apertura de canales" (de comunicación, de integración social), a través de los cuales se emprenda el proceso de recuperación (Benenzón, R 1981).

### **Modelo Conductista (1970).**

Sostiene que la música es un estímulo que refuerza positiva o negativamente la conducta, además de que es una herramienta que facilita la aplicación de las técnicas conductistas y cognitivas. Desde este enfoque, el impacto de la experiencia musical es observable y mensurable. En general, la musicoterapia se basa en el análisis de la conducta para diseñar programas individuales de tratamientos educativos y psicoterapéuticos (Bermejo, 2011).

### **Modelo Nordoff-Robbins (1977).**

La musicoterapia desde este modelo enfatiza la creatividad e improvisación. Este modelo consiste en promover la improvisación musical a partir del empleo de diversos instrumentos musicales o el canto, considerando para ello, las características del/la paciente (sus condiciones neurológicas, funciones vitales) y la personalidad del/la terapeuta, donde el objetivo es realizar una improvisación musical "bilateral" (crear música) con el objetivo de influir en el desarrollo terapéutico del/la paciente (por ejemplo, evocar emociones, conductas, etc.).

### **Modelo Guía Imaginaria con Música G.I.M. 1978**

Este modelo utiliza como recursos fundamentales la imaginación guiada y la música para enfocar principalmente dos aspectos: la posibilidad de que la música provoque tanto sinestesia (mezcla de impresiones de sentidos diferentes) como "estados modificados de conciencia" o como dice Helen Bonny la fundadora de este modelo, "la utilización de la música para alcanzar y explorar niveles extraordinarios de la conciencia humana" (Muñoz, *op.cit.*, Díaz, 2002). En general es una técnica que se basa en escuchar música en estado de relajación a fin de alterar la conciencia, es decir, a animar a la persona a expresar la "imaginería" que acontece (imágenes, símbolos, emociones) en su interior.

### **Modelo Musicoterapia Humanista (1985).**

Este modelo se fundó en México, teniendo como fundamento diversos modelos psicoterapéuticos como el *Enfoque Centrado en la Persona*, la *Psicoterapia Gestalt*, la *Core Energética*, la *Imaginación Guiada con Música* y la *Psicoterapia de Reconstrucción Experiencial*. El modelo de musicoterapia humanista es el espacio psicoterapéutico donde se facilita el desarrollo personal y transpersonal ("más allá") del individuo, a través del sonido y la música, así como de la incorporación de actitudes de respeto, aceptación, empatía y congruencia con uno/a mismo/a y con el/la otro/a.

Cabe destacar que un elemento importante de la musicoterapia humanista es la “Sesión empática de la música”, lo que implica conocer la situación en la que se encuentra la persona (estado de ánimo, circunstancias presentes al momento de acudir a la terapia, etc.) a fin de determinar los recursos a emplear durante el desarrollo de la sesión: Sesión de la música grabada, uso de instrumentos musicales, trabajo con el cuerpo y/o con la voz, etc.

La musicoterapia humanista también incorpora la capacidad terapéutica de la experiencia enfocada al “aquí y ahora”. Lo que se busca fundamentalmente es generar conciencia en la persona para que se convierta en lo que verdaderamente es, que logre mayor autenticidad. En otras palabras, cuando la persona es más consciente de los procesos que la han llevado a los conflictos o problemáticas en los que se encuentra, se amplía, inherentemente, el margen de conciencia y con ello, se estará generando el cambio. Este enfoque elaboró técnicas que facilitan la liberación de tensión corporal (“coraza muscular”) y el acceso a la memoria personal (recuerdo de emociones y pensamientos guardados o reprimidos), empleando a la respiración como uno de sus principales recursos psicoterapéuticos. Para la musicoterapia humanista el enfoque psicocorporal es uno de sus pilares en tanto genera de manera natural, un proceso de movimiento “energético” (que incrementa la conciencia de sí) a través de ejercicios acompañados de música.

*Core Energética*, se refiere a un acercamiento total hacia el ser y el proceso de curación, ayudar a la persona a integrar todos los aspectos de su individualidad: lo emocional, lo físico, lo mental y lo espiritual. Con la *Core Energética* se “afecta” al ser individual a través de un trabajo corporal, energético y de la expansión de la conciencia, que posibilita identificar el propósito principal en la vida. En suma, la musicoterapia humanista integra los elementos terapéuticos de los enfoques antes referidos vinculándolos con recursos musicales que promueven la amplitud en la conciencia personal, estados de equilibrio interno y el desarrollo personal.

Cabe señalar que actualmente no existe un modelo en musicoterapia que demuestre ser más efectivo en hombres que en mujeres, o viceversa, algunas personas han utilizado la música para el trabajo con mujeres que han padecido violencia doméstica, siendo uno de ellos el *Abordaje Plurimodal*.

### ***Abordaje Plurimodal en Musicoterapia A.P.M. (2008).***

En los últimos años se ha impulsado en varios países latinoamericanos (Cuba y México) una nueva visión en el trabajo de reconstrucción de la identidad en mujeres que padecen violencia doméstica, donde destaca la aplicación del Abordaje Plurimodal en Musicoterapia (APM) desarrollado por Diego Schapira (2002) y su colectivo de trabajo. Este autor argumenta que la música es un hecho social que posibilita contactarnos con aspectos que van más allá de la historia personal del usuario o grupo, teniendo en cuenta la identidad que se pone en juego en el fenómeno musicoterapéutico. De esta forma, la música se utiliza a partir de la subjetividad de los/as participantes y de las características singulares que la misma ofrece desde su estructuración. Sus ejes de acción comprenden las improvisaciones musicales terapéuticas (como expresión sonora de los sentimientos y como parte de la creación), el trabajo con canciones (personales, conjuntas y dedicadas), el uso selectivo de música editada y técnicas específicas (audición de una secuencia de estímulos escogidos por el/la musicoterapeuta, para provocar reacciones sobre la base de elementos sonoros de sus historias de vida) (Fernández, *Op.cit.*).

De acuerdo con las características del Subprograma de Consulta Externa de CIJ, particularmente de los objetivos, características de la intervención terapéutica, disponibilidad de recursos técnicos y materiales en las unidades de atención y la duración de las sesiones, así como de los modelos en musicoterapia anteriormente referidos, las técnicas de intervención incluidas en este manual se fundamentan específicamente en el *Modelo de Musicoterapia Humanista* y en el *Abordaje Plurimodal en Musicoterapia*, debido a las siguientes razones:

- Permite su aplicación en dispositivos grupales, retomando para ello la situación presente del individuo (el “aquí y el ahora”).

- Se aplica para personas de ambos sexos, todo tipo de edad y sector de la población.
- Incluye diversas formas de aplicación factibles de reproducir en los escenarios y condiciones terapéuticas de los CIJ, a saber: utilización de música grabada, empleo de instrumentos musicales y aplicación de técnicas psicocorporales (uso del cuerpo, la voz y la expresión emocional), entre las más relevantes
- Promueve la incorporación de estilos de vida saludables a través del desarrollo personal (por ejemplo, modificación de los pensamientos, conductas y emociones, autoconocimiento, reconocimiento y fortalecimiento de estados subjetivos de bienestar individual, etc.) y transpersonal del individuo (mayor conciencia de sí mismo, encuentros interpersonales “nutritivos”, sentido de trascendencia, etc.).

### ***El Método BAPNE (Dr. Javier Romero Naranjo 2011).***

El Método BAPNE es un método de estimulación cognitiva para el desarrollo de la atención, memoria y concentración, cuyo instrumento es la percusión corporal. Es decir por medio de una estrategia de ejercicios concretos, se consigue estimulación sináptica de influjos nerviosos en determinadas áreas cerebrales. El acrónimo BAPNE está conformado por las disciplinas: Biomecánica, Anatomía, Psicología, Neurociencia y Etnomusicología, las cuales trabajan en conjunto para proponer esta técnica (Romero, 2012).

Es un método que tiene la finalidad de desarrollar las inteligencias múltiples a través de la fundamentación y sistematización de la didáctica de la percusión corporal. Este método ofrece recursos prácticos al profesor para la aplicación de la didáctica de la percusión corporal en el aula. Ello conlleva una explicación pormenorizada de cómo se secuencian las actividades, cuales son las correctas y como se articulan. En el método BAPNE el profesor no emplea nunca los ejercicios de percusión corporal de manera arbitraria, sino que deben ser presentados con una justificación específica para el desarrollo de las Inteligencias Múltiples.

El método BAPNE, se apoya de la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983) con el objetivo de estimular los lóbulos del cerebro y por ende todas las inteligencias múltiples. Con la finalidad de estimular el cerebro gracias a los beneficios del ritmo con la neurociencia.

La metodología BAPNE se trabaja regularmente de manera grupal, en donde los y las participantes se percuten el cuerpo, ejecutando diversos movimientos corporales y al mismo tiempo cantan para estimular los lóbulos cerebrales; este conjunto de técnicas y ejercicios brindan herramientas para la didáctica musical y al mismo tiempo se puede utilizar como recurso terapéutico, elaboradas por neurólogos, neuropsicólogos, musicoterapeutas, pedagogos, terapeutas y psicólogos y músicos.

Este método se puede realizar con personas (niños/as, jóvenes y adultos mayores) sanas física y emocionalmente o con personas con hiperactividad, en rehabilitación cognitiva, depresión, ansiedad entre otras. Ya que fortalece y potencia la concentración, atención, la memoria y la disociación del cuerpo.

La idea de incluir éste método con algunas variaciones de acuerdo a nuestra población objetivo en la terapia psicomusical de Centros de Integración Juvenil, consiste en que dada la complejidad de los estímulos neuropsicológicos, que tanto la música como el conjunto de movimientos corporales, coordinados y comunitarios; pueden ser un apoyo importante en el tratamiento y la rehabilitación de nuestros pacientes.

## ESTRUCTURA DEL MANUAL

### Objetivo general:

Proporcionar al personal del EMT técnicas de sensibilización a través de la música con la finalidad de favorecer que las mujeres y hombres que consumen alcohol, tabaco y otras drogas aprendan a estar en contacto consigo mismos/as, reconozcan y se responsabilicen de sus sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos y reacciones físicas, y adopten un estilo de vida más saludable.

### Objetivos específicos:

1. Aplicar para sí mismo/a algunas de las técnicas de sensibilización a través de la música con la finalidad de favorecer el contacto consigo mismo/a y facilitar la posterior implementación de dichas técnicas con las personas que alcohol, tabaco y otras drogas.
2. Considerar la inclusión del análisis de la perspectiva de género en el trabajo que se realice en cada sesión.
3. Disponer de técnicas y estrategias que puedan aplicarse como apoyo en el proceso terapéutico de los/as pacientes como parte del tratamiento del consumo de drogas.
4. Identificar los alcances y beneficios que las técnicas de sensibilización a través de la música aporta al proceso terapéutico de los/as pacientes.

### Objetivos del taller para los/las pacientes:

1. Sensibilizar a los/as pacientes para que aprendan a estar en contacto consigo mismos/as (proceso de autoconocimiento) a través del empleo de recursos musicales.
2. Favorecer el reconocimiento y/o expresión de sensaciones, emociones, afectos y pensamientos en hombres y mujeres encaminados a generar estados subjetivos de bienestar, autoconciencia y estilos de vida saludables (contacto intrapersonal).
3. Fortalecer el auto-concepto a través de la promoción de pensamientos y estados de ánimo positivos.
4. Estimular la creatividad y la expresión corporal.
5. Reducir la tensión y coadyuvar en el control de emociones y conductas impulsivas.
6. Promover y/o fortalecer habilidades de comunicación, diálogo, respeto e interacción social (contacto interpersonal).

### Participantes:

Pueden participar pacientes, mujeres y varones de cualquier edad, que reciben los servicios de las modalidades de tratamiento: Consulta Externa Básica y Centro de Día.

## ESTRUCTURA DE LOS TEMAS

**Objetivo/s:** son los aspectos puntuales que se espera lograr al término de los temas.

**Materiales:** se refiere a los recursos de apoyo que se emplean como parte de las técnicas de trabajo.

### Procedimiento:

- ✓ **Bienvenida:** consiste en establecer empatía con los y las asistentes y presentar el tema y su objetivo.
- ✓ **Desarrollo:** Comprende el empleo de técnicas específicas que guían el curso de cada tema, para lograr el objetivo planteado. Los temas pueden constar de más de una técnica para su abordaje.
- ✓ **Cierre:** Consiste en retomar los elementos más relevantes de las experiencias vividas por los y las asistentes.

Las sesiones no consecutivas, pueden ser aplicadas de forma flexible, con metodología de grupos heterogéneos y abiertos, organizando los temas de acuerdo al tiempo disponible y/o a las necesidades de los/as participantes. La temporalidad de cada tema es decisión del/la terapeuta responsable.

En cada uno de estos ejes temáticos las personas integrantes del grupo tienen la posibilidad de adaptar las sesiones al adquirir información novedosa, intercambiar experiencias musicales y puntos de vista, sugerir y retroalimentar, practicar y fortalecer habilidades, así como identificar los recursos y talentos personales factibles de emplear en las sesiones de trabajo.

### RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LOS EJES TEMÁTICOS

**Aplicación del cuestionario “historia musical”.** Como parte del ingreso de la persona que consume sustancias psicoactivas a la sesión, se debe aplicar un breve cuestionario con la finalidad de explorar sus intereses musicales (Anexo 1). Esta información constituye un recurso de trabajo importante en el desarrollo de las sesiones terapéuticas, puesto que la historia musical de cada consumidor/a de sustancias conlleva un alto contenido de significados emocionales y energéticos (Muñoz, 2008).

El cuestionario permitirá recabar información sonoro-musical-instrumental relacionada con la vida de la persona, a fin de planificar y desarrollar de una mejor manera las sesiones de trabajo (por ejemplo, elegir la música a emplear, establecer ciertas estrategias generales de trabajo, etc.). El/la terapeuta responsable del servicio debe resguardar el cuestionario que aplicó a las personas que consumen sustancias.

**Planificación y conducción de las temáticas de trabajo.** Las experiencias musicales en el grupo se generan a partir de la aplicación de diversas técnicas de trabajo encaminadas a inducir los cambios deseables en el comportamiento de las personas participantes, de acuerdo a los objetivos terapéuticos, la perspectiva de género y los ejes temáticos del manual. Cabe señalar que el/la terapeuta puede realizar las adecuaciones que considere pertinentes de acuerdo a las características que presenten las personas que consumen sustancias.

En este proceso, el/la terapeuta debe tener presente que, desde la perspectiva de la psicología humanista, la relación terapéutica debe fundamentarse en el respeto, en la consideración positiva incondicional, empatía y congruencia. Cuando estas actitudes son vividas y emanadas en la interacción con el “otro”, se favorece la comprensión, respeto y valoración; lo que en conjunto promueve la transformación y crecimiento psico-emocional de los/as participantes del grupo (Muñoz, *op.cit.*).

**Sesión de los tipos y experiencias musicales.** De acuerdo con la información recabada en la *Valoración Inicial*, del cuestionario “Historia Musical” y de la situación particular de las personas integrantes del grupo (necesidades, problemáticas personales y recursos), se deben seleccionar los tipos de música y promover experiencias musicales que resulten relevantes tanto para los hombres como para las mujeres que integran el grupo.

Téngase presente que cada tema en musicoterapia involucra a las personas que consumen sustancias en algún tipo de experiencia musical. Por ejemplo, en el eje temático *Música combinada con otras Artes Expresivas*, las personas escuchan cierto tipo de música (la que resulte significativa a la mayoría del grupo) y entre todos pueden elaborar un dibujo de lo que la música les hizo sentir o les evocó (que pueden ser situaciones tanto agradables como desagradables); posteriormente lo comentan con el grupo y se favorece el fortalecimiento de emociones y pensamientos positivos (de acuerdo a los objetivos terapéuticos de la sesión). Se sugiere tener presente en la reflexión las construcciones sociales del ser hombre y ser mujer en la salud y el consumo de sustancias y de cómo ello, les hace sentir o evocar situaciones diferentes de acuerdo a la construcción social que tienen.

Es recomendable que el/la terapeuta que aplique el servicio de musicoterapia, preferentemente, tenga un gusto por la música y mantenga un vínculo constante, de tal manera que durante las sesiones de trabajo con el grupo, la elección de las piezas musicales provenga del conocimiento previo de la historia musical de los/as pacientes. No importa el estilo musical predominante en las preferencias de el/la terapeuta, lo relevante es que se relacione con la música de una manera abierta y que tenga conocimiento de ella a partir de su escucha integral.

**Atención a las necesidades de los/as participantes del grupo.** Durante las sesiones el/la terapeuta debe estar atento a las necesidades de las personas que consumen sustancias, brindarles calidez y apoyo, mostrar sensibilidad al dolor, angustia y/o coraje. Una postura empática En el trabajo que realice con mujeres y hombres en donde se brinde importancia en el abordaje de los aspectos psicoafectivos y relacionales.

La música será una herramienta de trabajo importante al facilitar la exploración y la creación de experiencias existenciales de las personas que consumen sustancias, por lo que deberá utilizar los estímulos sonoros-instrumentales que estime adecuados para producir determinadas respuestas, establecer el contexto interpersonal y físico que sea favorable a los objetivos de la terapia, observar las respuestas y determinar el progreso de las personas participantes así como la efectividad de los procedimientos terapéuticos.

**Valoración del aprendizaje de los/as participantes.** Durante la parte final de los ejes temáticos el/la terapeuta debe destinar algunos minutos para valorar el aprendizaje adquirido en el servicio de musicoterapia de las personas que consumen sustancias psicoactivas de sustancias que terminan su proceso terapéutico. Además, de conocer su opinión sobre el proceso que está a punto de concluir e intercambiar experiencias y recomendaciones positivas a sus compañeros de grupo.

Con la finalidad de favorecer que las personas participantes obtengan el máximo provecho en el dispositivo grupal y en la aplicación de las técnicas de musicoterapia el/la terapeuta debe considerar los siguientes aspectos:

- ✓ La experiencia de la musicoterapia grupal suele resultar muy intensa y generar un fuerte vínculo afectivo entre las personas participantes (Muñoz, *op.cit.*).
- ✓ El grupo ofrece una oportunidad de observar reacciones individuales o grupales y relaciones personales dentro de una experiencia musical colectiva.
- ✓ La musicoterapia puede ayudar a las personas a comunicarse con los demás, e integrarse y participar (Alvin, *op.cit.*)
- ✓ Las actividades grupales con perspectiva de género abren un espacio de reflexión y modificación de construcciones sociales internalizadas que afectan la vida de las/os pacientes, recordando que el ser humano no está aislado, sino que se forma bajo el cobijo de personas significativas para él/ella, como son: los padres, la familia, los abuelos y familiares cercanos, los cuales influyen en la forma de vivir singular y socialmente.
- ✓ Los estímulos sonoros-instrumentales favorecen que la persona recuerde momentos de su vida significativos y/o genere experiencias integrales.
- ✓ Los estímulos sonoros-instrumentales promueven que la persona tome contacto consigo misma y expresar sensaciones, emociones, recuerdos y pensamientos, creando un estado emocional donde la persona podría revelar sus problemas y encontrar la manera de afrontarlos dentro del grupo (Alvin, *op.cit.*).
- ✓ Se promueve la estimulación cognitiva para el desarrollo de la atención, memoria y concentración, a través de la percusión corporal.
- ✓ La música genera una meta-conciencia grupal, en donde los estímulos sonoros musicales pueden desencadenar expresiones orgánicas y psicológicas de la dinámica de la persona que permiten aumentar el conocimiento de su funcionamiento. Muchas veces este tipo de estímulo sonoro puede ser más poderoso que el estímulo visual o táctil (Benenson, *op.cit.*).

Asimismo, la aplicación de las técnicas de sensibilización a través de la música requiere en el/la terapeuta el desarrollo de ciertas habilidades, a saber:

- La empatía establecida por el o la terapeuta facilita la adherencia en este servicio.
- Las indicaciones que se den al grupo deben ser claras, concretas y dirigidas al objetivo planteado.
- Identificar las respuestas no verbales del grupo.
- Es necesario que el tono de voz que se emplee corresponda con el sentimiento que se está manejando en el grupo.
- Debe prestarse atención a lo que va emergiendo en el grupo, esto es generar una percepción clara e intuitiva de lo que acontece en un grupo.
- Elegir la música adecuada, seleccionar el uso de instrumentos musicales o disponer de los recursos que cumplan con el papel de generar "música".
- Procurar atender a la totalidad del grupo para evitar frustración en los y las integrantes del grupo.
- El mantenimiento de una relación de empatía entre la persona que solicita ayuda y el/la terapeuta encargado/a de su atención resulta determinante tanto en hombres como en mujeres como predictor de la adherencia al programa.



## EJES TEMÁTICOS

El programa de trabajo está organizado en torno a ejes temáticos, dirigido al personal del Equipo Médico Técnico que desarrollará cada uno de los ejes:

- ✓ Escucha Musical
- ✓ Sensibilización musical
- ✓ La música y sus efectos sobre mí
- ✓ Género y educación musical
- ✓ Elaboración de Instrumentos Musicales Caseros
- ✓ Reconocimiento y expresión a través de la música
- ✓ Cuerpo, música y color
- ✓ Música y movimiento
- ✓ Música combinada con otras artes expresivas
- ✓ Creatividad expresiva
- ✓ Música para una vida saludable
- ✓ Música y relajación
- ✓ Fantasía Musical Guiada
- ✓ Educación Musical “Rítmica”

Si el/la terapeuta (o facilitador/a) lo estima conveniente puede abordar un eje temático hasta en dos o tres ocasiones, dependiendo del logro de los objetivos planteados en cada sesión. Además, puede emplear música editada, instrumentos musicales (por ejemplo tambores, guitarras, claves, flautas, sonajas, etc., material con los que cuente), grabaciones (en audio y/o video), sonidos corporales (incluyendo la voz) y otros materiales sonoros (material construido por los propios pacientes). Todo ello, sin olvidar que la musicoterapia se centra en la persona y no en la música, debe seguir a el/la paciente y facilitarle los caminos que lo/la guíen a construir una nueva conciencia. (Muñoz, 2008). Ver Anexos y **DVD**.



## ESCUCHA MUSICAL

### Objetivo:

Favorecer el reconocimiento de pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones en los/as pacientes que coadyuven en el proceso de comunicación, el establecimiento de interacciones sociales saludables y en la construcción de estados subjetivos de bienestar.

### Materiales:

- ≈ Música clásica grabada (Mozart, sonidos de la naturaleza o algún género que sea del agrado de los/as pacientes (Consulte el DVD).
- ≈ Generar un ambiente propicio que facilite estados de relajación con ayuda de incienso, velas, aromas suaves.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

- El/la terapeuta recibe al grupo empáticamente y se presente el plan de trabajo, el cual se compone de actividades a realizar y el objetivo.

#### Desarrollo:

- Coloque sillas en semi - círculo con suficiente espacio entre una y otra con la finalidad de que exista cercanía, evitando el hacinamiento y se indica a los y las asistentes que se sienten con una postura cómoda, pero de preferencia apoyadas en el respaldo, brazos a los lados, pies un poco separados).
- Pida que cierren los ojos, realicen al menos tres respiraciones profundas en donde enfoquen su atención en su cuerpo y su respiración (haciendo el ejercicio junto con ellos/as).
- Una vez que los/as pacientes adquieran cierto nivel de concentración, ponga música que favorezca alcanzar algún estado de relajación (**Consulte el DVD**).

**Nota:** cuando es la primera sesión del servicio se recomienda utilizar música clásica o sonidos de la naturaleza que favorezcan la relajación, para que posteriormente se analice la historia musical de los y las pacientes y sean ellos/as quienes propongan de cuatro a siete temas musicales que deseen escuchar.

Al terminar el ejercicio, el/la terapeuta en plenaria, pregunta a los/as pacientes:

- ✓ ¿Cómo se sintieron?
- ✓ ¿Qué sensaciones o pensamientos les provocó la música?
- ✓ ¿Qué emociones les provocó?
- ✓ ¿Qué recuerdos vinieron a su mente al escuchar la música?
- ✓ ¿Fue agradable la experiencia?

Retroalimente positivamente las respuestas de cada asistente, identifique las creencias, emociones y conductas de los y las pacientes a partir de las respuestas que den. Si es necesario, otorgue apoyo psicoemocional.

Enfatice la importancia que tiene la identificación de pensamientos, sentimientos y emociones personales para el establecimiento de estados bienestar, a partir de escuchar diferentes estilos musicales.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y si considera prudente, como este tipo de ejercicios pudiera emplearse para disminuir la ansiedad hacia el consumo de sustancias psicoactivas.

De acuerdo con las canciones empleadas en la sesión puede retomar el título o algún fragmento del contenido de las mismas con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Agradezca la participación del grupo y motive a las/os pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.



## SENSIBILIZACIÓN MUSICAL

### Objetivo:

Favorecer el reconocimiento de pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones en los/as terapeutas del EMT que participan en la aplicación de técnicas de sensibilización a través de la música; con la finalidad de que se sensibilicen y vivan el proceso que se da al estar en contacto con la música; lo cual les facilitará el proceso del trabajo con los/as pacientes.

### Materiales Específicos:

- ≈ Música grabada: Mozart, sonidos de la naturaleza o algún género que sea del agrado de los/as pacientes (**Consulte el DVD**).
- ≈ Propiciar un ambiente que facilite estados de relajación con ayuda de incienso, velas, aromas suaves.

Nota: La música clásica estimula una resonancia con el self profundo o yo interior, los sentimientos y las sensaciones envían mensajes metafóricos hacia el yo externo (Bush, 1995).

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

El/la terapeuta recibe al grupo y presenta el plan de trabajo con su respectivo tema y objetivo.

#### Desarrollo:

- Pide al grupo que se coloquen sillas en semi-círculo y se indica a los y las asistentes que se sienten con una postura cómoda o si se desea puede sugerir que en tapetes de yoga se recuesten en semicírculo sin tocarse unos con otros.
- Pida que cierren los ojos, y guía al grupo para que realicen respiraciones profundas en donde enfoquen su atención en su cuerpo y su respiración.
- El/la terapeuta puede mencionar mientras pide que realicen las respiraciones profundas que:
  - ✓ Cada respiración favorece la oxigenación de la sangre y favorece la eliminación de toxinas del cuerpo.
  - ✓ Ayuda a fomentar la salud de todo el cuerpo.
  - ✓ Los beneficios de una buena respiración se mantiene todo el día.
  - ✓ Permite que el cuerpo se relaje profundamente.
- Una vez que los/as pacientes adquieran cierto nivel de concentración, puede sugerir a cada uno/a que imaginen estar solos/as en un lugar en el cual les sea agradable, permitiéndose experimentar temperaturas, texturas, sabores y olores agradables (con voz cada vez más grave), mientras disfrutan de la música escuchada (**DVD**), el/la terapeuta pone música clásica o sonidos de la naturaleza.
- El/la terapeuta observa detenidamente y con cuidado en la reacción de cada uno de los/as integrantes del grupo con la finalidad de acompañarlos y guiarlos durante el proceso de relajación.

- Indica que es un espacio para disfrutar, para sentirse seguros/as, para olvidar por un momento cualquier preocupación, es su espacio especial y único, en el cual pueden llenarse de fuerza y energía para seguir el camino de la vida. Les brinda unos minutos.
- Posteriormente poco a poco pide a los/as pacientes que escuchen su voz (habla con sonidos que van de lo grave a lo agudo, disminuye el volumen de la música hasta eliminarla) les va describiendo el consultorio o espacio en el que se encuentran en ese momento, así como los sonidos que percibe, de tal forma que puedan hacerse conscientes de la posición de su cuerpo para sacarlos con cuidado del estado de relajación. Evitando que sea abrupto o repentino.

**Nota:** Si percibe que algunos/as pacientes se encuentran inquietos mencione los movimientos o esa inquietud es un indicador de que están alcanzando una relajación profunda, Si alguien se resiste a participar no lo/la forcé.

### Cierre:

Una vez hechas las respiraciones y al terminar la reproducción de la música, contestarán los y las asistente, las siguientes preguntas, ya sea de manera individual o grupal.

- ✓ ¿Cómo se sintieron?
- ✓ ¿Lograron imaginarse en un lugar agradable?
- ✓ ¿Les ayudo la música para relajarse?
- ✓ ¿Qué sensaciones o pensamientos les provoco cada una de las melodías?
- ✓ ¿Qué emociones les provoco cada melodía?
- ✓ ¿Qué recuerdos vinieron a su mente al escuchar la música?

El/la terapeuta identifica las experiencias de los hombres y las mujeres que participaron en el ejercicio.



## LA MÚSICA Y SUS EFECTOS

### Objetivo:

Vivencia y reflexión sobre la música y sus efectos.

### Materiales:

- ≈ Selección de música (vease DVD "Musica New Age y sonidos de la naturaleza).
- ≈ Equipo de Reproductor de DVD con audio.
- ≈ Tapetes para yoga o colchonetas.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

El/la terapeuta recibe al grupo empáticamente y se presenta el nombre del ejercicio y el objetivo del mismo.

#### Desarrollo:

- Coloque tapetes (de yoga o colchonetas) en el piso en semicírculo, en un espacio amplio, ventilado e iluminado, de tal forma que los y las pacientes no tengan contacto físico al momento de sentarse o recostarse.
- El/la terapeuta realiza una breve y poco profunda relajación por respiración en una posición cómoda para los y las pacientes, pide que cierren los ojos y les va comentando de manera general en qué consistirá el ejercicio.
- El/la terapeuta pone la música elegida (música tranquila o música estimulante).
- Conforme se reproduce la música, se les pide que escuchen la música y traten de sentir la música con cada molécula, músculos, órganos, piel de su cuerpo, dejándose envolver por cada sonido como si fuera una onda de energía que circula sin resistencia alguna.
- Elija dos o tres canciones (realice el puente entre las melodías y seleccione música del mismo tipo).
- Mientras se escucha la música se les menciona que pueden moverse, bailar, expresarse corporalmente como lo sientan, que la expresión sea libre. Permita que la experiencia dure de 10 a 15 minutos.
- Posteriormente: disminuya el volumen de la música hasta que no se escuche más, abrirán los ojos cuando estén listos/as.
- Se sientan en semi - círculo en el piso y se motiva a la participación de varias personas para compartir la propia experiencia

#### A través de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué emociones o sentimientos se manifestaron en mí al escuchar las melodías?
- ✓ ¿Fueron agradables o desagradables?
- ✓ ¿Puedes identificar qué música o que canciones te bloquean, cuales producen dolor, miedo o parálisis?
- ✓ ¿Qué música o canciones te producen placer, satisfacción o alegría?
- ✓ ¿Qué tipo de música o canciones te despiertan tu sensualidad o pasión?

**Cierre:**

Se reflexiona como la música interviene e influye en nuestro cuerpo y en nuestras emociones (estados de ánimo). Y también que hay música que se asocia a situaciones desagradables, agradables y que también se puede asociarse al consumo de sustancias psicoactivas.

Se agradece la participación y asistencia y se pregunta al grupo ¿cómo se van y que se llevan de actividad realizada?



## GÉNERO Y EDUCACIÓN MUSICAL

### Objetivo:

Favorecer la identificación de estereotipos de género a través del análisis musical.

### Materiales:

- ≈ Videos Wisin y Yandel: Te hice mujer, Tito al Bambino: “Sol, playa y en la arena”, canciones: azótala, atrévete (Consulte **DVD**)
- ≈ Equipo de cómputo y sonido para reproducir videos.

### Procedimiento:

#### Introducción al tema:

Con la música podemos estar transmitiendo ciertos roles y estereotipos de género. Por lo que educar desde la diferencia y para la igualdad es uno de los objetivos que la educación musical se debe plantear.

La música dentro de los contextos familiar, académico, en los medios publicitarios, de radio y televisión, reproduce determinadas funciones sociales al sexo, conductas y características que se esperan de las mujeres y los hombres.

El análisis de algunas canciones tradicionales y del ámbito juvenil de consumo, pueden mostrar la expresión de modelos tradicionales, discriminatorios y androcéntricos, como un reflejo de cierta época y a su vez de su forma de ser concebida.

La identidad sexual se construye desde un modelo social y cultural, lo cual incluye a la música.

#### Bienvenida:

El/la terapeuta recibe al grupo empáticamente y se presente el plan de trabajo, el cual se compone del objetivo de la sesión y actividades a realizar.

#### Desarrollo:

- Coloque sillas en semi - círculo con suficiente espacio entre una y otra con la finalidad de que exista cercanía, evitando el hacinamiento y se indica a los y las asistentes que se sienten con una postura cómoda, pero de preferencia apoyadas en el respaldo, brazos a los lados, pies un poco separados).
- Pida que cierren los ojos, realicen al menos tres respiraciones profundas en donde enfoquen su atención en su cuerpo, buscando relajarse, agudizando su escucha y concentración.
- Se les pide que abran sus ojos y ponga mucha atención en el video o canción que será reproducida, poniendo mucha atención en el mensaje que emite la canción y las conductas que pueden observar en el video (en caso de que se presente el video).
- Reproduzca el video o la canción. (Consulte el **DVD**)
- Al terminar la reproducción de una o dos canciones, en plenaria puede apoyarse de las siguiente preguntas:

- ✓ ¿Cómo se sintieron al escuchar o ver el video?
- ✓ ¿Qué emociones les provocó esta canción?
- ✓ ¿Qué mensaje tiene la letra de esta canción o video?
- ✓ ¿Habías escuchado la canción anteriormente?
- ✓ ¿Te habías dado cuenta de la letra de esta canción?
- ✓ ¿Cómo mujer - como hombre que sentiste al escuchar esta canción?

**Nota:** Esta sesión puede realizarse en varias ocasiones con diferentes géneros musicales con la finalidad de que identifiquen y se reflexione acerca de mensajes donde se estereotipe tanto al hombre como a la mujer en ciertos roles. El/la terapeuta puede describir de manera práctica algunos conceptos que ayuden a la logro del objetivo de la sesión.

Enfatice la importancia que tiene la elección y reproducción de este tipo de contenidos musicales.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? Resalte aspectos positivos de los y las integrantes del grupo, así como su participación. Recuerde y motive a los y las pacientes a asistir a la próxima sesión (mencione día y hora).



## ELABORACIÓN DE INSTRUMENTOS MUSICALES CASEROS

### Objetivo:

Elaborar instrumentos con materiales de reciclaje, favoreciendo la socialización y la comunicación entre compañeros/as de grupo.

### Materiales:

Videos Tutoriales en Disco **DVD**.

### Procedimiento:

#### Bienvenida

De la bienvenida al grupo y presenta el tema, objetivos y/o actividades a realizar.

#### Desarrollo:

- Indica al grupo formen tres o cuatro pequeños grupos.
- Cada grupo deberá elegir un instrumento musical de percusión del catálogo de instrumentos caseros (Anexo 3).
- Se les proporcionan los materiales necesarios para su elaboración.
- Se proporcionan las indicaciones correspondientes para su elaboración.
- Una vez terminados los instrumentos por equipo, escuchan los sonidos que emite cada uno de ellos.

#### Cierre:

Para finalizar el/la terapeuta menciona lo siguiente al grupo, “ el día de hoy hemos construido instrumentos que nos serán de apoyo para las sesiones de este taller?, me gustaría preguntarles: ¿cómo se sienten?, ¿les fue difícil la elaboración del instrumento?, ¿Qué les pareció el producto final?

Escucha con detenimiento y agradece la asistencia de los y las pacientes.



## RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN A TRAVÉS DE LA MÚSICA

### Objetivo:

Favorecer el reconocimiento y expresión de emociones y pensamientos en torno a temas de interés personal, coadyuvar en el reconocimiento y construcción de una valoración positiva de sí mismo/a, así como fortalecer actitudes, conductas y estilos de interacción social saludables entre los integrantes del grupo.

### Materiales:

- ≈ Hojas de papel Bond
- ≈ Plumas
- ≈ Colores
- ≈ Instrumentos caseros elaborados o instrumentos musicales de la unidad.
- ≈ Musica (Consulte DVD).

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

El/la terapeuta da la bienvenida al grupo y expone la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, realice una lluvia de ideas para recordar y ordenar las conclusiones obtenidas en la sesión anterior. Posteriormente, formule al grupo la pregunta ¿qué descubrieron de sí mismos/as en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los/as participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

- Pide al grupo que se Coloque sillas en semi - círculo y se indica a los y las asistentes que se sienten con una postura cómoda de manera de dejar el mayor espacio posible.
- Destine algunos minutos a estimular la creatividad de los y las pacientes, para ello, pídeles que imaginen cosas que parezcan absurdas (por ejemplo, que se imaginen un automóvil de ruedas cuadradas circulando en la arena o en el mar), o crear un nombre a partir de las letras de su nombre y apellidos (Sea ocurrente para lograr este objetivo. Entre más absurdo y/o divertido sea el producto creado, se promueve la creatividad)
- Proponga a los/as pacientes componer la letra de una canción (individual o en equipos). De las siguientes instrucciones:
  - ✓ Escojan una canción que les guste, que pueda servir como modelo para seguir. De Preferencia corta y con una melodía sencilla.
  - ✓ Identifiquen la idea central o mensaje, cuantos párrafos tiene, cuántas veces repite la idea central y sus coros, etc.
  - ✓ Seleccionen un tema (Puede ser con relación al amor, la paz, el perdón, la felicidad, la vida, la alegría, la amistad, etc.)
  - ✓ Es importante que sepan que sus propias vivencias e inquietudes son lo más valioso con que cuentan para escribir una buena canción.

- ✓ Pongan un título provisional alusivo al tema. Esto les servirá como ayuda a la memoria para no desviarse de la idea central.
- ✓ Inicien, desarrollen y concluyan su canción. Con sus propias palabras escriban lo que desean expresar, preferentemente aquello que les haría sentir bien; es muy útil ubicar a quién le escribimos nuestra canción, ya sea a nuestra novia/o, amigos, a alguien de su familia, “a la banda”, etc. Recuerden que están tratando de contar una experiencia o situación en su totalidad, pero en forma breve. Sólo traten de que lo que expresan tenga coherencia y sentido. Incluyan versos, coros y el ritmo que deseen.
- ✓ Ahora, pónganle su propia “música” (ritmo, melodía). Traten de ser originales. Ensayen diversos ritmos y melodías, puede ser que se sorprendan de cómo es posible cantar su canción de diferentes formas. Recuerden que no se evaluará la canción.
- ✓ Ensayen por un rato y pidan opinión a sus compañeros. Pueden emplear cualquiera de los instrumentos musicales de los que cuenta el centro (tambores, clave, güiro, guitarras) o pueden utilizar su cuerpo y su boca para crear sus sonidos.

Si lo considera necesario, puede sugerir al grupo que se realice una composición grupal trabajando todos como equipo apegándose al procedimiento ya descrito. En lo general esto también da buenos resultados.

- Invite a los pacientes a compartir su composición con el resto del grupo. Pida respeto y atención a la persona que realiza su presentación. Al término de cada exposición, solicite al grupo que otorgue un aplauso al compañero y que le comenten qué fue lo que más les gusto de su canción (los comentarios tendrán que ser en términos positivos).

Recuerde que parte de los objetivos de la sesión es fortalecer una estimación personal más positiva y fortalecer estilos de interacción saludables.

Al terminar las presentaciones pregunte a los pacientes:

- ✓ ¿Cómo se sintieron?
- ✓ ¿Fue fácil o difícil la creación de la canción?
- ✓ ¿Experimentaron algunas sensaciones o pensamientos o emociones durante la construcción y/o presentación de su canción?
- ✓ ¿Qué emociones se vincularon en la letra de su canción?
- ✓ ¿Qué mensajes (ideas, valores, etc.) se expresaron en las letras de las canciones?
- ✓ ¿Cómo se sienten consigo mismos (o como grupo) al haber elaborado una canción?
- Retroalimente positivamente las respuestas de cada paciente, identifique las creencias, emociones y conductas de los pacientes a partir de las respuestas que den. Si es necesario, otorgue apoyo psicoemocional.
- Destaque el esfuerzo mostrado por los/as pacientes para la elaboración de su canción y por su interpretación musical. Enfoque los comentarios hacia la satisfacción personal que se obtiene al lograr expresar sentimientos, pensamientos y emociones que pueden ser difíciles o complicados para ellos de una forma creativa y además resaltar la importancia de terminar una tarea.

**Nota:** Es importante que el/la terapeuta favorezca la participación de todos y cada uno de los/as pacientes.

Es de gran importancia enfatizar que la expresión de sentimientos y emociones (alegría, tristeza, enojo, frustración) a través de la creación de canciones o de ritmos musicales nos permite expresarnos y canalizar la energía proporcionando sensación de bienestar y disminución del peso emocional.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para disminuir o evitar la abstinencia del consumo de drogas.

**NOTA:** De acuerdo con las canciones compuestas e interpretadas en la sesión puede retomar el título o algún fragmento del contenido de las mismas con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.



## CUERPO, MÚSICA Y COLOR

### Objetivo:

Desarrollo de la percepción sensitiva guiada.

### Materiales:

- ≈ Música (DVD "Musica sonidos de la naturaleza").
- ≈ Equipo de Reproductor de DVD con audio.
- ≈ Tapetes para yoga o colchonetas.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

El/la terapeuta recibe al grupo empáticamente y se presenta el nombre del ejercicio y el objetivo del mismo.

#### Desarrollo:

- Coloque tapetes (de yoga o colchonetas) en el piso, para que los y las pacientes puedan recostarse en el piso.
- El/la terapeuta realiza una ejercicio de relajación profunda con ojos cerrados.
- El/la terapeuta pone una melodía elegida con anterioridad que favorezca la relajación y estimule la creatividad. Es importante que el volumen se regule de acuerdo a la etapa del ejercicio.
- Conforme se reproduce la música, el terapeuta menciona lo siguiente: "conforme escuchas la música podrás darte cuenta que te sentirás más relajado y podrás seguir mi voz guiándote", "mi voz y la música facilitaran que tu imaginación se amplié sin obstáculos".
- "Imagina un arcoíris y escoge un color que te agrade que consideres que te brinda bienestar, tranquilidad, seguridad y contento/a".
- "Identifica que parte de tu cuerpo se encuentra tensa y coloca en esa parte de tu cuerpo un punto pequeño de ese color, como si fuera una gota de pintura" (sonidos de caída de agua).
- "Te das cuenta que todo está bien, que tú estás bien, tranquilo/a y seguro/a".
- "Poco a poco utilizando tu creatividad e imaginación ve haciendo que ese color vaya llenando tu cuerpo, sin prisa y disfrutando de su energía, sintiendo en cada parte de ti, lo que el color te brinda".
- **"El color se torna brillante y lleno de luz. Tú, te sientes brillante y lleno de luz. Respira y disfrútate. Este estado es tuyo y puedes evocarlo cada vez que lo necesites"** (de fondo sonido de delfines o pájaros).
- En silencio se les permite que vivan la experiencia por 10 minutos, todo de acuerdo al criterio y lo que pueda observar el/la terapeuta.
- Posteriormente se quita la música y en voz aguda se indica que **poco a poco** salgan de ese estado, escuchando lo sonidos del consultorio, hasta abrir los ojos y permaneciendo en su lugar.

- Se pide se reúnan en parejas y se comparta la experiencia vivida.

**Cierre:**

Se le pregunta al grupo como se sienten y que se llevan de esa sesión. Se retoma la importancia y la fuerza que tiene su mente para evocar las sensaciones que se vivieron en el ejercicio en el momento en que lo necesite.



## MÚSICA Y MOVIMIENTO

### Objetivo:

Promover el reconocimiento de sensaciones, emociones y pensamientos, así como la utilización del lenguaje no verbal que coadyuve a establecer una comunicación e interacción social con los demás integrantes del grupo.

### Materiales:

- ≈ Reproductor de discos compactos.
- ≈ Música grabada e instrumentos musicales: pueden emplearse diversos ritmos y géneros musicales, así como los instrumentos musicales disponibles en el CIJ (por ejemplo, tambores, claves, güiro, guitarras, etc.).
- ≈ Colchonetas:
- ≈ inciensos, velas.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, realice una lluvia de ideas para recordar y ordenar las conclusiones obtenidas en la sesión anterior. Posteriormente, formule al grupo la pregunta ¿qué descubrieron de sí mismos en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los/as participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

Para poder crear un ambiente más acogedor las sillas deben estar posicionadas como un semi-círculo orientadas al equipo de audio, el resto de los muebles se retiran o apilan de manera de dejar el mayor espacio posible.

Comente con el grupo la relación que existe entre la música y el movimiento. Promueva el diálogo preguntando:

- ✓ ¿Quién de ustedes no ha sentido la necesidad de mover sus pies, manos, cabeza, boca o todo el cuerpo cuando escuchan alguna canción de su agrado?
- ✓ ¿A quién le gusta bailar?
- ✓ ¿Por qué creen que nos ocurre esto?

Responda que el cuerpo a través de los órganos de los sentidos es sensible a los elementos que la música incluye (como el ritmo, la melodía y el compás), por lo que reacciona a ellos.

#### Para ampliar la información puede apoyarse de lo siguiente:

- La música es un medio de expresión y comunicación no verbal que genera efectos emocionales y motivacionales en las personas.
- La música facilita el establecimiento y la permanencia de las relaciones humanas contribuyendo a la adaptación del individuo a su medio.
- La música y el movimiento constituyen una fuente de expresión física y corporal. La música se expresa a través del sonido y el movimiento por medio del cuerpo.

A continuación trabaje con el grupo algunas de las siguientes actividades (las que considere necesarias en función de las necesidades del grupo y del tiempo disponible):

### **Ejercicio Opcional** **¿Qué nos dice la música?**

#### **Objetivo:**

Promover la expresión de movimientos corporales libres y estimular la imaginación.

#### **Ejercicios grupales:**

- 1) “En el barco, rema, rema”. Pida a los pacientes que se sienten en el suelo, y que al ritmo que marque la música (grabada DVD o creada por medio de algún instrumento musical) muevan los brazos imaginando que están en una canoa o en un barco de remos. Para ello, deben ir contando “Uno, Dos”, “Uno, Dos”, etc.
- 2) “En la Luna”. Pida a los pacientes que realicen movimientos lentos imaginando que están en la luna. Recomiende que utilicen preferentemente todo el espacio del salón y que se muevan con la mayor libertad posible. Utilice las piezas musicales o los ritmos que considere pertinentes para el desarrollo del ejercicio.
- 3) “En la nube”: Realice un breve ejercicio de relajación por medio de movimientos de tensión y relajación iniciando de la cabeza y terminando en los pies. Posteriormente pida a los pacientes que se recuesten en el piso, que cierren los ojos e imaginen entre todos que se encuentran sentados en una nube, además que identifiquen otros elementos que hay en ese momento en el cielo, etc. Utilice la pieza musical o el ritmo que considere pertinente para el desarrollo del ejercicio.

Al terminar los ejercicios grupales pregunte a los pacientes:

- ✓ ¿Cómo se sintieron?
- ✓ ¿Qué sensaciones o pensamientos les provocó cada una de las actividades realizadas?
- ✓ ¿Qué emociones se vincularon a cada movimiento o actividad?
- ✓ ¿Cómo se sienten consigo mismos (o como grupo) al haber realizado este tipo de actividades?

Retroalimente positivamente las respuestas de cada paciente, identifique las creencias, emociones y conductas de los pacientes a partir de las respuestas que den. Si es necesario, otorgue apoyo psicoemocional.

Favorezca que los pacientes reconozcan a través de sus vivencias personales en la realización de los ejercicios cómo es la relación que existe entre la música y el movimiento; qué ejercicio les permitió tener un mejor contacto consigo mismos, una comunicación corporal con el grupo y les hizo sentir bienestar, confianza, seguridad, tranquilidad, alegría, etc.

Es importante que el/la terapeuta favorezca la participación de todos y cada uno de los/as pacientes.

#### **Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué se llevan de la sesión de hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para disminuir o evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario y/o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.



## MÚSICA COMBINADA CON OTRAS ARTES EXPRESIVAS

### Objetivo:

Favorecer la expresión de ideas, pensamientos, emociones de los/las pacientes a través de un medio artístico.

### Materiales:

- ≈ Equipo de sonido
- ≈ Música grabada y/o instrumentos musicales
- ≈ Hojas de rotafolio
- ≈ Colores, marcadores de colores
- ≈ Plastilina, revistas, pegamento.
- ≈ Colchonetas
- ≈ inciensos, velas, etc.



### Procedimiento:

#### Bienvenida:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, realice una lluvia de ideas para recordar y ordenar las conclusiones obtenidas en la sesión anterior. Posteriormente, formule al grupo la pregunta ¿qué descubrieron de sí mismos en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los/as participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

El/la terapeuta dividirá al grupo en dos o tres subgrupos, dependiendo del número de integrantes con los que se cuente.

Para poder crear un ambiente más cómodo y acogedor el/la terapeuta pedirá a los integrantes de cada subgrupo que ocupen un lugar dentro del salón donde se sientan a gusto (incluso se pueden sentar en el suelo, si es que así lo desean), una vez acomodados, le dará a cada subgrupo una hoja de rotafolio, colores y les indicará lo siguiente: que cierren sus ojos, realicen tres respiraciones profundas y que escuchen con atención la música que les va a poner.

También debe comentar al grupo que posteriormente, entre todos, deben expresar de forma creativa lo que la música les hizo sentir, a través de un dibujo, una figura, una imagen, un objeto, etc. Es importante que cada integrante de los subgrupos participe.

El/la terapeuta elegirá una melodía de acuerdo a los intereses musicales de los pacientes, tratando que les resulte significativa a la mayoría de ellos.

Una vez terminada la actividad cada subgrupo debe comentar su trabajo explicando por qué lo realizaron de esa manera. El/la terapeuta destacará la importancia de expresar ideas, pensamientos, sentimientos o aspectos de interés personal y/o grupal como una forma de reconocerse y compartir con los demás todo aquello que nos afecta y/o interesa.

Retroalimente positivamente las respuestas de cada paciente, identifique las creencias, emociones y conductas de los pacientes a partir de las respuestas que den. Si es necesario, otorgue apoyo psicoemocional. Destaque el esfuerzo mostrado por los pacientes para la elaboración del dibujo.

Es importante que el/la terapeuta favorezca la participación de todos y cada uno de los/as pacientes.



## CREATIVIDAD EXPRESIVA

### Objetivo:

Favorecer la expresión creativa a través de la música.

### Materiales:

- ≈ Cartulinas blancas (una por paciente), colores, lápiz o pintura a base de agua.
- ≈ Un mándala
- ≈ Musica New age (vease DVD "Musica New Age")
- ≈ Equipo de Reproductor de DVD con audio.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

El/la terapeuta recibe al grupo empáticamente y se presenta el plan de trabajo, el cual se compone del objetivo de la sesión y actividades a realizar, descritas brevemente.

#### Desarrollo:

- Coloque tapetes (de yoga o colchonetas) en el piso, espacio libre de muebles, lo ideal es que sea un lugar iluminado, con suficiente espacio para que los y las pacientes puedan sentarse o recostarse en el piso y dibujar, sin tocarse entre sí.
- El/la terapeuta entrega una cartulina, colores y lápices a los y las participantes, da la siguiente instrucción: "Voy a poner música, por lo que cada uno/a va a jugar con el lápiz, los colores o la pintura en la cartulina, haciendo un diseño propio, único, sin diseño estereotipado, la intención es expresar lo que les hace sentir esa melodía; "juega, siente y crea tu propio diseño".
- Reproduzca las canciones de New Age y ayúdelos/as a relajarse si es necesario por medio de un ejercicio de respiración profunda para que se pierda la rigidez.
- Mencione: "Si en algún momento no te sientes inspirado/a, este mandala puede servirte de señal; no para ser copiado, sino para ser usado, busca en el la inspiración para seguir creando".
- Mencione que es un trabajo individual por lo que se pide no platiquen entre ellos/as, de tal forma que sea un trabajo privado, que implica ponerse en contacto con su cuerpo, con sus sensaciones y emociones buscando expresarse.
- Recuerde motivarlos/as a sentir mientras la música sigue durante aproximadamente 25 minutos.
- Para finalizar pida a dos o tres personas que pasen a compartir su obra creativa y que describan si contactaron con alguna emoción o sentimiento, mientras realizaban su dibujo. Mencionando que sintieron, que emociones aparecieron, si les fue difícil o sencillo y finalmente como se sienten al tener un producto terminado en donde expresaron algo muy propio y único y si la música les ayudo a expresarse.

**Nota:** Esta sesión puede realizarse en diferentes momentos del taller con la finalidad de que las y los pacientes puedan sensibilizarse a la escucha musical y a la expresión de emociones y sentimientos.

**Recomendación para escuchar música es:** "calmarse, relajarse y vivir la experiencia de la música en el momento presente,.. dejándose envolver e inter - penetrar por el sonido como si se

tratara de fluir en una corriente, sin oponer resistencia.. sentir gratitud por todo lo que hace posible la sublime experiencia de esta música. Calmar la mente, centrándose en “sentir” la música mental y físicamente”.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? Resalte aspectos positivos de los y las integrantes del grupo, así como su participación y motive a los y las pacientes a asistir a la próxima sesión. Recuerde el día y hora de la próxima cita al grupo.



## MÚSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

### Objetivos:

- Favorecer la identificación de emociones agradables y estados subjetivos de bienestar personal (paz, alegría, etc.).
- Promover el respeto, la sana convivencia y el mejoramiento de la interacción grupal.
- Aprender a asumir conductas congruentes en función de papeles específicos a representar en diversas situaciones interpersonales.
- Desarrollar diversas habilidades cognitivas (memoria, concentración, creatividad) y sensomotoras.

### Materiales:

- ≈ Salón de usos múltiples
- ≈ Instrumentos musicales elaborados o del CIJ (incluso, el propio cuerpo).

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, realice una lluvia de ideas para recordar y ordenar las conclusiones obtenidas en la sesión anterior. Posteriormente, formule al grupo la pregunta ¿qué descubrieron de sí mismos en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los/as participantes y vincúlelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

##### Primera parte de la sesión:

- El/la terapeuta pedirá a los pacientes que tomen un instrumento musical elaborado por ellos o del CIJ (el que ellos prefieran) y una vez que todos cuentan con un instrumento (o si no hay uno para cada quien, se deberán compartir entre dos o tres pacientes, según sea el caso), les pedirá que comiencen a tocarlo como ellos sepan o puedan, tratando de expresar en “su música” su sentir o pensar. Es importante que el/la terapeuta estimule la creatividad de los pacientes. Además, se sugiere que el/la terapeuta inicie realizando su propio ritmo musical (a manera de motivación y ejemplo) de tal forma que esto invite a los y las pacientes a crear sus propios ritmos.

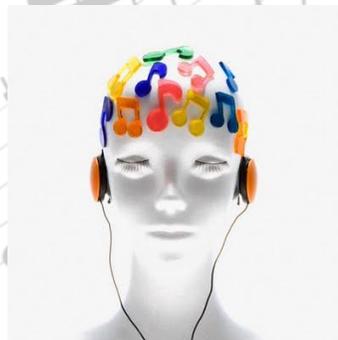
Una vez que los y las pacientes hayan interactuado con los instrumentos durante algún tiempo, es decir, que se hayan familiarizado con ellos, el/la terapeuta les pedirá que guarden silencio, a fin de que cada uno de los miembros del grupo, por turno, comparta su música.

- Al término de esta actividad el/la terapeuta pedirá a los pacientes que comenten lo que trataron de expresar a través de música. Pedirá atención y respeto a los demás miembros del grupo para que escuchen la aportación de sus compañeros.

El/la terapeuta retroalimenta las respuestas de cada paciente encaminando sus comentarios al reconocimiento de emociones y estados subjetivos de bienestar en cada uno de ellos.

##### Segunda parte de la sesión:

Como parte final de la actividad el/la terapeuta reproducirá en el equipo de sonido música que incluya diversos géneros de interés para el grupo (preferentemente un popurrí), solicitando a los pacientes que todos canten (incluido el/la terapeuta). La finalidad es que se favorezca la



expresión de emociones positivas y generar un clima grupal ameno. Si el/la terapeuta lo considera necesario, puede solicitar a los pacientes que a la vez que cantan, bailen o se muevan por el salón como ellos lo deseen.

Es importante que el/la terapeuta favorezca la participación de todos y cada uno de los/as pacientes.

### **Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué se llevan de la sesión de hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee.

De acuerdo con las actividades realizadas en la sesión el/la terapeuta debe focalizar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a mantener la continuidad en el tratamiento. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.



## MÚSICA Y RELAJACIÓN

### Objetivo:

Favorecer la inducción de estados de tranquilidad física y mental, así como el reconocimiento de pensamientos y emociones personales positivos.

### Materiales:

- ≈ Equipo de sonido
- ≈ Música grabada e instrumentos musicales: puede emplearse música clásica, instrumental, ambiental o la denominada "New Age (Consulte DVD).
- ≈ Colchonetas:
- ≈ Accesorios como inciensos, velas aromáticas, etc.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

De la bienvenida al grupo y exponga la agenda de trabajo (tema, objetivos y/o actividades). Enseguida, realice una lluvia de ideas para recordar y ordenar las conclusiones obtenidas en la sesión anterior. Posteriormente, formule al grupo la pregunta ¿qué descubrieron de sí mismos en la sesión anterior? y solicite la participación voluntaria. Retome las respuestas de los/as participantes y vincúelas con el tema de la sesión.

#### Desarrollo:

- Sentarse en sillas posicionadas en un semi-círculo, o recostados sobre colchonetas de tal forma que se encuentren cómodos/as.
- Enseguida pídale que cierren los ojos, realicen al menos tres respiraciones profundas y enfoquen su atención en su cuerpo y respiración. Una vez que los pacientes adquieran cierto nivel de concentración, se procede a la aplicación de la música.

#### Ejercicio de respiración profunda:

- ✓ Realiza una respiración profunda durante unos momentos. Inhala tanto aire como puedas con una verdadera «respiración abdominal». Exhala con lentitud y aprieta el abdomen al mismo tiempo. Realiza otra inspiración profunda, tanto aire como te sea posible, esta vez contén el aire hasta la cuenta de tres y exhala con mucha lentitud. Relájate. Intenta inhalar aire en una inspiración regular, continuada.
- ✓ Ahora comienza a hacer rítmica tu respiración. Inhala hasta la cuenta de cuatro. Contén el aire hasta contar cuatro. Exhala mientras cuentas hasta cuatro. Haz una pausa al tiempo que cuentas cuatro.
- ✓ Se propone la Respiración 4x4;
- ✓ Inhala - 2,3,4 Retén - 2,3,4 / Exhala -2,3,4/ Pausa - 2,3,4
- ✓ Se repite cuatro o cinco veces; luego se intenta respirar lentamente normal pero los 3 momentos esenciales son inspiración, pausa y expiración.

Cuando se realiza una respiración completa, o con todo el cuerpo, se le brindan a éste una serie de beneficios tales como:

- ✓ Liberación de cargas emocionales.
  - ✓ Favorece la memoria.
  - ✓ Revitalización del cuerpo
  - ✓ Expulsión de todo aquello que nos oprime, nos intranquiliza, nos deprime, nos enferma
  - ✓ Ayuda a concentrarse y a fijar la atención.
  - ✓ Renueva las neuronas espejo necesarias para el aprendizaje
- Reproduzca en el equipo de sonido música clásica (se recomienda la sinfonía n 36 “Linz” k425 de Mozart). Posteriormente, continúe con otras melodías (por ejemplo *Concierto de Aranjuez* de Joaquín Rodrigo y *Las cuatro estaciones* de Vivaldi). Cabe señalar que estas obras clásicas han resultado útiles en la reducción del estrés en las personas.

Durante la actividad invite a los pacientes a “dejarse llevar” y disfrutar las melodías, a centrar su atención en las sensaciones, emociones o pensamientos que la música les genera, observándolas como si fueran meros espectadores, es decir, sin tratar de detener o modificar lo que están sintiendo.

Al terminar la reproducción de las piezas musicales se debe preguntar a los pacientes:

- ✓ ¿Cómo se sintieron?
- ✓ ¿Lograron obtener cierto grado de relajación?
- ✓ ¿Qué sensaciones o pensamientos les provoco cada una de las melodías?
- ✓ ¿Qué emociones les provoco cada melodía?
- ✓ ¿Qué recuerdos vinieron a su mente al escuchar la música?
- ✓ ¿Cómo se sentían antes de escuchar las melodías y cómo se sienten en este momento?

Retroalimente positivamente las respuestas de cada paciente, identifique las creencias, emociones y conductas de los pacientes a partir de las respuestas que den. Si es necesario, otorgue apoyo psicoemocional.

Favorezca que los pacientes identifiquen las sensaciones, emociones o pensamientos agradables y/o positivos que les generó el escuchar ciertas piezas musicales y cuáles fueron otros de los efectos que obtuvieron en sí mismos durante esta experiencia (por ejemplo, mayor contacto consigo mismos, mayor capacidad de atención y concentración, bienestar, etc.).

Es importante resaltar las experiencias positivas que lograron los pacientes como recursos personales para mantener la abstinencia del consumo de sustancias psicoactivas, fortalecer la estimación personal y la autopercepción de logro.

Es importante que el/la terapeuta favorezca la participación de todos y cada uno de los/as pacientes.

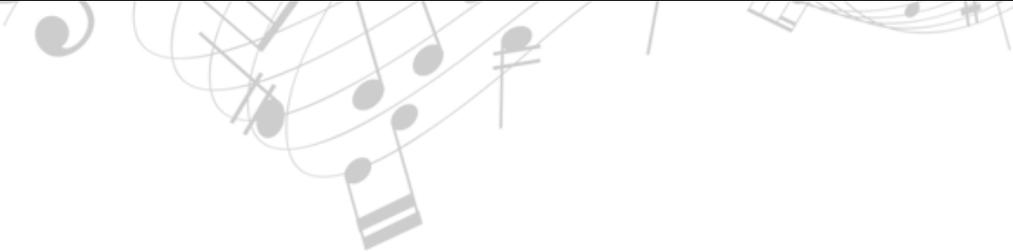
De acuerdo con las actividades realizadas en la sesión el/la terapeuta debe focalizar el aprendizaje adquirido o aquellos aspectos que a su consideración, sea necesario resaltar en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

### **Cierre:**

Agradece al grupo por su la participación y disposición, lo cual permite un mejor desarrollo de la actividad.

E indaga ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué les dejó las experiencias vividas en grupo? Y enfatiza los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee. Motivando a los y las pacientes a seguir asistiendo al servicio.

Para finalizar les recuerda la hora y la fecha de la siguiente sesión.



## FANTASÍA MUSICAL GUIADA FAMUGUI

### Objetivo:

Desarrollar la expresión por medio de la imaginación guiada y la música.

### Materiales:

- ≈ Música (vease DVD “música Sonidos de la Naturaleza”)
- ≈ Equipo de reproductor de DVD con audio.
- ≈ Tapetes de yoga o colchonetas
- ≈ Espacio iluminado, ventilado y sin sonidos externos.
- ≈ Plastilina o masa para modelar.

### Procedimiento:

#### Bienvenida:

El/la terapeuta recibe al grupo empáticamente y se presente el plan de trabajo, el cual se compone del objetivo de la sesión y actividades a realizar, descritas brevemente.

#### Desarrollo:

- El/la terapeuta indica a los y las pacientes que se recuesten en el piso de tal forma que dejen un espacio entre uno y otro, sin que puedan tocarse entre sí.
- Se recomienda reproducir una o dos canciones de sonidos de la naturaleza (de delfines o sonidos del agua).
- Relaja a los y las pacientes por medio de ejercicios de respiración profunda en donde poco a poco se va indicando como desde los pies, las piernas, la cadera la espalda, el estómago, los brazos, el cuello y la cabeza se va relajando, siempre manteniendo la atención en la voz e indicaciones del/la terapeuta.
- El/la terapeuta va diciendo lo siguiente a los y las pacientes mientras se relajan: “Escucha tu sonido interno”, “siente tu cuerpo y aquellos movimientos involuntarios que pasan desapercibidos”, “Ponte en contacto contigo mismo” (observa y si considera que ya se relajaron).
- Les pide a los y las pacientes que imaginen que frente ellos pasa un desfile de animales aves, marinos y terrestres, a una distancia en la cual se sientan seguros y tranquilos, mencione que sean de diferentes colores y tamaños.
- Escoge el animal que más te agrada de ese desfile. E imagina que te conviertes poco a poco en él, siente como si fueras él/ella, vive como si fueras él/ella. Imagina en donde duermes, que comes con quien convives y que te gusta hacer, disfruta ser tú (permite que los y las asistentes vivan su experiencia durante 5 o 10 minutos).
- Y todo está bien, ¿ya te diste cuenta que todo está bien?... es divertido y agradable.
- Para finalizar hábleles y dígales que poco a poco por medio de su voz y los sonidos que escuchan podrán empezar a ser sus pies, piernas, brazos, estómago, espalda, hasta la cabeza y podrán hacer movimientos suaves (abrir y cerrar los puños, mover los pies, los hombros) hasta lograr abrir los ojos y conservando la postura (importante que no se levanten, pida que esperen hasta que usted lo indique).
- Después de corroborar que la mayoría está logrando abrir los ojos, pida que se incorporen

**Nota:** Este tipo de ejercicios puede llevarse a cabo en diferentes momentos del taller, para disminuir la ansiedad, o para brindar espacios en donde se sienta mayor tranquilidad, seguridad por ejemplo vivenciando experiencias agradables.

**Cierre:**

Pregunte ¿Qué les pareció la sesión? Resalte aspectos positivos de los y las integrantes del grupo, así como su participación y motive a los y las pacientes a asistir a la próxima sesión. Recuerde el día y hora de la próxima cita al grupo.



## EDUCACIÓN MUSICAL “RÍTMICA”.

### Objetivo:

Conocer las bases y la importancia de las figuras de valor y las fórmulas del compás, de manera teórico práctica como preámbulo al inicio de la creación de ritmos.

### Materiales:

- ≈ Metrónomo o reloj análogo.
- ≈ Una silla por cada paciente, colocadas en semicírculo con el instructor al frente.
- ≈ Un instrumento de percusión.

### Procedimiento.

#### SESIONES INICIALES

#### Bienvenida:

Se da la bienvenida al grupo, comentando que este taller se complementa y se desarrolla de acuerdo a la metodología propuesta con los talleres de Método BAPNE y elaboración de Instrumentos caseros. La etapa inicial de este taller, consiste en la adquisición de técnicas rítmicas suficiente para pasar a la segunda etapa que consiste en aplicar lo aprendido sobre un instrumento de percusión y finalmente cuando el dominio sobre la rítmica y el instrumento lo permitan se comenzará a crear ritmos individuales más complejos buscando la armonía en la ejecución comunitaria.

Posteriormente se explica que la sesión inicial consta de dos partes.

1. El aprendizaje teórico práctico del compás y de su importancia en la creación de ritmos.
2. La práctica de un ritmo popular y básico aplicando lo aprendido en la primera sección, dando pauta a la creación de ritmos más complejos.

#### Desarrollo:

- Se explica de manera breve y práctica las bases del compás y de la métrica musical en la ejecución de ritmos y dar ejemplos aplicados a la música popular contemporánea.
- Una vez entendido el punto anterior, se inicia la práctica de ritmos con la participación de todos los pacientes sin hacer uso de los instrumentos mediante percusión corporal (Método BAPNE).

#### SESIONES POSTERIORES

#### Bienvenida:

Se hace una reflexión de lo aprendido en sesiones anteriores.

#### Desarrollo:

- Se refuerzan los puntos débiles.
- Se traslada el conocimiento teórico y de percusión corporal al instrumento.

- Se realiza la práctica de ritmos de manera combinada (utilizando percusión corporal e instrumentos musicales). Ver anexo de taller de Rítmica en el DVD “Manual de Técnicas Psicomusicales”
- Se realizan ensambles grupales de ritmos sencillos.
- De acuerdo a la evolución grupal se ensamban ritmos cada vez más complejos.
- Se dan elementos de improvisación.

### SESIÓN FINAL

#### **Bienvenida:**

Se hace reflexión de lo aprendido en el transcurso del taller.

#### **Desarrollo:**

- Se realiza un ensamble grupal con ritmos varios, haciendo uso de todo lo aprendido durante el taller.
- Antes del término de la sesión se hace una reflexión grupal de lo aprendido y de sus expectativas en lo futuro.

#### **Presentación final (Opcional)**

Al final del taller puede realizarse una exposición en cada centro con los mejores trabajos realizados con instrumentos caseros; y después de la exposición se hará una presentación musical (ensamble) para los presentes a la exposición haciendo uso de los instrumentos expuestos.

#### **Sugerencia:**

Ya sea por coordinación, estado, etc., sería bueno hacer un ensamble con los mejores instrumentos y los pacientes con mayor habilidad y que por supuesto estén dispuestos a hacerlo.



## COMENTARIOS FINALES

La utilización de la música descrita en las sesiones anteriores no se debe de considerar como un “recetario” de cómo las técnicas musicoterapéuticas se deben llevar a cabo, por el contrario, ofrece una intervención general de cómo la música se puede utilizar como medio terapéutico.

Para favorecer el cumplimiento de los objetivos terapéuticos a través de la actividad musical o los estímulos musicales se requiere por una parte, del conocimiento de las técnicas de musicoterapia humanista sugeridas en este manual y, por la otra, de la experiencia, sensibilización y disposición del/la terapeuta para llevar a cabo las actividades de trabajo, así como de la improvisación *in situ* de acuerdo a la dinámica y al momento en que se encuentre cada grupo.

A este respecto, cabe destacar que el éxito de cualquier programa radica básicamente en dos factores fundamentales: la técnica y la persona que realiza la intervención (terapeuta, facilitador) en su papel de modelo y promotor del trabajo personal. Otras condiciones importantes del/la terapeuta los son la sensibilidad, calidez y cercanía que muestre en tanto favorecen el flujo de las sesiones terapéuticas y enriquecen el aprendizaje experiencial de cada participante.

Otro elemento vinculado con el cumplimiento de los objetivos terapéuticos es el conocimiento que el/la terapeuta posea con respecto a los diversos géneros musicales y los efectos que en general éstos inducen en los individuos, ya sea para propiciar estados de relajación, atención y concentración, introspección, convivencia, interacción social, alegría, etc.

Así como nunca perder de vista la perspectiva de género, la cual debe estar presente en todo el tratamiento del/la paciente.

Entre más conozca diferentes estilos y obras musicales, el/la terapeuta contará con mayores recursos para abordar diferentes problemáticas. Hay obras que seguramente resultarán cercanas al terapeuta y que elegirá con alguna frecuencia, pues se trata de obras claves para su trabajo, pero deberá tener un archivo musical cada vez más amplio y conocer lo que ocurre en relación con un estado emocional, para hacer una adecuada sesión. Algunos autores han afirmado que la música crea cierta vibración que produce una reacción física en el individuo, donde lo relevante es encontrar y utilizar la vibración correcta para cada persona (George Gershwin, en Campbell, 1998).

No menos importante es la propia experiencia del/la terapeuta en sesiones de musicoterapia, ya que ello le permitirá comprender qué se debe hacer, qué enfatizar en términos clínicos con las personas que consumen alcohol, tabaco y otras drogas y cómo es factible ajustar las sesiones a las condiciones y necesidades de los grupos (abiertos, mixtos).

A este respecto, es importante que el/la terapeuta reconozca sus resistencias y/o limitaciones para incursionar en este tipo de experiencias porque directa o indirectamente lo confrontan con su historia de vida, emociones y pensamientos, aspectos que en todo caso debe atender en otros espacios, a fin de que no interfieran negativamente en el curso de las sesiones.

Finalmente, no se pierda de vista que la musicoterapia constituye un servicio más que tiene como finalidad fortalecer el cumplimiento de los objetivos terapéuticos de las personas que consumen drogas, de acuerdo a los planes de tratamiento y rehabilitación personalizados.

Con la finalidad de apoyar al/la terapeuta que aplicará las técnicas incluidas en este manual, se cita una relación de la *Discografía* que puede emplearse para abordar las emociones básicas de acuerdo con la musicoterapia humanista: afecto, alegría, tristeza, enojo y miedo (Muñoz, *op.cit.*).

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, Francisco (2006). *La musicoterapia como instrumento favorecedor de la plasticidad, el aprendizaje y la reorganización neurológica*. Revista Nuevo Horizonte. Vol. 5 Núm. 1 Enero-Junio. Xalapa, México.
- Alvin, Juliette. (1984). *Musicoterapia*. Barcelona, España. Paidós.
- Barbarroja, Janet. (2008). *Musicoterapia*. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas. Núm. 12, noviembre 2008. Granada, España.
- Benenzón, Rolando. (1981). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona, España. Paidós.
- Benenzón, Rolando y Wagern, Gainza. (1997). *Sonido, Comunicación y terapia*. Journal of Music Therapy, Salamanca, España. Amaru
- Bermejo, Georgina. (2011). *Psicoterapia y musicoterapia*. Recuperado en: <http://psicoterapia-psicomusicoterapia.blogspot.com/>
- Betés de Toro, Mariano. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid, España. Morata.
- Brooks, Dunn. (2003). *A history of music therapy*. Journal articles published in the English language. Recuperado en: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14505441](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14505441)
- Brooks, Paul. (1973) *The role of music therapy in a community drug abuse prevention program*. Journal of Music Therapy. Recuperado en: [www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/.../1m1cof245765\\_.pdf](http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/.../1m1cof245765_.pdf)
- Bruscia, Kenneth, (1998). "Definiendo Musicoterapia". Barcelona, España. Publisher. Recuperado en: [centreauca.es/bibliografia.html](http://centreauca.es/bibliografia.html)
- Bruscia, Kenneth. (2007). *Musicoterapia Método y Práctica*. México. Pax.
- Bush, Carol. (1995). *Healing Imagery and Music*. Portland, Oregón. Rudra Press.
- Campbell, Don. (2007). *El efecto Mozart*. México, CONACULTA.
- Castellote, Mercedes. (2009) *La música como herramienta terapéutica*. Recuperado de: [http://www.boloncol.com/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=173](http://www.boloncol.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=173)
- William, Davis y Thaut, Michael. (2000). *Introducción a la Musicoterapia*. Teoría y Práctica. Barcelona, España. Boileau.
- Díaz, José (2010). *Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral*. Revista Salud Mental. Vol. 33, No.6.
- Díaz, Ricardo. (2002). *Visión Chamánica*. Recuperado de: <http://www.visionchamanica.com/>
- Fernández, Violeta (2004) *Musicoterapia. Bases Pedagógicas de la Educación Especial*, Volumen 2 °. Magisterio. Educación Musical. Curso 2003 - 2004.
- Fernández, Teresa. (2008) *Musicoterapia y género: Una nueva visión en el trabajo de reconstrucción de la identidad en mujeres que padecen violencia doméstica y ante determinadas situaciones de salud*. El Colegio de la Frontera Norte, Sistema Mexicano de Investigaciones en Psicología.
- Lecourt, Edith y Manarolo, Gerardo. (1999). *La Musicoterapia*. Italia.Cittadella.
- Martín, Antonio. (1977). *Manual de antropología de la música*. Salamanca, España. Amaru.
- Miller, Geri.(1970). Music therapy for alcoholics at a Salvation Army center. *Journal of Music Therapy*,7, 136-141. Recuperado en: [www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/.../1m1cof245765\\_.pdf](http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/.../1m1cof245765_.pdf)
- Muñoz, Victor. (2008). *Musicoterapia Humanista: un modelo de psicoterapia musical*. México. Libra. Recuperado de: <http://www.musicoterapias.com/img/lamusicoterapiahumanistaporvictormunoz.pdf>
- Muñoz, Miriam. (2000). *El Manejo de los Sentimientos en Psicoterapia*. México. Manuscrito.

- Musicoterapia. Recuperado (2011) de: [www.loderosaymiguel.com/page6/page23/page23.htm](http://www.loderosaymiguel.com/page6/page23/page23.htm)
- National Association for Music therapy (1993) Recuperado del Folleto: *Una carrera en musicoterapia*.
- Pavlusha, Joo. (2003). Protocolo de Atención con Musicoterapia Lima, Perú.
- Pérez, Iratxe. (2005). *Musicoterapia: La utilización de las actividades musicales en el campo de la Psiquiatría*. Ponencia presentada en el Congreso Virtual de Psiquiatría Recuperado de: [http://www.terapiaocupacional.com/articulos/Musicoterapia\\_utilizacion\\_actividades\\_musicales\\_psiquiatria.shtml](http://www.terapiaocupacional.com/articulos/Musicoterapia_utilizacion_actividades_musicales_psiquiatria.shtml)
- Pérez, Pablo. (2010). *Musicoterapia en drogodependencias*. Madrid, España. Editorial Intersalud.
- Poch, Serafina. (2001). *La importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano*. Revista Interuniversitaria de Formación de Posgrado, número 042. Zaragoza, España.
- Poch, Serafina. (1999). *Compendio de Musicoterapia*. Volumen I. Barcelona, España. Heder.
- Poveda, José. (2000). *Música y Afectividad*. Revista Música, Terapia y Comunicación, N° 20, pp 83. Centro de Investigación Musicoterapéutica (CIM). Bilbao, España.
- Psicoterapia y psicomusicoterapia. (2009). *Musicoterapia. Diversas técnicas*. Recuperado de: <http://psicoterapia-psicomusicoterapia.blogspot.com/2009/10/musicoterapia-diversas-tecnicas.html>
- Rogers, Carl. (1978). *Terapia, Personalidad y Relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Argentina. Nueva Vision.
- Romero, N. (2012) *Percusión corporal y lateralidad: Método BAPNE*. Música y Educación. Núm. 91,
- Silverman, Michael. (2003). *Music therapy and clients who are chemically dependent*. Therapy for the Treatment of Patients with Addictions Substance Abuse, 29, (4).
- Tsimogianis, Pablo. (2005) *Manual del escritor de canciones*. Recuperado de: <http://www.mailxmail.com/curso-manual-escritor-canciones/parte-practica-hagamos-cancion-1>
- Utrero, Patricia. (2010) *Actividades de música y movimiento (1)*. Recuperado de: <http://usuarios.multimania.es/patriul/cuentos/mym.htm>
- Verdeau, Pailles y Guiraud, Caladou. (1979) *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*. Buenos Aires, Argentina, Científico-médica.
- Waisburd, Gilda y Erdmenger, Ernesto. (2006). *El Poder de la música en el aprendizaje*. México, Trillas.
- Winkelman, Michael. (2003). *Terapia complementaria para la adicción: Tambores de salida drogas*. American Journal of Public Health American Journal of Public Health, Apr, vol. 93 Número 4.
- Winnicott, Donald. (1972). *Realidad y Juego*. Barcelona, España. Gedisa.

A decorative background of musical notation, including treble clefs, staves, and various notes, rendered in a light gray color. The notation is arranged in a flowing, upward-sloping pattern across the page.

# AneXos.

## ANEXO 1

### Antecedentes Musicales

#### “HISTORIAL MUSICAL”

Nombre:

Edad:

Sexo:

1. ¿Tiene algún tipo de conocimiento musical?:
  2. ¿Toca algún instrumento?, si, ¿Cuál(es)?:
  3. ¿Qué sonidos de la naturaleza le agradan más?:
  4. ¿Qué sonidos de su entorno le agradan más?:
  5. ¿Qué sonido instrumental le agrada más?:
  6. ¿Qué música de la que escuchaban sus padres o abuelos le agrada?:
  7. ¿Qué música de la que escuchan sus hermanos, primos o amigos le agrada?:
  8. ¿Qué género musical le desagrada?:
  9. ¿Cuál es su género musical favorito?:
  10. ¿Cuáles son sus melodías o canciones favoritas y quién las toca o las canta?
1. ¿Cuáles son sus expectativas de este taller de musicoterapia?

## ANEXO 2

### TALLERES PARA LA REHABILITACIÓN Y REINSERCIÓN SOCIAL

Las personas que sufren trastornos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas presentan también problemas psicopatológicos graves, afectaciones y déficit en otras áreas de su vida, situación que impacta además su funcionamiento psicosocial y su integración en la comunidad.

De este modo, las áreas que se ven mayormente afectadas son las siguientes:

- Hábitos de salud e higiene
- Actividades que favorecen el desarrollo y apropiación de su cuerpo (físico/deportivas)
- Discernimiento y expresión de emociones
- Manejo de situaciones potencialmente estresantes
- Habilidades cognitivas (atención, concentración, discernimiento, etc.)
- Estima y seguridad propia
- Autoeficacia percibida
- Uso de su tiempo libre
- Habilidades sociales (toma de decisiones, capacidad de planeación, etc.)
- Vinculación emocional familiar (cohesión)
- Hábitos escolares
- Vínculos con la red social convencional y aumento en las relaciones con otros consumidores de sustancias psicoactivas
- Reintegración laboral

Ello marca la evidente necesidad de ofrecer además del tratamiento médico y psicológico, servicios de rehabilitación y apoyo social que sean complementarios, permitiéndoles recuperar su bienestar y funcionamiento en la comunidad del modo más independiente e integrado posible. En este sentido, un tratamiento incrementa su efectividad cuando considera además del cese o la disminución del consumo, atender a las personas como seres integrales, liberándolos de los estigmas que acompaña al consumo de drogas.

En tal sentido, la misión principal de la rehabilitación y reinserción social en CIJ es asegurar que las personas que están en proceso de mantener o lograr el abandono de consumo de sustancias desarrollen y/o recuperen aquellas habilidades físicas, psicológicas y sociales que fueron afectadas por dicho consumo, alterando el desempeño social, armónico y saludable en su entorno.

Por ello, la rehabilitación y reinserción social de las personas que consumen sustancias psicoactivas debe suponer un proceso de reaprendizaje de habilidades, costumbres, valores, creencias, etc. que permita construir un estilo de vida saludable que sea distinto del estilo de vida al que se estaba acostumbrado.

Una vez que al paciente haya mejorado sus habilidades sociales gozará de mayor seguridad para actuar y adoptar nuevos estilos de comportamiento, de relaciones interpersonales y de estado de ánimo que hagan más fácil el mantenerse en abstinencia y conseguir una mejor adaptación a la vida sin drogas. Dicho de otra manera, el desarrollo de las habilidades sociales permite a las personas en recuperación re-construir su identidad psicosocial.

Para reforzar el proceso terapéutico, favorecer la rehabilitación y reinserción social del paciente, CIJ propone dos talleres que permitan apoyar a las personas a recuperar o desarrollar sus habilidades en diferentes áreas como son: psicomotricidad, cognitiva, emocional y social que incluye el uso sano del tiempo libre, a partir del empleo de instrumentos musicales como la guitarra y percusiones.

## ANEXO 3

### INSTRUMENTOS MUSICALES CASEROS

Los Instrumentos Musicales que podremos realizar en esta sección son los siguientes:

- **Xilófono.**
- **Sonaja de Chapas**
- **Castañuelas.**
- **Tambor**
- **Sonajas**
- **Pandero de Cascabeles**
- **Palo de lluvia**

### XILOFONO



#### Materiales:

- ≈ 7 vasos o botellas de vidrio (como mínimo), es importante mencionar que los vasos o las botellas que se elijan deben ser de un mismo tipo.
- ≈ Agua
- ≈ Diferentes colorantes para alimentos (Opcional)
- ≈ Para el percutor, baqueta o mazo del xilófono podemos utilizar un cucharón de miel o una cuchara para postres metálica o cucharas pequeñas de madera; el metal tiene una mejor acústica como percutor, pero debemos ser más cuidadosos para no romper el cristal.

Para elaborar un el xilófono se tiene que:

1. Verter agua en los 7 vasos o botellas, añadiendo un poco más en cada una a medida que avanza de derecha a izquierda, si contamos con un afinador será muy fácil afinarlo, si no es así será más divertido el afinarlo en grupo, por lo que todos deberemos participar diciendo si cada recipiente requiere más o menos agua hasta lograr una afinación más o menos adecuada.
2. Opcionalmente podemos agregar cinco gotas de un color diferente de colorante para alimentos en cada vaso con agua.
3. Con un mazo de miel o cucharón de miel se experimentan sonidos, identificando sonidos graves y agudos de tal forma que descubran sonidos y generen melodías musicales.

## SONAJA DE CHAPAS



### Materiales:

- ≈ Clavos delgados con o sin cabeza
- ≈ Tapa de latas (aluminio)
- ≈ Corcholatas de refresco (aluminio)
- ≈ Martillo
- ≈ Opcional (cautín / pinturas a base de agua).
- ≈ Lija para madera
- ≈ Guantes de carnaza
- ≈ Tijeras para aluminio
- ≈ Taladro
- ≈ Serrucho pequeño
- ≈ Corcho de botella

Para elaborar la sonaja de chapas vease video en el **DVD**.

## CASTAÑUELAS



### Materiales:

- ≈ Cinta elástica (resorte textil).
- ≈ Trozo de cartón.
- ≈ Pistola de silicón o pegamento de contacto
- ≈ Silicona.
- ≈ Tapas metálicas (de preferencia) o de plástico redondas planas y medianas, como de frasco de café o mayonesa.

Para elaborar un las castañuelas se tiene que:

1. Apile dos botones idénticos y grandes, los bordes de cada uno de ellos se pega a un trozo de cartón con silicón doblado a la mitad de tal forma que al unirse produzcan un sonido, como las castañuelas.
2. Corte un pedazo de elástico delgado para cada botón, de tal forma que pase a través de los agujeros del botón, con la finalidad de que el elástico sujete el dedo pulgar en ambas lados de la castañuela.
3. Para utilizarse, deslice el dedo pulgar en el botón inferior elástico y el dedo índice en botón superior elástico.

## SONAJAS



### Materiales:

- ≈ Una botella individual vacía de plástico con la tapa
- ≈ Pinturas a base de agua (diferentes colores)
- ≈ Un plato pequeño en donde vertir la pintura
- ≈ Un pincel de esponja para manualidades
- ≈ Frijoles, arroz, semillas secas, canicas, cuentas o lo que elijas como relleno para el instrumento

Para la elaboración de las sonajas se tiene que:

1. Asegurar de que la botella este limpia y seca en su interior.
2. Coloque la cantidad deseada de relleno elegido para la sonaja (cuentas, frijoles, canicas).
3. Es recomendable elaborar varias sonajas, pero con diferentes cantidades y materiales, lo cual favorece una gran variedad de sonidos.
4. Evite llenar la botella a más de la mitad o será muy pesado.
5. Cierre y asegura la botella con la tapa.
6. Ahora decora la botella como desees.

## PANDERO DE CASCABELES



### Materiales:

- ≈ Cartón de 20 por 20
- ≈ Perforadora
- ≈ Pinturas a base de agua / inflables.
- ≈ Tijeras
- ≈ Listones de colores delgado (de 30 cms y de 20 cms)
- ≈ 10 cascabeles (o más)

Para la elaboración del pandero se tiene que:

1. Hacer un agujero mediano al cartón en donde pueda entrar uno o dos dedos.
2. Recortar el cartón en un círculo con diámetro aproximada de 20 cms.
3. Se realizan agujeros alrededor del círculo como se ve en la imagen.
4. A cada cascabel se le coloca un listón del color y el tamaño que se desee.

## PALO DE LLUVIA



### Materiales:

- ≈ 4 rollos de cartón (de papel de baño)
- ≈ Cinta masking tape
- ≈ Resistol y Pistola con silicón
- ≈ Papel de china o pinturas a base de agua
- ≈ Pincel (opcional)
- ≈ Semillas pequeñas (lentejas, arroz)
- ≈ Tijeras
- ≈ Cartoncillo o hojas de papel aluminio delgadas

Para la elaboración del palo de lluvia se debe de:

1. Unir por fuera dos rollos de cartón con cinta adhesiva pagando cinta adhesiva entre un tubo y otro de manera interna.
2. Se unen y se fijan los cuatro rollos de cartón (de tal forma que no se puedan separar fácilmente).
3. Forrar el exterior con restos de papeles llamativos, imágenes y pinturas diversas al gusto.
4. Rellenar con las semillas pequeñas.
5. Poner un tapón hecho de aluminio en cada extremo y fijar los tapones con unas gotas de silicona.

## TAMBOR



### Material:

- ≈ Maceta de plástico con agarradera externa (es importante la orilla, véase foto).
- ≈ Pliegos grandes de papel celofán
- ≈ Tiras de cámara de bicicleta
- ≈ Cuchillo

### Para elaborar un tambor parecido al Djembe debes de:

Consulta el DVD en donde se describe detalladamente los materiales y el método para fabricar el tambor Djembe.

## ANEXO 4

### TUTORIAL DE RÍTMICA (EDUCACIÓN MUSICAL)

#### **Presentación.**

La rítmica es la base de la creación de ritmos y la ejecución de cualquier instrumento musical ya que constituye el lenguaje mediante el cual un ritmo puede ser reproducido por cualquier persona con conocimientos básicos sobre el tema alrededor del mundo sin importar su lengua materna.

En este breviarío no se pretende crear músicos, sino brindar las herramientas básicas y prácticas para expresar a través de la música, principalmente de los ritmos, nuestros sentimientos y emociones, ya sea para compartirlas o para liberarlas y purgar los excesos nocivos.

Para complementar la teoría y practicar con mayor confianza los ejercicios aquí expuestos, les sugerimos que se apoyen del DVD que se incluye en este manual en la serie de Anexos Educación Musical "Rítmica".

#### **Introducción a la Educación Musical.**

En general la música es una serie de sonidos y silencios que se disponen en una métrica establecida dentro de un periodo de tiempo definido.

Aunque la ejecución instrumental "formal" exige conocimientos amplios en Solfeo, Armonía, Métrica y Ritmo; en este manual veremos de manera teórico práctica la creación de ritmos, sus armonizaciones y su estructuración en la métrica, es decir como reproducir una melodía de manera grupal, apoyándose de todos los elementos del conjunto pero sin olvidar su papel individual en el mismo.

En primer lugar se darán elementos para aprender cómo distinguir y ejecutar ritmos según su métrica, y posteriormente aprenderemos a armonizar, es decir complementar la ejecución instrumental de un elemento del conjunto musical con la de los demás para crear ritmos y melodías cada vez más complejas y ricas musicalmente hablando.

#### **1er Tema. Métrica.**

La métrica es el valor que se da a cada elemento musical (Sonidos y Silencios) dentro de una escala de tiempo definida pero manipulable.

Para ello debemos conocer a groso modo los elementos que componen esta escala de tiempo:

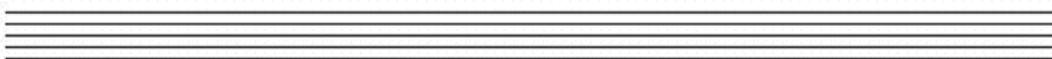
1. **Pentagrama:** Representación gráfica de la escala musical dispuesta en 5 líneas paralelas y horizontales en la que pueden escribirse los elementos que componen una melodía, como son la clave, los compases, los tonos, intensidades, las notas o pulsos y las barras.
2. **Clave:** Es el signo musical que indica la altura de la música escrita y que define el valor tonal de las notas escritas delante de ellas.
3. **Compás:** Es la organización de unidades de tiempo, que dan pauta para la ejecución de un ritmo específico.
4. **Tonos:** La tonalidad de un sonido es la definición jerárquica en relación a su altura en el pentagrama, a más altura (tono arriba) se habla de un sonido agudo o chillante, mientras que a un nivel inferior (tono bajo) el sonido se hará más grueso, profundo o grave.
5. **Intensidad:** Los sonidos se clasifican también de acuerdo a la fuerza con la que se interpretan, pueden ser fuertes, fortísimos, pianos, pianísimos o normales.

6. Los pulsos se representan con notas en el pentagrama, sin embargo un pulso es en sí la unidad de tiempo que indica la métrica de un ritmo ya sean notas o silencios.
7. Las barras en el pentagrama indican el final de una sección del compás, el fin de la melodía, cambios sustanciales en la ejecución o la indicación para repetir toda una sección de la melodía.
8. Melodía: Es el nombre que se asigna a una serie de notas y silencios dispuestos de manera lineal, que al ejecutarse de acuerdo a los lineamientos musicales tienen sentido y forma.

### **Pentagrama.**

El pentagrama como parte de la rítmica musical es solo la representación de una escala de tiempo. Es decir, son líneas que representan un periodo de tiempo específico que varía se acuerdo a las necesidades de cada melodía.

Por ejemplo:



Imaginemos que el pentagrama representado arriba significa un lapso de 4 segundos, ¿cómo lo dividiríamos si quisiéramos ver cada segundo de tiempo?



Cada línea roja representa el final de un segundo, estas líneas son llamadas **BARRAS** en el pentagrama y se utilizan con el mismo fin, para mantener el control del tiempo en la ejecución musical.

Sin embargo en el pentagrama no simbolizan el final de cada segmento de tiempo (en este caso el final de cada segundo), sino más bien es el espacio entre barras el que contiene todos los elementos musicales que se ejecutan en ese periodo de tiempo. A este espacio entre barras se le conoce como compás y se define según el número de pulsos o beats que contiene ese espacio de tiempo. Es decir, si en un compás existen 2 pulsos completos se dice que es un compás de 2/4, si existieran en ese compás 3 pulsos completos diríamos que nuestro compás es de 3/4, si existieran 4 serían 4/4, si tuviera 5 serían 5/4, etc.

Para determinar la organización de los sonidos y los silencios que se ejecutan en un pentagrama tenemos que tener en cuenta la duración de cada uno de estos sonidos o silencios de acuerdo a su **METRICA**.

### **Métrica.**

Como ya lo mencionamos la métrica nos es de utilidad para determinar la duración de cada sonido o silencio de acuerdo a los pulsos que contiene un compás. Las notas según su duración se clasifican en:

- ✓ **Redondas:** Esta nota expresa un sonido que dura todo el compás.
- ✓ **Blanca:** Es la notación para expresar un sonido que dura la mitad del compás.
- ✓ **Negra:** Las notas negras señalan cada pulso del y en el compás.
- ✓ **Corchea:** Divide a la mitad cada pulso del compás o cada nota negra.
- ✓ **Semicorchea o doble corchea:** Divide a la mitad cada corchea.
- ✓ **Fusa:** Divide a la mitad a la semicorchea.
- ✓ **Semifusa:** Divide a la mitad a la fusa.
- ✓ **Tiempo:** Es un número que se escribe regularmente después de la clave y representa el número de beats o pulsos por minuto.

En resumen y como puede verse, el valor del sonido que representan las notas se determinan por mitades, es decir:

**La redonda es un compás completo, la blanca es la mitad de una redonda, las negras son un entero de cada pulso del compás, las corcheas son la mitad de las negras, las semicorcheas son la mitad de las corcheas, las fusas son la mitad de las semicorcheas y las semifusas la mitad de las fusas.**



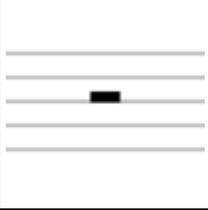
**Este ejercicio debe realizarse de manera teórico - práctica sin compás específico y haciendo participar a todos los presentes. Primero haciendo referencia de la redonda a la blanca y posteriormente de las negras a las semifusas.**

**Punto:** Cuando se escribe un punto en el pentagrama, significa que la nota anterior al mismo debe extenderse o prolongarse a la mitad de su valor.

**Ligadura:** Se emplea para indicar que una nota se prolonga y se une hasta la siguiente respetando su rítmica.



Los silencios también expresan su duración de acuerdo a la cantidad de pulsos que abarcan, y se representan en el pentagrama con notas correspondientes a las notas con sonido de la manera siguiente:

Nombre	Silencio	Figura	Valor
<a href="#">Silencio de redonda</a>			Un compás
<a href="#">Silencio de blanca</a>			Medio compás
<a href="#">Silencio de negra</a>			Negra (Un pulso)
<a href="#">Silencio de corchea</a>			Corchea (Medio pulso)
<a href="#">Silencio de semicorchea</a>			Semicorchea (Media corchea)
<a href="#">Silencio de fusa</a>			Fusa (Media semicorchea)
<a href="#">Silencio de semifusa</a>			Semifusa (Media fusa)

### Compás.

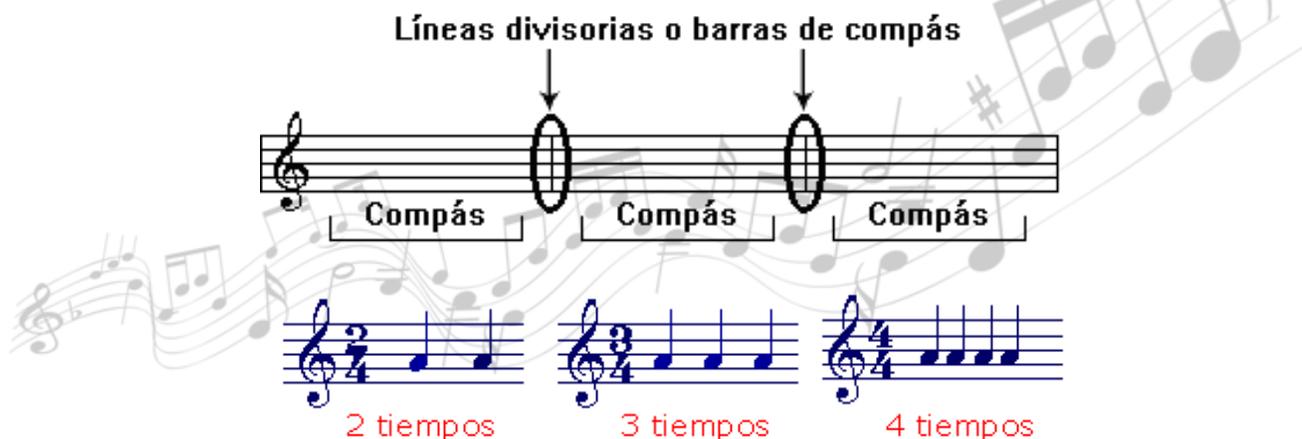
El compás es lo que nos va a indicar cuál es el ritmo general de la melodía que interpretamos y puede ser de tres tipos.

Compás Simple (Subdivisión Binaria): Es divisible en mitades; ejemplo de éste son los compases 2/4, 4/4, 8/4, 16/4, etc.

Compás Compuesto (Subdivisión ternaria): Es divisible en tercios; ejemplo de estos compases son 3/4, 6/8, 9/8, 12/8, etc.

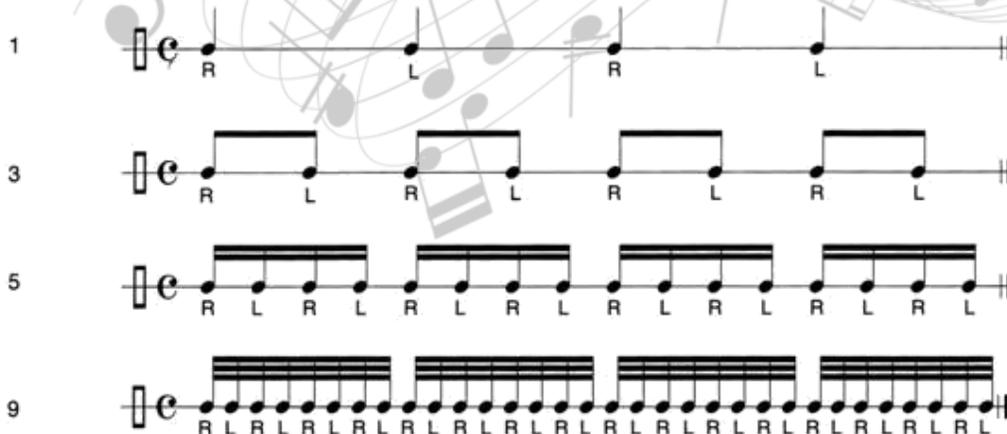
Compás Irregular: Combinación de Compases Simples y Compuestos, ejemplo de estos compases son 5/8, 7/8, etc.

El compás se representa en el pentagrama como una fracción que determina el número de pulsos en un espacio de tiempo específico.



Para realizar ejercicios de rítmica integrando lo aprendido teóricamente en cuanto a métrica de sonidos, silencios y compases, realicen la práctica de la escala de Progresiones, Polirritmos y lectura Rítmica utilizando percusión corporal con un tiempo de 60 es decir; un pulso por segundo.

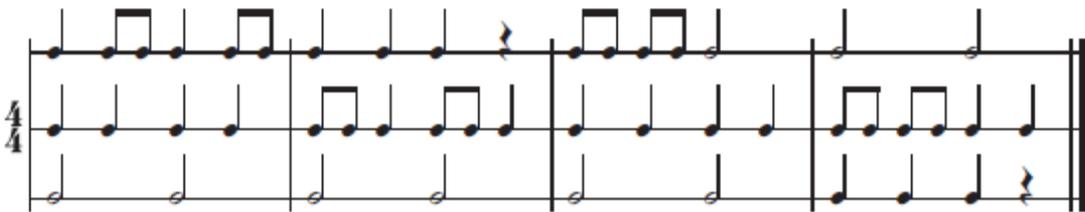
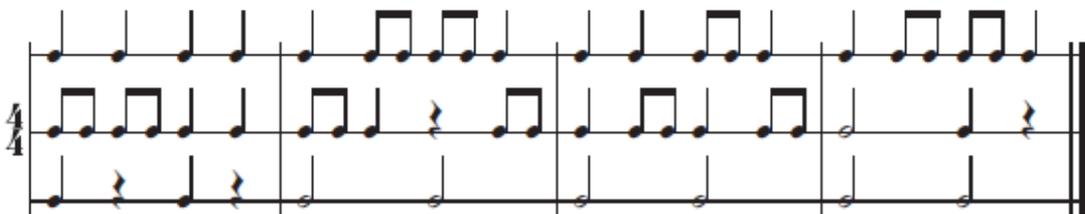
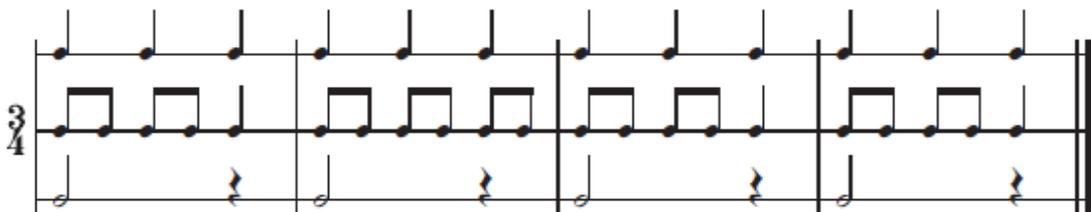
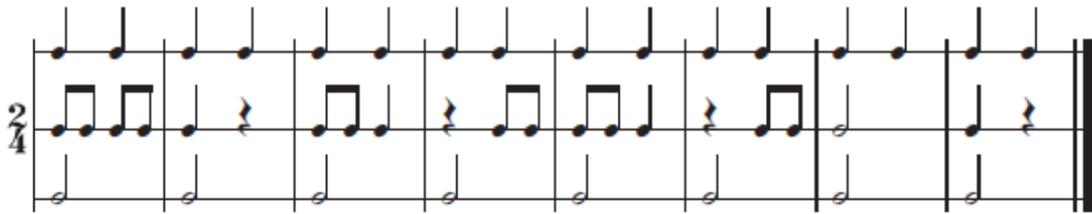
### LA ESCALA DE LAS PROGRESIONES



Esta escala de progresiones se encuentra en compás de 4/4, pero es aplicable para cualquier compás que quiera escalarse progresivamente.

Para complementar este ejercicio sugerimos al terapeuta que realice esta escala con los compases de 3/4, 5/4, 6/4, 7/4, 9/4, etc.

## Polirritmos



Para realizar este ejercicio les sugerimos que lo hagan una línea a la vez, ya que la coordinación se va a adquirir paulatinamente y hasta ese momento es mejor que la experiencia de aprendizaje sea cómoda y sin frustraciones, ya llegaremos al punto de integrar varias ejecuciones armónicas en una sola ejecución tanto individual como integralmente.

# EJERCICIOS

The background features several musical staves with notes and clefs, rendered in a light gray color. The staves are arranged in a flowing, wavy pattern across the page, creating a sense of movement and rhythm. The notes are of various types, including quarter notes, eighth notes, and sixteenth notes, along with rests and accidentals like a sharp sign.

# DE

# RÍTMICA

# Ritmica

13/4 4/4

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## Lectura rítmica 1

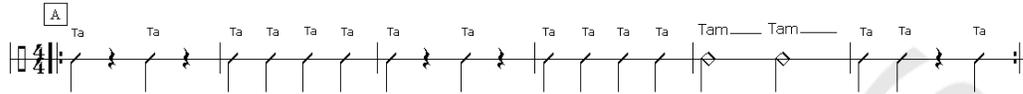
Iniciación a la lectura con partitura

a) Figuras:  b) Silencios: negra, blanca, redonda c) Compases: 2, 3 y 4 pulsos

ADARMUS

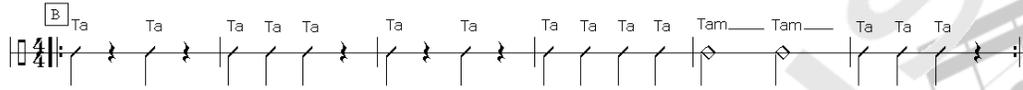
**A**

Ta Tam Tam Ta Ta Ta



**B**

Ta Tam Tam Ta Ta Ta



**C**



**D**

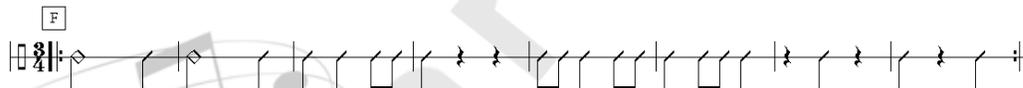
Ta Ta Ta Ta ti ti ti ti ti ti Ta



**E**



**F**



**G**

Ti Ri Ti Ri Ta



**H**

Ti Ri Ti Ri Ti Ti Ti Ti Ti Ri Ri Ri Ti Ti



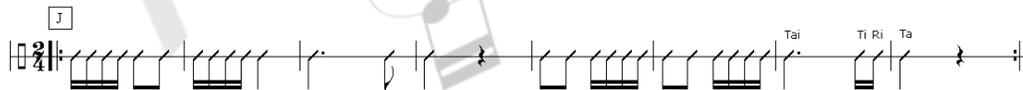
**I**

Tai Ti Ta Tai Ti Ti Ti



**J**

Tai Ti Ri Ta



## Lectura rítmica a 2 partes

**A**

Tam Ta Tam Ti Ti Ta\_i Ti Ti-Ri-Ti-Ri Repetir

**B**

**C**

**D**

**E**

**F**

**G**

Musical notation for exercise G, 3/4 time signature, two staves. The top staff contains rhythmic patterns with eighth and sixteenth notes, and the bottom staff contains a complementary bass line.

**H**

Musical notation for exercise H, 3/4 time signature, two staves. The top staff features a melodic line with eighth notes, and the bottom staff provides a steady bass accompaniment.

**I**

Musical notation for exercise I, 3/4 time signature, two staves. The top staff has a rhythmic pattern with eighth notes, and the bottom staff has a bass line with some rests.

**J**

Musical notation for exercise J, 3/4 time signature, two staves. The top staff has a rhythmic pattern with eighth notes, and the bottom staff has a bass line with some rests.

**K**

Ta\_i Ri-Ti-Ri

Musical notation for exercise K, 4/4 time signature, two staves. The top staff has a rhythmic pattern with eighth notes, and the bottom staff has a bass line with some rests. The lyrics "Ta\_i Ri-Ti-Ri" are written above the staff.

**L**

Musical notation for exercise L, 4/4 time signature, two staves. The top staff has a rhythmic pattern with eighth notes, and the bottom staff has a bass line with some rests.

# Lectura rítmica a 3 partes

ADARMUS

**A**

**B**

**C**

**D**

**E**

## ANEXO 5

### TALLER MÉTODO BAPNE (MODIFICADO)

#### **Introducción.**

BAPNE es un acrónimo conformado por las palabras Biomecánica, Anatomía, Psicología, Neurociencia y Etnomusicología. Gracias al aporte conjunto de todas estas disciplinas se focalizan todos los ejercicios en el Desarrollo de las Inteligencias Múltiples a través de la didáctica de la Percusión Corporal.

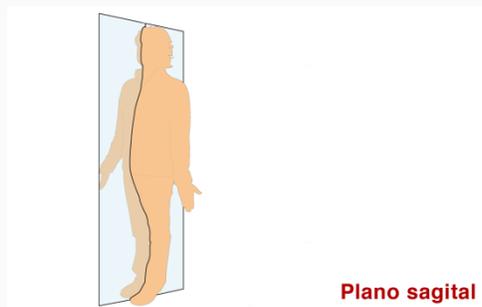
La percusión corporal se articula mediante una serie de movimientos que están condicionados por nuestro bipedismo y a su vez por nuestra estructura ósea y muscular. Por esa razón, el cuerpo y sus movimientos tienen que ser visualizados no sólo desde la perspectiva de las posibilidades físico-mecánicas y anatómico-fisiológicas, sino también con su relación con el espacio a la hora de desplazarnos. El objetivo de la biomecánica en la didáctica de la percusión corporal se centra en el estudio del cuerpo en cada uno de los movimientos para poder obtener un rendimiento máximo en cada uno de los ejercicios rítmicos con la finalidad de diseñar, crear e impartir una enseñanza bien fundamentada.

#### **BIOMECANICA.**

El método BAPNE clasifica y articula cada una de sus actividades por planos y ejes biomecánicos para que el alumno reciba un aprendizaje óptimo en esta materia. Cada ejercicio combina los diferentes planos biomecánicos con la intención de integrar el aprendizaje más holístico posible. Esto se consigue uniendo los diferentes planos biomecánicos con las distintas formas de aprendizaje a través de las Inteligencias Múltiples. En el Método BAPNE se articula todo el proceso de aprendizaje en referencia a los diferentes planos biomecánicos y el lenguaje.

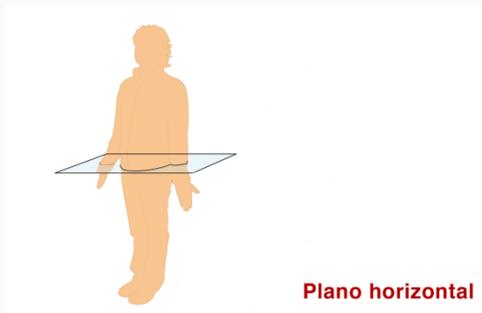
#### **Plano sagital:**

El plano sagital es el que divide el cuerpo en dos mitades, la derecha y la izquierda. Se articula en el campo de la percusión corporal para el desarrollo de la lateralidad tanto de la extremidad superior como de la inferior.



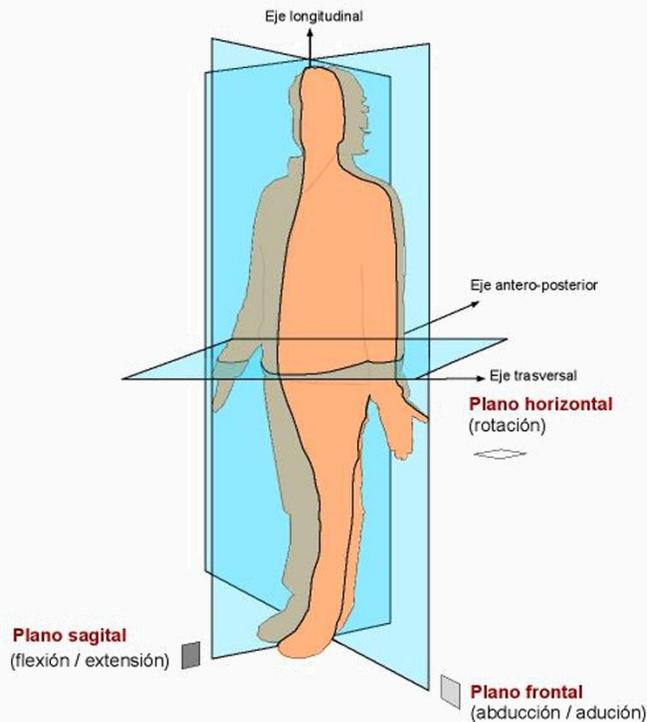
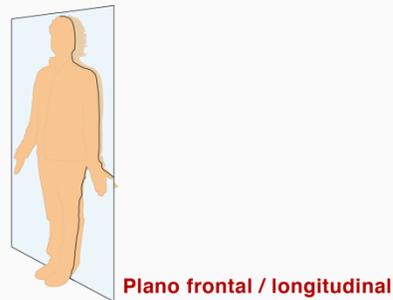
#### **Plano horizontal:**

En el plano horizontal organizamos todas las coordinaciones entre las extremidades superiores e inferiores.



**Plano frontal / longitudinal:**

Gracias al plano longitudinal o frontal también clasificamos todas las coordinaciones realizadas desde el punto de vista antero-posterior.



**ANATOMÍA**

Nuestro bipedismo nos permite tener una independencia absoluta de nuestras extremidades inferiores y superiores, por lo que nuestra estructura ósea y muscular nos condiciona en cada uno de los movimientos. En el método BAPNE desarrollamos una disociación de las extremidades inferiores, superiores y del lenguaje, de manera que cada una de ellas es completamente independiente de la otra. Para ello, nuestro cuerpo humano ha evolucionado de manera que

nuestra columna vertebral y la orientación del "foramen magnum" nos ha permitido estar erguidos.

La posición del "foramen magnum" condicionó muchísimo la posición bípeda, permitiendo así una independencia psicomotora de las extremidades superiores. En los antropomorfos, el "foramen magnum" está situado en una posición más trasera en la base del cráneo y se orienta más hacia atrás, debido a que la cabeza se sitúa al extremo de una columna vertebral dispuesta diagonalmente en la marcha cuadrúpeda.

La morfología de las manos y los pies, también delata muchos hábitos y cambios anatómicos. Los monos antropomorfos, carecen de habilidad en la manipulación de objetos debido a que las falanges (largas y curvadas) de sus manos y sus pies, están adaptadas a la braquiación. La yema de su dedo gordo está muy alejada de las del resto de los dedos. En el ser humano, las manos han perdido esa capacidad prensil a favor de la pinza de precisión, y en cuanto a los pies también han ido modificando su morfología, especializándose en la marcha bípeda.

## PSICOLOGÍA

"Un profesor no transmite conocimientos, sino la historia de amor o desamor que tiene con esa disciplina"

### **LA PERCUSIÓN CORPORAL COMO RECURSO TERAPÉUTICO:**

Desde el punto de vista psicológico y terapéutico se estudia la percusión a través de cinco líneas diversas:

1. La perspectiva psicofisiológica y psicobiológica de la percusión corporal porque en las manifestaciones de la personalidad, de la conducta y de diversos trastornos concretos su empleo es beneficioso para el ser humano.
2. La percusión corporal dentro del marco del gusto musical, como condicionante social, de las influencias musicales y del sentimiento musical que genera.
3. La percusión corporal relacionada con las teorías cognitivas y del desarrollo.
4. La percusión corporal medida a través de los elementos de la música, es decir, con una base psicométrica.
5. La percusión corporal bajo la óptica conductista. Se centra en el estudio del aprendizaje y la conducta musical basada en estrategias, principios y técnicas de refuerzos además de recompensas englobadas, a través del método BAPNE.

En el método BAPNE, se concibe la enseñanza a través del trabajo grupal interrelacionado, porque se articula de manera en la que todos los participantes son igualmente importantes. Eso conlleva a que cuando surjan errores en momentos concretos del aprendizaje, se asuman con naturalidad, entendidos y asimilados como algo normal dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. El error no se ha de concebir en sí como algo negativo o con un trasfondo de culpabilidad, sino como una herramienta que te ayuda a valorar aquel aprendizaje que realizas y la complejidad de éste.

Ese trabajo grupal (mediante círculos o círculos concéntricos), conlleva una complicidad con el resto de los compañeros, implica un gesto de sentir y vivenciar corporalmente lo que aprende; por lo que se desarrolla la empatía con el resto de los participantes. Todos estos aspectos, los

percibe el docente cuando imparte la sesión de percusión corporal porque observa una respuesta inmediata a nivel musical y emocional con lo que se está aprendiendo, dado que claramente, la emoción se convierte en acción. El profesor percibe rápidamente el gesto de sentir del alumnado en cada ejercicio porque se lo toma como un reto corporal de efecto inmediato. El alumno mediante los ejercicios BAPNE intuye que tiene un reto de aprendizaje inmediato debido a la rapidez combinatoria de sus ejercicios.

La enseñanza de los ejercicios por parte del profesorado, supone una preparación cualificada del docente en el que no debe de sobrevalorar en ningún momento su capacidad, ni infravalorar la dificultad del ejercicio. Por ello, el profesorado debe de poseer un lenguaje corporal preciso y concreto para dar a entender con claridad lo que quiere expresar en el aula. De nada sirve saber mucho sobre la materia, si después no se sabe transmitir. Finalmente, dentro del ámbito de la psicología, hay que destacar el empleo de la percusión corporal (siguiendo el método BAPNE) en el ámbito de las terapias y su relación con la musicoterapia, (aspecto a tratar en otro marco más específico debido a que los ejercicios a realizar son otros) - Parkinson, Alzheimer, Daño cerebral, Autismo, Esclerosis múltiple, Síndrome de Down, Dislexia, etc).

#### ETNOMUSICOLOGÍA

La etnomusicología ayuda a estudiar cómo se emplea la percusión corporal en las diferentes culturas, por lo que posee una fuerte base antropológica y sociológica.

Esta disciplina, explica de una manera seria y rigurosa los diferentes timbres corporales que se pueden realizar gracias a los datos recogidos por: cronistas, exploradores, misioneros y etnomusicólogos principalmente. Cada tipo de sonoridad realizada con el cuerpo (golpes en el tórax, en los muslos, diversos tipos de palmadas, sonidos con la boca, etc...) respondían a un significado y una simbología específica dentro de las tribus debido a que casi siempre iban asociados a unos cantos y danzas.

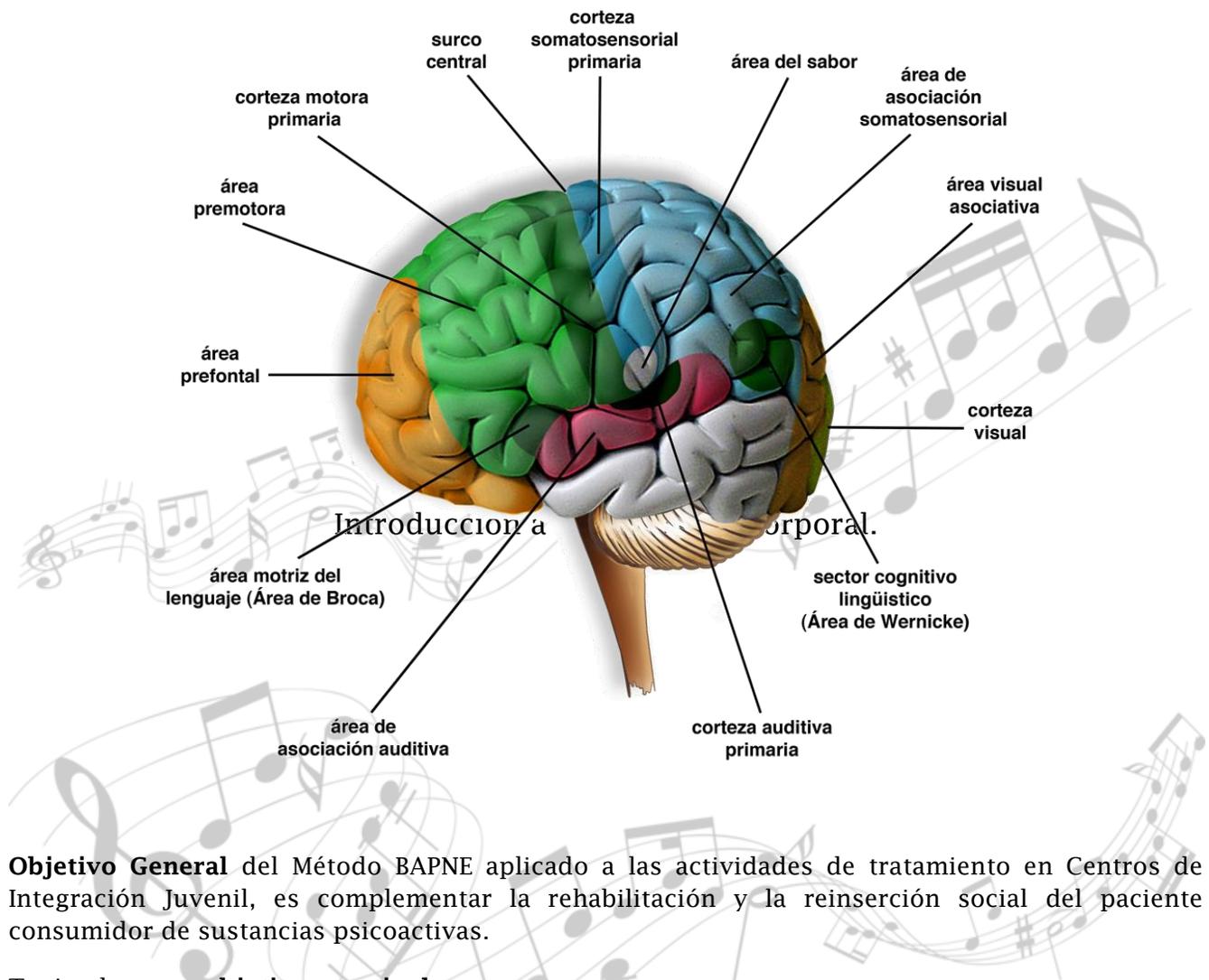
#### NEUROCIENCIA

"Un profesor no transmite conocimientos, sino la historia de amor o desamor que tiene con esa disciplina"

#### LA PERCUSIÓN CORPORAL COMO RECURSO TERAPÉUTICO:

A través de la neurociencia, se explica desde el punto de vista científico la fundamentación de todos los ejercicios propuestos en el método BAPNE. La finalidad es, la activación de todos los lóbulos cerebrales gracias a la aplicación de ejercicios concretos y especialmente dirigidos al desarrollo de las Inteligencias Múltiples, cuyo eje común es la percusión corporal sistematizada por el método BAPNE.

En el método BAPNE la activación de los diferentes lóbulos es constante dado que los ejercicios propuestos obligan a tener una concentración muy amplia y de forma prolongada.



**Objetivo General** del Método BAPNE aplicado a las actividades de tratamiento en Centros de Integración Juvenil, es complementar la rehabilitación y la reinserción social del paciente consumidor de sustancias psicoactivas.

Teniendo como **objetivos particulares**:

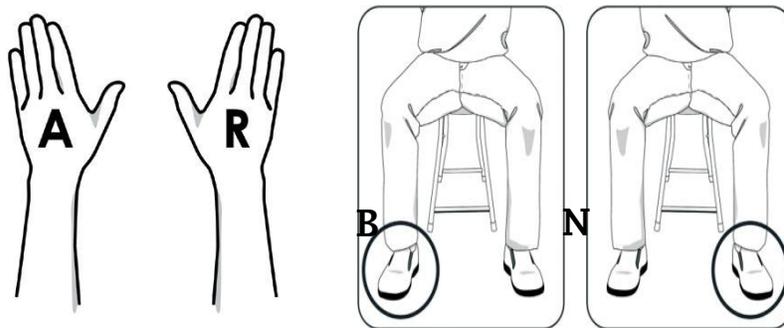
1. Estimular y rehabilitar las funciones neurológicas comprometidas por el consumo de sustancias psicoactivas a través de la percusión corporal.
2. Promover la participación del paciente en un entorno comunitario controlado como coadyuvante de su reinserción social.
3. Estimular la creatividad del paciente y sensibilizarlo con su entorno social y cultural con la interpretación de ritmos.

Para el mejor entendimiento de este método les sugerimos revisar primero el taller de rítmica.

Desarrollando la Lateralidad.

La lateralidad es uno de los principios y fundamentos del método BAPNE, consiste en utilizar movimientos corporales bilaterales tanto con los miembros superiores como con los inferiores, complementándolos con sonidos guturales rítmicos.

Es recomendable que antes de iniciar con los ejercicios y como mecanismo de apoyo, se asigne un valor nominal o numérico a cada extremidad o región corporal para realizar la percusión en orden a manera de guía, como se muestra en el ejemplo de la siguiente imagen.



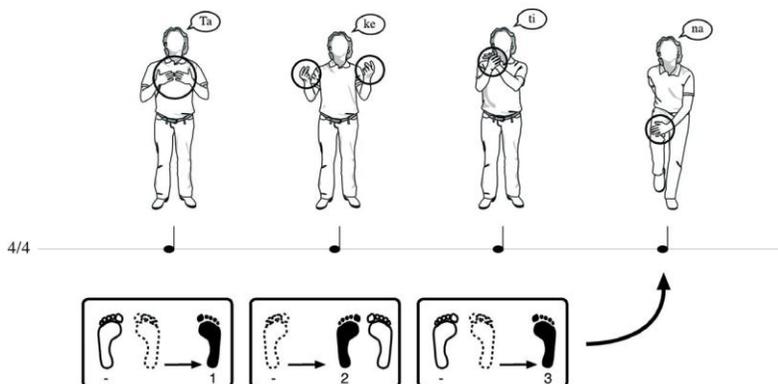
Simbología (ejemplo): A= Azul, R= Rojo, B= Blanco y N= Negro.

Del mismo modo se recomienda que por cada nota o pulso el terapeuta menciones una sílaba que puede estar relacionada o no con una variante de percusión corporal como por ejemplo una sílaba para aplauso, otra para palmada en la pierna, otro para palmada en el pecho, otra para palmada en el pecho, etc.

Para comenzar, es necesario que el terapeuta realice la ejecución de ritmos sencillos de acuerdo a lo revisado en el taller de rítmica, e incluso se pueden apoyar de los mismos ejercicios, pero esta vez deben realizar cada nota o cada pulso del ritmo alternando de manera sincronizada, ordenada y cíclica cada parte del cuerpo.

En las primeras sesiones se recomienda que solo se realicen ejercicios de percusión exclusivamente corporal y conforme se vaya adquiriendo habilidad en la ejecución de esos ritmos, es posible combinarla percusión corporal con instrumentos de percusión llevando o no la frase de alguna melodía de conocimiento general con sonidos guturales.

Los movimientos de percusión corporal empleados pueden ser, aplausos, palmas contra cuerpo (piernas abdomen o pecho), de manera gentil, chasquidos de dedos o pies contra suelo como se muestra en la imagen inferior. Buscando que el sonido producido sea armónico (para obtener ejemplos de esto utilice el DVD Manual de Técnicas Psicomusicales).



Siempre debe empezar desde los ritmos más sencillos con tiempos moderados, es decir lo suficientemente lentos como para que la técnica sea captada e ir acelerando a medida de que los ritmos vayan ejecutándose con mayor facilidad.

Nota importante: No debemos olvidar que en las sesiones debemos ir incluyendo poco a poco todas las extremidades y las variantes de percusión corporal

En las primeras sesiones y en la medida del avance que los participantes vayan mostrando es necesario que la ejecución de los ritmos sea manera individual en prácticas grupales, es decir que cada quién percuta su propio cuerpo para realizar los sonidos. En próximas sesiones la percusión se comenzará a realizar de manera grupal como se muestra en las imágenes siguientes.

### Lateralidad Somestésica en 4/4 (Adaptación curricular)

*Adaptación para alumnos entre 5 y 6 años*

rojo rojo azul azul

Rojo Rojo Azul Azul

4/4

\* Anuncia sólo el profesor. Estímulo auditivo.

\* Responden los alumnos (los pies deben de moverse siempre a tiempo, porque lo único que varía es la voz y las manos).

**¿QUÉ DESARROLLAREMOS CON ESTE EJERCICIO?**

Inteligencias múltiples	Neurociencia	Planos biomecánicos	Nivel	Forma de aprendizaje
Corporal y cinética Interpersonal		<p>Plano horizontal Plano sagital</p>		Imitación

4/4

Zim-ba zim-ba Ho-la pa-pa-yun-ca Zim-ba zim-ba Ho-la co-mo eras

2 / 4

Con la U U dubu dubu du

2 / 4

Tengo una muñeca hecha co- mo TU

2 / 4

Con la A A daba daba da  
Con la A E I O daba debe daba debe de  
Con la A E I O daba debe dibi dobo daba debe dibi do  
Con la A E I O daba debe dibi dobo daba debe dibi do

2 / 4

Tengo una muñeca hecha de cris- tal  
Tengo una una muñeca hecha de de pa- pel  
Tengo una una muñeca hecha de de mar- fil  
Tengo una una muñeca hecha de de car- tón



Continúe con los ejercicios de rítmica de manera grupal hasta que la ejecución de los ritmos sea clara y constante. Puede acompañarse también de canciones contemporáneas a manera de seguir el ritmo.

Conforme el terapeuta note el desarrollo de las habilidades en el grupo, es posible hacer cada vez más compleja la interpretación, ya sea en la inclusión de instrumentos musicales de percusión u otros si es que existe participación de elementos con conocimientos musicales previos o de un taller complementario (taller de guitarra) con suficiente dominio de su instrumento, en las sesiones.

Para más ejemplos y/o referencias visuales se puede apoyar del DVD “Manual de Técnicas Psicomusicales”.

## ANEXO 6

### TALLER DE GUITARRA

**Objetivo General del taller:** Ofrecer elementos básicos para el aprendizaje y ejecución de la guitarra que coadyuve a la estimulación y/o fortalecimiento de habilidades cognitivas, emotivas, conductuales y sociales de los/as pacientes que se encuentran en tratamiento y rehabilitación del consumo de sustancias psicoactivas.

#### Objetivos particulares.

- Otorgar elementos básicos para el aprendizaje y ejecución de la guitarra.
- Favorecer el desarrollo y/o reforzamiento de habilidades cognitivas (imaginación, atención, memoria, comprensión, observación y agilidad mental).
- Fortalecer la estima personal y la construcción de un auto concepto más positivo.
- Generar cambios positivos en el estado de ánimo.
- Reducir el estrés y/o la ansiedad.
- Mejorar las habilidades de comunicación y/o autoexpresión.
- Fomentar el establecimiento de vínculos sociales.
- Coadyuvar en la planificación del tiempo libre de manera saludable y/o en el establecimiento de un plan de vida laboral.

La guitarra, como cualquier instrumento, tiene algunas dificultades que se deben superar con esfuerzo y motivación, en este sentido, una de las pautas fundamentales para iniciar el aprendizaje de este instrumento es “tener muchas ganas”. No obstante, cuando las personas logran hacer sus primeras ejecuciones, la percepción de autoeficacia, la creatividad y ciertas emociones se ven incrementadas lo que genera por consecuencia, una motivación importante para continuar la actividad. De acuerdo con esto, el taller está diseñado para funcionar como un sistema que promueva y mantenga la motivación de manera permanente en los/as participantes.

#### Recomendaciones para el aprendizaje.

Téngase presente que el tiempo para aprender y ejecutar ritmos y/o canciones por medio del a guitarra es relativo, ya que depende de varios factores como la frecuencia de las sesiones, del tiempo de práctica, las habilidades sensomotoras de los/as participantes, entre otros. No obstante, se estima que de uno a tres meses, la persona ya puede realizar ciertas ejecuciones con la guitarra como afinar, entonar ritmos o cantar; para ello, es recomendable realizar entre una a dos sesiones semanales con una práctica o tarea en casa de por lo menos una hora diaria.

Es importante aclarar a los/as participantes que al principio de su aprendizaje pueden sentirse algo torpes (falta de habilidad motora) lo que les puede generar pensamientos negativos y desmotivarse. Ante esta situación, debe motivarse a los/as participantes para que “no se dejen vencer”, aclarando que en la medida en que más practiquen, mejorará su habilidad y, por tanto, se modificarán positivamente sus emociones y pensamientos.

Debe recomendarse a los/as participantes no ir demasiado rápido, es decir, que requieren incrementar su paciencia para entender y dominar cada sesión antes de avanzar a la otra. Asimismo, se debe favorecer que los/as participantes comprendan que cuando se aprende a tocar un instrumento musical lo más importante es la calidad del sonido que produzcan, no la velocidad de la ejecución.

También es necesario señalar a los/as participantes que deben dedicar un tiempo determinado cada día (aunque sea corto) para practicar; y que ser constantes y pacientes constituyen la base para dominar un instrumento.

Se les recomendará a los/as participantes traer al taller un cuaderno exclusivo para hacer las anotaciones correspondientes, así mismo se les solicitará que compren o consigan varias “plumillas” que les permita tocar la guitarra (son muy económicas).

### **Procedimiento:**

El programa del taller de guitarra contempla de 15 a 20 sesiones para su desarrollo (de acuerdo a la extensión que el/la facilitador/a de a las sesiones), algunas de ellas pueden unificarse por sesión, según las características y necesidades del grupo, así como de los temas a tratar. Cada sesión de trabajo se estructura en tres actividades específicas y complementarias:

- 1) Revisar los ejercicios que se dejan de tarea. Es importante que el/la terapeuta o instructor/a observe la ejecución del ejercicio en cada participante, para apoyar aquellos que tengan dudas o dificultades en su realización. Una vez ubicadas, se le dará las indicaciones necesarias para aclarar o corregir las ejecuciones e invitará a los integrantes a practicar varias veces en grupo, dichos ejercicios.
- 2) Aplicación de ejercicios vivenciales. Se busca generar variadas experiencias sonoro-musicales y de expresión; promover el análisis y reorganización de dichas experiencias y extrapolarnos a la vida cotidiana. En este sentido, lo más importante en los ejercicios es el ambiente en que se desarrollan y en forma secundaria, el producto final o la calidad de la ejecución musical. Por ello, el/la terapeuta o instructor tendrá que estar atento a la dinámica, las relaciones que se establecen, observando y analizando los distintos planos: corporal, verbal, sonoro, social de cada persona, así como el observar los cambios y reacciones que se produzcan.
- 3) Desarrollar las sesiones tanto teóricas como prácticas. El/la terapeuta o instructor proporcionará la información y ejecutará los ejercicios correspondientes a cada sesión; solicitará a cada participante realizar una demostración del mismo y practicar en forma grupal dicha ejecución. Para finalizar indicará los ejercicios a practicar en casa.

La secuencia en la implementación de estas actividades es flexible, por lo que es factible variar el orden según el proceso y características del grupo. Queda a criterio del/la terapeuta o instructor/a proponer otra secuencia u actividad psicoeducativa que permita alcanzar los objetivos planteados.

En caso de que el/la instructor/a del taller no tenga las habilidades para desarrollar las actividades psicoeducativas es decir, realizar una retroalimentación de los logros terapéuticos), un/a integrante del EMT o personal voluntario con perfil a fin (psicólogo, pedagogo) podrá realizar dicha actividad, mientras que el/la instructor/a puede ocuparse únicamente a impartir las sesión de guitarra, con base al programa del taller que se indica a continuación.

## TALLER DE GUITARRA SESIÓN 1

### ESTRUCTURA, POSICIÓN Y AFINACIÓN DE LA GUITARRA

**Objetivo:** conocer los componentes principales que integran una guitarra y reconocer qué emociones se manifiestan mediante la música, así como adquirir conocimientos acerca de las técnicas de afinación de una guitarra y aprender las diversas posiciones para tocar este instrumento musical.

**Materiales:** Reproductor de audio y video, colchonetas, guitarras, cuaderno para notas, pizarrón o rotafolio, plumones y/o pintarrones.

#### Bienvenida y Encuadre.

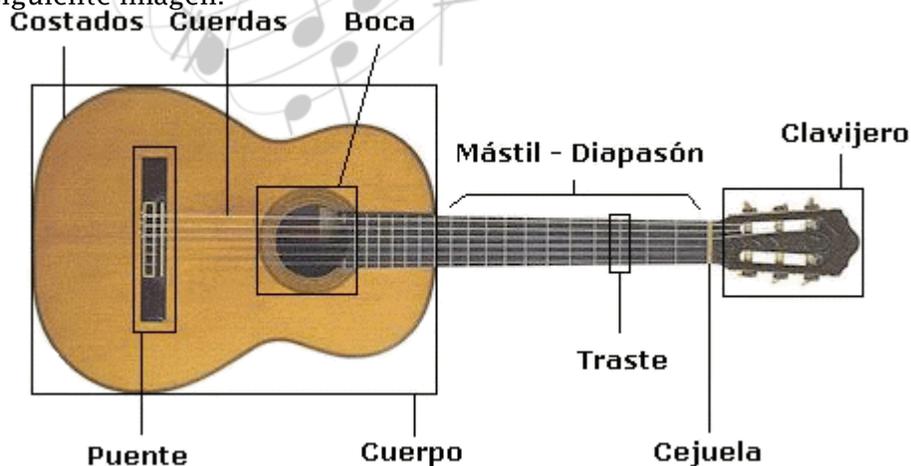
Reciba cordialmente a las personas y de la bienvenida. Establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos a alcanzar y las actividades a desarrollar. Realice un resumen de los principales aspectos abordados en las sesiones anteriores.

#### Desarrollo de las actividades.

Realice el o los ejercicios que considere necesarios para captar la atención y favorecer la participación de los/as asistentes. Para ello, se recomiendan las siguientes actividades:

- Narración de pequeñas anécdotas y/o datos históricos o curiosos relacionados con los contenidos de la sesión, ya sea de su propia experiencia o de otros personajes.
- Ejercicios grupales de coordinación o percepción (por ejemplo, movimientos corporales de las manos, los dedos, las extremidades; ubicación espacial, etc.).
- Ejercicios de reconocimiento de su cuerpo y de la forma de la guitarra, invitando a los/as participantes a que practiquen en la posición que se les haya enseñado para tocar las notas y que se familiaricen con ella.
- Repeticiones de ejercicios que les permita a los/as participantes adquirir habilidad acerca de la manera en que se les haya enseñado a realizar la afinación de la guitarra.

Desarrolle los temas de la sesión de acuerdo a su experiencia, es decir, empleando los ejercicios y tareas que considere más pertinentes. Para el conocimiento de la estructura de la guitarra puede apoyarse de la siguiente imagen:



## Posición de la guitarra.

El desarrollo y los ejercicios acerca del tema de la sesión son de acuerdo a su experiencia, es decir, empleando los ejercicios y tareas que considere pertinentes. Para ilustrar la posición en que se debe tomar y acomodar la guitarra en el cuerpo puede apoyarse de las siguientes imágenes:



**La posición normal o casual** de la guitarra es obviamente la más usada y la más cómoda, ya que es ideal para ritmos versátiles y sencillos como son los rasgueos (Cuando se producen sonidos utilizando todos los dedos sobre más de una cuerda) con pocos arpeggios (cuando se toca cuerda por cuerda ya sea con uno o varios dedos a la vez). Esta posición consiste en estar sentado, con ambos pies sobre el nivel del suelo y la curvatura inferior de la guitarra cae libremente sobre la pierna que corresponde al lado de la mano dominante.

**La posición clásica** por el contrario es de utilidad cuando se ejecutan melodías con más arpeggios que rasgueos con un alto grado de dificultad. Para colocarnos en esta posición el pie del lado contralateral a la mano dominante debe descansar sobre un taburete que no excede los 20 cms de altura, con la curvatura de la guitarra en la pierna contralateral a la mano dominante, la base de la guitarra cayendo entre ambas piernas y el mástil elevado, dejando al clavijero o maquinaria a la altura de los ojos del guitarrista.

**La posición a pie**, es cuando mediante un Thalí o talí, que es una correa que se ancla a la guitarra y que nos permite cargar el peso de ésta con los hombros, nos permite tocar la guitarra estando en bipedestación o parados, ya que sin éste implemento es una posición invariablemente incómoda que permite tocar solo piezas cortas y de ejecución sencilla.

## Posición de las manos.

Primero debemos definir cuál es nuestra mano dominante, ya que aunque parezca incongruente nuestra mano dominante es la que rasguea y la no dominante la que realiza las posiciones armónicas sobre el mástil.

Para la posición de los dedos sobre el mástil o diapasón de la guitarra puede apoyarse de la siguiente ilustración, en general es una posición cómoda con el pulgar por arriba y detrás del mástil con los cuatro dedos restantes en posición relajada sobre las cuerdas. La posición del pulgar va variando en altura dependiendo de la posición de los dedos que se posan sobre las cuerdas. Cuando los dedos de la mano en el mástil presionen las cuerdas es necesario hacerlo

entre los trastes y no sobre ellos, ya que de esta manera el sonido es en primer lugar más afinado y en segundo lugar más limpio, ya que cuando colocamos los dedos sobre el traste metálico, aparte de que la nota no es completa o es desafinada, se produce una vibración mayor en la cuerda y al rebotar sobre el metal del traste se escucha un sonido desafinado, metálico y demasiado vibrante que en el lenguaje musical de la guitarra se dice que “trastea”.

La mano que cae sobre el cuerpo de la guitarra debe ser la mano no dominante, y al caer sobre las cuerdas no debe tocarlas más que cuando sea necesario, idealmente debemos tener el antebrazo libre y desnudo es decir debemos subir o remangar camisas, suéteres, sudaderas, etc., cualquier pieza de ropa que pueda rozar con las cuerdas y apagar su sonido, el brazo y el antebrazo deben describir un encorvamiento cómodo para que solo los dedos toquen las cuerdas, en una posición de la mano natural y relajada, tal y como se observa en la siguiente ilustración.



**Correcta posición de la mano sobre las cuerdas.**

### **Afinación.**

Una vez que tenemos una buena posición tanto de la guitarra como de las manos debemos conocer cuál es la posición y entonación de las cuerdas para poder afinar su sonido.

Las cuerdas se nombran de abajo hacia arriba o de la más delgada a las más gruesa, dejando como primera cuerda la más delgada, misma que se afina con la tonalidad de Mi, la segunda es Si, la tercera es Sol, la cuarta es Re, la quinta es La y la sexta, última y más gruesa de las cuerdas que se encuentra en la parte superior de todas ellas debe afinarse en Mi.



Esta posición debe tomarse en cuenta en la afinación ya que para diestros y zurdos es la misma, así que las cuerdas no deben colocarse sino hasta saber cuál es la mano dominante del guitarrista.

Una vez colocadas las cuerdas se afina en primer lugar la sexta cuerda o más gruesa, puede hacerse fácilmente con un afinador ya sea electrónico o de silbato, o simplemente y si no se cuenta con un afinador a la mano, se puede ajustar la cuerda hasta que el sonido sea limpio y sin exceso de vibración pero procurando que no esté muy tensa. De cualquier manera, con el tiempo y la práctica constante aprenderemos a encontrar el punto de afinación ideal para esta cuerda.

Una vez afinada la sexta cuerda procederemos a afinar las otras cinco y para esto debemos estar en un área sin ruidos para poder escuchar los sonidos sin interferencias significativas.

Para entender las bases de la afinación de la guitarra, sobre todo para aquellos que no tienen ninguna instrucción musical previa, comenzaremos por definir la escala musical y su posición en el mástil.

La escala musical se compone de 7 notas llamada “escala diatónica” estas notas son simplemente:

**Do, Re, Mi, Fa, Sol, La y Si.**

Sin embargo estas notas tienen también en su mayoría tonos medios entre una y otra, llamadas tonos y semitonos que se integran en una escala llamada intervalos musicales.

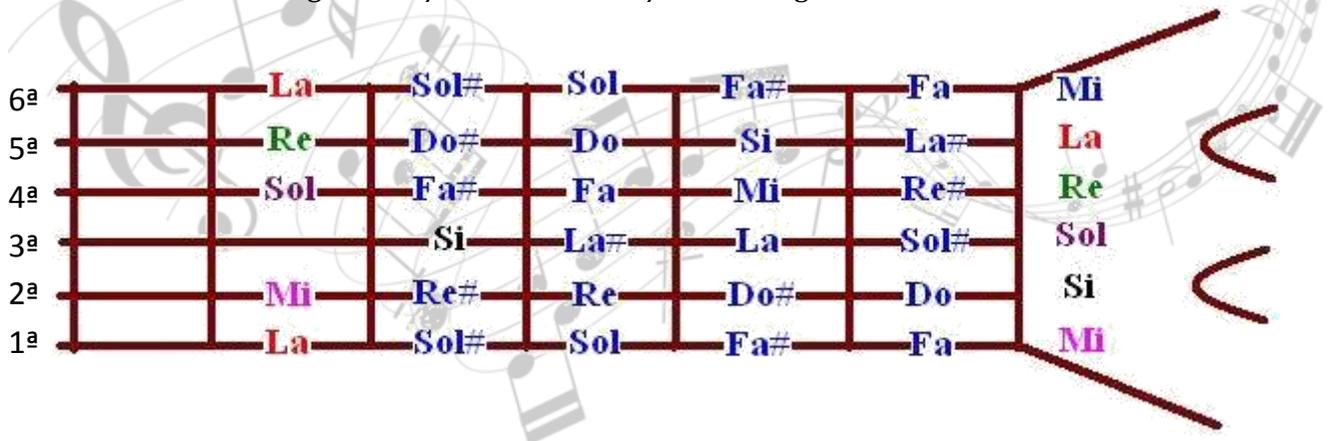
Para fines de este tutorial nos referiremos de manera simple y práctica a la escala musical que comúnmente emplearemos en la afinación y la ejecución de la guitarra.

La escala musical que se encuentra sobre el mástil es la siguiente:

**Do, Do # (sostenido), Re, Re #, Mi, Fa, Fa #, Sol, Sol#, La, La # y Si.**

Esta escala completa de Do a Si es llamada Octava y podemos ejecutarla en varios tonos; cuando la ejecutamos en la escala más grave o inicial, se dice que estamos en la primera octava, Si continuamos avanzando sobre el mástil, la escala se tornará cada vez más aguda hasta llegar al Do siguiente y más agudo, a partir de este punto se dice que estamos en la segunda Octava y así consecutivamente hasta el final de nuestra escala de notas sobre el mástil.

Estas notas que lo mencionamos en el apartado de la posición de las manos, se encuentran entre los trastes de la guitarra y no sobre ellos y son las siguientes:



Como se mencionó anteriormente y como se muestra en el esquema superior, la afinación de la 5ª a la 1ª cuerda se hace marcando la nota de la cuerda que se pretende afinar sobre la cuerda superior y tocando la inferior al aire (sin marcar nota alguna) apretando o aflojando la maquinaria hasta que ambas suenen igual o con el mismo tono.

Es decir:

1. Para afinar la 5ª cuerda, se toca la 6ª cuerda ya afinada presionando entre el 4º y el 5º traste (La) mientras se ajusta (aprieta o afloja) la 5ª cuerda hasta que iguallen el tono.
2. La 4ª cuerda se afina presionando la 5ª cuerda afinada en el espacio entre el 4º y el 5º traste (Re) y tocando la 4ª al aire mientras se ajusta hasta igualar los tonos.

3. La 3ª cuerda se afina presionando la 4ª cuerda afinada entre el 4º y el 5º traste (Sol) tocando la 3ª al aire mientras se ajusta hasta igualar los tonos.
4. La 2ª cuerda se afina presionando la 3ª afinada entre el 3er y 4º traste (Si), tocando la 2ª cuerda al aire mientras se ajusta hasta igualar los tonos.
5. Finalmente la 1ª cuerda se afina presionando la 2ª cuerda afinada entre el 4º y el 5º traste (Mi), tocando a 1ª al aire mientras se ajusta hasta igualar los tonos.
6. Por último recomendamos que se toquen todas las cuerdas al aire de manera intercalada para obtener una escala armónica de la siguiente manera de manera fluida pero sin exagerar en la velocidad:

6ª, 4ª, 5ª, 3ª, 4ª, 2ª, 3ª, 1ª.

**Si es necesario hacer algunos ajustes mínimos, se hacen de acuerdo a lo escuchado en esta escala. A menos que se escuche muy desfasado; ya que entonces la afinación se debe realizar desde el primer paso.**

Ejercicio: Se recomienda hacer ejercicios prácticos de afinación en el grupo ya sea de manera individual si existen suficientes guitarras o por equipos permitiendo que todos participen de la afinación, afinando y desafinando la guitarra por turnos cuantas veces sea necesario hasta que la lección sea aprendida, repitiendo todos los pasos descritos para la afinación del instrumento incluyendo la técnica de posicionamiento de la guitarra y de las manos sobre la guitarra.

### **Cierre de la sesión.**

Se recomienda realizar un círculo de reflexión para identificar lo aprendido, las dudas generadas y las sensaciones y/o emociones que sintieron durante la sesión. Se pueden utilizar preguntas como: ¿Qué les pareció la sesión?, ¿Qué es lo que más les gusto?, ¿Cómo se sintieron con los ejercicios realizados?, etc.

Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear en su proceso de rehabilitación y reinserción social. Reconozca la participación del grupo y motive a los/as pacientes a mantener la continuidad en las actividades de tratamiento y rehabilitación. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## TALLER DE GUITARRA SESIÓN II

### LECTURA DE NOTAS Y/O ACORDES.

**Objetivo:** El objetivo de esta sesión es aprender la manera de representar y leer las notas musicales de manera práctica de acuerdo a dos tipos diferentes de escritura: el **Cifrado** y la **Tablatura**.

**Materiales:** Reproductor de audio y video, sillas, colchonetas, guitarras, cuaderno para notas, pizarrón o rotafolio, plumones y/o pintarrones

#### Bienvenida y encuadre.

De la bienvenida y establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos a alcanzar y las actividades a desarrollar. Realice un resumen de los principales aspectos abordados en las sesiones anteriores.

#### Desarrollo de las actividades.

Realice el o los ejercicios que considere necesarios para captar la atención y favorecer la participación de los/as asistentes. Para ello, se recomiendan las siguientes actividades:

- Narración de pequeñas anécdotas y/o datos históricos o curiosos relacionados con los contenidos de la sesión, ya sea de su propia experiencia o de otros personajes.
- Desarrollar un ejercicio de relajación con música de fondo para sensibilizar a los/as participantes al trabajo grupal.

### LECTURA MUSICAL.

#### El Solfeo.

La disciplina musical que trata de la lectura y la escritura de la música se llama solfeo y de manera formal se lleva a cabo mediante documentos de registro de notas musicales denominadas partituras, en las que a través de pentagramas, se realiza la transcripción y la ejecución de melodías.

Sin embargo y para fines de éste taller nos basaremos en representaciones de la notación musical más sencillas y prácticas, llamadas **CIFRADO** y **TABLATURA**.

**EL CIFRADO** es la representación de una nota musical específica mediante letras y simbología de entonación de la manera siguiente:

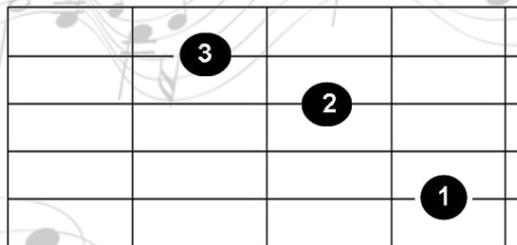
Nota musical	Cifrado
DO	C
RE	D
MI	E
FA	F
SOL	G
LA	A
SI	B

Cuando se escribe el cifrado, cada letra debe acompañarse de un símbolo de entonación que nos ayuda a realizar las posiciones adecuadas al momento de ejecutar la guitarra.

Esta simbología es la siguiente:

<b>M (también es válido no escribir nada delante de la nota en cifrado para considerarla como mayor)</b>	Mayor
<b>m</b>	Menor
<b>#</b>	Sostenido
<b>b</b>	Bemol
<b>7</b>	Acorde con séptima

Esta notación nos ayuda a que sin necesidad de revisar el pentagrama o tener conocimientos de solfeo, podamos ejecutar los movimientos pertinentes para obtener sonidos armónicos en la guitarra mediante los llamados acordes, que son posiciones complejas sobre el mástil que nos dan un solo sonido haciendo el rasgueo o el arpeggio de las cuerdas que lo componen, este tema de acordes lo retomaremos más adelante con mayor precisión y profundidad. A continuación se esquematiza un acorde.

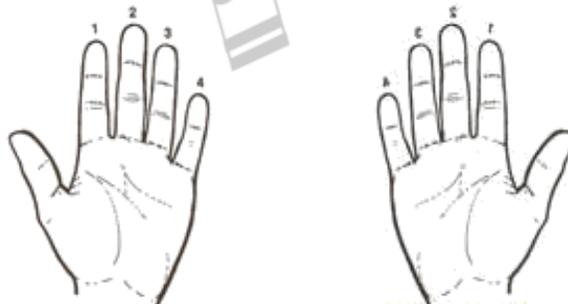


**Acorde Do Mayor = C M o simplemente C**

**LA TABLATURA** por otro lado, es la representación gráfica de la posición de cada dedo sobre las cuerdas de la guitarra en un momento determinado de la melodía para crear sonidos ya sean armónicos de acorde o arpeggios.

Para ello, los dedos de la mano sobre el mástil (no dominante) se enumeran del 1 al 4 comenzando por el índice y terminando en el meñique independientemente del lado de que se trate.

Aunque nuevamente les recordamos que para los diestros la mano sobre el mástil es la izquierda y para los zurdos la derecha.



**Numeración de los dedos en la Tablatura.**



## Ejercicios.

Para hacer una sesión práctica de lectura y escritura se recomienda que se hagan los siguientes ejercicios.

### Ejercicio 1.

1. Se colocan los participantes (incluyendo al(la) o a los(las) terapeutas en forma circular.
2. La primera vez se recomienda que el terapeuta inicie con la primer nota de la escala musical y ya sea en sentido o contrasentido de las manecillas del reloj (a voluntad de la persona que comienza), cada elemento del círculo tiene que decir el nombre de la siguiente nota, ya sea en sentido creciente o decreciente y hacerlo de manera cíclica; es decir, que el participante que esté situado inmediatamente después de aquel que diga la última nota de la escala, debe nombrar nuevamente la primer nota para continuar con la secuencia hasta que la secuencia sea aprendida, que generalmente es cuando el terapeuta observa que las notas se nombran de manera fluida; como en los siguientes ejemplos.

*Do - Re - Mi - Fa - Sol - La - Si - Do - Re - Mi - Fa - Sol - La - Si - etc.*

O

*Si - La - Sol - Fa - Mi - Re - Do - Si - La - Sol - Fa - Mi - Re - Do - etc.*

3. El ejercicio se repite las veces que el terapeuta considere necesario, iniciando cada vez en otro miembro del grupo mismo que es elegido por la persona que inicie con el ejercicio anterior, quién decidirá en qué sentido va a fluir el círculo, aunque se recomienda que sea en contrasentido del flujo del primer ejercicio.

### Ejercicio 2.

1. Este ejercicio debe hacerse inmediatamente después de concluir el **Ejercicio 1**, pidiéndole a los miembros del grupo que cambien de lugar en el círculo de tal manera que no coincidan con los compañeros que anteriormente lo flanqueaban.
2. Del mismo modo que en el ejercicio anterior el terapeuta debe decir la letra del cifrado que le corresponde a la primer nota de la escala musical y en sentido o contrasentido del reloj el integrante del grupo que sigue debe decir la letra del cifrado que le corresponde a la nota siguiente ya sea de manera creciente o en decreciente; tal como se describe en los siguientes ejemplos.

*C - D - E - F - G - A - B - C - D - E - F - G - A - B - C - D - E - F - G - A - B - etc.*

O

*B - A - G - F - E - D - C - B - A - G - F - E - D - C - B - A - G - F - E - D - C - etc.*

3. El ejercicio se repite las veces que el terapeuta considere necesario, iniciando cada vez en otro miembro del grupo mismo que es elegido por la persona que inicie con el ejercicio anterior, quién decidirá en qué sentido va a fluir el círculo, aunque se recomienda que sea en contrasentido del flujo del primer ejercicio.

### Ejercicio 3.

1. Este ejercicio debe hacerse inmediatamente después de concluir el **Ejercicio 2**, redistribuyendo a los integrantes del círculo de tal manera que sus posiciones sean distintas a los 2 anteriores ejercicios (o lo más posible).
2. Como en los ejercicios anteriores el terapeuta inicia ya sea con la primer nota de la escala musical o con la letra del cifrado que le corresponda e independientemente del flujo y si es de manera creciente o decreciente el siguiente integrante del grupo debe nombrar la nota inmediata, sin embargo a diferencia de los otros 2 ejercicios, la primer secuencia debe hacerse mencionando el nombre de la nota de la escala musical y una vez que la

escala termine debe continuarse mencionando la letra del cifrado que le corresponde o viceversa. Como se esquematiza en el siguiente ejemplo.

*Do - Re - Mi - Fa - Sol - La - Si - C - D - E - F - G - A - B - Do - Re - Mi - Fa - Sol - La - Si - etc.*

O

*Si - La - Sol - Fa - Mi - Re - Do - B - A - G - F - E - D - C - Si - La - Sol - Fa - Mi - Re - Do - etc.*

3. El ejercicio se repite las veces que el terapeuta considere necesario, iniciando cada vez en otro miembro del grupo mismo que es elegido por la persona que inicie con el ejercicio anterior, quién decidirá en qué sentido va a fluir el círculo, aunque se recomienda que sea en contrasentido del flujo del primer ejercicio.

#### Ejercicio 4.

1. Este ejercicio debe hacerse inmediatamente después de concluir el **Ejercicio 3**, redistribuyendo a los integrantes del círculo de tal manera que sus posiciones sean distintas a los 3 anteriores ejercicios (o lo más posible).
2. Como en los ejercicios anteriores el terapeuta inicia ya sea con la primer nota de la escala musical o con la letra del cifrado que le corresponda e independientemente del flujo y si es de manera creciente o decreciente el siguiente integrante del grupo debe nombrar la nota inmediata, sin embargo a diferencia de los otros 3 ejercicios, primero debe mencionarse el nombre de la nota de la escala musical y posteriormente la letra del cifrado que le corresponde o viceversa alternándolas de manera individual. Como se esquematiza en el siguiente ejemplo.

*Do - D - Mi - F - Sol - B - Si - C - Re - E - Fa - G - La - B - Do - etc.*

O

*Si - A - Sol - F - Mi - D - Do - B - La - G - Fa - E - Re - C - Si - etc.*

**Nota:** No es necesario que en una sola sesión se realicen todos los ejercicios, la propuesta de continuar inmediatamente un ejercicio tras otro, es solo para dar continuidad al proceso de aprendizaje, pero esto puede variar dependiendo de la velocidad de aprendizaje del grupo.

## TALLER DE GUITARRA SESIÓN III

### ACORDES

#### Introducción.

En la interpretación musical sobre la guitarra, existen técnicas distintas para crear sonidos. Una de ellas consiste en tocar varias cuerdas a la vez posicionando los dedos sobre algunas de ellas de tal manera que al tocarlas se crea un solo sonido; esta técnica se llama acorde.

En esta sesión abordaremos esta técnica para la creación de melodías básicas que den pie a otras más complejas.

**Objetivo:** Comenzar a aplicar lo aprendido en las sesiones anteriores para interpretar las primeras notas musicales en la guitarra.

**Materiales:** Reproductor de audio y video, colchonetas, guitarras, cuaderno para notas, pizarrón o rotafolio, plumones y/o pintarrones

#### Bienvenida y encuadre.

De la bienvenida y establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos a alcanzar y las actividades a desarrollar. Realice un resumen de los principales aspectos abordados en las sesiones anteriores.

A partir de esta sesión el participante estará ya tocando la guitarra, por lo que hay que motivarlo para esta etapa, y también es necesario comentarles que este proceso puede ser tan difícil o tan sencillo como ellos estén dispuestos a esforzarse; que en un inicio todo aparenta sonar mal pero que todo es cuestión de práctica e insistencia. Esto les dará herramientas para no frustrarse en el proceso de aprendizaje.

#### Desarrollo de las actividades.

Realice el o los ejercicios que considere necesarios para captar la atención y favorecer la participación de los/as asistentes. Para ello, se recomiendan las siguientes actividades:

- Narración de pequeñas anécdotas y/o datos históricos o curiosos relacionados con los contenidos de la sesión, ya sea de su propia experiencia o de otros personajes.
- Desarrollar un ejercicio de relajación con música de fondo para sensibilizar a los/as participantes al trabajo grupal.

Los acordes son notas compuestas en la guitarra, es decir son notas que se crean a partir de sonidos múltiples al tocar varias cuerdas a la vez en un solo movimiento conocido como rasgueo o pueden tocarse armónicamente una por una las notas que lo componen en un movimiento llamado arpeggio (como en un arpa).

Tipos de Acordes.

Los acordes varían en relación a sus componentes en 3 formas:

1. Mayores
2. Mayores con séptima
3. Menores

Los acordes mayores son aquellos que trasladan una nota de las 7 en la escala musical a una composición armónica producida al tocar las 6 cuerdas de la guitarra, los menores son tonos disminuidos de las mismas notas; mientras que los acordes con séptima son tonos mayores que incorporan la séptima nota de la escala y sus posiciones son las siguientes.

**ACORDES MAYORES**

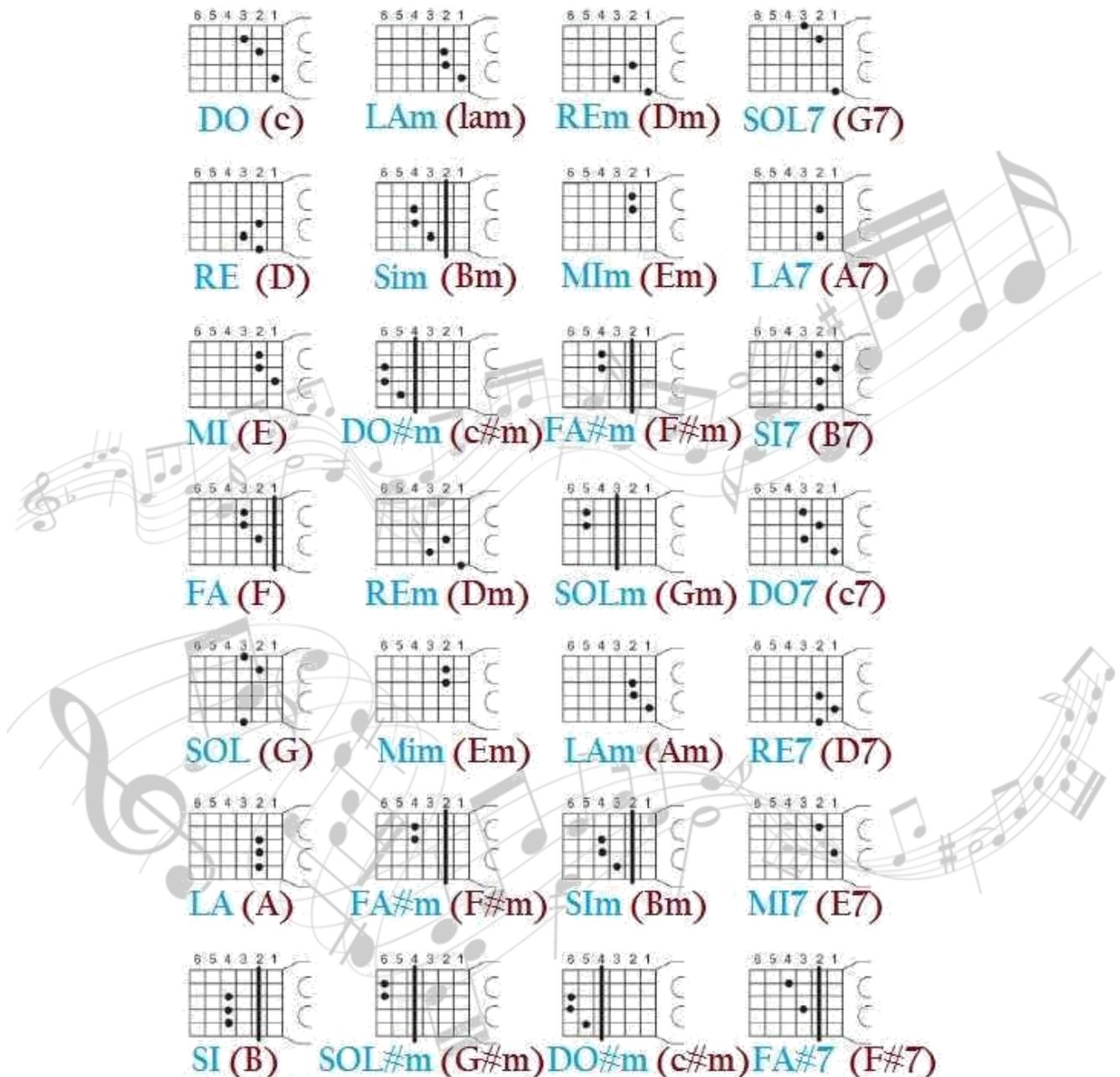
**ACORDES MENORES**

**ACORDES SÉPTIMA**

Fa, Do, Re, Mi, Sol, La, Si, Fa-, Do-, Re-, Mi-, Sol-, La-, Si-, Do7, Sol7, Re7, La7, Mi7, Si7

Para comenzar a practicar las posiciones de los acordes es necesario hacerlo a través de los conocidos como círculos armónicos, que son un conjunto de cuatro acordes que tocados de manera secuencial y cíclica son la base armónica de múltiples melodías.

Existen 7 círculos armónicos básicos basados en acordes mayores, uno por cada nota de la escala musical y son los siguientes.

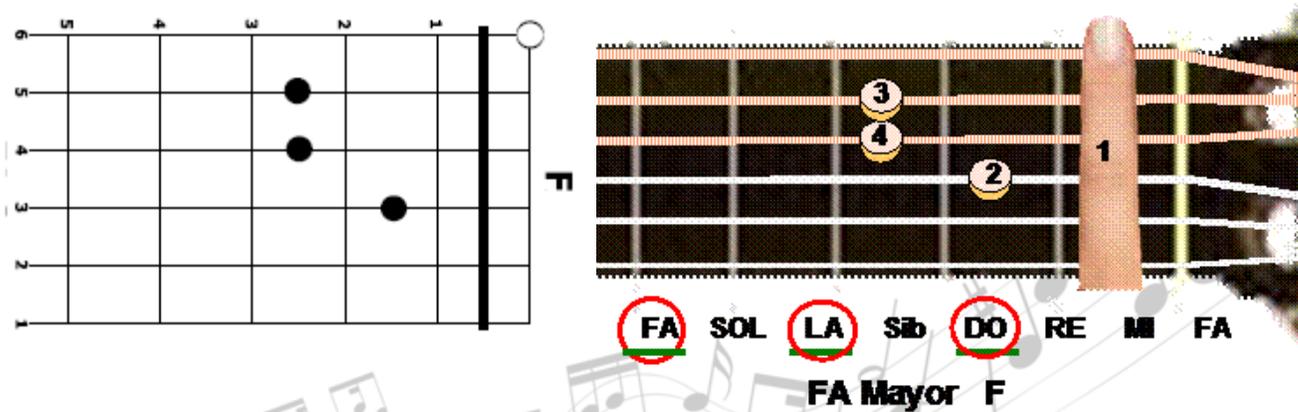


### Cejilla.

Algunos de los acordes que componen los círculos requieren de una posición especial de los dedos llamada cejilla y está representada gráficamente en las posiciones en la guitarra como una barra negra que cruza todas las cuerdas entre 2 trastes específicos, esto se hace para que suenen todas las cuerdas al rasgar o al arpeggiar, cuando la posición se aleja de la cejuela.

La posición de los dedos en los acordes generalmente es de la cejuela a la base del mástil comenzando por el índice y hacia el meñique tal cual lo aprendimos en la posición de las manos y la tablatura.

Lo cual significa que por ejemplo en la posición de Fa sostenido Mayor o F# como se esquematiza en la figura siguiente el dedo índice (1) cruza todas las cuerdas entre la cejuela y el primer traste, el dedo medio (2) pisa la 3ª cuerda entre el 1er y el 2º traste, y por comodidad el anular (4) pisa la 5ª cuerda entre el 2º y 3er traste y finalmente el meñique (5) pisa la 4ª cuerda entre el 2º y 3er traste.



**Nota importante.** Cuando se comienza a aprender la posición de los dedos en los acordes, es difícil y las cuerdas se sienten duras al momento de pisarlas, esta es una situación normal y requiere de práctica el poder llegar a hacer las posiciones con la mano totalmente relajada. Las primeras veces el rasgueo o el arpeggio de nuestros primeros acordes pueden escucharse desafinados, apagados e incluso pueden trastear; no te desanimes y sigue practicando... todos comenzamos igual.

### Cierre de la sesión.

Se recomienda realizar un círculo de reflexión para identificar lo aprendido, las dudas generadas y las sensaciones y/o emociones que sintieron durante la sesión. Se pueden utilizar preguntas como: ¿Qué les pareció la sesión?, ¿Qué es lo que más les gusto?, ¿Cómo se sintieron con los ejercicios realizados?, etc.

**Recomendación importante:** En este punto es recomendable que se comente al grupo que en la medida de su progreso en la ejecución de la guitarra, comenzará a prepararse una melodía para ejecutarla durante el transcurso o al final de este taller.

Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear en su proceso de rehabilitación y reinserción social. Reconozca la participación del grupo y motive a los/as pacientes a mantener la continuidad en las actividades de tratamiento y rehabilitación. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## TALLER DE GUITARRA SESIÓN IV

### RASGUEO Y ARPEGGIO

**Requisito Previo al inicio de esta sesión:** Revisar y practicar la sesión de rítmica básica.

**Objetivo:** Practicar la posición de ambas manos sobre la guitarra, continuar con la práctica de los acordes y comenzar ejecutar los círculos armónicos haciendo uso de los diferentes rasgueos y arpeggios, para conseguir estructurar melodías básicas y cíclicas.

**Materiales:** Guitarras, cuaderno para notas, pizarrón o rotafolio, plumones y/o pintarrones pizarrón o rotafolio.

#### **Bienvenida y encuadre.**

Reciba cordialmente a las personas y de la bienvenida. Establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos a alcanzar y las actividades a desarrollar. Realice un resumen de los principales aspectos abordados en las sesiones anteriores.

#### **Desarrollo de las actividades.**

Realice el o los ejercicios que considere necesarios para captar la atención y favorecer la participación de los/as asistentes. Para ello, se recomiendan las siguientes actividades:

- Resolver las dudas de la sesión o las sesiones anteriores. Narración de pequeñas anécdotas y/o datos históricos o curiosos relacionados con los contenidos de la sesión, ya sea de su propia experiencia o de otros personajes.
- Reproducir canciones que sean del interés de los/as pacientes en las que se pueda escuchar el uso de los círculos a manera de motivación a la práctica y al aprendizaje.
- Practicar las posiciones de los círculos aplicándolos a las variantes de rasgueo y de arpeggio.
- En la medida del avance del grupo, se pueden incluir melodías simples para tocar tanto individual como grupalmente.

El desarrollo y los ejercicios acerca del tema de la sesión son de acuerdo a su experiencia, es decir, empleando los ejercicios y tareas que considere pertinentes.

#### **Arpeggios.**

Esta técnica consiste en tocar cuerdas aisladamente creando una escala armónica con las cuerdas de la guitarra ya sea como parte de un acorde o como una melodía compuesta exclusivamente de notas aisladas conocidas como requinto. En los arpeggios no es obligatorio tocar una sola cuerda a la vez, pueden crearse sonidos armónicos pulsando más de una cuerda intencionalmente pero sin llegar al rasgueo.

Para el inicio de la práctica de los acordes y los círculos armónicos les recomendamos comenzar con los arpeggios, ya que de esta manera es posible corregir los errores de posición de los dedos y las manos antes de hacer ejecuciones más complejas.

#### **Rasgueos.**

El rasgueo es la técnica que consiste en tocar todas o más de una cuerda usando varios dedos de la mano que cae sobre el cuerpo de la guitarra (mano dominante), consiguiendo que las cuerdas involucradas creen un sonido armónico, con una riqueza melódica mayor que si se tocara solo

una cuerda a la vez, ya que permite al guitarrista tocar sin acompañamiento (solista) casi cualquier género musical contemporáneo.

Esta técnica permite también llevar tanto la armonía como el ritmo, permitiendo crear una melodía más completa con un solo instrumento.

Generalmente el rasgueo se realiza proyectando los dedos del índice al meñique sobre las cuerdas en movimientos descendentes y ascendentes para crear matices graves y agudos según lo requiera la melodía, sin embargo y aunque para la mayoría de los guitarristas líricos (sin estudios musicales formales), el pulgar es un dedo que no se emplea a menudo en esta técnica, no obstante el empleo del pulgar como contra rasgueo o para bajar (Tocar notas graves marcando el compás) Puede hacer nuestra ejecución mucho más compleja y rica.

Ejemplo de los rasgueos son los esquematizados en las figuras siguientes con los que pueden comenzar a practicar.

Bolero o balada, 4 tiempos

Balada o Rock and Roll

Huapango

P

P

P

Rasgueo descendente

Rasgueo Ascendente

Rasgueo cerrado o apagado (deteniendo las cuerdas con la palma al final del rasgueo).

Rasgueo en abanico (descendente con los dedos abiertos con movimientos oscilatorios).

P significa rasgueo con el pulgar.

**Nota:** Aunque en algunos casos los rasgueos se indican con el dedo pulgar, la práctica nos enseña que el pulgar nos ayuda a matizar muchos de los rasgueos aunque no sean en los indicados.

**Cierre de la sesión.**

Se recomienda realizar un círculo de reflexión para identificar lo aprendido, las dudas generadas y las sensaciones y/o emociones que sintieron durante la sesión. Se pueden utilizar preguntas como: ¿Qué les pareció la sesión?, ¿Qué es lo que más les gusto?, ¿Cómo se sintieron con los ejercicios realizados?, etc.

Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear en su proceso de rehabilitación y reinserción social. Reconozca la participación del grupo y motive a los/as pacientes a mantener la continuidad en las actividades de tratamiento y rehabilitación. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## TALLER DE GUITARRA SESIÓN V

### LA PRIMERA MELODÍA

**Objetivo:** fortalecer la confianza para iniciar con los primeros acordes de alguna melodía que se haya elegido en las sesiones anteriores y que se haya practicado en el transcurso del taller.

**Materiales:** Reproductor de audio y video, hojas blancas y lápiz, mesa y sillas, guitarras, cuaderno para notas, plumones y/o pintarrones pizarrón o rotafolio.

Solicite previamente la tablatura de alguna canción del agrado de los/as participantes.

#### **Bienvenida y Encuadre.**

De la bienvenida y mencione el tema, los objetivos a alcanzar y las actividades a desarrollar.

#### **Desarrollo de las actividades.**

Realice el o los ejercicios que considere necesarios para captar la atención y favorecer la participación de los/as asistentes. Para ello, se recomiendan las siguientes actividades:

- Narración de pequeñas anécdotas y/o datos históricos o curiosos relacionados con los contenidos de la sesión, ya sea de su propia experiencia o de otros personajes.
- Reproducir canciones que sean del interés de los/as pacientes en donde se pueden plantear preguntas como ¿Qué les hace sentir esa música cuando la escuchan? ¿Qué les hace sentir o pensar esa letra de la canción cuando la escuchan? Etc.
- Realizar ejercicio de creación de una melodía o seguir una tablatura de alguna canción que les agrade a los/as participantes. Es importante identificar y resaltar los logros, avances y características positivas de los/las participantes para que mejoren su participación, seguridad y confianza.

El desarrollo y los ejercicios acerca del tema de la sesión son de acuerdo a su experiencia, es decir, empleando los ejercicios y tareas que considere pertinentes. Para el desarrollo del tema puede apoyarse de las siguientes páginas de internet que cuentan con tablaturas y acordes de algunas canciones:

- <http://lacuerda.net/>
- <http://www.tusacordes.com/>

Incluso se puede elegir una melodía de preferencia y buscar en internet la tablatura o el cifrado para tocarlas en guitarra, siempre se puede encontrar métodos de guitarra partituras y tablaturas de casi cualquier melodía. Sin embargo les sugerimos que empiecen con algo sencillo y en la

medida que se vayan adquiriendo habilidad y confianza se elijan melodías cada vez más complejas.

### **Cierre de la sesión.**

Se recomienda realizar un círculo de reflexión para identificar lo aprendido, las dudas generadas y las sensaciones y/o emociones que sintieron durante la sesión. Se pueden utilizar preguntas como: ¿Qué les pareció la sesión?, ¿Qué es lo que más les gusto?, ¿Cómo se sintieron con los ejercicios realizados?, etc.

Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear en su proceso de rehabilitación y reinserción social. Reconozca la participación del grupo y motive a los/as pacientes a mantener la continuidad en las actividades de tratamiento y rehabilitación. Recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.

## **ANEXO DVD**

Crear y adjuntar al manual un DVD que contenga, tanto material teórico, musical, como audiovisual para la implementación del taller, como son:

### **Manuales complementarios:**

1. Método BAPNE.

### **Videos Tutoriales:**

2. Como hacer instrumentos de percusión caseros.
3. Videos tutoriales de rítmica, armonía y ensamble
4. Videos musicales para análisis.

### **Mediateca:**

5. Melodías y canciones para las sesiones de musicoterapia.