

**PROGRAMACIÓN CURSO. APRENDER A ENVEJECER A TRAVÉS DE LA**  
**MÚSICA**  
**UNED SENIOR. 2015-2016.**

**Dra. Pilar Lago Castro. UNED.**

## **INTRODUCCIÓN**

Dada la experiencia realizada durante más de siete años dentro del Programa UNED-SENIOR de la UNED, hemos pensado proponer para el mismo un nuevo Curso. En este caso, la música nos servirá como herramienta de trabajo para mantener algunos aspectos importantes de nuestra vida cotidiana, buscando en todo momento el desarrollo y mantenimiento de nuestras óptimas capacidades cognitivas, culturales, etc. Por ejemplo, realizando tareas y actividades que nos permitan mantener lo más lúcida y adecuadamente fresca nuestra atención, la memoria, la capacidad de dar respuestas verbales inmediatas sin titubear, etc. También a utilizar adecuadamente nuestra capacidad de expresión y comunicación corporal. El movimiento, el baile, la psicomotricidad y el desplazamiento de nuestros cuerpos realizados de manera ordenada, equilibrada y bella, no tienen porqué ser privilegio de unos pocos, sino derecho de todos aquellos que lo deseen, entendiendo bien que su objetivo prioritario no será convertirse en primeras figuras de los Ballets del Bolshoi.

Como seguramente todos hemos pensado alguna vez, el sonido y ese hecho mucho más bello y sofisticado llamado música, ha formado parte de nuestra vida desde antes de nuestro nacimiento. Ya nadie discute su enorme potencial cultural, educativo, terapéutico, etc., así que esta es una de las razones que nos han hecho pensar que el Curso “Aprender a envejecer a través de la música”, podría ser una buena nueva oferta para invitar a los alumnos Senior de la UNED.

También hay otras muchas razones que avalan nuestra propuesta. Por ejemplo, el saber que la presencia de la música en la evolución del mundo es tan antigua como el hombre; tan original y directa como las propias emociones arrojadas de manera creativa y diversa por parte de sus creadores; tan inmediata y necesaria para vivir mejor como la posibilidad de utilizarla como

medio de comunicación y lenguaje; y es también, tan importante y eficaz en la vida y existencia del ser humano, como legítima satisfacción de la belleza y la libertad, propiedades todas ellas que la convierten en una de las más auténticas, preciosas y legítimas formas artísticas de comunicarse entre los hombres de todos los tiempos y culturas. Sabidas estas realidades innegables, tan solo añadiremos, que nuestro compromiso al proponer este curso-taller y tal y como indica su título, pretende ayudarnos a utilizarla y hacerla nuestra con el objetivo prioritario de aprender a envejecer a través de ella de otra manera.

Conocernos, aceptarnos tal y como somos hasta llegar a querernos un poco más y mejor de lo que lo hacemos habitualmente, serán algunas de las competencias a conseguir a través o por medio del uso de la música como instrumento cercano y “amigo”. A través de ella nada nos debe ser ajeno, distante o imposible. Bien al contrario, intentaremos conseguir que por medio de la música y algunas de sus más importantes técnicas de intervención, todo lo que nos rodea nos parezca un poco más fácil y sencillo.

En nuestro caso y en el de todos los alumnos Senior, la infancia, juventud y buena parte de nuestra maravillosa madurez, han pasado ya, pero no el deseo de convertirnos en personas sensibles ante la belleza de las cosas que nos vamos encontrando a lo largo la vida, y de manera más expresa, en todos los sonidos que nos rodean. Como oyentes activos y comprometidos, también podemos aprender a escuchar, valorar y expresar sentimientos y emociones con música o por medio de ella, realizándolo de una forma diferente, más directa y personal. También aprendida desde la alegría de sentirnos capaces de hacer algo que siempre pensamos nos había sido negado por razones muy diferentes.

Finalmente no podemos olvidar, que la música es un fenómeno multidimensional que nos mantiene “alerta” de muchos aspectos fundamentales de nuestra vida, con el fin de mantener una existencia gozosa y llena de todo aquello que consideremos bello y necesario para sentirnos mejor, más saludables, en definitiva, más personas.

Así, sabemos que la música nos permite mantener la atención, la concentración, la capacidad para reflexionar y estimular la imaginación y la memoria, etc., de forma mucho más activa. También desarrolla y mantiene nuestro gusto por la estética y la cultura; conjuntamente nos ayuda a

concienciarnos de nuestra capacidad y tonicidad muscular. Posibilita la estimulación de la actividad física y coordinación motriz, etc. La existencia de trabajos de investigación en el campo de la música utilizada como terapia y realizados por eminentes expertos en la materia, hoy nos permiten conocer las opiniones y resultados positivos obtenidos en sus investigaciones, presentando el uso de la música como uno de los modelos de terapia no farmacológica más extraordinarios.

## **1. OBJETIVOS**

Es posible que alguien considere que las pretensiones de este curso-taller son muy ambiciosas, pero realmente no lo verán así quienes valoren y asuman como propio el objetivo prioritario de nuestra propuesta, que no es otro que el de lograr que los asistentes puedan desarrollar al máximo su capacidad de expresión y comunicación a través de la música. Este amplio y ambicioso objetivo general se desglosa en otros propósitos más concretos, y que se plasman de la forma siguiente:

- Conocer de forma directa y práctica los pilares y conceptos fundamentales sobre los que nace y se desarrolla la música, poniéndolos en práctica de manera sencilla y cercana.
- Descubrir a través de nuestra atención auditiva la presencia y el protagonismo del sonido y la música en una sociedad como la de hoy.
- Descubrir desde lo vivencial su protagonismo a lo largo de toda la vida.
- Desarrollar de forma práctica la capacidad de atención auditiva y de escucha atenta del ser humano, comenzando por nosotros mismos.
- Reconocer y practicar la expresión de nuestro cuerpo y nuestra capacidad de comunicación a través de él, de un objeto, de la palabra, de un sonido, de un fragmento musical, etc.
- Trabajar técnicas musicales para mantener nuestra atención, concentración y cuidar nuestra memoria.
- Higiene vocal: Aprender a cuidar nuestra voz tanto para hablar como para cantar realizando una buena clasificación vocal y técnicas adecuadas que nos permitan mantener una voz saludable ( Técnicas de respiración, vocalización , entonación, expresión, etc.)

- Prevención y profilaxis sobre algunas dolencias: Voces monótonas, voces con temblor provocadas por alguna enfermedad indeseable (Parkinson, Alzheimer, etc.), nódulos, etc.
- Conocer algunas de las funciones multidimensionales de la música más destacadas.
- Reconocer y descubrir nuestra propia identidad sonora o ISO.
- Aprender a mantener y mejorar nuestro estado físico, psíquico y sensorial a través del movimiento y la expresión de nuestro cuerpo, nuestro oído, nuestra voz, etc.

## **2. CONTENIDOS**

No nos ha resultado sencillo diseñar este Programa, ya que por nuestra larga experiencia sabemos lo complejo que es trabajar la persona desde la propia persona, y mucho más aún utilizando como herramienta directa el amplio mundo de la música. En fin, por otra parte, preparar este nuevo Curso-Taller Senior nos ha llenado de ilusión y esperanza en lo mucho que se puede seguir haciendo por el ser humano a través de la música, y que por tanto, nos queda por ofrecer.

Así pues, los contenidos fundamentales de nuestro nuevo Curso-Taller “Aprender a envejecer a través de la música” se centra en tres grandes bloques. A saber:

### **Bloque A**

- Importancia de la música en la vida cotidiana del hombre.
- Qué es la música.
- Dónde está la música.
- Todo suena a nuestro alrededor.
- Atención y concentración auditiva, visual, táctil, corporal, etc.
- Orientación espacio-temporal.
- Los pilares fundamentales de la música son: El ritmo, la melodía y la armonía.
- Improvisación: rítmica, vocal, corporal, etc.
- Coordinación motriz: Motricidad Fina y gruesa.

- Lateralidad y disociación corporal.
- El ritmo interno. Unidad y atención.
- Movimiento y ritmo: Espacio, tiempo, equilibrio, etc.
- Importancia del cuerpo como lenguaje de expresión y comunicación.

## **Bloque B**

- Funciones multidimensionales de la música.
- La identidad sonora: ISO.
- La capacidad creativa de las personas a lo largo de toda la vida.
- Música y emoción
- Paisajes Sonoros.
- Audiciones Musicales: Imágenes guiadas.
- Aprender a envejecer a través de la música.
- Para saber más: Experiencia prácticas.

## **Bloque C**

- Aprender a escuchar música: Oyentes pasivos y activos.
- Qué y cómo podemos aprovechar y aprender a disfrutar a través de lo que oímos/escuchamos.
- Experiencias prácticas: Escuchar y participar activamente de una audición musical (Un concierto, una sesión musical, una actividad lúdica), etc.
- Aprender a escuchar una obra musical completa a través de una análisis histórico musical sencillo (Periodo, época, autor, forma, obra, compás, ritmo, melodía, estructura, etc.)
- ¡Vamos a la Zarzuela o a la Ópera o al Ballet, etc.!

## **METODOLOGÍA:**

- Eminentemente activa y participativa. Dentro de cada clase/sesión práctica, los asistentes participarán de forma directa en todas las actividades propuestas.
- Con audiciones y visionado de materiales multimedia y películas.
- Debates y coloquio, etc.

## **DESTINATARIOS**

- Especialmente destinado a los alumnos Senior de la UNED, personas mayores de 55 años en adelante, con ganas de descubrir en ellos y en los demás nuevas capacidades de expresión y comunicación, además de cuidar de forma expresa la calidad de vida que nos merecemos, manteniendo nuestras potencialidades cognitivas en el mejor estado posible.

## **HORARIO Y FECHAS DE LAS CLASES:**

- Un día a la semana (a decidir)
- 90´ de duración
- Todo un curso académico (Octubre a Junio)

## **VALORACIÓN/EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL CURSO-TALLER**

La evaluación de los alumnos asistentes se realizará a través de:

- A- Su participación activa en las sesiones
- B- La aportación escrita de carácter libre sobre alguno de los temas que más les hayan interesado de los desarrollados en el Curso, y siempre como trabajo voluntario.

## **MATERIALES**

Los alumnos matriculados en el taller deberán acudir:

- Con bolígrafo y libreta de notas.
- Ropa y calzado cómodo.

## **RECURSOS**

Para realizar este taller será necesario contar con los recursos siguientes:

- Un aula amplia en la que los asistentes se sientan cómodos y en caso necesario puedan moverse con libertad.
- Un ordenador y cañón para presentaciones en power-point
- Una cadena de música, etc.

## **PROFESORADO**

Dra. Pilar Lago Castro. Facultad de Educación de la UNED

Email: [plago@edu.uned.es](mailto:plago@edu.uned.es)

Tfno: 913986973 y 660095900