



OIR

Open innovative resources
for distance learning

PROGRAMA FORMATIVO

Área temática III: Métodos de activación en la educación a distancia

Topic: Ideas musicales para la docencia

Author: dr hab. Krzysztof Stachyra

English translation: mgr Patrycja Kwiatkowska, UMCS

Italian translation:

Spanish translation: Mónica Herrero, Universidad de Oviedo



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARIII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo

Lublin 2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

TABLA DE CONTENIDOS

1. INFORMACIÓN SOBRE LA FORMACIÓN	4
1.1. Análisis de necesidades formativas.....	4
1.2. Objetivos de aprendizaje.....	7
1.3. Grupo objetivo de la formación	8
1.4. Implementación de la formación	8
1.5. Duración de la formación	8
2. PROGRAMA FORMATIVO	8
2.1. Contenidos de aprendizaje	8
2.2. Horario de la formación	9
2.3. Medios y materiales didácticos	10
2.4. Métodos de enseñanza	10
2.5. Referencias y fuentes de Internet.....	10
3. PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA	13
3.1. Actividades musicales como forma de crear una atmósfera positiva de aprendizaje	13
3.2. El uso de instrumentos musicales y canciones en la docencia	17
3.3. Escucha receptiva de música: temas seleccionados	23
4. MATERIALES DIDÁCTICOS	28
4.1. Materiales didácticos 1	28
4.2. Materiales didácticos 2	31
4.3. Materiales didácticos 3	33
4.4. Materiales didácticos 4	36
4.5. Materiales didácticos 5	38
4.6. Materiales didácticos 6	41
4.7. Materiales didácticos 7	43
4.8. Didactic materials 8	45
4.9. Materiales didácticos 9	47
4.10. Materiales didácticos 10.....	52
4.11. Materiales didácticos 11.....	55



1. INFORMACIÓN SOBRE LA FORMACIÓN

1.1. Análisis de necesidades formativas

El principal objetivo de la educación es fomentar las capacidades y ampliar las posibilidades de desarrollo de un individuo. Para que este inspirador concepto se cumpla, es necesario un abordaje holístico hacia los participantes del proceso educativo, que incluya conjugar la ampliación de conocimientos con el cuidado del desarrollo social, moral y espiritual, así como la maduración de la personalidad para que sea capaz de hacer frente a la realidad cambiante. Y no importa si el proceso educativo se lleva a cabo en el aula o en línea. Sin embargo, debe subrayarse que la realización de actividades en línea puede dificultar significativamente el logro de los objetivos antes mencionados. No se debe tanto a las limitaciones derivadas de la propia forma de aprendizaje (educación a distancia), sino, entre otras, a una mayor dificultad para focalizar y mantener la atención o implicación del alumnado. Estos problemas se derivan en gran medida del hecho de permanecer en el entorno del hogar, repleto de todo tipo de “distracciones” y estímulos que provocan “desconexiones” más frecuentes, para distraer la atención y redirigirla a áreas no relacionadas con el temario de las clases.

Por esto es aún más importante buscar formas de enseñanza que respondan a las necesidades del alumnado y que también los motiven e involucren adecuadamente.

La investigación realizada en el marco del proyecto *Learning in a New Key* (Clough & Tarr, 2021), que también fue verificada por la observación del entorno educativo realizada por el autor del presente programa, muestra que las cuestiones relacionadas con el funcionamiento emocional y social, bienestar, satisfacción, autoevaluación, capacidad de relajación y descanso, construcción de relaciones positivas entre profesorado y alumnado, buen ambiente en el aula, apoyo al alumnado, o dicho de otro modo, cuidar los aspectos psicológicos de la participación en el proceso de enseñanza/aprendizaje, no son elementos vitales de los programas de aprendizaje de los futuros docentes. Además, no están presentes en la práctica docente del profesorado más experimentados.

La creciente conciencia sobre las necesidades del desarrollo también afecta a la pedagogía. Provoca cambios en el trato con los alumnos, la forma de enseñar y, sobre todo, la apertura a



una nueva percepción del papel de las instituciones educativas. De hecho, el papel de la escuela no es sólo transferir conocimientos, sino también hacer frente a los problemas y necesidades del alumnado y formar buenos hábitos relacionados con la salud. Se percibió que los docentes, al igual que especialistas en la materia, deben jugar un papel importante en la promoción de la salud mental. También deben ser capaces de reconocer cuándo sus alumnos tienen problemas y responder a ellos adecuadamente. Está relacionado con la capacidad de crear un clima de aprendizaje, que se percibe cada vez más como un elemento importante de la práctica educativa eficaz (Specht 2013). Además del énfasis en los logros científicos, existe la necesidad de ver al estudiante “en su totalidad”, junto con su lado emocional, autoestima, etc. (Katz, Porath 2011). La pandemia de Covid-19 demostró además que las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes deben tenerse en cuenta en el proceso de planificación e implementación del proceso de enseñanza/aprendizaje. Parece que en el caso de limitar los contactos sociales en el mundo real con el papel cada vez mayor de la comunicación y el trabajo a distancia, realmente para trabajar con el estudiante estos problemas deben tenerse en cuenta desde un enfoque holístico.

Resulta que la consecución de todos los objetivos antes mencionados puede verse facilitada introduciendo la música y las actividades musicales en el proceso de enseñanza/aprendizaje. No se trata de aprender música. La idea es utilizar la música y las actividades musicales desde la perspectiva del desarrollo holístico de la persona joven (Stachyra & Łucjan-Kowalska, 2020). Esto se relaciona con el supuesto de que uno de los rasgos característicos de la educación moderna es la orientación a la construcción de competencias, y no limitarla a la mera transferencia de conocimientos. Esto, sin duda, está relacionado con la creciente importancia de la acción real, la experiencia, el sentimiento y el aprendizaje con los sentidos, y no solo con el razonamiento. Por lo tanto, los temas relacionales en la educación, la construcción consciente de relaciones positivas, clima laboral, etc. cobran una nueva dimensión e importancia en la educación. Todo esto abre la posibilidad de llegar a propuestas que han estado presentes en la pedagogía en una medida muy limitada.

Las ideas de uso de la música y las actividades musicales propuestas por el autor de este programa se enmarcan en el “modelo orientado a la salud”, según la tipología de Tannahill (1990). Estas soluciones apuntan a fortalecer al estudiante, pero también al docente, apoyando la construcción de sus recursos mentales, y la fe en sí mismo y en sus capacidades, es decir,

todo lo que en la terminología utilizada por Rotter (1966) puede denominarse *locus* de control interno.



1.2. Objetivos de aprendizaje

Objetivo principal

El objetivo de la formación es dotar a los participantes de conocimientos sobre las posibilidades del uso de la música y de las actividades musicales que tienen como objetivo mantener el foco de atención de los estudiantes durante las clases, construir un clima positivo en las clases y promover el bienestar. Además, el objetivo de la formación es destacar las posibilidades relacionadas con la implementación de la música y las actividades musicales en la educación a distancia.

Objetivos específicos:

Los participantes en la formación deberán:

En términos de conocimiento:

- Conocer nociones e ideas relacionadas con el uso de la música como método de activación durante las clases.
- Conocer los supuestos y principios para la elección de música y de actividades musicales según las necesidades de los participantes de las clases.
- Saber cómo prepararse para usar grabaciones musicales durante las clases.

En términos de habilidades:

- Ser capaz de implementar el principio ISO en la práctica.
- Ser capaz de proponer diferentes ideas sobre el uso de la música en la enseñanza.
- Proporcionar argumentos que apoyen sus ideas.
- Elegir actividades musicales o música apropiadas para las necesidades de su alumnado.

En términos de actitudes:

- Ser conscientes de la importancia de elegir tipos de música apropiados para el “aquí y ahora.”
- Ser conscientes de cómo la música y las actividades musicales pueden afectar a su alumnado.
- Estar dispuesto a apoyar a personas con necesidades educativas diferenciadas en términos de inclusión educativa y social.

1.3. Grupo objetivo de la formación

La formación está dirigida a docentes académicos, docentes de escuelas primarias y secundarias, y estudiantes que se preparan para trabajar con niños, adolescentes y adultos, así como estudiantes de posgrado que deseen elevar sus habilidades docentes. El grupo objetivo de la formación son personas que desean adquirir conocimientos y desarrollar habilidades en términos del uso de grabaciones musicales y de actividades musicales en el aprendizaje a distancia.

1.4. Implementación de la formación

Para garantizar la eficacia de la formación, se recomienda implementarla en un grupo de 10 a 20 personas. Sin embargo, el programa puede adaptarse a las condiciones de un grupo en particular. Si bien se ha asumido que la formación se implementará con el uso de métodos y técnicas de aprendizaje a distancia, también se puede realizar de manera presencial. La capacitación en línea debe implementarse con el uso de la Plataforma de aprendizaje Moodle o MS Teams.

1.5. Duración de la formación

La duración de la formación es de 4 horas y 30 minutos.

2. PROGRAMA FORMATIVO

2.1. Contenidos de aprendizaje

Los participantes de la formación conocen los beneficios potenciales de incluir música y actividades musicales en sus clases, realizadas tanto en modalidad presencial como a distancia.

Los temas e ideas discutidos se refieren a tres áreas temáticas principales:

La primera área presenta ideas seleccionadas relacionadas con el inicio de las clases y la creación de una atmósfera positiva durante la clase a través de actividades musicales.

La segunda área incluye la presentación de ideas seleccionadas para el uso de instrumentos musicales y canciones en la docencia.

La tercera área temática está relacionada con ideas sobre la escucha receptiva de la música. Se refieren a la estimulación cognitiva, facilitar la autoexpresión, el desarrollo de la imaginación y la relajación.

2.2. Horario de la formación

Áreas temáticas	Duración
1. Actividades musicales como forma de crear una atmósfera positiva de aprendizaje	1.5 h
2. El uso de instrumentos musicales y canciones en la docencia	1.5 h
3. Escucha receptiva de música: temas seleccionados	1.5 h



2.3. Medios y materiales didácticos

Medios and materiales empleados:

- Ordenador con acceso a Internet
- Plataforma de aprendizaje Moodle
- Navegadores de Internet (Google Chrome/FireFox)
- Materiales didácticos
- YouTube

2.4. Métodos de enseñanza

- Lluvia de ideas (*brainstorming*)
- Discusión
- Conferencia
- Explicación
- Método de asociación libre
- Ejercicios prácticos
- Videos

2.5. Referencias y fuentes de Internet

Referencias

- Bonny H. L., Kellogg J. (2002), *Guided Imagery and Music (GIM) and the Mandala: A case study illustrating an integration of music and art therapies*, [w:] H. L. Bonny (red.), *Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*, Gilsum: Barcelona Publishers, s. 205–230.
- Clough N., Tarr J., Stachyra K., Addressi A.R., Maliszewska K. (2017), *Exploring teacher competences for relational health in schools*. “Educacao, Sociedade & Culturas” Nr 50 - “Special Issue «Engaging Vulnerable Young People in Education Through the Arts» / «IMPLICANDO JOVENS VULNERÁVEIS NA EDUCAÇÃO ATRAVÉS DAS ARTES», s. 15-32.s
- Clough, J. Tarr (2021) *Addressing Issues of Mental Health in Schools through the Arts. Teachers and Music Therapists Working Together*. London: Routledge Publisher.



- Csikszentmihalyi M. (2013), *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Day J. (1997), *Twórcza wizualizacja dla dzieci. Sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie*, Poznań.
- Fugle G. K. (2015), 'The Rhythm that Scares the Monster'. *Music and Imagery for a child with complex trauma after child abuse and neglect*, [w:] D. Grocke, T. Moe (red.), *Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy*. Londyn–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, s. 53–62.
- Gfeller K. (1987), *Songwriting as a Tool for Reading and Language Remediation*, „Music Therapy”, R. 6, nr 2, s. 28–38.
- Grocke D., Wigram T. (2007), *Receptive methods in music therapy*, Londyn–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hallam S. (2012), *The Effects of Background Music on Health and Wellbeing*, [w:] R. MacDonald, G. Kreutz, L. Litchell (red.), *Music, health & wellbeing*, Oxford: Oxford University Press, s. 491–501.
- Kamińska B. (2001), *Miejsce muzyki w życiu młodzieży*, [w:] M. Manturzevska (red.), *Psychologiczne podstawy kształcenia muzycznego*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej.
- Kamińska B. (2003), *Z badań nad wpływem metody Kodalya na rozwój ogólny dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole”, nr 2, s. 76–79.
- Katz J., Porath M. (2011), *Teaching to Diversity: Creating Compassionate Learning Communities for Diverse*
- Kulmatycki L. (2013), *Emocje i stres*, [w:] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 407–426.
- Paul-Cavallier F. J. (1997), *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Poznań, REBIS.
- Powell L. (2015), *An adaptation of the Bonny Method of Guided Imagery and Music in School Classrooms*, [w:] D. Grocke, T. Moe (red.), *Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy*, Londyn–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, s. 87–95.
- Sacks O. (2009), *Muzykofilia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Specht J. (2013), *Mental Health in Schools: Lessons Learned from Exclusion*, „Canadian Journal of School Psychology”, vol. 28, s. 43–55.



- Stachyra K. (2009), *Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Stachyra K. (2014) (red.) *Podstawy muzykoterapii*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Stachyra K. (2017), *Metoda Wizualizacji Kierowanej z Muzyką w kontekście terapeutycznym i edukacyjnym*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Stachyra K. (2020) „Rzecz o słuchaniu muzyki. Refleksje nad słuchaniem muzyki z dziećmi” W: Andrzejewska J., Bilewicz-Kuźnia B. (red.), *Oblicza edukacji przedszkolnej i szkolnej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS, s. 111-124.
- Stachyra K., Łucjan-Kowalska A. (2020), Otwieranie przestrzeni w szkole do aktywności kreatywnej opartej na muzyce. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 2, s. 24-33.
- Stachyra, K. (2020) „Music Therapy: Music at people’s service”, *Philosophy, Art, Therapy. Special Edition*, s. 245-254.
- Tannahill A. (1990), *Health education and health promotion: Planning for the 1990s*, „Health Education Journal”, nr 4, s. 194–198.
- Tüpker R. (2007), *Listening to Music as „Gestalt”*, [w:] I. Frohne-Hagemann (red.), *Receptive Music Therapy. Theory and practice*, Wiesbaden: Zeitpunct Musik, s. 17–31.

Fuentes de Internet

- https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOl_0 [acceso: 11.12.2021]
- <https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpvw> [acceso: 9.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=2-Bb4Q-rGTg> [acceso: 9.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y> [acceso: 11.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0> [acceso: 14.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=HUyaSpLO3wU> [acceso: 14.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=D3o9hxepSmE> [acceso: 16.01.2022]
- <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/> [acceso: 19.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=kQjna58dNMg> [acceso: 21.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63I> [acceso: 21.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=XLOq-FRj9A4> [acceso: 21.01.2022]
- <https://bankofideas.com.au/stories/> [acceso: 24.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=TQAKOarAxss> [acceso: 24.01.2022]



3. PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA

3.1. Actividades musicales como forma de crear una atmósfera positiva de aprendizaje

Objetivos específicos:

- Los participantes conocen los objetivos y los posibles beneficios de introducir actividades musicales en las clases.
- Los participantes conocen los principales supuestos del principio ISO.
- Los participantes pueden seleccionar la música adecuada para las clases.
- Los participantes pueden crear coreografías de acuerdo con los criterios dados.
- Los participantes cooperan entre sí.
- Los participantes potencian su creatividad.

Tarea 1. Empezando las clases

Métodos didácticos:

- brainstorming
- Método de asociación libre
- Discusión
- Explicación
- Conferencia

Tiempo de duración: 30 min.

Medios y materiales didácticos:

- Ordenador con acceso a Internet, altavoz y micrófono
- Access a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Materiales didácticos (1-4)



Curso de formación:

1. Los participantes inician sesión en el módulo I: actividades musicales como forma de crear una atmósfera de aprendizaje positiva en el Big Blue Bottom en la plataforma de aprendizaje Moodle o MS Teams.
2. El instructor/a saluda a los participantes y les pide que se concentren en escuchar una pieza musical.
3. Después de escuchar la grabación, el instructor/a anima (¡pero no obliga!) a los participantes a compartir sus pensamientos al respecto.
4. Después de concluir la discusión, el instructor/a presenta el tema y los objetivos de la formación.
5. El instructor/a pide a los participantes que digan (o escriban en el chat o en la sección de “notas compartidas”) si la presencia de música durante las clases y/o actividades basadas en la música (la presencia de música, tocar, cantar, improvisar, etc.) puede ser beneficioso para estudiantes y docentes. El instructor/a pide a los participantes que justifiquen los beneficios e identifiquen amenazas potenciales basándose en sus propias experiencias.
6. Los participantes comparten sus asociaciones, conocimientos y experiencias sobre diferentes técnicas al comienzo de las clases y su influencia en la conducta posterior.
7. El instructor/a analiza y resume las ideas de los participantes, eligiendo aquellas que pueden usarse como ilustraciones o ejemplos del contenido discutido en la siguiente parte de la formación. Como conclusión, se centra en las referencias al uso de la música que puede servir para iniciar actividades de forma positiva.
8. El instructor/a, refiriéndose a las ideas de los participantes, presenta ejemplos de positivos de su introducción en las clases, junto con su interpretación (materiales didácticos 1-4).

Tarea 2. Música y movimiento: bailando en posición sentada

Métodos didácticos:

- Lluvia de ideas (brainstorming)
- Explicación
- Trabajo con el video didáctico
- Ejercicios prácticos



Tiempo de duración: 60 min.

Medios y materiales didácticos:

- Ordenador con acceso a Internet, altavoces y micrófono
- Acceso a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Materiales Didácticos (3, 5)

Curso de formación:

1. El instructor/a presenta la definición de Escucha Eurítmica y explica las formas y objetivos de moverse con la música y la danza durante las clases (materiales didácticos 5).
2. El instructor/a presenta el método de baile en posición sentada (video de ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0).
3. El instructor/a anima a los participantes a discutir el video presentado. Les pide que enumeren los beneficios potenciales de implementar este tipo de actividad en el aula. Los participantes comparten sus ideas.
4. El instructor/a resume y analiza las ideas de los participantes y enfatiza la posibilidad de implementar este tipo de actividad trabajando con personas con necesidades y deficiencias diferenciadas.
5. El instructor/a enfatiza la importancia de la función y elección de la música (materiales didácticos 3, 5), y presenta los videos para justificar su punto de vista:
 - Zumba Gold Fitness – Clase sentada para principiantes (<https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpvw>)
 - Gimnasio de silla Hip Hop (<https://www.youtube.com/watch?v=2-Bb4Q-rGTg>)
 - Chair One Fitness – coreografía navideña para “All I Want For Christmas Is You” (<https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y>)
 - Can't Stop The Feeling – Fitness de baile en silla de ruedas (<https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0>)
6. El instructor/a divide a los participantes en 5 grupos. Cada grupo necesita preparar una coreografía que sea repetitiva y simple, y al mismo tiempo que ¹:
 1. Active tantas partes de los músculos motores gruesos como sea posible

¹ Cada grupo se fija en una de uno de los puntos



2. Involucre habilidades motoras finas, tanto como sea posible
3. Incluya ejercicios de respiración
4. Incluya saludar (por ejemplo, saludar con la mano) a los miembros del grupo
5. Incluya un baile con una trama que cuente una historia
7. El instructor/a explica que la tarea también incluye elegir la pieza musical adecuada que coincida con el baile propuesto con su carácter, ritmo y patrón. Después de eso, los participantes comienzan a trabajar en grupos durante 15 minutos.
8. Cuando se acaba el tiempo, el instructor/a pide a los grupos que presenten su coreografía, la discutan y la enseñen al resto de los participantes.
9. El instructor/a resume el trabajo de cada grupo y anima a los participantes a compartir sus pensamientos también.
10. El instructor/a concluye el entrenamiento.



3.2. El uso de instrumentos musicales y canciones en la docencia

Objetivos específicos:

- Los participantes conocen los objetivos y los beneficios potenciales de introducir actividades musicales en el aula.
- Los participantes conocen los supuestos principales de las técnicas de “Composición de canciones” y “Discusión de letras de canciones”.
- Los participantes pueden elegir música apropiada para diferentes actividades.
- Los participantes pueden utilizar instrumentos musicales y objetos cotidianos en diferentes actividades de carácter de aprendizaje y Desarrollo.
- Los participantes cooperan entre sí.
- Los participantes potencian su creatividad.

Tarea 1. El uso de instrumentos musicales en el aula

Métodos didácticos:

- Discusión
- Explicación
- Ejercicios prácticos
- Video

Tiempo de duración: 30 min.

Medios y materiales didácticos:

- Ordenador con acceso a Internet, altavoces, y microfono
- Accesa a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Instrumentos musicales sencillos u objetos cotidianos que produzcan sonidos
- Materiales didácticos (6)



Curso de formación:

1. Los participantes inician sesión en el módulo II: el uso de instrumentos musicales y canciones en la enseñanza en el Big Blue Button en la plataforma de aprendizaje Moodle o MS Teams.
2. El instructor/a saluda a los participantes y les pide que escuchen una pieza musical instrumental. Mientras escuchan, los participantes deben pensar en lo intrigante de tocar instrumentos musicales.
3. Después de escuchar la grabación, el instructor/a alienta (¡pero no obliga!) a los participantes a compartir sus pensamientos al respecto.
4. Después de concluir la discusión, el instructor/a presenta el tema y los objetivos de la formación.
5. El instructor/a anima a los participantes a experimentar diversos ejercicios creativos con el uso de instrumentos musicales y objetos cotidianos que tienen en casa (materiales didácticos 6).
6. El instructor/a presenta videos de YouTube que presentan:
 - Las posibilidades de crear música con el uso de objetos aleatorios
<https://www.youtube.com/watch?v=HUyaSpLO3wU>
 - Menores tocando instrumentos que han contruido ellos mismos
<https://www.youtube.com/watch?v=D3o9hxepSmE>
7. El instructor/a comenta los videos. Él / ella también presta atención al hecho de que las partes del cuerpo de uno se pueden usar para producir sonidos, p. golpear, batir palmas, etc. (la denominada percusión corporal).
8. El instructor/a pide a los participantes que preparen instrumentos musicales que tengan en casa (estos también pueden ser instrumentos para bebés, por ejemplo, un sonajero) u objetos cotidianos que produzcan sonido (por ejemplo, una taza, una tapa, cucharas, etc.).
9. El instructor/a pide a cada participante que presente su instrumento/objeto produciendo un sonido. Luego pide a los participantes que propongan otros sonidos que se puedan producir a partir del objeto/instrumento presentado. Este ejercicio se repite de 3 a 5 veces para que cada participante pueda presentar diferentes sonidos que pueden producir a partir de un objeto/instrumento determinado.



10. El instructor/a, junto con los participantes, resume las posibilidades de utilizar este ejercicio para varios propósitos, prestando atención a impulsar la creatividad y la curiosidad cognitiva, desarrollar la audición sonora, etc.
11. El instructor/a explica cómo jugar el juego del “director/a de orquesta” (material didáctico 6, punto 2).
12. Los participantes eligen a una persona que será el director/a y dirigirá el juego. Después de aproximadamente un minuto, el papel de director/a se cambia a otra persona. Hay 3-5 cambios en total durante el ejercicio.
13. El instructor/a anima a los participantes a hablar sobre los sentimientos que surgieron durante el ejercicio y discutir las posibilidades de utilizar este tipo de juego para varios propósitos.
14. El instructor/a explica las reglas de la improvisación libre (material didáctico 6, punto 3).
15. El instructor/a pide voluntarios para improvisar sobre el instrumento/objeto o usar la percusión corporal para presentar varios estados emocionales. Mientras la persona voluntaria juega, los demás intentan adivinar qué estado emocional quiere transmitir.
16. El instructor/a anima a los participantes a hablar sobre los sentimientos que aparecieron durante el ejercicio y discutir las posibilidades de transmitir y leer las emociones a través de la comunicación no verbal.
17. El instructor/a pide a los participantes que compartan sus ideas sobre la inclusión de actividades relacionadas con la improvisación en el curso de las actividades educativas. Los participantes comparten sus experiencias e ideas.

Tarea 2. Composición de canciones

Métodos didácticos:

- Lluvia de ideas (brainstorming)
- Explicación
- Ejercicios prácticos
- Video

Tiempo de duración: 30 min.

Medios y materiales didácticos:



- Ordenador con acceso a Internet, altavoces y micrófono.
- Acceso a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Materiales didácticos (7)



Curso de formación:

1. El instructor/a pide a los participantes que escuchen la canción seleccionada en un idioma que conozcan. Los participantes reflexionan sobre el papel que juegan las canciones en la vida de los jóvenes mientras las escuchan.
2. Después de escuchar la canción, el instructor/a anima a los participantes a compartir sus pensamientos.
3. Después de concluir la discusión, el instructor/a presenta el tema y los objetivos de la formación.
4. El instructor/a analiza la técnica de composición de canciones. Presenta cómo aplicar el método y cómo realizar la actividad (materiales didácticos 7).
5. El instructor/a brinda ejemplos de la implementación de la técnica de composición de canciones (video de ejemplo: <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/>)
6. El instructor/a divide a los participantes en grupos de unas 5 personas. Cada grupo tiene que crear la letra de la melodía seleccionada o la letra de la canción con una melodía inventada por ellos mismos, de acuerdo con las reglas de composición de canciones. Los participantes tienen 15 minutos para completar la tarea en grupos.
7. Cuando se acabe el tiempo, el instructor/a pide a los grupos que presenten las canciones que han preparado.
8. El instructor/a comenta sobre las presentaciones realizadas.

Tarea 3. Discusión de letras de canciones

Métodos didácticos:

- Lluvia de ideas (brainstorming)
- Explicación
- Ejercicios prácticos
- Video

Tiempo de duración: 30 min.

Medios y materiales didácticos:

- Ordenador con acceso a Internet, altavoces y micrófono.



- Acceso a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Materiales didácticos (8)

Curso de formación:

1. El instructor/a pide a los participantes que elijan una canción que sea significativa para ellos de alguna manera (está asociada con algo importante, el texto toca un tema cercano a ellos, etc.).
2. Los participantes se concentran en escuchar la canción seleccionada. Mientras escuchan, los participantes reflexionan sobre el significado del texto como una forma de transmitir el contenido de la canción.
3. El instructor/a anima a los participantes a compartir su opinión.
4. El instructor/a explica a los participantes qué es y cómo realizar la técnica “Discusión de Letras de Canciones” (DLC) (materiales didácticos 8).
5. El instructor/a presenta una tabla que ayuda a organizar y asignar canciones a un tema específico (materiales didácticos 8 – Tabla 1. Ejemplo de una tabla que se puede utilizar mientras se implementa la técnica DLC).
6. El instructor/a divide a los participantes en tres grupos. Cada grupo realiza la tarea asignada:
 - El grupo 1 elige una canción que podría servir como una forma de autopresentación de uno de los miembros del grupo o de todo el grupo.
 - El grupo 2 elige una canción que refleje los sentimientos, emociones y experiencias de la persona seleccionada del grupo.
 - El grupo 3 elige una canción que desarrolla algún tema discutido previamente durante la formación o anima a uno a explorar nuevas ideas.
7. Los participantes tienen 5 minutos para elegir una canción y buscarla en YouTube.
8. Cuando se acabe el tiempo, el instructor/a pide a los participantes que presenten las canciones que han elegido y justifiquen su elección.
9. El instructor/a comenta cada presentación.
10. El instructor/a concluye el entrenamiento. Anima a los participantes a compartir sus pensamientos.

3.3. Escucha receptiva de música: temas seleccionados

Objetivos específicos:

- Los participantes conocen los objetivos y los beneficios potenciales de escuchar música receptiva.
- Los participantes conocen los fundamentos de la técnica “la narración continuada con música”.
- Los participantes pueden usar ideas basadas en la escucha de la música para varios propósitos educativos y de desarrollo.
- Los participantes cooperan entre ellos.
- Los participantes promueven su creatividad.

Task 1. Narración continuada con música y otras formas de escuchar música

Métodos didácticos:

- Discusión
- Explicación
- Ejercicios prácticos

Duración: 60 min.

Medios y materiales didácticos:

- Ordenador con acceso a Internet, altavoces y micrófono.
- Acceso a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Materiales didácticos (9)

Curso de formación:

1. Los participantes inician sesión en el módulo III: Escucha receptiva de música: temas seleccionados (en el Big Blue Bottom en la plataforma de aprendizaje Moodle o MS Teams).
2. El instructor/a saluda a los participantes y les pide que encuentren una posición corporal cómoda y se aseguren de que sus teléfonos estén apagados. Les pide que cierren los

ojos (si se sienten seguros para hacerlo) y se concentren durante 15-20 segundos en su respiración.

3. El instructor/a pide a los participantes que se concentren en escuchar una pieza musical. Deben seguir la música y dejar que los lleve a donde sea que los lleve.

4. El instructor/a toca una pieza de música tranquila, clásica o de cine de su elección. En el caso de trabajos con menores, la música no debe exceder los 2 minutos, y en el caso de adultos – 5 minutos. Si la grabación es más larga, puede acortarla silenciando suavemente. Ejemplos de canciones:

- Sinding: *susurro de primavera* (enlace:

- <https://www.youtube.com/watch?v=kQjna58dNMg>)

- Mozart - *Concierto para piano n.º 21 - Andante* (enlace:

- <https://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63l>)

- Yiruma – *Besa la lluvia* (enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=XLOq-FRi9A4>)

5. Después de escuchar la pieza, el instructor/a anima a los participantes a compartir sus pensamientos. Les pregunta sobre la importancia de un momento de recogimiento antes de escuchar la música.

6. El docente discute los principios de preparación para la escucha musical receptiva (materiales didácticos 9, punto 1).

7. Los participantes leen los materiales didácticos 9, punto 2 (Narración continuada con música).

8. Los participantes exploran las historias seleccionadas disponibles en Internet (p. ej., en el sitio web de Bank of I.D.E.A.S., enlace: <https://bankofideas.com.au/stories/>)

9. El instructor/a ofrece una experiencia práctica de la técnica de Narración continuada con música. Ajustando su voz como si estuviera leyendo un cuento de hadas a menores, lee un cuento corto titulado *El Águila*:

Había una vez un joven guerrero que sacó un huevo de águila del nido y lo colocó en un gallinero. Cuando llegó el momento y el huevo se rompió, salió un polluelo de águila y creció con las gallinas mientras picoteaban el grano. Un día, mirando al cielo, vio un águila volando sobre él. Sintió temblar sus propias alas y le dijo a una de las gallinas:

"Me gustaría hacer lo mismo." "No seas tonto", respondió el pollo, "solo un águila puede volar tan alto". Avergonzado por sus propios deseos, el joven águila volvió a



escarbar en la arena y nunca más cuestionó el lugar que creía que le había sido dado en el mundo...

10. Después de leer la historia, el instructor/a pone música como continuación de la historia. Piezas musicales sugeridas para la presentación, después de escuchar la historia (se debe seleccionar una canción):
 - E. Grieg – *Canción de cuna*;
 - Vivaldi – *Concierto para guitarra en Re mayor*;
 - Kenny G. – *Tú me levantas*;
 - L. Einaudi – *I giorni*.
11. Los participantes comparten sus pensamientos, sentimientos e ideas.
12. El instructor/a anima a los participantes a unirse a la discusión y proponer ideas prácticas para el uso de la narración continuada con la técnica musical en la docencia.
13. El instructor/a divide el grupo en equipos de 3 a 5 personas. Cada grupo debe escribir o encontrar entre los cuentos de hadas e historias publicados uno que podría usarse en la técnica discutida. Después de seleccionar o escribir una historia, el grupo debe seleccionar una pieza musical que sería una continuación de la misma.
14. Los participantes tienen 15 minutos para completar la tarea en grupos.
15. Cuando se acabe el tiempo, el instructor/a pide a los participantes que presenten su trabajo.
16. El docente comenta otras formas de escuchar música, es decir, combinar la escucha musical con actividades enfocadas a la expresión (materiales didácticos 9, punto 3) y combinar la escucha musical con los contenidos tratados durante las clases (materiales didácticos 9, punto 4) . El docente anima a los participantes a escribir sus propias ideas sobre cómo usar estas dos técnicas.

Tarea 2. Escucha de música relajante

Métodos didácticos:

- Discusión
- Explicación
- Ejercicios prácticos

Duración: 30 min.



Medios y materiales didácticos:

- Ordenador con acceso a Internet, altavoces y micrófono.
- Acceso a la Plataforma Moodle/MS Teams
- Hojas de papel (A4)
- Lápices de colores o pinturas
- Bolígrafo o lápiz
- Materiales didácticos (3, punto 1; 10, puntos 1 y 2; 11)

Curso de formación:

1. El instructor/a anima a los participantes a compartir sus puntos de vista sobre las condiciones que necesitan para descansar y relajarse. Los participantes escriben sus pensamientos e ideas en la pantalla de acceso general de la plataforma (por ejemplo, la sección de notas compartidas en la aplicación Moodle).
2. El instructor/a presenta información sobre la escucha de música de relajación (materiales didácticos 10, punto 1). Recuerda a los participantes las reglas de selección de música y actividades para el “aquí y ahora” (materiales didácticos 3, punto 1).
3. El instructor/a invita a los participantes a experimentar de qué trata escuchar música de relajación. Pide a los participantes que se aseguren que sus teléfonos estén apagados y luego que cada participante encuentre un lugar donde se pueda sentir seguro y relajado.
4. El instructor/a anima a los participantes a cerrar los ojos, siempre que lo deseen y se sientan seguros al respecto, y luego se concentren en su propia respiración durante 15 a 20 segundos.
5. El instructor/a pone una pieza de música de relajación de su elección (materiales didácticos 10, punto 2).
6. El instructor/a describe una situación dada en un tono tranquilo, sin prisas. Presta atención a las pausas entre oraciones, dando a los participantes tiempo para relajarse:

Imagina que es un maravilloso día de verano. El sol amarillo es agradablemente cálido. Caminas lentamente por la orilla del mar. Caminas sobre la arena amarilla y suave. Tus pies descalzos se hunden suavemente en él. Es muy suave y cálido. Te sientes tranquilo y relajado. Estás disfrutando este momento. Las suaves olas del mar acarician sutilmente la arena amarilla y cálida. Por un lado se ve un mar en calma y un horizonte lejano. Al otro lado, hay dunas y un

fragante pinar. Puedes sentir su suave y agradable aroma. Desde el mar, puedes sentir las brisas cálidas y sutiles del aire limpio y húmedo. El aroma de los árboles resinosos se mezcla con el olor del agua. El azul del cielo se combina con el verde del bosque y el amarillo de la arena. Un maravilloso ramo de fragancias y colores se cierne a tu alrededor.

Te acuestas sobre una manta. Es suave y cálido. Escuchas música hermosa, tu propia respiración y el sonido monótono de las olas. Te relajas más y más con cada momento que pasa. Cierras los ojos y sientes el suave calor del sol en tus párpados, mejillas, cabello, cuello y cuerpo. Estás lleno de un sentimiento de felicidad y amor. Está en todas partes. En y alrededor de ti. Sientes completa paz y relajación.

[el instructor deja que los participantes escuchen la música durante unos segundos más y luego la baja lentamente]

La música ha terminado... Manténgase relajado por un rato. Recuerda que siempre puedes volver a este estado si así lo deseas...

Ahora empieza a pensar gradualmente en dónde estás... Sé consciente de dónde estás... Dónde está la puerta, la ventana... Sé consciente de tu cuerpo. Mueve suavemente los dedos... las manos... las piernas... Estírate... Respira hondo y bosteza... Abre los ojos.

7. El instructor/a da a los participantes un tiempo para “despertar”, al mismo tiempo que los anima a utilizar una de las formas de actividades enfocadas a la expresión durante este tiempo: hacer un dibujo, colorear o escribir un poema.
8. Los participantes trabajan individualmente durante 5 a 7 minutos.
9. El instructor/a pide a los voluntarios que compartan el efecto de su trabajo y comenten sobre esta experiencia. Al mismo tiempo, se asegura de que ninguno de los trabajos presentados sea criticado o juzgado por nadie.
10. El instructor/a comenta cada trabajo presentado y pide a los participantes su opinión.
11. El instructor/a presenta opiniones de docentes que utilizan las técnicas discutidas durante la formación en su práctica docente (materiales didácticos 11).
12. El instructor/a pide a los participantes que compartan sus pensamientos y opiniones y luego concluye la reunión.



4. MATERIALES DIDÁCTICOS

4.1. Materiales didácticos 1

1. Beneficios de implementar actividades musicales en el aula

A pesar de las limitaciones impuestas por el sistema educativo o el currículo, es posible introducir diversas formas de escuchar música y actividades basadas en la música en la educación a distancia. Tales actividades pueden apoyar a escolares y adolescentes, activarlos, reforzar su concentración y construir un clima de trabajo favorable. Introducirlos en el curso de la práctica educativa puede fomentar la búsqueda de ideas efectivas sobre cómo alentar a los estudiantes a participar en actividades de aprendizaje y construir buenas relaciones entre los participantes del proceso educativo basadas en el respeto y la confianza.

La música y las actividades musicales pueden actuar como catalizador y puente entre el alumnado y el profesorado, así como entre los propios alumnos. En la elaboración de las propuestas de actividades presentadas en el presente programa formativo se utilizó el concepto de experiencia óptima, cuya característica es el llamado *flow*, definido como identificarse con una actividad más que con sus resultados (Csikszentmihalyi 2013). Las emociones son una parte importante de este concepto. Es vital sacar y fortalecer aquellas que se consideran positivas y aprender a lidiar con las negativas. Esto es particularmente importante cuando se trata de estrés, que puede manifestarse en forma de miedo escénico aparentemente inofensivo (a menudo como resultado de la conciencia de ser juzgado) o causar problemas más profundos y convertirse en trastornos de ansiedad (Kulmatycki 2013).

Hacer música y escuchar música con los estudiantes abre un espacio para:

- construir relaciones
- expresar emociones
- proporcionar apoyo en situaciones difíciles y momentos alegres
- impulsar la creatividad
- aprender a través de la experiencia
- comunicarse y discutir temas determinados



Para que esto sea posible, el docente necesita cambiar la perspectiva y alejarse de la forma tradicional de evaluación de los estudiantes, sus productos musicales y la forma en que se expresan a través de la música, así como la evaluación en términos de valor artístico. En su lugar, debe centrarse en valorar el proceso, la experiencia y la aceptación. Nick Clough y Jane Tarr (2021) denominan a esta práctica “práctica de enseñanza terapéutica”, enfatizando la combinación de aspectos terapéuticos y educativos.

Las actividades basadas en la música parecen óptimas por su universalidad, la multiplicidad de variantes y la amplia gama de opciones para seleccionar acciones que satisfagan las necesidades actuales. Debido a su especificidad, incluso las actividades cortas con música brindan la oportunidad de construir o activar los recursos de los estudiantes. Además, apoyan el proceso de microrregulación (Fugle 2015).

En 1983, Fox revisó los resultados de la investigación disponibles en ese momento y concluyó que la música de fondo podría mejorar ligeramente el rendimiento mental al mantener los niveles de excitación mientras se realizan tareas aburridas y repetitivas. Sin embargo, la mayoría de los estudios analizados por Fox a principios de la década de 1980 se referían únicamente a tareas psicomotoras. El revuelo en el mundo de la ciencia lo causó el experimento realizado por Rauscher, Shaw y Ky (1993), cuyo resultado fue la afirmación de que escuchar un fragmento de 10 minutos de la Sonata en re mayor para dos pianos (K448) de W. A. Mozart provoca una mejora significativa en el rendimiento intelectual en el campo del razonamiento espacial de las personas sanas. Hubo diferencias significativas entre el grupo mencionado y los grupos de control en los que los sujetos se sentaron en silencio o relajados sin música. Desafortunadamente, la influencia positiva de la música duró solo de 10 a 15 minutos y no tuvo un efecto significativo en el nivel de inteligencia general de los sujetos. Además, el hecho de que las pruebas no arrojaran los mismos resultados cuando se repetían (lo que algunos investigadores explicaron utilizando diferentes pruebas de inteligencia espacial) suscitó muchas controversias. Sin embargo, no hay duda de que la música afecta el funcionamiento del cerebro. La investigación que utiliza imágenes cerebrales funcionales (IRM) ha demostrado que la música estimula diferentes áreas del cerebro hasta un punto sin precedentes con otras fuentes de estimulación (Sacks 2009).

Independientemente de los resultados de la investigación científica, basta mirar a los jóvenes con los auriculares puestos para no tener dudas de que el contacto con la música es importante

para ellos. Kamińska explore más este problema. Los datos recopilados permitieron concluir que para los jóvenes la música es un factor importante que contribuye a la posibilidad de relajación y regulación del estado de ánimo (Kamińska 2001). Resulta que la música también puede ayudar a mantener la atención en una tarea en clase o mientras se hacen los deberes. Esto se debe, entre otras cosas, a que escuchar música no solo se asocia con el placer. También es una barrera para otros impulsos que podrían distraer al alumno sin la presencia de la música. Sin embargo, para obtener el efecto deseado, es importante elegir las piezas musicales adecuadas. Por ejemplo, es probable que la presentación de una canción que le gusta o conoce muy bien a un estudiante distraiga su atención de la tarea realizada (Tüpker 2007, p. 26-27). Por esta razón, la persona que imparte las clases debe conocer los principios básicos de la selección de actividades musicales y música en función del objetivo previsto.

Además de los beneficios potenciales antes mencionados, la música seleccionada adecuadamente puede contribuir a construir un ambiente emocionalmente seguro y favorable para el aprendizaje. El contacto con la música incide en el logro de mejores resultados en las pruebas de creatividad, así como en una mejor capacidad para movilizar la energía mental, lo que permite una adaptación más eficiente a los diversos requisitos de una tarea creativa, aumentando así las posibilidades de éxito (Kamińska 2003).

Resulta que escuchar música de fondo puede reducir la sensación de ansiedad y aumentar la sensación de bienestar en muchas situaciones que son estresantes para un niño (Hallam 2012). Además, gracias a la escucha de música, precedida de una preparación adecuada (inducción), el alumno, además de los beneficios mencionados, obtiene tiempo para descansar, sumergirse en la esfera de los sueños, respirar más profundamente, cambiar de posición corporal o moverse durante el lección. Debido a la duración de los trabajos presentados o de sus fragmentos, que no suelen superar los 3 minutos, este tiempo da un momento de respiro pero no separa al alumno de la corriente principal de las clases (ver Tüpker 2007). La música seleccionada para tales actividades se caracteriza por su estabilidad, previsibilidad, ritmo lento o moderado. En este caso, el reconocimiento de la música que nace con cada experiencia se reconoce como un factor para lograr una sensación de seguridad y arraigo. Por lo tanto, la biblioteca de registros para este tipo de actividades no tiene que ampliarse de tal manera que las piezas nunca se repitan.



4.2. Materiales didácticos 2

1. Introducir música y actividades musicales en el aula: consejos prácticos

En los materiales incluidos en este programa didáctico se presentan ejemplos prácticos de actividades basadas en la música que se pueden utilizar en actividades universitarias o escolares. Estas propuestas, que son una adaptación de diversas formas de contacto con la música, han sido desarrolladas o seleccionadas por el autor de esta publicación. Es importante tratarlos principalmente como pautas e inspiración para crear sus propias ideas, y no solo como sugerencias de uso listas para usar.

El uso de la música puede tomar muchas formas diferentes, algunas de las cuales vale la pena mencionar:

- Saludar al alumnado (según sus preferencias)
- Escuchar la música junto con el alumnado
- Actividades musicales como descanso durante la clase
- Composición de canciones
- Improvisación musical con el uso de instrumentos
- Ejercicios con instrumentos musicales que mejoran la concentración
- Narración continuada con música
- Actividades de relajación

Todas estas propuestas para el uso de la música en actividades de enseñanza/aprendizaje se enmarcan en dos categorías de actividades: activas y receptoras. Las actividades activas son aquellas en las que los participantes están físicamente activos: se mueven, producen sonidos, etc. El término “receptor” describe la inmersión en la música y las actividades asociadas a su escucha, en las que los participantes se involucran principalmente en el ámbito de las emociones, ideas, y sentimientos mientras se esfuerzan por mantener un estado físico de relajación. Es más similar a las técnicas conocidas de las tendencias populares de atención plena y relajación. El estado de relajación se logra activando la inducción apropiada (descrita a continuación), cuidando deliberadamente la comodidad física y mental de los participantes, así

como limitando la cantidad de estímulos que podrían distraer del objetivo principal de un ejercicio determinado. Esto se puede lograr alentándoles a cerrar los ojos.

Nota: Nunca debe forzar a los estudiantes a cerrar los ojos si ellos no quieren o no se sienten seguros haciéndolo.

Vale la pena recordar que aunque el participante decida cerrar los ojos mientras escucha música, puede abrirlos en cualquier momento si siente la necesidad de hacerlo.

Siempre que decida incluir una pieza musical en la lección, debe conocerla bien. Esto es especialmente importante en el caso de la llamada escucha receptiva, cuando toda la atención de los oyentes se centra en la música, convirtiéndose así en el principal factor que les afecta en un momento dado. Por esta razón, cuando se prepare para presentar una determinada música en clase, primero debe escuchar atentamente una determinada pieza o conjunto de piezas.

Esto se hace mejor de tres maneras diferentes:

1. Escuchar con los ojos cerrados, totalmente concentrado en la música y sus elementos como el tempo, el sonido, la melodía, la armonía, la repetición y el texto (si es una canción).
2. Escuchar la misma pieza musical nuevamente y ser consciente de las reacciones que puede provocar en los estudiantes al mismo tiempo. También llama la atención sobre el estado de ánimo evocado por la música.
3. Escuchar la pieza musical nuevamente, prestando atención a su comienzo y final: ¿el comienzo de la música introduce la atmósfera deseada y su final proporciona una base adecuada, dejando a los estudiantes en un estado de ánimo que les ayudará a continuar con su clases en la jornada escolar? (Grocke, Wigram 2007, págs. 55–56).

Por supuesto, esto no descarta la posibilidad de utilizar la música propuesta por el alumnado, siempre que se tenga la oportunidad de escucharla con anterioridad y decidir si será adecuada para las actividades realizadas en el aula.

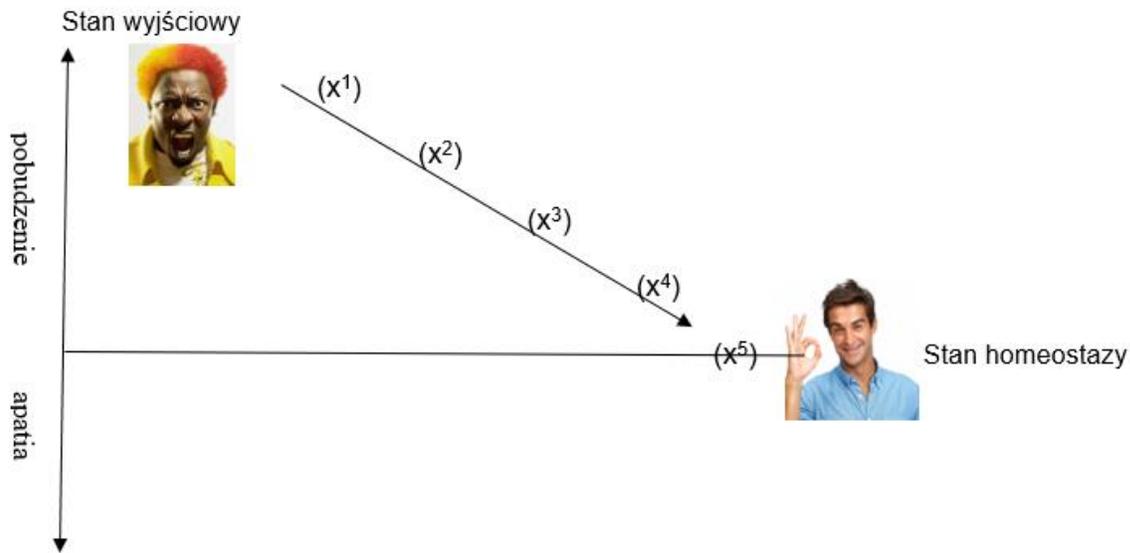


4.3. Materiales didácticos 3

1. Escoger música apropiada y actividades para el “aquí y ahora”

Una de las condiciones para el éxito de la idea de incluir música y actividades relacionadas con la música en el aula es el conocimiento de los principios de selección de música. Aunque estos conocimientos y habilidades suelen requerir mucha preparación teórica y práctica, los supuestos básicos generales encajan en el llamado principio ISO. El término "ISO" se deriva de la palabra griega "isos" y se utiliza para indicar la base de la compatibilidad de la música con el comportamiento o el estado de ánimo de una persona (Michel, Pinson 2004, p. 19). En la práctica, el principio ISO significa la selección de interacciones en función de la condición actual de la persona con la que trabaja. Es aplicable tanto en la selección de actividades como de la música a escuchar. De acuerdo con el principio ISO, para poder influir de manera efectiva en las personas con el uso de la música, primero debe adaptarse a sus preferencias, estado de ánimo y personalidad. En la práctica, significa que para impactar a una determinada persona, las acciones propuestas deben inicialmente adecuarse a su estado actual. En una palabra, es desaconsejable, por ejemplo, presentar música relajante a una persona muy agitada o enfadada, ya que puede provocar una irritación aún mayor. En tal situación, la preparación para la relajación debe comenzar proponiendo actividades dinámicas o presentando la música que refleje con mayor precisión las emociones que una persona siente “aquí y ahora”. En el caso de trabajar con una persona muy agitada, la música debe ser dinámica, con una intensidad sonora suficientemente alta. Cuando esta persona reaccione al tipo de música propuesta, puedes modificar las actividades o la música gradualmente, buscando piezas un poco más tranquilas, para avanzar hacia la meta establecida, que en este caso es calmar al estudiante. El método descrito para seleccionar piezas musicales se presenta en la siguiente figura (Figura 1).

Figura 1. Elección de la música de acuerdo con el principio ISO y otras acciones destinadas a calmar al receptor.



Legenda:

Estado inicial (una persona está excitada, nerviosa, significativamente diferente a lo normal)

Estado homeostasis homeostasis

(x^{1-5}) - piezas consecutivas de música

↘ – la dirección prevista del impacto

En la gráfica anterior, se puede ver la aplicación del principio ISO con una persona muy excitada, que difiere fuertemente del estado de homeostasis, entendido como un equilibrio relativo en el cuerpo, el estado natural de una persona determinada. La primera de las canciones o actividades propuestas que se presenten a esta persona debe corresponder con la mayor precisión posible a las emociones y el nivel de excitación experimentado en ese momento. Le da a esta persona la oportunidad de descargar energía y lidiar con las emociones. Después de la aplicación del principio ISO, las piezas/actividades posteriores, con su carácter y dinámica, tienden a calmar a una persona determinada (piezas $x^1 - x^4$), y la última pieza/actividad (marcada como " x^5 ") está exactamente al nivel de homeostasis, es decir, el estado en el que queremos que finalice el impacto en la persona con la que trabajamos.

La figura muestra una situación en la que el conjunto basado en ISO consta de 5 piezas/actividades. Sin embargo, el número de canciones o actividades propuestas, y por lo tanto la duración del proceso, debe adaptarse a lo que está sucediendo en el momento y puede ser menor o mayor que en el ejemplo presentado.

Merece la pena señalar que el principio ISO funciona en situaciones de naturaleza muy diferente (por ejemplo, cuando se trabaja con una persona o un grupo apático y somnoliento, se puede comenzar con piezas suaves, música tranquila y tranquila, y cambiar gradualmente las actividades/música propuestas a algo más dinámico). Como se mencionó anteriormente, la selección de música no se refiere únicamente a su tempo o dinámica (sonoridad). También cubre otros aspectos de la música en sí. Cuando discuta temas que son emocionalmente difíciles durante las clases con los estudiantes, vale la pena considerar usar música nostálgica que provoque la reflexión y se adapte a la atmósfera, pero que también “construya” el estado de ánimo del grupo. Si observa de cerca, verá que este comportamiento es común en una variedad de situaciones cotidianas. En el mismo sentido, se utiliza en la educación, cuando el docente selecciona métodos y técnicas de trabajo acordes con el nivel de avance del alumnado. En medicina, se traduce en la selección de fármacos y procedimientos en función del diagnóstico y las necesidades del paciente. Cuando se trabaja con una persona cansada, se proponen acciones para permitir que el cuerpo se regenere (por ejemplo, relajación), y solo entonces se moviliza gradualmente a la actividad. Su versatilidad, por lo tanto, lo hace útil en muchas situaciones cotidianas.

Muchas situaciones que se dan en el proceso educativo obligan a actuar bajo el principio del “aquí y ahora”. En consecuencia, el factor final que determina la selección de actividades o música apropiada es siempre la experiencia e intuición de la persona que imparte las clases. No tiene nada de malo porque la intuición no es solo un instinto o un sentimiento. De hecho, es una combinación de conocimiento y experiencia. Por lo tanto, a un docente que esté debidamente preparado para su trabajo encontrará la solución correcta más rápido.

4.4. Materiales didácticos 4

1. Saludo

El comienzo de una clase puede ser importante para las actitudes y el compromiso de los participantes. Se recomienda que comience cada clase con los estudiantes de una manera que no solo les anime y motive a involucrarse más, sino que también desarrolle una actitud positiva hacia las clases y la persona que las dirige. Durante las actividades en el aula con los menores, varias formas de saludo son perfectas para este propósito. Deben ser simples y permitir que cada estudiante decida sobre su forma final, lo que da una sensación de tratamiento subjetivo. Una propuesta interesante es saludar a los menores cuando entran al aula. En esta actividad, cada uno señala la forma preferida de saludar en un día determinado en el tablero que cuelga junto a la puerta (por ejemplo, saludar con la mano al maestro/a, estrechar la mano, chocar los cinco, abrazar o bailar un poco. juntos, etc).



Saludar a los alumnos frente al aula: un ejemplo. Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=TQAKOarAxss>



Debido a la falta de contacto físico entre los participantes del proceso aprendizaje/enseñanza a distancia, esta forma de saludo sería difícil de implementar. Sin embargo, ciertamente se puede usar después de volver a una fórmula de trabajo estático.



4.5. Materiales didácticos 5

1. Bailar en posición sentada

Una de las formas sencillas y populares de utilizar la música es combinarla con el movimiento y la danza. Debido a las limitaciones espaciales, todas las formas de baile realizadas en una posición sentada funcionan bien durante las clases presenciales y remotas. Los objetivos de tales actividades incluyen:

- involucrar al alumnado después de pasar mucho tiempo en una posición del cuerpo
- activar al alumnado
- eliminar el estrés/la tensión
- mejorar del estado de ánimo
- integrar a los participantes de la clase
- adaptar a un nuevo grupo/entorno
- un descanso musical entre actividades
- practicar la memoria
- desarrollar habilidades motoras
- impulsar la creatividad
- descubrimiento activo.

Esta forma de movimiento se puede clasificar como la llamada escucha eurítmica, que se define como el uso de la música para organizar y monitorear rítmicamente el comportamiento motor de una persona, incluido el habla, la respiración, las secuencias motoras finas y gruesas, el ejercicio y la coreografía (Bruscia 1998, pág. 123). Cada vez con más frecuencia, esta forma de ejercicio también se utiliza en actividades físicas. Eso aumenta adicionalmente el atractivo de esta actividad si la usa durante tus clases.





Bailar en posición sentada: un ejemplo (fuente: https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0)

La ventaja indudable de incluir este tipo de actividad física en las clases es que sentarse se convierte en una propuesta universal también para alumnado con diversos problemas de salud, por ejemplo:

- Personas con sobrepeso que se resisten a hacer ejercicios de pie (como forma de transición para prepararse para los ejercicios de pie)
- Personas emocionalmente inhibidas, inseguras o tímidas
- Personas con problemas de equilibrio
- Personas que utilizan sillas de ruedas
- Personas con parálisis cerebral o afasia motora: se puede utilizar una coreografía de baile con un ritmo más lento, basada en secuencias de movimiento cortas
- Personas que toman psicotrópicos, que se ralentizan con el movimiento.

La posibilidad de elegir música de cualquier naturaleza que sea atractiva para el grupo es una ventaja adicional de bailar en posición sentada. Los jóvenes pueden preferir varios estilos de música y hay muchas ofertas de este tipo de bailes en Internet, por ejemplo:

- Zumba Gold Fitness – Clase sentada para principiantes

(<https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpvw>)

- Gimnasio de silla Hip Hop (<https://www.youtube.com/watch?v=2-Bb4Q-rGTg>)

- Chair One Fitness: coreografía navideña para All I Want For Christmas Is You

(<https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y>)

- Can't Stop The Feeling - Fitness de baile en silla de ruedas

(<https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0>)



4.6. Materiales didácticos 6

1. Improvisación con instrumentos musicales

Muchos de los objetivos antes mencionados se pueden lograr durante las actividades con la improvisación de instrumentos musicales. La diferencia es que en el espacio virtual es difícil debido a la demora en la transmisión de sonido entre los ordenadores de los miembros individuales de la clase/grupo. A pesar de todo, algunos ejercicios se pueden realizar incluso con problemas de sincronización en la transferencia de audio.



Fuente: pixabay.com

2. El director/a de orquesta

El ejercicio consiste en asignar a una persona voluntaria el papel de “director/a”, mientras que los demás se convierten en “orquesta”. El “director/a” utiliza movimientos y gestos para influir en la improvisación de otras personas del grupo, tocando los instrumentos disponibles o produciendo sonidos con objetos cotidianos. Si no hay elementos disponibles que puedan usarse como instrumentos, los estudiantes pueden usar las técnicas de percusión corporal, es decir, aplaudir, golpear los muslos, frotarse las manos, pisar fuerte, etc. Después de un tiempo, la persona que desempeña el papel de director cambia. . Este ejercicio permite a los estudiantes asumir un papel de liderazgo.



3. Improvisación libre

La improvisación libre es un ejercicio más exigente. Los participantes individuales tienen que “contarles” a los otros miembros del grupo su estado de bienestar actual pero cualquier forma musical (sin usar palabras). Uno por uno, los estudiantes tocan su estado de ánimo en un instrumento o con el uso de percusión corporal. Cuando termina la improvisación, los miembros del grupo describen lo que escucharon, tratando de nombrar las emociones y estados del presentador. Este ejercicio promueve la escucha mutua y la toma de conciencia de las necesidades de los demás. También es una forma comprobada de expresar emociones. Gracias a él, el instructor/a puede comprender mejor la condición de los estudiantes individuales y, por lo tanto, seleccionar las actividades o formas de trabajo propuestas para ellos en un día determinado.



4.7. Materiales didácticos 7

1. Composición de canciones

La composición de canciones es una técnica tomada de la musicoterapia, donde se describe como una herramienta eficaz para apoyar la expresión emocional y las interacciones sociales. La composición de canciones comienza con una discusión en la que los estudiantes eligen juntos el tema de la canción. Aunque puede ser cualquier cosa, es mejor si de alguna manera el tema es cercano a todos los miembros del grupo. Por ejemplo, el tema puede ser un acontecimiento en la vida del grupo. También puede basarse en la historia de uno de los miembros del grupo, especialmente si está experimentando algunas situaciones que son importantes para su vida en un momento dado, y que involucran emociones altas o estados emocionales fuertes. El texto puede entonces proporcionar apoyo. También debe estar en armonía con las necesidades psicosociales de una persona dada (Gfeller 1987).



Fuente: Microsoft Office stock images

Después de seleccionar el tema de la canción, cada participante debe poder (e incluso animarse) a compartir sus comentarios y sentimientos sobre el tema. Esto es importante porque la conversación sobre el tema de la canción es una buena oportunidad para que los participantes del grupo terapéutico se conozcan mejor e intercambien puntos de vista y opiniones.



Después de establecer y discutir los detalles del tema de la canción, los participantes pasan a la siguiente etapa de trabajo. Crean el texto de la canción y seleccionan/componen la melodía juntos. Por lo general, no hay reglas establecidas sobre si la letra o la música deben escribirse primero. A veces, el texto y la música se crean al mismo tiempo. La melodía de la canción puede ser seleccionada de piezas populares o inventada por los estudiantes. Asimismo, la letra de la canción puede estar basada en otro texto conocido. En tales casos, se cambian las estrofas individuales o las frases del texto original. Es una buena solución si se trabaja con un grupo que no tiene experiencia previa a la hora de trabajar con la técnica de composición.

Cuando la canción está lista, el grupo puede cantarla y grabarla juntos.

La composición de canciones se puede utilizar para:

- integrar mejor al grupo
- permitir a los estudiantes expresar sus emociones
- enseñar al alumnado el trabajo en grupo y la cooperación
- permitir que los estudiantes se conozcan entre sí
- dejar ir los pensamientos molestos
- iniciar una conversación sobre asuntos que son importantes/difíciles para un determinado grupo/persona, discutir los problemas y situaciones difíciles y controvertidas
- presentar las propias habilidades (escribir letras, crear música, inventiva, sentido del humor)
- observar/diagnosticar miembros individuales del grupo (capacidad para establecer contactos y negociar; esforzarse por ser líder o retirarse; cooperación, etc.) (Stachyra, 2014).

Los lectores perspicaces pueden notar que las raíces de la técnica de composición de canciones se pueden ver en la técnica de "escritura libre" de uno de los más grandes educadores del siglo XX, un profesor de francés: Célestin Freinet. Cabe señalar, sin embargo, que las actividades propuestas por Freinet eran estrictamente didácticas (inculcar los principios de ortografía, gramática, enriquecer el vocabulario, etc.), mientras que la composición tiene como objetivo expresarse, compartir emociones y pensamientos, cooperar e integrarse con el grupo. Por supuesto, nada se interpone en el camino de combinar las ideas de la técnica de escritura libre con los objetivos de la composición de canciones.



Hay varios sitios web en Internet con sugerencias sobre cómo lidiar con la escritura de una canción, por ejemplo, <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/>

4.8. Materiales didácticos 8

1. Discusión de letras de canciones

La técnica denominada “Discusión de Letras de Canciones” (DLC) es una forma diferente de trabajar con una canción, requiriendo menos actividad por parte de los participantes de las clases, y al mismo tiempo, permitiéndoles iniciar una discusión sobre un tema específico de manera segura y no impositiva. Esto se debe a que la prioridad en esta técnica no es tanto la música como la letra.

El docente prepara las grabaciones apropiadas o pide a los estudiantes que traigan canciones que puedan usarse para discutir temas determinados. Es muy útil preparar una lista de canciones por adelantado con anotaciones sobre su contenido. Vale la pena tener en cuenta las canciones que se consideran clásicos pero también éxitos de los últimos años.

Tabla 1. Ejemplo de tabla que se puede usar al implementar la técnica DLC

Título de la canción	Artista	Género musical	¿Qué problemas plantea la canción? ¿A qué se refiere la canción?
1.			
2.			
3.			

Las canciones seleccionadas se pueden utilizar de diferentes maneras. Vale la pena señalar que el mismo proceso de elección de una canción, especialmente si se lleva a cabo en base a discusiones grupales, puede contener mucha información valiosa sobre el grupo y sus integrantes, así como sobre sus gustos y preferencias musicales.

Baumel (1973, p. 84) presentó una lista de sugerencias sobre varias formas de usar la canción. Se puede adaptar al proceso de enseñanza/aprendizaje de las siguientes maneras:

1. El estudiante elige una canción que “dice” algo sobre sí mismo y luego se la presenta al docente o al grupo. Puede ser una de las formas de autopresentación.
2. El estudiante elige una canción que refleje los sentimientos, emociones y experiencias de la persona seleccionada del grupo. El propósito de esta actividad es ayudar a la otra persona a descubrir y comprender sus propios sentimientos y emociones.
3. El estudiante elige una canción para el grupo. El texto de la canción puede hacer referencia a la persona que hizo la elección o animar e invitar al grupo a compartir sus experiencias y pensamientos sobre un tema específico.
4. El docente elige una canción que muestre sus sentimientos sobre una situación dada. Es una forma de mostrar las emociones del docente provocadas por eventos específicos.
5. El docente selecciona una canción que desarrolla un tema previamente discutido o fomenta la exploración de nuevos temas.
6. El docente elige una canción que facilitará los procesos grupales, especialmente cuando los miembros del grupo se abstienen de tomar decisiones debido a la resistencia, la inhibición, etc.

Es importante que, como en el caso de otras actividades propuestas, el docente modere la discusión de tal manera que evite criticar las elecciones realizadas, con el fin de abrir un espacio para que los estudiantes se expresen libremente.

4.9. Materiales didácticos 9

1. Preparación para la escucha de música receptiva

Para que la escucha de música en el aula (incluida la virtual) sea exitosa, debe estar precedida por una preparación adecuada de los estudiantes, es decir, una inducción o un momento de silencio que les permita concentrarse en la música y las experiencias que se avecinan del contacto con ella (las ideas para la inducción se presentan en la siguiente parte de estos materiales). De igual manera, finalizada la escucha, se recomienda dejar unos segundos de silencio, que permitirá que los estudiantes reverberen emociones y regresen al “aquí y ahora”.

El término “inducción” se refiere no solo a los ejercicios populares de entrenamiento y relajación, sino también a actividades específicas, generalmente breves, realizadas en términos de ejercicios específicos relacionados con la escucha musical o la preparación para escuchar música.

Además de la música, es sumamente importante preparar conscientemente el espacio para el trabajo con el alumnado. Esto se aplica tanto al entorno físico de los estudiantes (que debe ser seguro y permitir la concentración al escuchar música), como a la creación de una atmósfera que les ayude a desarrollar una actitud positiva hacia la lección y cambiar las expectativas y emociones que son típicas de una lección ordinaria (tensión, estrés, competencia, etc.). Como señaló Woynarowska (2013), un entorno que fomente la confianza, la autenticidad y la actividad es la condición básica para la eficacia de cualquier aprendizaje.

La referencia a las emociones vividas es para apoyar al alumno en el procesamiento de las mismas y así favorecer el aprovechamiento óptimo del tiempo durante las clases. Cuidar el espacio de cada estudiante significa también permitir, si es posible, que todos encuentren un lugar donde se sientan cómodos y seguros, y donde puedan calmarse y concentrarse. Es bueno si ese lugar le da a cada estudiante un poco de intimidad, es decir, donde él/ella no será tocado ni tocará a otros. Para estar conectados a tierra, seguros y en control, los estudiantes deben sentarse cómoda y firmemente con ambos pies apoyados en el piso mientras escuchan música. En casos justificados, también se permite la posición tumbada. Sin embargo, es desaconsejable asumir una posición del cuerpo que pueda provocar una caída o que no dé sensación de estabilización y contacto con el suelo.

2. Narración continuada con música

La atención de un estudiante se puede inducir de varias maneras. Una de ellos es una técnica desarrollada por Krzysztof Stachyra, llamada “Narración continuada con música”. Vale la pena señalar que dar instrucciones antes de escuchar música permite que el oyente se concentre en el contenido que se va a discutir de cierta manera. Por ejemplo, si la historia se relaciona con ver lo bueno, la audiencia se enfocará en notar lo bueno a su alrededor y tomar decisiones relacionadas con ello. Asimismo, si la historia trata sobre la belleza, los oyentes tenderán a centrarse en buscar su belleza interior cuando escuchen música. Por lo tanto, a través de la selección adecuada del tema de la historia que precede a la presentación de la música, se puede dirigir el pensamiento del receptor de la música (Powell 2015). Aquí hay un ejemplo de una historia que se puede usar en el trabajo en grupo.



El águila

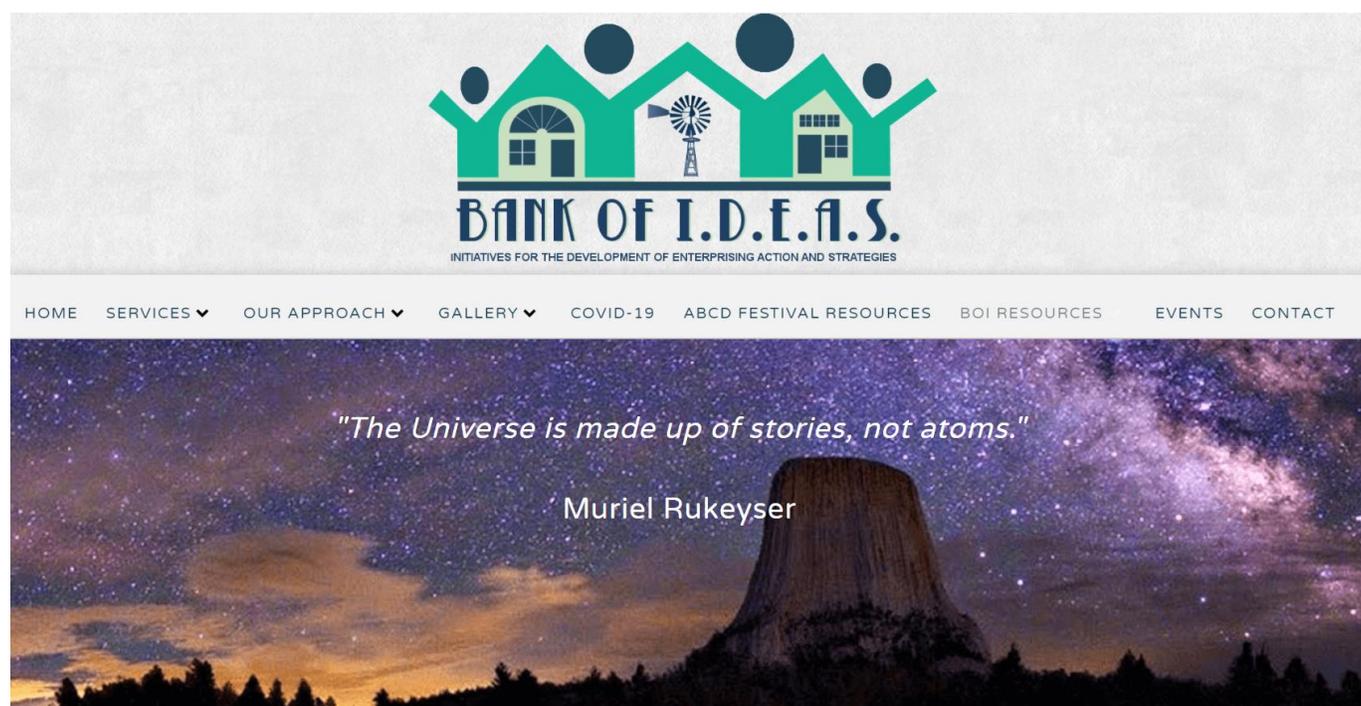
Había una vez un joven guerrero que sacó un huevo de águila del nido y lo colocó en un gallinero. Cuando llegó el momento y el huevo se rompió, salió un polluelo de águila y creció con las gallinas mientras picoteaban el grano. Un día, mirando al cielo, notó un águila volando sobre él. Sintió temblar sus propias alas y le dijo a una de las gallinas:

"Me gustaría hacer lo mismo." "No seas tonto", respondió el pollo, "solo un águila puede volar tan alto". Avergonzado por sus propios deseos, el joven águila volvió a escarbar en la arena y nunca más cuestionó el lugar que creía que le había sido dado en el mundo... (Paul-Cavallier 1997, p. 17).

Música sugerida para la presentación después de escuchar la historia (se debe elegir una pieza): E. Grieg – *Canción de cuna*; A. Vivaldi – *Concierto para guitarra en Re mayor* (Largo); Kenny G. – *Tú me levantas*; L. Einaudi – *I giorni*.

La música debe seleccionarse de acuerdo con el principio del “aquí y ahora”, es decir, como resultado de la observación del grupo, su nivel de concentración y compromiso con la historia propuesta. La música clásica está destinada a grupos más maduros, conscientes de la verdadera esencia de la tarea. Otros géneros musicales pueden ser más adecuados para las personas que abordan este ejercicio en un nivel más superficial.

Del mismo modo, la selección de la historia en sí debe basarse en las necesidades del estudiante o grupo, o el tema del curso en el que se implementa la técnica. Las historias pueden ser creadas por el docente, en base a las sugerencias de los estudiantes, o parafraseadas de libros y otros medios. Se puede encontrar una gran dosis de inspiración o textos preparados en Internet, p. en el sitio web <https://bankofideas.com.au/stories/>



Una captura de pantalla del sitio web: <https://bankofideas.com.au/stories/>



En el mismo sitio web, puede encontrar historias como:

- + The Chicken and The Hen : A story about belief and expectation
- + A Sufi Story : A story that reminds us that wisdom of locals always exceeds the knowledge of experts
- + The Explorer: A story about the danger of drawing maps for armchair explorers
- + Destiny In A Tossed Coin: A story about destiny being about choice not chance
- + Ghandi and the Sweets: A story about authentic teaching
- + The Daffodil
- + The Fable of the Grocer: A story about positive leads to positive, negative leads to negative
- + The Parable of the Black Belt: A story about being a continuous learner
- + Stone Soup
- + Growth is Good
- + Two Wolves
- + The House of a Thousand Mirrors

3. Combinando la escucha musical con actividades dirigidas a la expresión

Es muy popular combinar la escucha musical con el dibujo, el coloreado o la técnica del collage. Son formas de expresión de emociones y, por lo tanto, pueden ser una fuente adicional de información sobre los estudiantes. La investigación ha demostrado que es una herramienta sensible, ya que incluso una breve escucha de música puede provocar cambios en la selección y el uso de colores (Bonny, Kellogg 2002; Filipczak 2014). La forma de la obra de arte suele ser completamente arbitraria.

La combinación de escuchar música con actividades creativas reduce la posibilidad de una inmersión profunda en la música, lo que puede ser importante si algunos de los estudiantes han sufrido traumas antes. Al mismo tiempo, dichas actividades permiten que los estudiantes expresen de manera segura las emociones que son importantes para ellos en un momento dado.





Fuente: Microsoft Office stock images

4. Combinando la escucha musical con los contenidos tratados durante las clases

Mientras escuchan música, los estudiantes pueden escribir palabras que asocian con la música o las emociones que sienten mientras escuchan. Después de escuchar, puede discutir la experiencia con su alumnado o desarrollarla pidiéndoles que escriban un poema/canción usando las frases que han enumerado. Esta actividad puede tomar la forma de trabajo individual o grupal. Del mismo modo, la expresión de las emociones puede dar lugar a una actividad creativa: dibujo, movimiento o improvisación con instrumentos.

Este tipo de actividad es relativamente fácil de implementar en las lecciones de idiomas (cuando la tarea es escribir en un idioma extranjero), pero también puede usarse en clases sobre prácticamente cualquier tema. La música, las imágenes mentales, las palabras y los dibujos pueden referirse a hechos históricos, fenómenos naturales o al contexto de la obra literaria en cuestión. Tales actividades permiten a los estudiantes familiarizarse con el contenido de la lección y, al mismo tiempo, profundizar en el tema presentado.



4.10. Materiales didácticos 10

1. Escucha relajante

Se supone que esta forma de escuchar permite a los estudiantes relajarse, reducir la ansiedad, mejorar su estado de ánimo y aumentar el foco de atención. También puede ayudarles a adquirir el contenido presentado más adelante en la lección. Escuchar música se puede combinar con la inducción a la relajación y/o con un texto imaginativo que guíe a los estudiantes a través de lugares que asocian con la seguridad, la alegría y la relajación.

La relajación a menudo se ve erróneamente como una forma de calmar a las personas muy agitadas (como la "píldora de sedación"), lo cual no es cierto. Para que la relajación tenga éxito, es necesario tener en cuenta el estado actual de los alumnos/estudiantes y, si es necesario, aplicar el principio ISO para prepararlos para aprovechar al máximo la relajación. También es importante preparar adecuadamente el entorno en el que el estudiante se relajará:

apague/silencie los teléfonos, minimice el ruido proveniente del entorno y evite la luz intensa que brilla en las caras de los estudiantes. También puede mostrar imágenes de la naturaleza en la pantalla, lo que puede ser especialmente útil para las personas que no quieren cerrar los ojos. Tal actividad, combinada con música apropiadamente seleccionada, ayudará a los estudiantes a relajarse. Durante la escucha de relajación, los estudiantes pueden sentarse o acostarse, lo que les permite lograr una relajación más profunda.

A continuación, se encuentra un ejemplo de texto de relajación. Debe leerlo en un tono tranquilo, no apresurado. Tenga cuidado de hacer pausas entre oraciones y después de las sugerencias, esto dará a los participantes tiempo para imaginar una situación determinada y participar más. Se debe reproducir música relajante de fondo (se proporcionan sugerencias de canciones bajo el texto).

Imagina que es un maravilloso día de verano. El sol amarillo es agradablemente cálido. Caminas lentamente por la orilla del mar. Caminas sobre la arena amarilla y suave. Tus pies descalzos se hunden suavemente en ella. Es muy suave y cálida. Te sientes tranquilo y relajado. Estás disfrutando este momento. Las suaves olas del mar acarician sutilmente la arena amarilla y cálida. Por un lado se ve un mar en calma y un horizonte lejano. Al otro lado, hay dunas y un fragante pinar. Puedes sentir su suave y agradable aroma. Desde el mar, puedes sentir las brisas



cálidas y sutiles del aire limpio y húmedo. El aroma de los árboles resinosos se mezcla con el olor del agua. El azul del cielo se combina con el verde del bosque y el amarillo de la arena. Un maravilloso ramo de fragancias y colores se cierne a tu alrededor.

Te acuestas sobre una manta. Es suave y cálido. Escuchas música hermosa, tu propia respiración y el sonido monótono de las olas. Te relajas más y más con cada momento que pasa. Cierras los ojos y sientes el suave calor del sol en tus párpados, mejillas, cabello, cuello y cuerpo. Estás lleno de un sentimiento de felicidad y amor. Está en todas partes. En y alrededor de ti. Sientes completa paz y relajación.

[deje a los participantes escuchar la música durante unos segundos más y después lentamente apáguela]

La música ha terminado... Manténgase relajado por un rato. Recuerde que siempre puede volver a este estado si así lo desea...

Ahora empiece a pensar gradualmente en dónde está... Sea consciente de dónde está... Dónde está la puerta, la ventana... Sea consciente de su cuerpo. Mueva suavemente los dedos... las manos... las piernas... Estírese... Respire hondo y bostece... Abra los ojos.

2. Ejemplos de piezas musicales que se pueden reproducir como fondo para la escucha relajante

- Beautiful Relaxing Music • Peaceful Piano Music & Guitar Music | Sunny Mornings by Peder B. Helland: <https://www.youtube.com/watch?v=hIWl4xVXKY>
- The most relaxing melody (z odgłosami szumu fal w tle): <https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>
- Beautiful Relaxing Music - Romantic Music with Piano, Cello, Guitar & Violin | "Autumn Colors": <https://www.youtube.com/watch?v=aXYtJB7Qslk>
- Peder B. Helland - Our Journey: https://www.youtube.com/watch?v=iJ1K2kDYV6Q&ab_channel=PederB.Helland
- Relaxing Music with Birds Singing - Beautiful Piano Music & Guitar Music by Soothing Relaxation: <https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM>



- Relaxing Nature Ambience Meditation 🌀 GOOD MORNING SPRING NATURE THERAPY 🌸 Flowery MEADOW Healing Sounds:
<https://www.youtube.com/watch?v=UZ9uyQI3pF0>
- GOOD MORNING MUSIC 528Hz 🌸 Positive Energy ▶ Have The Best Day - Morning Meditation music: <https://www.youtube.com/watch?v=qi2qzqNJC0E>



4.11. Materiales didácticos 11

1. Resumiendo: opiniones del profesorado

El conjunto de ideas propuestas por el autor de este programa y todas las actividades sugeridas están dirigidas a apoyar a los participantes del proceso de enseñanza/aprendizaje en la construcción de experiencias positivas relacionadas con la situación de adquisición de conocimientos. Si bien fueron seleccionados en función de la posibilidad de aplicación en la educación a distancia, también pueden implementarse de manera presencial. Cada persona, en cada etapa de la educación, independientemente de los problemas experimentados o el nivel de autoestima, necesita aprobación y apoyo. Las acciones propuestas brindan la oportunidad de responder a esta necesidad de manera segura y discreta.

Estas afirmaciones pueden ser confirmadas por las palabras de los docentes que decidieron probar las actividades propuestas basadas en la música en su práctica educativa (las citas provienen de entrevistas realizadas por el autor):

Me di cuenta de que mis alumnos quieren escuchar música y pensar en sus emociones, alcanzarlas e incluso mostrarlas a través del movimiento. Las palabras suelen ser demasiado crueles, hirientes y, a veces, malinterpretadas. Simplemente, no son la mejor expresión de emociones. Estas actividades nos permitieron cambiar nuestro estado de ánimo y mejorar el ambiente en el aula. Empezamos a sentirnos más conectados, a sentirnos mejor, lo que ayudó a que todos se involucraran más en la lección. (Docente 1)

Otro docente señaló:

En uno de los grupos, algunos menores tenían problemas de comportamiento y concentración durante las lecciones. Estaban inquietos y no podían concentrarse en el tema. Incluir música al comienzo de la lección e introducir varios ejercicios basados en el arte les ayudó mucho. Además, sus calificaciones han mejorado significativamente. (Docente 2)

Otra declaración destaca el gran potencial que se esconde en la música y las actividades musicales:

Para la mayoría de los estudiantes, una escuela es un lugar donde no se sienten seguros debido a las estrictas reglas y requisitos que deben seguir. La música es algo que no está relacionado con la realidad escolar. La música les da libertad, les relaja y poco a poco les ayuda a involucrarse en la vida escolar. Al principio, encontré la música innecesaria e incluso perturbadora, pero comencé a cambiar de opinión cuando vi los efectos de estas actividades. Ahora sé que incorporar música, arte y movimiento en las clases es muy útil. (Profesor 3).

Gráficos de portada:

<https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>

