



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

Técnicas psicomusicales con enfoque humanista

SERIE TÉCNICA DE TRATAMIENTO
Y REHABILITACIÓN

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 Vitalicia del Patronato Nacional

MTRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA
Director General Adjunto Normativo

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA
Director General Adjunto de Operación y Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ
Director General Adjunto Administrativo

Coordinación:

Dra. Laura M. León León
Directora de Tratamiento y Rehabilitación

Elaboración:

Dr. Raúl Jacinto Castillo
Lic. Virginia Ortiz González

Revisión:

Mtra. Laura Soubran Ortega
Subdirección de Consulta Externa
Lic. Graciela Alpízar Ramírez
Jefa del Depto. de Centros de Día

Corrección de estilo:

Lic. Araceli García Domínguez

Diseño editorial:

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos
Lic. Juan Manuel Orozco Alba



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

Técnicas psicomusicales con enfoque humanista

SERIE TÉCNICA DE TRATAMIENTO
Y REHABILITACIÓN

ÍNDICE

	<i>Página</i>
Antecedentes	1
Justificación	5
Marco teórico	8
Estructura del manual	13
Recomendaciones para el desarrollo de los ejes temáticos	15
Ejes temáticos:	19
Escucha musical	20
Sensibilización musical	23
La música y sus efectos	26
Género y educación musical	28
Elaboración de instrumentos musicales caseros	30
Reconocimiento y expresión a través de la música	32
Cuerpo, música y color	36
Música y movimiento	38
Música combinada con otras artes expresivas	42
Creatividad expresiva	44
Música para una vida saludable	46
Música y relajación	49
Fantasía musical guiada	53
Educación musical rítmica	56
Comentarios finales	59
Bibliografía	61
Anexos	65
Anexo 1. Formato de "Historia Musical"	66
Anexo 2. Talleres para la rehabilitación y reinserción social	67
Anexo 3. Instrumentos musicales caseros	69
Anexo 4. Tutorial de rítmica (Educación Musical)	77
Ejercicios de Rítmica	84
Anexo 5. Taller método BAPNE (modificado)	90
Anexo 6. Taller de guitarra	100

ANTECEDENTES

El uso de los sonidos y la música como elemento fundamental en el desarrollo general de las personas y la cultura ha estado presente desde los albores de la humanidad, autores como Betés de Toro (2000), entre otros estudiosos 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 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 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, 2008).

De acuerdo con la evidencia 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, según el encuadre y la orientación del terapeuta musical.

El Noveno Congreso Mundial de Musicoterapia, realizado en Washington, D.C. en noviembre de 1999, definió para profesionales de todos los niveles gran cantidad de temas que fueron agrupados de acuerdo con 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; y enfoques multiculturales e interculturales.

A este respecto, la ciencia reconoce el efecto terapéutico de la música al comprobar que el sistema inmune se incrementa. Algunos estudios han probado 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 produce quietud en estos pacientes, mejorando su coordinación motora. También demuestra su eficacia para manejar el estrés, fatiga, ansiedad, hipertensión arterial sistémica, cefalea, asma, dolor crónico, artritis, desórdenes 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 procesos 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 80 por ciento 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 Baccelli, (2009).

Silverman (2003) reportó que en los pacientes en tratamiento por 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, la música con tambores puede proporcionar una función complementaria a la intervención terapéutica de la adicción y generar una respuesta positiva, ya que aumenta 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 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 Vega, (2015).

JUSTIFICACIÓN

La musicoterapia constituye una aplicación funcional de la música con fines terapéuticos. En el caso de las personas que consumen drogas, el objetivo de aplicar técnicas de sensibilización a través de la música es que generen nuevas y variadas formas de pensamientos, estimulando su motricidad, su sensibilidad afectiva y su capacidad creadora. Además, adquieren destrezas y medios de expresión corporal, instrumental, gráfica y melódica; así como 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 o restituir funciones del individuo para que alcance una mejor organización intra e interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida a través de la prevención y rehabilitación en un tratamiento (Fernández *et al.*, 2004).

De acuerdo con la literatura, existen cinco grandes formas de desarrollar la musicoterapia (Mays, 2008, en Vega, 2015): 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 & 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, controlar la relajación y mejorar la capacidad de afrontamiento de problemas.

A medida que se especializó 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 participando en una tarea (Silverman, 2003), en contraste con el tiempo que se pasa dentro de una sesión sin participar.

En general, algunas experiencias clínicas de la musicoterapia en el ámbito de las adicciones muestran resultados positivos, entre ellos mayor facilidad para la integración grupal, la disminución del aislamiento social y el tiempo real invertido en la tarea (como indicativo de acción en el aquí y ahora).

En esta guía, elaborada por especialistas de Centros de Integración Juvenil, se incluye 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 quien ofrece la terapia 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).

Técnicas Psicomusicales ofrece a profesionales de la salud mental recursos alternativos que puedan emplearse en el tratamiento y rehabilitación, tanto a nivel terapéutico como en su rehabilitación y reinserción social, de personas que tienen problemas de consumo de sustancias. En este sentido, su objetivo es proporcionar 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 de una mejor calidad de vida. La música o el uso 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 pretende ayudar a mejorar la interacción social, generar conciencia de sí mismo (autoconocimiento), conciencia del "aquí y del ahora", adquirir habilidades para el manejo de emociones y pensamientos que puedan derivar en el consumo de sustancias. Además, se apoya al paciente para que pueda participar de manera apropiada y exitosa en actividades grupales, controlar conductas impulsivas y utilizar apropiadamente el tiempo de ocio; a fin de que aproveche sus recursos personales y los existentes en su entorno inmediato.

En la primera parte de este texto 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, como parte de los anexos se incluyen 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, 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, tomando en cuenta las características del paciente

(sus condiciones neurológicas, funciones vitales) y la personalidad del terapeuta, donde el objetivo es realizar una improvisación musical "bilateral" (crear música) con el objetivo de influir en el desarrollo terapéutico del 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 las imágenes, símbolos, emociones, etc. que acontecen 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 mismo y con el otro.

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, tales como música grabada, uso de instrumentos musicales, trabajo con el cuerpo 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 y que logre mayor autenticidad. En otras palabras, cuando 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.

El modelo llamado 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 países latinoamericanos como 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, en 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 participantes y de las características singulares que la misma ofrece desde su estructura. 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 musicoterapeuta para provocar reacciones sobre la base de elementos sonoros de sus historias de vida) (Fernández, *op.cit.*).

Las técnicas de intervención incluidas en esta guía 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 a personas de ambos sexos, de todo tipo de edad y a cualquier sector de la población.
- Incluye diversas formas de aplicación factibles de reproducir en diversos escenarios y condiciones terapéuticas, 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 [de alimento espiritual - afectivo], sentido de trascendencia, etc.).

El Método BAPNE

El Método BAPNE es una técnica 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 influxos 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; 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, cuáles son las correctas y cómo 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, en Romero, s.f.) con el objetivo de estimular los lóbulos del cerebro y por ende todas las inteligencias múltiples, mediante los beneficios del ritmo con la neurociencia.

La metodología BAPNE se trabaja regularmente de manera grupal, en donde los participantes ejecutan diversos movimientos corporales y al mismo tiempo cantan para estimular los lóbulos cerebrales. Dichas técnicas y ejercicios, elaborados por neurólogos, neuropsicólogos, musicoterapeutas, pedagogos, terapeutas y psicólogos y músicos, brinda herramientas para la didáctica musical y al mismo tiempo se puede utilizar como recurso terapéutico.

Este método se puede realizar con personas (niños, jóvenes y adultos mayores) sanos 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, según la población de usuarios de drogas, consiste en que dada la complejidad de los estímulos neuropsicológicos, tanto la música como el conjunto de movimientos corporales, coordinados y comunitarios pueden ser un apoyo importante en el tratamiento y la rehabilitación de pacientes.

ESTRUCTURA DEL MANUAL

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a personal de profesionales de la salud técnicas de sensibilización a través de la música, con la finalidad de que las mujeres y hombres que consumen alcohol, tabaco y otras drogas aprendan a estar en contacto consigo mismos, 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 algunas de las técnicas de sensibilización a través de la música con la finalidad de favorecer el contacto propio y facilitar la posterior implementación de dichas técnicas con las personas que consumen 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 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 aportan a la rehabilitación.

OBJETIVOS DEL TALLER PARA PACIENTES:

1. Sensibilizar a los pacientes para que aprendan a estar en contacto consigo mismos (proceso de autoconocimiento) a través del empleo de recursos musicales.
2. Favorecer el reconocimiento y expresión de sensaciones, emociones, afectos y pensamientos en hombres y mujeres encaminados a generar estados subje-

tivos de bienestar, autoconciencia y estilos de vida saludables (contacto intrapersonal).

3. Fortalecer el autoconcepto 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 fortalecer habilidades de comunicación, diálogo, respeto e interacción social (contacto interpersonal).

ESTRUCTURA DE LOS TEMAS

Objetivo: 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 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 asistentes.

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

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 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 paciente conlleva un alto contenido de significados emocionales y energéticos (Muñoz, op. cit.).

El cuestionario permitirá recabar información sonoro-musical-instrumental relacionada con la vida de la persona, a fin de planificar y desarrollar mejor las sesiones de trabajo (por ejemplo, elegir la música que se empleará, establecer ciertas estrategias generales de trabajo, etc.). El 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 generarán a partir de la aplicación de diversas técnicas de trabajo encaminadas a inducir los cambios deseables en el comportamiento de los participantes, de acuerdo con los objetivos terapéuticos, la perspectiva de género y los ejes temáticos del manual. Cabe señalar que el terapeuta puede realizar las adecuaciones que considere pertinentes, según las características que presenten los asistentes.

En este proceso, el terapeuta debe tener presente que, desde la perspectiva de la psicología humanista, la relación terapéutica debe fundamentarse en el respeto, la consideración positiva incondicional, la empatía y la congruencia. Cuando estas actitudes son vividas y emanadas en la interacción se favorece la comprensión y el respeto; lo que en conjunto promueve la transformación y crecimiento psicoemocional de los 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 los integrantes del grupo (necesidades, problemáticas personales y recursos)

se debe seleccionar los diferentes tipos ó género de música y promover experiencias musicales que resulten relevantes tanto para los hombres como para las mujeres que integran el grupo.

Se debe tener 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 más significativa para 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 agradables o desagradables); posteriormente se comentará con el grupo para favorecer el fortalecimiento de emociones y pensamientos positivos (de acuerdo con los objetivos terapéuticos de la sesión). Se sugiere tener presente en la reflexión las construcciones sociales del ser hombre y mujer en la salud y el consumo de sustancias y de cómo ello les hace sentir o recordar diferentes situaciones, dependiendo la construcción social de cada quien.

Es recomendable que el terapeuta tenga 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 pacientes; es decir, 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 del grupo. Durante las sesiones, el terapeuta debe estar atento a las necesidades de las personas, brindarles calidez y apoyo, mostrar sensibilidad al dolor, angustia o coraje, es decir, una postura empática en el trabajo que realice con mujeres y hombres y se dé importancia al 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 en los participantes, 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 los asistentes, así como la efectividad de los procedimientos terapéuticos.

Valoración del aprendizaje de los participantes. Durante la parte final de los ejes temáticos, el terapeuta debe destinar algunos minutos para valorar el aprendizaje

adquirido en el servicio de musicoterapia de los pacientes que concluyen su rehabilitación, además de conocer la opinión de sus compañeros de grupo sobre el proceso que está a punto de concluir e intercambiar experiencias y recomendaciones positivas.

Con la finalidad de favorecer que los participantes obtengan el máximo provecho en el dispositivo grupal y en la aplicación de las técnicas de musicoterapia, el 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, 1984.)
- Las actividades grupales con perspectiva de género abren un espacio de reflexión y modificación de construcciones sociales internalizadas que afectan la vida de los pacientes, recordando que el ser humano no está aislado sino que se forma bajo el cobijo de personas significativas para él, 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 o genere experiencias integrales.
- Los estímulos sonoros-instrumentales promueven que la persona tome contacto consigo misma y exprese sensaciones, emociones, recuerdos y pensamientos, creando un estado emocional donde 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 metaconciencia 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 (Benenzon, 1981).

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

- La empatía establecida por el terapeuta facilita la adherencia en estas actividades.
- 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, es decir, generar una percepción clara e intuitiva de lo que acontece.
- 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 integrantes del grupo.
- Establecer una relación empática entre quien solicita la ayuda y el terapeuta encargado de su atención resulta determinante tanto en hombres como en mujeres para mantener la adherencia al programa.



EJES TEMÁTICOS

El programa de trabajo está organizado en torno a los siguientes ejes temáticos:

- 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 facilitador lo considera conveniente puede abordar un eje temático hasta en dos o tres ocasiones, según el logro de los objetivos planteados en cada sesión. Además, puede emplear música editada, instrumentos musicales (tambores, guitarras, claves, flautas, sonajas o el material con el que cuente), grabaciones (en audio 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 al paciente y facilitarle los caminos que lo guíen a construir una nueva conciencia. (Muñoz, *op. cit.*). Ver Anexos.

ESCUCHA MUSICAL

OBJETIVO:

Favorecer el reconocimiento de pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones en los 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 del agrado de los usuarios).
- Propiciar un ambiente que facilite un estado de relajación con ayuda de aromas suaves.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

- Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- Coloque sillas en semicírculo con suficiente espacio entre una y otra; indique a los asistentes que se sienten con una postura cómoda, (apoyados en el respaldo, brazos a los lados, pies un poco separados).
- Pida que cierren los ojos y realicen al menos tres respiraciones profundas mientras enfocan la atención en su cuerpo y su respiración (acompañarles en el ejercicio).

- Una vez que los pacientes adquieran cierto nivel de concentración, ponga música que favorezca alcanzar algún estado de relajación.

Nota: en la primera sesión se recomienda utilizar música clásica o sonidos de la naturaleza que favorezcan la relajación, para que posteriormente se analice la historia musical de los participantes y sean ellos quienes propongan entre cuatro y siete temas musicales que deseen escuchar.

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

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

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

Enfatice la importancia de reconocer los pensamientos, sentimientos y emociones personales para establecer estados bienestar, a partir de escuchar diferentes estilos musicales.

Cierre:

Pregunte qué les pareció la sesión; resalte los aspectos positivos que mostró el grupo y las fortalezas que cada quien posee y, si considera prudente, indique cómo pueden emplearse este tipo de ejercicios para disminuir la ansiedad.

Puede retomar el título o algún fragmento de las canciones que escucharon en la sesión con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o los aspectos que considere necesario, en tanto otorga elementos simbólicos significativos para pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Agradezca la participación del grupo y motive a continuar 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 terapeutas 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 de estar en contacto con la música; lo cual les facilitará el proceso del trabajo con los pacientes.

MATERIALES:

- Música grabada: Mozart, sonidos de la naturaleza o algún género que sea del agrado de los pacientes.
- Propiciar un ambiente que facilite un estado de relajación con ayuda de 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:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- Coloque sillas en semicírculo con suficiente espacio entre una y otra; indique a los asistentes que se sienten con una postura cómoda, también puede sugerir que se recuesten en tapetes de yoga sin tocarse unos con otros.
- Pida que cierren los ojos y realicen respiraciones profundas, al mismo tiempo que enfocan su atención en su cuerpo y su respiración.
- Mientras tanto, el terapeuta puede mencionar que cada respiración:
 - *Favorece la oxigenación de la sangre y la eliminación de toxinas del cuerpo.*
 - *Ayuda a fomentar la salud de todo el cuerpo.*
 - *Los beneficios de una buena respiración se mantienen durante todo el día.*
 - *Permite que el cuerpo se relaje profundamente.*
- Una vez que los pacientes adquieran cierto nivel de concentración, puede sugerirles que imaginen estar solos en un lugar agradable, que imaginen la temperatura, las texturas, sabores y olores agradables (con voz cada vez más grave), mientras disfrutan de la música de fondo, que puede ser una melodía clásica o sonidos de la naturaleza.
- El facilitador observa detenidamente la reacción de cada uno de los integrantes del grupo, con la finalidad de acompañarlos y guiarlos durante el proceso de relajación.
- Indica que es un espacio para disfrutar, sentirse seguros, olvidar por un momento cualquier preocupación; es su espacio especial y único en el cual pueden llenarse de fuerza y energía. Les brinda unos minutos.
- Posteriormente, poco a poco pide a los 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 describe el 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: La inquietud es un indicador de que no se ha alcanzado la relajación profunda. Si percibe que algunos pacientes se encuentran inquietos, invite y repita con ellos los movimientos. Si alguien se resiste a participar no lo force.

CIERRE:

Una vez hechas las respiraciones y al terminar la reproducción de la música, se sugiere que pregunte a los asistentes, de manera individual o grupal:

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

El terapeuta identificará las experiencias de los hombres y 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.
- Equipo de reproductor de audio.
- Tapetes para yoga o colchonetas.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- Coloque tapetes de yoga o colchonetas en el piso en semicírculo, en un espacio amplio, ventilado e iluminado, de tal forma que los pacientes no tengan contacto físico al momento de sentarse o recostarse.
- El terapeuta realiza una breve relajación mediante respiraciones profundas en una posición cómoda para los pacientes y pide que cierren los ojos, al mismo tiempo que explica de manera general en qué consistirá el ejercicio.
- El terapeuta pone la música elegida (música tranquila o estimulante).
- Conforme se reproduce la música se les pide que la escuchen y traten de sentirla con cada molécula, músculos, órganos, piel de su cuerpo, dejándose envolver por cada sonido como si fuera una onda de energía que circula fluidamente en su organismo.

Comentario: La técnica propone mencionar varias dimensiones del cuerpo para lograr la incorporación consciente de un cuerpo integrado además de favorecer la concentración más profunda.

- Elija dos o tres canciones (realice el puente entre las melodías y seleccione música del mismo tipo).
- Mientras escuchan la música se les invita a moverse, bailar o expresarse corporalmente de acuerdo con lo sientan, es decir, 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 e indique que abran los ojos cuando estén listos.
- Señale a los participantes que se sienten en semicírculo en el piso y motive 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 y cuáles producen dolor, miedo o parálisis?
- ¿Qué música o canciones te producen placer, satisfacción o alegría?
- ¿Qué tipo de música o canciones despiertan tu sensualidad o pasión?

CIERRE:

Se reflexiona cómo la música interviene e influye en nuestro cuerpo y en nuestras emociones o estados de ánimo). Explique que hay música asociada a situaciones desagradables, agradables y que también se puede asociar al consumo de sustancias psicoactivas. Se agradece la participación y asistencia y se pregunta al grupo ¿en qué estado de ánimo se encuentran al final de la sesión y qué les aporta la 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 el Bambino: "Sol, playa y en la arena", canciones "Azótala, atrévete".
- Equipo de cómputo y sonido para reproducir videos.

PROCEDIMIENTO

Introducción al tema:

Con la música podemos transmitir roles y estereotipos de género, por lo que educar para la igualdad es uno de los objetivos que la enseñanza musical se debe plantear.

La música dentro de los contextos familiar, académico, en los medios de comunicación y publicitarios, reproduce determinadas funciones sociales al sexo, conductas y características que se asignan socialmente para las mujeres y los hombres.

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

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

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- Coloque sillas en semicírculo con suficiente espacio entre una y otra; indique a los asistentes que se sienten con una postura cómoda, de preferencia apoyados 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 a fin de relajarse, agudizando su escucha y concentración.
- Indique que abran sus ojos y escuchen atentos el video o canción que será reproducida, el mensaje que emite la canción y las conductas que se presentan (en caso de que se muestre el video).
- Reproduzca el video o la canción.
- Al terminar la reproducción de una o dos canciones, en plenaria comenten las siguiente preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron al escuchar y ver el video?
 - ¿Qué emociones les provocó esta canción?
 - ¿Qué mensaje tiene la letra de esta canción o video?
 - ¿Habías escuchado la canción anteriormente?
 - ¿Habías analizado la letra de esta canción?
 - Según sea el caso, hombre o mujer, ¿qué sintió 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 terapeuta puede describir de manera práctica algunos conceptos que ayuden al 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 cada integrante del grupo y agradezca su participación. Recuerde y motive a los pacientes a asistir a la próxima sesión (mencione día y hora).

ELABORACIÓN DE INSTRUMENTOS MUSICALES CASEROS

OBJETIVO:

Elaborar instrumentos con materiales reciclados, a fin de favorecer la socialización y la comunicación entre el grupo.

MATERIALES:

Videos tutoriales en Disco DVD.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- Indique a los asistentes que formen tres o cuatro pequeños equipos y que por cada grupo se elija un instrumento musical de percusión del catálogo de instrumentos caseros (Anexo 3).
- Proporcione los materiales necesarios y las instrucciones correspondientes para su elaboración.
- Una vez terminados los instrumentos por equipo, escuchen los sonidos que emite cada uno de ellos.

CIERRE:

Para finalizar el 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?

Escuche con detenimiento cada comentario y agradezca la asistencia de los 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 y 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.
- Música.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán. Mediante la participación activa, retomen las conclusiones de la sesión anterior y pregunte a los pacientes qué descubrieron de sí mismos. Comente las respuestas y vincúlelas con la sesión del día.

Desarrollo:

- Pida al grupo que se coloque sillas en semicírculo e indique a los asistentes que tomen una postura cómoda, dejando el mayor espacio posible.
- Destine algunos minutos para estimular la creatividad de los pacientes, para ello pídales 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 o divertido sea el producto creado, se promueve la creatividad)
- Proponga a los pacientes componer la letra de una canción (de manera individual o en equipo). Indique que:
 - Escojan una canción que les guste, que pueda servir como modelo para seguir, preferentemente 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 consideren que sus vivencias e inquietudes propias son el principal recurso con el que cuentan para escribir una buena canción.
 - Asignen 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 alguien cercano como amigos, pareja o un familiar, etc. Recuerden que están tratando de contar una experiencia o situación en su totalidad, pero en forma breve. Procuren que lo que expresan tenga coherencia y sentido. Incluyan versos, coros y el ritmo que deseen.
 - Determinen su propia música, ritmo y melodía. Traten de ser originales y ensayen diversos ritmos y melodías; se podrían sorprender 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 sonidos.

Si lo considera necesario, puede sugerir al grupo que se realice una composición grupal trabajando todos como equipo y apegándose al procedimiento ya descrito. Generalmente 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 brinden comentarios positivos sobre lo que más les gusto de su canción.

Recuerde que parte de los objetivos de la sesión es fortalecer una autoestima 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, pensamientos o emociones durante la construcción o presentación de su canción?
- ¿Qué emociones se vincularon con 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 sus creencias, emociones y conductas a partir de sus comentarios. Si es necesario, otorgue apoyo psicoemocional.
- Destaque y agradezca el esfuerzo de los 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 resalte la importancia de terminar una tarea.

Nota: es importante que el terapeuta favorezca la participación de todos los 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 una sensación de bienestar emocional.

CIERRE:

Pregunte ¿qué les pareció la sesión?, ¿qué aprendieron hoy? Enfatice 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 considere 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 continuar 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 "Música sonidos de la naturaleza").
- Equipo de Reproductor de DVD con audio.
- Tapetes para yoga o colchonetas.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

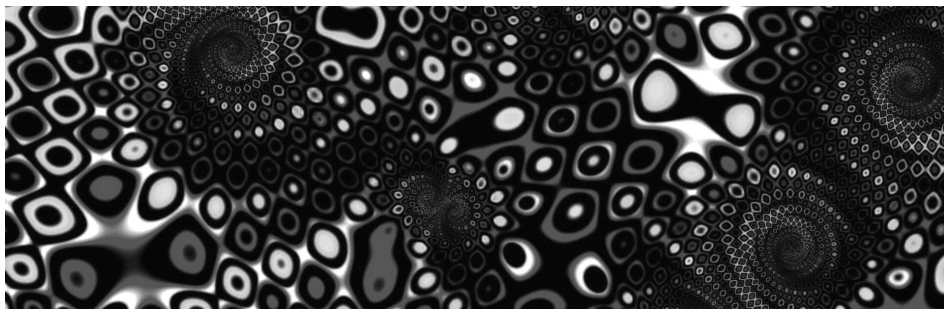
Desarrollo:

- Coloque tapetes de yoga o colchonetas en el piso, para que los pacientes puedan recostarse en el piso.
- El facilitador realiza un ejercicio de relajación profunda con ojos cerrados.
- Elija con anterioridad y reproduzca una melodía que favorezca la relajación y estimule la creatividad. Es importante que el volumen se regule según la etapa del ejercicio.
- Durante la reproducción de 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 facilitarán que tu imaginación se amplíe sin obstáculos".

- "Imagina un arcoíris y escoge un color que te agrade y que te brinde bienestar, tranquilidad, seguridad y felicidad".
- "Identifica qué 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 te encuentras tranquilo y seguro".
- "Poco a poco, utiliza tu creatividad e imaginación y haz que ese color vaya llenando tu cuerpo, lentamente y disfrutando de su energía, sintiendo en cada parte de ti lo que ese color te brinda".
- "El color se torna brillante y lleno de luz; tú te sientes de la misma manera. 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, de acuerdo con el criterio del terapeuta y lo que observe durante la actividad.
- Posteriormente, se quita la música y en voz aguda se indica que poco a poco salgan de ese estado, escuchando los sonidos de la habitación hasta abrir los ojos y pida al grupo que permanezcan en su lugar.
- Solicite que se reúnan en parejas y se comparta la experiencia vivida.

CIERRE:

Pregunte al grupo cómo se sienten y qué les aporta la actividad realizada. Retome la importancia y la fuerza de 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 (por ejemplo, tambores, claves, güiro, guitarras, etc.).
- Colchonetas
- inciensos, velas.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán. Mediante la participación activa, retomen las conclusiones de la sesión anterior y pregunte a los pacientes qué reflexionaron sobre el tema. Comente las respuestas y vincúlelas con la sesión del día.

Desarrollo:

Coloque las sillas en semicírculo y orientadas al equipo de audio, a fin de crear un ambiente más acogedor, procure dejar el mayor espacio posible en el lugar.

Analice con el grupo la relación que existe entre la música y el movimiento. Promueva el diálogo mediante las siguientes preguntas:

- ¿Quién 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?

Comente que el cuerpo, a través de los órganos y 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.
- Facilita el establecimiento y la permanencia de las relaciones humanas y contribuye a la adaptación del individuo a su medio.
- La música y el movimiento constituyen una fuente de expresión corporal.

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". Para este ejercicio, pida a los pacientes que se sienten en el suelo y que al ritmo que marque la música (creada por medio de algún instrumento musical) muevan los brazos imaginando que están en un barco de remos. Para ello, deben contar repetidamente "uno, dos, uno, dos".
- 2) "En la luna". Pida a los pacientes que realicen movimientos aletargados e imaginen que caminan en la luna. Recomiende que utilicen todo el espacio del salón y procure 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 mediante movimientos de tensión y relajación, iniciando en la cabeza y terminando en los pies. Posteriormente pida a los pacientes que se recuesten en el piso, que cierren los ojos e imaginen que se encuentran sentados en una nube y que identifiquen otros elementos que hay en ese momento en el cielo. 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 provocaron las actividades realizadas?

- ¿Qué emociones se vincularon con cada movimiento o ejercicio?
- ¿Cómo se sienten consigo mismos y como grupo al haber realizado este tipo de actividad?

Retroalimente positivamente las respuestas de cada paciente e identifique sus creencias, emociones y conductas a partir de sus comentarios. Si es necesario otorgue apoyo psicoemocional.

Motive a los asistentes para que reconozcan, a través de sus vivencias personales y 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, establecer mejor comunicación corporal con el grupo y cuál les hizo sentir bienestar, confianza, seguridad, tranquilidad, alegría, etcétera.

Es importante que el terapeuta favorezca la participación de todos los pacientes.

CIERRE:

Pregunte ¿qué les pareció la sesión?, ¿qué aprendieron hoy? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la reunión, las fortalezas que cada paciente posee y que puede emplear para disminuir o evitar la abstinencia del consumo de drogas. De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o los aspectos que considere necesario, en tanto otorga elementos simbólicos significativos encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a continuar 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 y emociones, a través de un medio artístico.

MATERIALES:

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



PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán. Mediante la participación activa, retomen las conclusiones de la sesión anterior y pregunte a los pacientes qué reflexionaron sobre el tema. Comente las respuestas y vincúlelas con la sesión del día.

Desarrollo:

El terapeuta dividirá al grupo en dos o tres equipos, según el número de integrantes con los que se cuente.

Para poder crear un ambiente más cómodo y acogedor, el 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. Posteriormente, dará a cada subgrupo una hoja de rotafolio, colores y marcadores e indicará que cierren sus ojos, realicen tres respiraciones profundas y que escuchen con atención la música.

Señale que con el material que se les asignó cada uno expresará de forma creativa lo que la música les hizo sentir, a través de un dibujo, figura, imagen, objeto, etc. Es importante que todos los integrantes de los equipos participen.

El especialista elegirá una melodía afín a los intereses musicales de los pacientes, de manera que les resulte significativa a la mayoría de ellos.

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

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

Es importante que el especialista favorezca la participación de todos los pacientes.



CREATIVIDAD EXPRESIVA

OBJETIVO:

Favorecer la expresión creativa a través de la música.

MATERIALES:

- Cartulinas blancas (una para cada paciente), colores, lápiz o pintura a base de agua.
- Un mandala (diagrama simbólico que en el budismo representa la evolución del universo)
- Música New Age.
- Equipo reproductor de audio.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- Coloque tapetes de yoga o colchonetas en el piso; acondicione el espacio, que sea un lugar iluminado y con suficiente espacio para que los pacientes puedan sentarse o recostarse en el piso y dibujar, sin tocarse entre sí.
- Entregue una cartulina, colores y lápices a cada participante; indique que, mientras escuchan la música, realicen un diseño propio y único, sin estereotipos; la intención es expresar lo que les hace sentir esa melodía. Repita mientras se escucha la música que juegue, sienta y cree su diseño.
- Reproduzca las canciones de New Age y ayude al grupo a relajarse, si es necesario, por medio de un ejercicio de respiración profunda para que se pierda la rigidez.
- Mencione que si no se sienten inspirados pueden guiarse por el mandala (pero no ser copiado) para seguir creando.

- Mencione que es un trabajo individual que implica ponerse en contacto con su cuerpo, sensaciones y emociones que busca la expresión personal.
- Recuerde motivarlos a sentir, mientras la música se encuentra de fondo durante aproximadamente 25 minutos.
- Para finalizar, pida a dos o tres personas que compartan su obra creativa y que describan qué emoción o sentimiento manifestaron mientras realizaban su dibujo, mencionando si les fue difícil o sencillo. Finalmente, pregunte cómo se sienten al tener un trabajo terminado en donde expresaron algo propio y único y si la música les ayudó en este ejercicio.

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

Recomendación: para escuchar música es importante relajarse y vivir la experiencia de la melodía en el momento presente; dejarse envolver e interpenetrar 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 y calmar la mente, centrándose en sentir la música mental y físicamente.

CIERRE:

Pregunte ¿qué les pareció la sesión? Enfatique los aspectos positivos que mostró el grupo durante la sesión y reconozca la participación. Motive a los pacientes a continuar en el tratamiento y recuerde la hora y la fecha de la siguiente sesión.



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:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán. Mediante la participación activa, retomen las conclusiones de la sesión anterior y pregunte a los pacientes qué reflexionaron sobre el tema. Comente las respuestas y vincúlelas con la sesión del día.

Desarrollo:

Primera parte de la sesión:

- El especialista pedirá a los pacientes que tomen un instrumento musical (puede ser elaborado por ellos; 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 deseen, tratando de expresar en “su música” su sentir y sus emociones. Es importante que se estimule la creatividad de los pacientes, además, se sugiere que el terapeuta inicie el ejercicio mostrando su propio ritmo musical (para motivar y como ejemplo) de tal forma que esto invite a los demás a crear sus propios ritmos.

Una vez que los y las pacientes hayan interactuado con los instrumentos durante algún tiempo y se hayan familiarizado, se les pedirá que guarden silencio, a fin de que cada uno, por turno, comparta su música.

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

Retroalimente las respuestas de cada paciente encaminando sus comentarios al reconocimiento de emociones y estados subjetivos de bienestar.

Segunda parte de la sesión:

Como parte final de la actividad el facilitador reproducirá música que incluya diversos géneros de interés para el grupo (preferentemente un popurrí) e invitará a que canten todos, incluyéndose. La finalidad es favorecer la expresión de emociones positivas y generar un clima grupal ameno. Si se 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 se favorezca la participación de todos los pacientes.

CIERRE:

Pregunte ¿qué les pareció la sesión?, ¿qué aprendieron hoy? Enfatice los aspectos positivos que mostró el grupo durante la reunión y las fortalezas que cada paciente posee. De acuerdo con las actividades desarrolladas en la sesión puede retomar algún comentario o experiencia del grupo con la finalidad de resaltar el aprendizaje adquirido o los aspectos que considere necesario, en tanto otorga elementos simbólicos significativos encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

Reconozca la participación del grupo y motive a los pacientes a continuar 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".
- Colchonetas
- Inciensos, velas aromáticas, etc.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán. Mediante la participación activa, retomen las conclusiones de la sesión anterior y pregunte a los pacientes qué reflexionaron sobre el tema. Comente las respuestas y vincúlelas con la sesión del día.

Desarrollo:

- Sentarse en sillas, en semicírculo o recostados sobre colchonetas, de tal forma que se encuentren cómodos.
- Enseguida pida 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, proceda a la reproducción de la música.

Ejercicio de respiración profunda:

- Realiza una respiración profunda durante unos momentos. Inhala tanto aire como puedas y exhala con lentitud, aprieta el abdomen al mismo tiempo. Realiza otra inspiración profunda, 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 mismo tiempo que cuentas hasta cuatro.
 - Se propone la Respiración 4x4;
 - Inhala - 2, 3, 4; retén - 2, 3, 4; exhala - 2, 3, 4; pausa - 2, 3, 4.
 - Se repite el procedimiento cuatro o cinco veces; luego se intenta respirar lentamente normal. Los tres 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.
 - Revitaliza el cuerpo
 - Expulsión de todo aquello que aflige, deprime o enferma.
 - Ayuda a la concentración 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 no. 36 K. 425 "Linz", 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, centrar su atención en las sensaciones, emociones o pensamientos que la música les genera, observándolas como si fueran espectadores, es decir, sin tratar de detener o modificar lo que están sintiendo.

Al terminar la reproducción de las piezas musicales pregunte:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Lograron obtener cierto grado de relajación?
- ¿Qué sensaciones o pensamientos les provocó cada una de las melodías?
- ¿Qué emociones les produjo?
- ¿Qué recuerdos vinieron a su mente al escuchar la música?
- ¿Cómo se sentían antes de escuchar las melodías y cómo se sintieron después?

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

Favorezca que los pacientes identifiquen las sensaciones, emociones o pensamientos agradables 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 estima personal y la autopercepción de logro.

Es necesario que el terapeuta favorezca la participación de todos.

De acuerdo con las actividades realizadas en la sesión, focalice el aprendizaje adquirido o los aspectos que considere necesario resaltar, en tanto otorga elementos simbólicos significativos para los pacientes encaminados al logro de los objetivos terapéuticos.

CIERRE:

Pregunte ¿qué les pareció la sesión?, ¿qué aprendieron hoy? Enfaticé los aspectos positivos que mostró el grupo durante la reunión y las fortalezas que cada paciente posee. Reconozca y agradezca la participación del grupo; motive a los pacientes a continuar en el tratamiento y recuerde 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 ("Música sonidos de la naturaleza")
- Equipo reproductor de audio.
- Tapetes de yoga o colchonetas
- Espacio iluminado, ventilado y sin sonidos externos.
- Plastilina o masa para modelar.

PROCEDIMIENTO

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo:

- El terapeuta indica a los pacientes que se recuesten en el piso de 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).
- Sugiera a los pacientes que se relajen por medio de ejercicios de respiración profunda y que sientan cómo poco a poco se siente este efecto 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 terapeuta.

- Pida que, mientras se relajan, escuchen su sonido interno, que sientan su cuerpo y aquellos movimientos involuntarios que pasan desapercibidos, es decir, que se pongan en contacto consigo mismos (observe su reacción y considere cuando estén relajados).
- Indique que imaginen que frente ellos pasa un desfile de animales marinos, terrestres y aves, a una distancia en la cual se sientan seguros y tranquilos, mencione que estos son de diferentes colores y tamaños.
- Pida que elijan al que más les agrada del desfile e imaginen que se convierten poco a poco en él, siente y vive como él. Después, pida que piensen dónde duerme, qué come, con quién convive y qué le gusta hacer. Permita que los asistentes vivan su experiencia durante 5 o 10 minutos.
- Afirme al grupo que todo está bien, es divertido y agradable.
- Para finalizar hableles y que poco a poco, por medio de su voz y los sonidos que escuchan empiecen a ser sus pies, piernas, brazos, estómago, espalda, hasta la cabeza. Podrán hacer movimientos suaves (abrir y cerrar los puños, mover los pies y los hombros) hasta lograr abrir los ojos y conservar su postura pero sin levantarse hasta que se los indique.
- Después de que la mayoría abrió 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, por ejemplo vivenciando experiencias agradables.

CIERRE:

Pregunte ¿qué les pareció la sesión? Resalte los aspectos positivos de los integrantes del grupo y agradezca su participación; motíuelos a asistir a la próxima sesión y recuerde el día y hora de la próxima cita.



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.
- Sillas para cada paciente colocadas en semicírculo.
- Un instrumento de percusión.

PROCEDIMIENTO

SESIONES INICIALES

Bienvenida:

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán. Explique al grupo que el taller se complementa y se desarrolla de acuerdo con 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; en la segunda etapa se aplica 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 especifique 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, lo que dará pauta a la creación de ritmos más complejos.

Desarrollo:

- Explique de manera breve y práctica las bases del compás y de la métrica musical en la ejecución de ritmos y brinde algunos ejemplos aplicados a la música popular contemporánea.
- Una vez entendido, 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:

De manera grupal, reflexionen y comenten 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 "Manual de Técnicas Psicomusicales"
- Se realizan ensambles grupales de ritmos sencillos.
- De acuerdo con la evolución grupal, se ensamban ritmos cada vez más complejos.
- Se dan elementos de improvisación.

SESIÓN FINAL

Bienvenida:

De manera grupal, reflexionen y comenten lo aprendido en sesiones anteriores.

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 a 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) haciendo uso de los instrumentos expuestos.

Sugerencia:

Ya sea por coordinación regional, estado del país, etc., los centros que manejen este programa podrían organizarse para hacer un ensamble con los mejores instrumentos y los pacientes con mayor habilidad que deseen participar.



COMENTARIOS FINALES

La utilización de la música descrita en las sesiones es sólo una sugerencia de cómo las técnicas musicoterapéuticas se deben llevar a cabo; asimismo, ofrece una intervención general de la aplicación de la música 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 terapeuta para llevar a cabo las actividades de trabajo, así como de la improvisación in situ de acuerdo con la dinámica y el momento en el que se encuentre cada grupo.

A este respecto, cabe destacar que el éxito de cualquier programa radica principalmente en la técnica y el papel de modelo y promotor del trabajo de quien realiza la intervención (facilitador). Otras condiciones importantes con que debe contar el terapeuta son la sensibilidad, calidez y cercanía para interactuar con los pacientes, con el objetivo de favorecer la continuidad de las sesiones y enriquecer el aprendizaje de cada participante.

Un elemento relacionado con el cumplimiento de los objetivos terapéuticos es el conocimiento que el especialista posea de los diversos géneros musicales y los efectos que provocan en los demás, para propiciar estados de relajación, atención y concentración, introspección, convivencia, interacción social, alegría, etcétera, así como tener presente en todo el tratamiento la perspectiva de género.

Entre más estilos y obras musicales conozca el terapeuta contará con mayores recursos para abordar diferentes problemáticas. Hay obras que le resultarán cercanas y que elegirá con mayor 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 con relación al estado emocional que genera para llevar a cabo una sesión exitosa. 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, en Campbell, 1998).

No menos importante es la propia experiencia del especialista en sesiones de musicoterapia, ya que ello le permitirá comprender qué se debe hacer, qué enfatizar en términos clínicos con usuarios de sustancias adictivas y cómo es factible ajustar las sesiones a las condiciones y necesidades de los grupos (abiertos, mixtos).

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

Finalmente, la musicoterapia constituye un recurso que tiene como propósito fortalecer el cumplimiento de los objetivos terapéuticos de las personas que consumen drogas, según los planes de tratamiento y rehabilitación personalizados.

Con la finalidad de apoyar al 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, F. (2006). La musicoterapia como instrumento favorecedor de la plasticidad, el aprendizaje y la reorganización neurológica. *Revista Nuevo Horizonte*, 5 (1).
- Alvin, J. (1984). *Musicoterapia*. Barcelona, España: Paidós.
- Baccelli, P. (2009). Rehabilitación de Adicciones a través de la Musicoterapia: La experiencia de Cuba. Recuperado de <http://musicoterapiaserena.blogspot.mx/2009/10/rehabilitacion-de-adicciones-traves-de.html>
- Barbarroja, J. (2008). Musicoterapia. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, (12).
- Bartolomé, R. Gutiérrez, D. & Hernán, L. (1998). *Educación Infantil II*. Madrid: McGraw Hill.
- Benenzón, R. (1981). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona, España: Paidós.
- Benenzón, R. & Wagnern, G. (1997). *Sonido, Comunicación y terapia*. Journal of Music Therapy. Salamanca, España: Amaru.
- Bermejo, G. (2011). *Psicoterapia y musicoterapia*. Recuperado de: <http://psicoterapia-psicomusicoterapia.blogspot.com/>
- Betés de Toro, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid, España: Morata.
- Blue House Escuela de Música, *Guía Práctica de Solfeo y Rítmica*. Recuperado de <http://bluehouse.com.ve/guiabh.pdf>
- Brooks, D. (2003). A history of music therapy. *Journal articles published in the English language*. Recuperado de: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14505441
- Brooks, P. (1973). The role of music therapy in a community drug abuse prevention program. *Journal of Music Therapy*. Recuperado de: www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/.../1m1cof245765_.pdf
- Bruscia, K. (1998). Definiendo Musicoterapia. Barcelona, España: Publisher. Recuperado de: centreauca.es/bibliografia.html
- Bruscia, K. (2007). *Musicoterapia Método y Práctica*. México: Pax.
- Bush, C. (1995). *Healing Imagery and Music*. Portland, Oregón: Rudra Press.
- Campbell, D. (1998) El Efecto Mozart. Recuperado de: http://claretsevillaadmin.micollegio.es/ArchivosColegiosClaretianosSevilla_SanAntonioMariaClaretSevilla/Archivos/M%C3%9ASICA/elefectomozart.pdf

- Campbell, D. (2007). *El efecto Mozart*. México: CONACULTA.
- Castellote, M. (2009). *La música como herramienta terapéutica*. Recuperado de: http://www.boloncol.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=173
- Díaz, J. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Revista Salud Mental*, 33 (6).
- Díaz, R. (2002). *Visión Chamánica*. Recuperado de: <http://www.visionchamanica.com/>
- Durán Durán, D. (s.f.). Escuela de Guitarra Libro 1. Recuperado de <http://guitartistica.com/Metodo%20de%20Guitarra%20libro%201.pdf>
- Facultad de Bellas Artes de la Universidad de la Plata. Materiales de educación auditiva 1. Recuperado de http://www.fba.unlp.edu.ar/educacionauditiva/ea_1_materiales.html
- Fernández, T. (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.
- Fernández, et al. (2004). *Musicoterapia*. Bases Pedagógicas de la Educación Especial. Magisterio. Educación Musical.
- Jean Pierre, P. Cómo aprender a tocar la guitarra sin conocer sus notas. Recuperado de http://www.savoir-sans-frontieres.com/JPP/telechargeables/ESPANOL/guitare_espanol/cours_guitare_espanol.pdf
- Lecourt, E. & Manarolo, G. (1999). *La Musicoterapia*. Italia, Roma: Cittadella.
- Martín, A. (1977). *Manual de antropología de la música*. Salamanca, España: Amaru.
- Martínez, D. (s.f.). Aprendiendo a tocar guitarra. Recuperado de <http://www.galeon.com/rsm/atocar.pdf>
- Miller, G. (1970). Music therapy for alcoholics at a Salvation Army center. *Journal of Music Therapy*, 7, 136-141. Recuperado de www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/.../1m1cof245765_.pdf
- Muñoz, M. (2000). *El Manejo de los Sentimientos en Psicoterapia*. México.
- Muñoz, V. (2008). *Musicoterapia Humanista: un modelo de psicoterapia musical*. México: Libra. Recuperado de: <http://www.musicoterapias.com/img/lamusicoterapia-humanistaporvictormunoz.pdf>
- Cobos, R. & Gibert, M. (2011). Musicoterapia. [Entrada de blog]. Recuperado de www.loderosaymiguel.com/page6/page23/page23.htm

- National Association for Music therapy. (1993). *Una carrera en musicoterapia* [Folleto].
- Pavlusha, J. (2003). Protocolo de Atención con Musicoterapia. Lima, Perú.
- Pérez, I. (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
- Pérez, P. (2010). *Musicoterapia en drogodependencias*. Madrid, España: Editorial Intersalud.
- Poch, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia*. Barcelona, España: Heder.
- Poch, S. (2001). La importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de Formación de Posgrado*, (042).
- Poveda, J. (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, C. (1978). *Terapia, Personalidad y Relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Vision.
- Romero, N. (2012). Percusión corporal y lateralidad: Método BAPNE. *Música y Educación*, (91).
- Romero, J. (2014). Body Music, Body Percussion. Recuperado de <http://www.percusion-corporal.com/es/>
- Romero, J. & Romero, A. (s.f.). Percusión Corporal y Depresión; aproximación metodológica según el método BAPNE. Recuperado de <http://web.ua.es/es/ice/jornadas-redes/documentos/2013-comunicaciones-orales/335239.pdf>
- Romero, J. (2012). Percusión Corporal y lateralidad. Recuperado de <https://www.yumpu.com/es/document/view/14562677/percusion-corporal-y-lateralidad-metodo-bapne>
- Romero, J. (s.f.). *¿Qué es el método Bapne?* Recuperado de <http://www.percusion-corporal.com/index.php/es/metodo-bapne/que-es-el-metodo-bapne>
- Silverman, M. (2003). Music therapy and clients who are chemically dependent. *Therapy for the Treatment of Patients with Addictions Substance Abuse*, 29 (4).
- Tsimogianis, P. (2005) *Manual del escritor de canciones*. Recuperado de: <http://www.mailx-mail.com/curso-manual-escriptor-canciones/parte-practica-hagamos-cancion-1>

- Utrero, P. (2010). *Actividades de música y movimiento*, (1). Recuperado de: <http://usuarios.multimania.es/patriul/cuentos/mym.htm>
- Vega, J. (2015). *La música en la rehabilitación de adicciones*. Recuperado de: <https://prezi.com/w-zmdw75v0gy/la-musica-en-la-rehabilitacion-de-adicciones/>
- Verdeau, P. & Guiraud, C. (1979). *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en psiquiatría*. Buenos Aires, Argentina: Científico-médica.
- Waisburd, G. & Erdmenger, E. (2006). *El Poder de la música en el aprendizaje*. México: Trillas.
- William, D. & Thaut, M. (2000). *Introducción a la Musicoterapia*. Teoría y Práctica. Barcelona, España: Boileau.
- Winkelman, M. (2003). Terapia complementaria para la adicción: Tambores de salida drogas. *American Journal of Public Health*, 93 (4).
- Winnicott, D. (1972). *Realidad y Juego*. Barcelona, España: Gedisa.

ANEXOS

ANEXO 1

ANTECEDENTES MUSICALES "HISTORIAL MUSICAL"

Nombre:

Edad:

Sexo:

1. ¿Tiene algún tipo de conocimiento musical?
 2. ¿Toca algún instrumento? ¿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?
 11. ¿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 complementarios que les permita a los pacientes recuperar su bienestar del modo más independiente e integral posible. En este sentido, un tratamiento incrementa su efectividad cuando considera, además del cese o

la disminución del consumo, atender a las personas en todos los ámbitos de su vida, liberándolos de los estigmas que acompaña el uso de drogas.

De este modo, la principal misión de la rehabilitación y reinserción social es asegurar que las personas que están en proceso de abstinencia y cese del consumo de sustancias desarrollen o recuperen aquellas habilidades físicas, psicológicas y sociales que fueron afectadas, 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 permitan construir un estilo de vida saludable.

Una vez que el 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 le permitan mantenerse en abstinencia con mayor facilidad y conseguir una mejor adaptación a la vida sin el uso de drogas. Dicho de otra manera, el desarrollo de las habilidades sociales permite a las personas en recuperación reconstruir su identidad psicosocial.

Para reforzar el proceso terapéutico, favorecer la rehabilitación y reinserción social del paciente, se proponen dos talleres que permitan apoyar a las personas a recuperar o desarrollar sus habilidades en diferentes áreas, como la cognitiva, psicomotricidad, 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 se pueden realizar en esta sección son los siguientes:

- Xilófono
- Sonaja de chapas
- Castañuelas
- Tambor
- Sonajas
- Pandero de cascabeles
- Palo de lluvia

XILÓFONO



Materiales:

- Siete vasos o botellas de vidrio (como mínimo). Los vasos o botellas que se elijan deben ser de un mismo tipo.
- Agua.
- Diferentes colorantes para alimentos (opcional).
- Para el percutor, baqueta o mazo del xilófono se puede 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 se debe tener cuidado para no romper el cristal.

Instrucciones:

1. Verter agua en los vasos o botellas, añadiendo un poco más en cada una, de mayor a menor de derecha a izquierda (si se cuenta con un afinador será muy fácil afinarlo, de no ser así será divertido el afinarlo en grupo, por lo que todos deberán participar y opinar si cada recipiente requiere mayor o menor cantidad de agua hasta lograr una afinación más adecuada.
2. De manera opcional se puede agregar cinco gotas de un color diferente de colorante para alimentos en cada vaso con agua para crear un instrumento más llamativo.
3. Con un mazo o cucharón de miel se experimentan sonidos identificando graves y agudos, de tal forma que descubran tonos y generen melodías musicales.

SONAJA DE CHAPAS

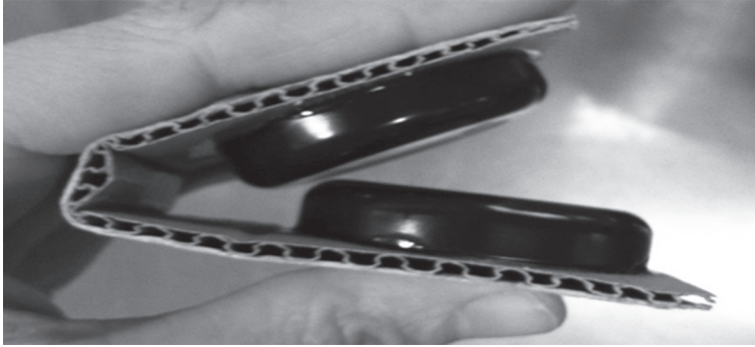


Materiales:

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

Para elaborar la sonaja de chapas véase video en el DVD.

CASTAÑUELAS



Materiales:

- Cinta elástica delgada (resorte de tela).
- Trozo de cartón.
- Pistola de silicón o pegamento de contacto.
- Silicón.
- Tapas metálicas (de preferencia) o de plástico, redondas planas y medianas (como de frasco de café o mayonesa), perforadas en medio con dos agujeros.
ó
- Botones grandes con agujeros.

Instrucciones:

1. Apile dos botones grandes y del mismo tamaño, los bordes de cada uno de ellos se pega con silicón a un trozo de cartón 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 y sujete el dedo pulgar en ambos 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



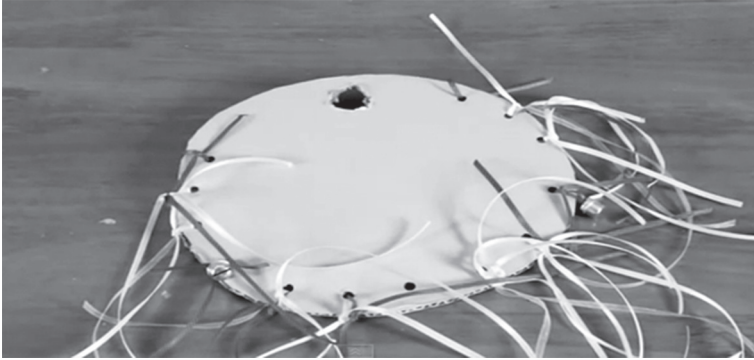
Materialles:

-
- Una botella vacía de plástico con la tapa.
- Pinturas a base de agua (diferentes colores).
- Un plato pequeño para verter la pintura.
- Un pincel de esponja para manualidades.
- Frijoles, arroz, semillas secas, canicas o cuentas para rellenar el instrumento.

Instrucciones:

1. Asegúrese que la botella esté limpia y seca en su interior.
2. Coloque la cantidad deseada de relleno para la sonaja (cuentas, frijoles, canicas).
3. Es recomendable elaborar varias sonajas pero con diferentes materiales y cantidades, para contar con diversos tipos de sonidos.
4. Evite llenar la botella a más de la mitad de su capacidad.
5. Cierre y asegure la botella con la tapa.
6. Decore la botella como desee.

PANDERO DE CASCABELES



Materiales:

- Cartón de 20 x 20 cm.
- Perforadora.
- Pinturas a base de agua o inflables.
- Tijeras.
- Listones delgados de colores (de 30 cm. y 20 cm. de largo.).
- 10 cascabeles (o más).

Instrucciones:

1. Hacer un agujero mediano en la parte superior del cartón en donde puedan entrar uno o dos dedos.
2. Recortar el cartón en forma de círculo, con diámetro aproximado de 20 cm.
3. Realice pequeños agujeros alrededor del círculo, como se ve en la imagen.
4. Coloque a cada cascabel un listón del color y el tamaño que desee.

PALO DE LLUVIA



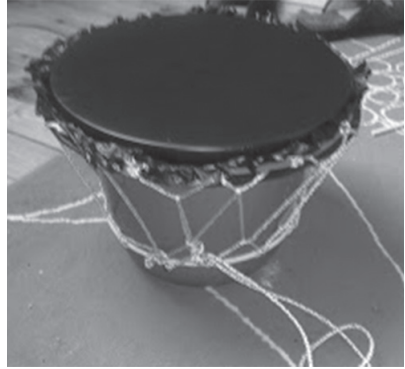
Materiales:

- 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 u hojas de papel aluminio delgadas.

Instrucciones:

1. Unir por fuera y por dentro los cuatro rollos de cartón con cinta adhesiva, pegando cada tubo con cinta adhesiva, de tal forma que no se puedan separar fácilmente.
2. Forrar el exterior con papeles de colores, imágenes o pintura.
3. Rellenar los tubos con algunas semillas pequeñas.
4. Poner un tapón hecho de aluminio en cada extremo y fijar los tapones con pegamento o silicón.

TAMBOR



Material:

- Maceta de plástico con agarradera externa (es importante la orilla como se observa en la foto).
- Pliegos grandes de papel celofán.
- Tiras de cámara de bicicleta.
- Cuchillo.

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, sin importar su lengua materna.

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

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 se presenta de manera teórico-práctica la creación de ritmos, sus armonizaciones y su estructuración en la métrica, es decir cómo reproducir una melodía de manera grupal, apoyándose de todos los elementos del conjunto pero sin olvidar su papel individual en el mismo.

Como primer recurso se darán elementos para aprender cómo distinguir y ejecutar ritmos según su métrica, y posteriormente se aprenderá 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.

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.

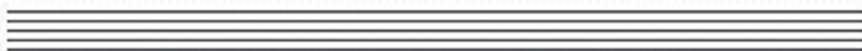
Para ello se debe conocer de manera general los elementos que componen esta escala de tiempo:

1. **Pentagrama:** representación gráfica de la escala musical dispuesta en cinco 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 con 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 con 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 conforme a los lineamientos musicales, tienen sentido y forma.

Pentagrama

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

Por ejemplo:



Imagine que el pentagrama representado arriba significa un lapso de cuatro segundos; en la imagen a continuación mostrada cada línea roja representa el final de un segundo, estas líneas son llamadas barras en el pentagrama y se utilizan 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 se diría que el compás es de $3/4$, y 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 se debe tener en cuenta la duración de cada uno de estos sonidos o silencios de acuerdo con su métrica.

Métrica

Como ya se mencionó, la métrica determina la duración de cada sonido o silencio, de acuerdo con 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.
 - Blancas: es la notación para expresar un sonido que dura la mitad del compás.
 - Negras: 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, 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.



Nota: este ejercicio debe realizarse de manera teórico-práctica sin compás específico y mostrando todos los elementos, 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 con 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
Silencio de redonda			Un compás
Silencio de blanca			Medio compás
Silencio de negra			Negra (Un pulso)
Silencio de corchea			Corchea (Medio pulso)
Silencio de semicorchea			Semicorchea (Media corchea)
Silencio de fusa			Fusa (Media semicorchea)
Silencio de semifusa			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 se sugiere que el terapeuta realice esta escala con los compases de 3/4, 5/4, 6/4, 7/4, 9/4, etc.

Polirritmos



Para realizar este ejercicio se sugiere 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. Posteriormente se podrán integrar varias ejecuciones armónicas en una sola ejecución, tanto individual como integralmente.

EJERCICIOS

DE

RÍTMICA

Ritmica

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Iniciación a la lectura con partitura

a) Figuras: 

b) Silencios: negra, blanca, redonda

c) *Compases: 2, 3 y 4 pulsos*

ADARMUS

A Ta Ta Ta Ta Ta Ta Ta Tam Tam Ta Ta

B Ta Ta Ta Ta Ta Ta Ta Tam Tam Ta Ta Ta

C

D Ta Ta Ta Ti Ti Ti Ti Ti Ti Ti Ta

E

F

G Ti Ri Ti Ri Ta

H Ti Ri Ti Ri Ti Ti Ti Ti Ri Ri Ri Ri Ti

I Tai Ti Ta Tai Ti Ti Ti

J Tai Ti Ri Ta

Lectura rítmica a 2 partes

A Tam Tam Tam Ti Ti Ta Ti Ti+Ti+Ti Repetir

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K Ta...i Ru-Ti-Ru

L

Lectura rítmica a 3 partes

ADAMUS

A

B

C

D

E

www.adamus.com / ADAMUS@ryans@adamus.com

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.

Biomecánica

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.



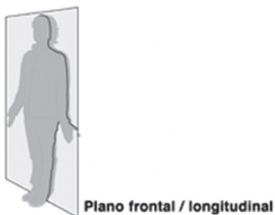
Plano horizontal

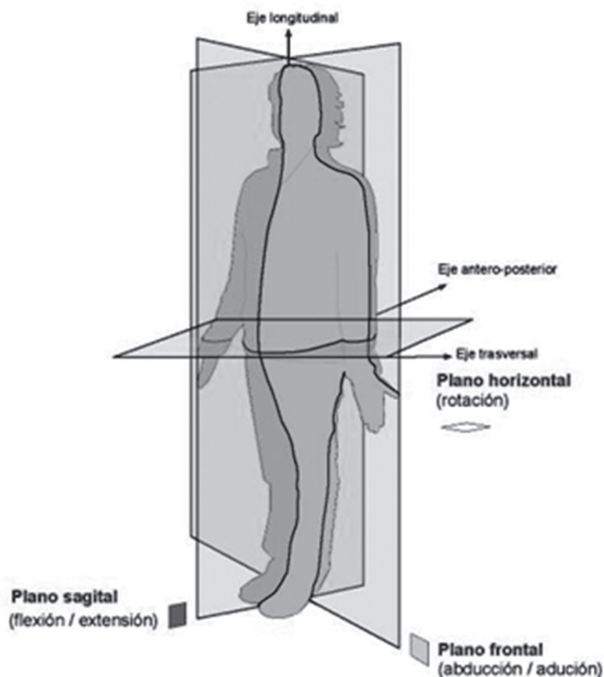
En el plano horizontal organizamos todas las coordinaciones entre las extremidades superiores e inferiores.



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 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 los pies también han ido modificado 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 el 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 debe concebir como algo negativo o con un trasfondo de culpabilidad, sino como una herramienta que ayuda a valorar aquel aprendizaje que se realiza 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 sobrevalorar en ningún momento su capacidad, ni infravalorar la dificultad del ejercicio. Por ello, el profesorado debe 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.

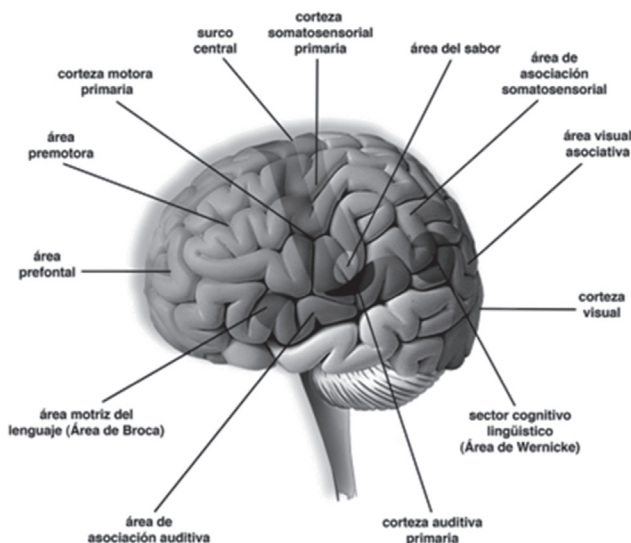
NEUROCIENCIA

"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.



El 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:

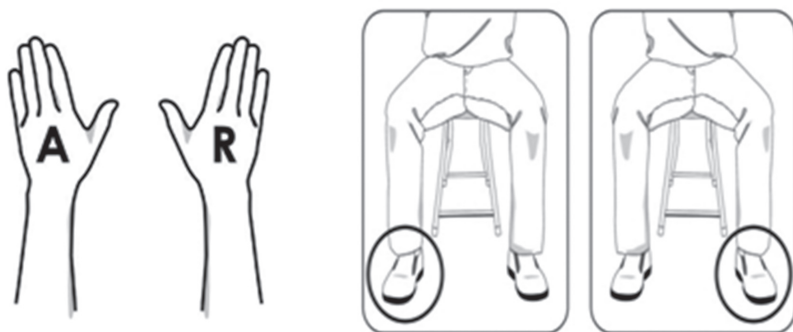
1. Estimular y rehabilitar las funciones neurológicas comprometidas por el consumo de sustancias psicoactivas a través de la percusión corporal.
2. Promover la participación del paciente en un entorno comunitario controlado como coadyuvante de su reinserción social.
3. Estimular la creatividad del paciente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

Para el mejor entendimiento de este método se sugiere 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.



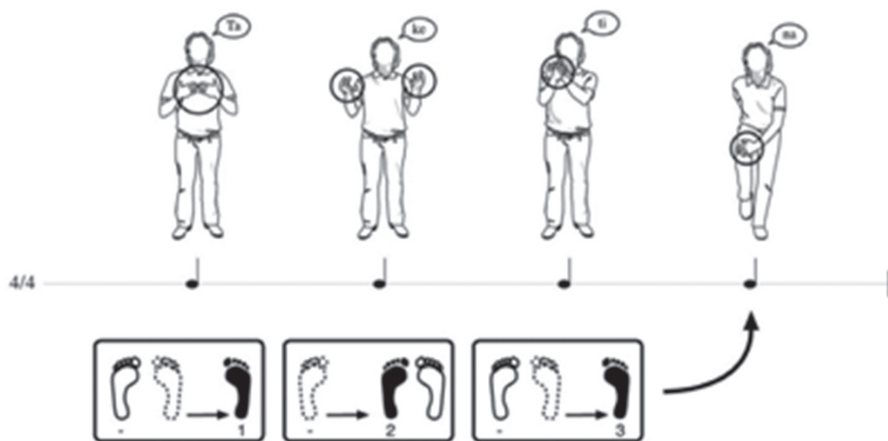
Simbología (ejemplo): A= Azul, R= Rojo, B= Blanco y N= Negro.

Del mismo modo, se recomienda que por cada nota o pulso el terapeuta mencione 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, etc.

Para comenzar, es necesario que el terapeuta realice la ejecución de ritmos sencillos de acuerdo con 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 sólo se realicen ejercicios de percusión exclusivamente corporal y conforme se adquiera habilidad en la ejecución de esos ritmos es posible combinar la 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), chasquidos de dedos o pies contra suelo, como se muestra en la imagen inferior. Buscando que el sonido producido sea armónico.



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 que los ritmos se ejecuten con mayor facilidad.

Nota importante: No se debe olvidar que en las sesiones se deben incluir poco a poco todas las extremidades y las variantes de percusión corporal.

En las primeras sesiones, y en la medida del avance que muestren los participantes, es necesario que la ejecución de los ritmos sea de manera individual en prácticas grupales, es decir que cada quién percute 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

4/4

* Anuncia sólo el profesor. Entrenando auditiva.

* Rejo = apretamos la mano derecha. * Acá = apretamos la mano izquierda.

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

¿QUÉ DESARROLLOREMOS CON ESTE EJERCICIO?

Inteligencias múltiples	Neurociencia	Planes biomecánicos	Nivel	Forma de aprendizaje
Corporal y cinética Interpersonal	Lateralidad parietal Lateralidad frontal Lateralidad temporal (derecha)	Plano horizontal Plano sagital		Inducción

4/4

Zim-ba zim-ba Ho-la pa-pa-yo-cu Zim-ba zim-ba Ho-la zo-mo-vo-cu



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.

ANEXO 6

TALLER DE GUITARRA

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

Objetivos particulares:

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

Recomendaciones para el aprendizaje

Tenga presente que el tiempo para aprender y ejecutar ritmos o canciones por medio de la guitarra es relativo, ya que depende de factores como la frecuencia de las sesiones, el tiempo de práctica, las habilidades sensomotoras del participante, entre otros. No obstante, se estima que entre uno y 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 que al principio de su aprendizaje los participantes pueden sentirse poco capaces (debido a su falta de habilidad motora) lo que puede generar pensamientos negativos y desmotivarlos. Ante esta situación, debe motivarse a los participantes para que continúen practicando y aclararles que en la medida en que más lo ejerciten mejorará su habilidad y, por tanto, se modificarán positivamente sus emociones y pensamientos.

Debe recomendarse a los 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 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 que deben dedicar un tiempo determinado cada día (aunque sea corto) para practicar; y que ser constantes y pacientes constituye la base para dominar un instrumento.

Recomiende a los participantes traer al taller un cuaderno exclusivo para hacer las anotaciones correspondientes, asimismo solicite que compren o consigan varias "plumillas" que les permita tocar la guitarra (su costo es económico).

Procedimiento

El programa del taller de guitarra contempla de 15 a 20 sesiones para su desarrollo (de acuerdo con la extensión que el facilitador asigne 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 o instructor observe la ejecución del ejercicio en cada participante para apoyar quienes 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 extrapolarlas 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 terapeuta tendrá que estar atento a la dinámica, las relaciones que se establecen, observar y analizar los distintos planos: corporal, verbal, sonoro y social de cada persona, así como observar los cambios y reacciones que se produzcan.
- 3) Desarrollar las sesiones tanto teóricas como prácticas. El facilitador proporcionará la información y ejecutará los ejercicios correspondientes para 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 terapeuta proponer otra secuencia u actividad psicoeducativa que permita alcanzar los objetivos planteados.

En caso de que el instructor del taller no tenga las habilidades para desarrollar las actividades psicoeducativas, es decir, realizar una retroalimentación de los logros terapéuticos, se sugiere que un profesional con perfil afín (psicólogo, pedagogo) realice dicha actividad, mientras que el instructor puede ocuparse únicamente a impartir las sesiones de guitarra, con base en el 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 este instrumento musical y aprender las diversas posiciones para tocarlo.

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

Bienvenida y encuadre.

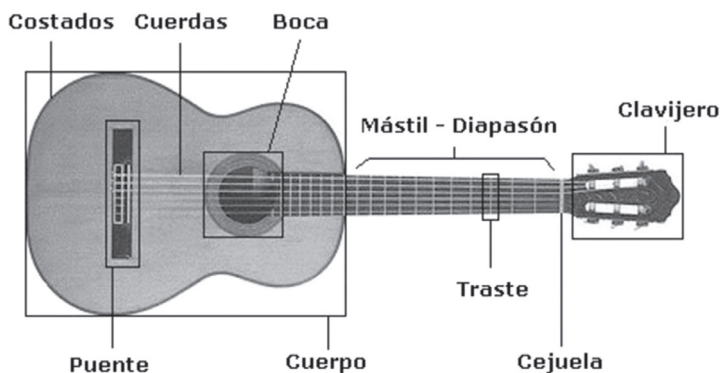
Reciba cordialmente a los asistentes. Establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos y las actividades que se realizarán. Retomen las conclusiones de las reuniones anteriores y comente las respuestas.

Desarrollo de las actividades

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

- Narración de pequeñas anécdotas 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 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 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 según 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 con 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:

Posición normal



Posición clásica



Posición de pie



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 exceda los 20 cm. 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 permite cargar el peso de ésta con los hombros, permite tocar la guitarra estando en bipedestación o parados, ya que sin éste implemento es una posición incómoda que permite tocar solo piezas cortas y de ejecución sencilla.

Posición de las manos

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

Para la posición de los dedos sobre el mástil o diapason 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 varía en altura según 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 se colocan 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 hay que tener el antebrazo libre y desnudo es decir 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 sólo 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 se tiene una buena posición, tanto de la guitarra como de las manos, es importante 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 si no se cuenta con estos recursos, 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 se aprenderá a encontrar el punto de afinación ideal para esta cuerda.

Una vez afinada la sexta cuerda se afinan las otras cinco y para esto se requiere 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, se comienza por definir la escala musical y su posición en el mástil.

La escala musical se compone de siete 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.

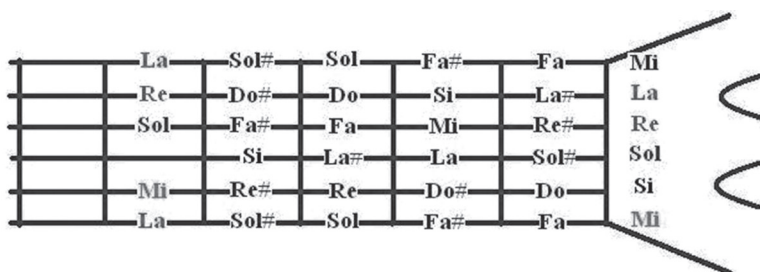
Para fines de este tutorial, nos referiremos de manera simple y práctica a la escala musical que comúnmente emplearemos en la afinación y la ejecución de la guitarra.

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 se puede ejecutar en varios tonos; cuando se ejecuta en la escala más grave o inicial, se dice que es la primera octava, Si se continúa 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 la escala de notas sobre el mástil.

Estas notas 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 igualen 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, se recomienda que se toquen todas las cuerdas al aire de manera intercalada para obtener una escala armónica de manera fluida pero sin exagerar en la velocidad, como se muestra:

6ª, 4ª, 5ª, 3ª, 4ª, 2ª, 3ª, 1ª.

Si es necesario hacer algunos ajustes mínimos, se hacen de acuerdo con 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 o emociones que sintieron durante la sesión. Pregunte ¿qué les pareció la sesión? ¿qué fue 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 ACORDES

Objetivo: El objetivo de esta sesión es aprender la manera de representar y leer las notas musicales de manera práctica de acuerdo con 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 o pintarrones.

Bienvenida y encuadre

Reciba cordialmente a los asistentes. Establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos y las actividades que se realizarán, retomen las conclusiones de las reuniones anteriores y comente las respuestas.

Desarrollo de las actividades

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

- Narración de pequeñas anécdotas 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 asistentes 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, se puede basar 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 ayuda a realizar las posiciones adecuadas al momento de ejecutar la guitarra.

Esta simbología es la siguiente:

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

Esta notación ayuda a que sin necesidad de revisar el pentagrama o tener conocimientos de solfeo, se pueda ejecutar los movimientos pertinentes para obtener sonidos armónicos

en la guitarra mediante los llamados acordes, que son posiciones complejas sobre el mástil que dan un solo sonido haciendo el rasgueo o el arpeggio de las cuerdas que lo componen, este tema de acordes se retomará más adelante con mayor precisión y profundidad. A continuación se esquematiza un acorde:

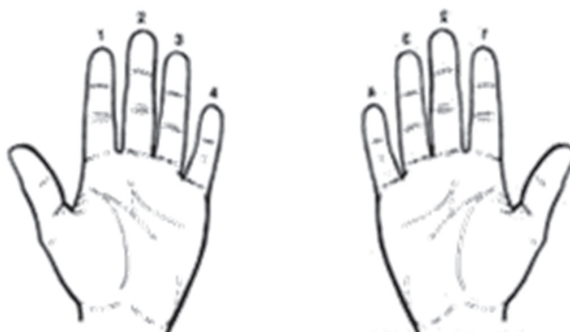


Acorde Do Mayor = C M o simplemente C

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 se les recuerda 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

En la Tablatura se colocan los números de los dedos que correspondan sobre una gráfica de seis líneas que representan las cuerdas de la guitarra, pero de manera invertida, es decir, la línea superior hace referencia a la cuerda inferior, en el momento en que deben presionarse o "pisarse", cuando una cuerda debe tocarse sin pisar los espacios del mástil o al aire se escribe un cero "0" y su posición de izquierda a derecha indica el momento en el que se toca cada cuerda como se esquematiza en el cuadro inferior:

1ra. cuerda e |-----||
 2da. cuerda B |-----||
 3ra. cuerda G |-----||
 4ta. cuerda D |-----||
 5ta. cuerda A |-----||
 6ta. cuerda E |-----||

\

Esta es la cuerda más gruesa

-----	-----
-----1-----	-----0--1-----
-----0-----	-----0--2-----
-----2-----	-----0--2--3-----
-----3-----	-----3-----
-----	-----

En ambos casos, Cifrado y Tablatura, la desventaja es que si se trata de una pieza que no se ha escuchado antes, no ofrecen elementos que permitan definir la rítmica, el tiempo, las intensidades, entre otros, para poder interpretar la melodía de primera vez.

Es por ese motivo que existen notaciones múltiples que mediante Pentagrama, Cifrado y Tablatura permiten ejecutar una melodía más libremente sin apegarse a todos los lineamientos que el solfeo requiere, pero teniendo la posibilidad de guiarse de él para conocer el ritmo y el tiempo de una melodía, sin que se haya escuchado con anterioridad.

The image shows a musical score for guitar. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The melody consists of eighth and quarter notes. Above the staff are five chord diagrams: Dm, E7, Am, E7, and Dm. Below the staff is a tablature with six lines labeled T (top), A, B (bottom), and numbers indicating fret positions. The tablature is aligned with the notes on the staff.

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 terapeuta en forma circular).
2. La primera vez se recomienda que el especialista 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 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, quien 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 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 los flanqueaban.
2. Del mismo modo que en la práctica 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 con otro miembro del grupo mismo que es elegido por la persona que inicie con el ejercicio anterior, quien 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 dos anteriores ejercicios (o lo más posible).
2. Como en los ejercicios anteriores el terapeuta iniciará 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 dos 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, quien 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 tres anteriores ejercicios (o lo más posible).
2. Como en los ejercicios anteriores el terapeuta iniciará 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 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 sólo para dar continuidad al proceso de aprendizaje, pero esto puede variar dependiendo 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 sólo 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 o pintarrones

Bienvenida y encuadre

Reciba cordialmente a los asistentes. Establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos y las actividades que se realizarán. Retomen las conclusiones de las reuniones anteriores y comente las respuestas.

A partir de esta sesión el participante ya estará 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 participantes al trabajo grupal.

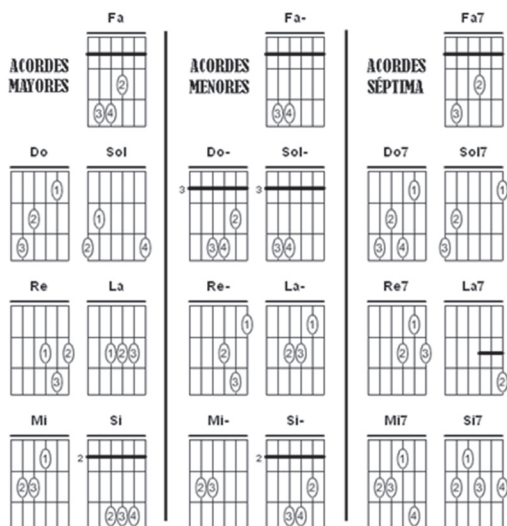
Los acordes son notas compuestas en la guitarra, es decir, son notas que se crean a partir de sonidos múltiples al tocar varias cuerdas a la vez en un sólo movimiento conocido como rasgueo o pueden tocarse armónicamente una por una las notas que lo componen en un movimiento llamado arpeggio (como en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

Tipos de acordes.

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

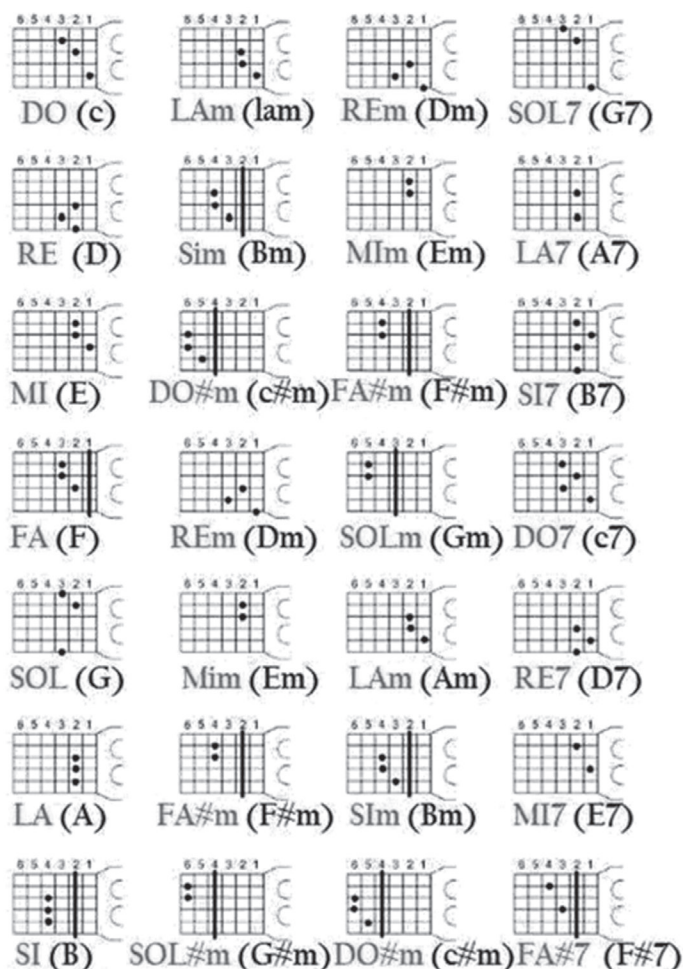
1. Mayores
2. Mayores con séptima
3. Menores

Los acordes mayores son aquellos que trasladan una nota de las siete en la escala musical a una composición armónica producida al tocar las seis 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:



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.

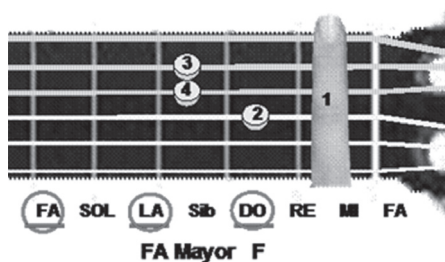
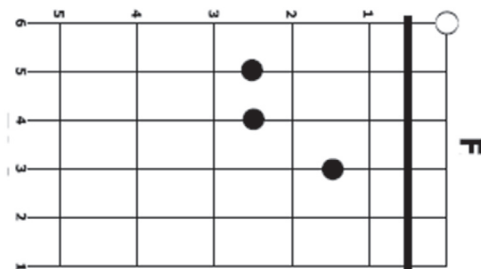
Existen 7 círculos armónicos básicos basados en acordes mayores, uno por cada nota de la escala musical y son los siguientes:



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 dos 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 como se explicó para aprender 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 arpegio de nuestros primeros acordes pueden escucharse desafinados, apagados e incluso pueden trastear; pero es importante no desanimarse y seguir practicando.

Cierre de la sesión

Se recomienda realizar un círculo de reflexión para identificar lo aprendido, las dudas generadas y las sensaciones y emociones que sintieron durante la sesión. Se pueden preguntar ¿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 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 o pintarrones.

Bienvenida y encuadre

Reciba cordialmente a los asistentes. Establezca el encuadre de la sesión mencionando el tema, los objetivos y las actividades que se realizarán. Retomen las conclusiones de las reuniones anteriores y comente las respuestas.

Desarrollo de las actividades

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

- Resolver las dudas de la sesión o las sesiones anteriores. Narración de pequeñas anécdotas 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 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 con 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 intencionadamente pero sin llegar al rasgueo.

Para el inicio de la práctica de los acordes y los círculos armónicos se recomienda 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 sólo 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 la 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



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 enseña que el pulgar 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 puede preguntar ¿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 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 o pintarrones; pizarrón o rotafolio.

Solicite previamente la Tablatura de alguna canción del agrado de los participantes.

Bienvenida y Encuadre

Agradezca la asistencia a la sesión y exponga el tema que se abordará, los objetivos y las actividades que se realizarán.

Desarrollo de las actividades

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

- Narración de pequeñas anécdotas 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 pacientes en donde se puedan plantear preguntas como ¿qué les hace sentir esa música cuando la escuchan?, ¿qué les hace sentir o pensar la letra de esa canción cuando la escuchan?
- Realizar ejercicios de creación de una melodía o seguir una Tablatura de alguna canción que les agrade a los participantes. Es importante identificar y resaltar sus logros, avances y características positivas para que mejoren su participación, seguridad y confianza.

El desarrollo y los ejercicios acerca del tema de la sesión son de acuerdo con 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:

- o <http://lacuerda.net/>
- o <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, es preferible que empiecen con algo sencillo y en la medida que se adquiera 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 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.



www.cij.gob.mx

www.cij.org.mx



[cij.oficial](https://www.facebook.com/cij.oficial)



[@cij_oficial](https://twitter.com/cij_oficial)



[cij_oficial](https://www.youtube.com/c/cij_oficial)



cijoficial.blogspot.mx



[cij.oficial](https://www.instagram.com/cij.oficial)



55 4555 1212