



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Denominación del Programa de Formación:	Ejecución musical con instrumentos funcionales.
Código del Programa de Formación:	
Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)	Conformación de una orquesta tropical y una agrupación musical
Fase del Proyecto (si es formación Titulada)	Planeación.
Actividad de Proyecto(si es formación Titulada)	Articular técnicas de digitación y pulsación de obras musicales sencillas teniendo en cuenta la prevención de riesgos ocupacionales.
Competencia	Leer piezas musicales sencillas, reproduciéndolas con un instrumento incluyendo la voz, de acuerdo con el sistema de notación tradicional occidental.
Resultados de Aprendizaje Alcanzar:	Ejecutar en el instrumento las escalas mayores de acuerdo con las normas y técnicas de digitación y posición ergonómica del cuerpo y las manos.
Duración de la Guía:	52 Horas.



2. PRESENTACIÓN

Estimado Aprendiz:

Me complace darte la bienvenida al Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, desde donde deseo compartir brevemente contigo más de dos décadas dedicadas al estudio y a la formación, en las que he dedicado la mayor parte de mi tiempo a la búsqueda de los conocimientos y de las habilidades técnicas y humanas que debe adquirir una persona para llegar a ser un buen interprete músico, con independencia de que sus intenciones pasen por dedicarse profesionalmente a la música o no.

Es mi meta dar respuesta con esta formación titulada a las inquietudes de todo aquel que sin límite de edad quiera acercarse a ese maravilloso mundo de la música a través de tan noble y bello instrumentos como la guitarra y el piano. Y es ahí precisamente donde radica nuestra razón de ser, conseguir que nuestros aprendices con su esfuerzo, perseverancia y dedicación, lleguen a través de nuestras enseñanzas a ser reconocidos como músicos de prestigio por la técnica y maestría empleadas en sus composiciones e interpretaciones.

Permíteme por tanto animarte para que comiences este Técnico con muchas ganas y perseverancia.

Estimado Aprendiz de su disposición, actitud y aptitud depende que esta Formación Titulada con el uso del aprendizaje autónomo sea de gran éxito, para todos ustedes.



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN INICIAL:

Hace unos días asistí a un concierto de música ofrecido por dos jóvenes muchachas que tocaban una viola y un violonchelo. Creo que todos los presentes disfrutamos de una agradable velada, pero mi mirada, sin poderlo evitar, se dirigía a los brazos, que se movían sin cesar, de aquellas jóvenes—y que debían de mantener elevados para poder arrancar las notas deseadas al empujar el arco— y pensaba en el esfuerzo y la dedicación que habrían tenido que emplear para lograr aquel momento.

Para aprender a tocar cualquier instrumento de música, bien sea de viento, cuerda o percusión, hace falta repetir muchas veces los mismos gestos o movimientos y permanecer largo tiempo en una postura que, además, en ocasiones, suele ser forzada.

Luego, una vez alcanzado un buen nivel de interpretación hay que seguir horas y horas practicando para no perder agilidad, como dicen los propios protagonistas, a lo que hay que sumar el tiempo que pasan los músicos tocando en los conciertos o el que dedican a la enseñanza, tarea muy habitual entre estos profesionales.

Es por todo ello que están sometidos a riesgos que, fácilmente, pueden provocar trastornos musculoesqueléticos y que son: por un lado, la repetitividad de los movimientos, que suele afectar principalmente a las extremidades superiores y, por otro, las posturas mantenidas y forzadas (bien sea de todo el cuerpo, como es tener que estar



sentado sin casi posibilidad de moverse o tener que mantener la postura de pie) o de un segmento corporal, como por ejemplo tener el cuello inclinado, la muñeca fuertemente flexionada, el hombro levantado, etc. Con los años, a veces no muchos, van apareciendo pequeñas molestias en la espalda, en el hombro, en los dedos, etc., a las que, al principio apenas se les suele conceder importancia y que van acentuándose y cronificándose si no se ponen las medidas preventivas y curativas a su debido tiempo. El resultado final es la aparición de lumbalgias, cervicalgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, bursitis, etc.

Si la adopción de una buena postura es recomendable en todos los casos para mantener una buena salud, adquiere un especial significado entre el colectivo de músicos, ya que les permite mantener una mecánica corporal adecuada y favorecer la respiración, facilitando, por tanto, que realicen su trabajo de una manera más sana y eficaz. Para conseguir estas buenas posturas, hay técnicas específicas que se adquieren con una buena formación, además de utilizar cuantas ayudas existen en el mercado: pinganillos, soportes, reposapiés, etc. Del mismo modo, hay que disponer

de un buen asiento, si hay que tocar en postura sentado, y utilizar instrumentos adecuados al tamaño o a la edad del intérprete.

Tanto para evitar los problemas derivados de la adopción de la mala postura, como de los movimientos repetitivos, es básico seguir unas mínimas normas preventivas, como son: hacer ejercicios de calentamiento y de estiramiento; hacer pausas y no empeñarse en repetir una y otra vez una pieza, sin descansar, hasta considerar que ya sale bien; caminar y moverse si se ha permanecido en postura sedente (o sentarse si se ha permanecido largo tiempo de pie), y evitar repetir los mismos gestos en los ratos



de ocio, por ejemplo, no teclear el ordenador si se ha estado practicando piano, etc.

Por último, y me consta que es lo que tiene peor aceptación entre los artistas, otra norma preventiva es ir introduciendo en los solistas, grupos, orquestas, etc., instrumentos de nuevo diseño que, a pesar de que algunos tienen una estética diferente a la que se

está acostumbrado, se adaptan a los criterios ergonómicos sin alterar en absoluto la calidad del sonido. Con todo ello, conseguiríamos disfrutar tranquilamente de la música sin tener que sufrir por las consecuencias negativas que pueda tener una magistral

Interpretación.



Número **78**
2012

CONTENIDO

► EDITORIAL

• La insoportable levedad del ser (prevencionista).

► NOTICIAS

• Web para la gestión de los riesgos psicosociales en la enseñanza.

• Más horas de prácticas para el alumnado de FP de Catalunya.

• Trabajando juntos para la prevención de riesgos.

► OPINIÓN

• Música: buenos hábitos, buena salud.

► NOTAS PRÁCTICAS

• Riesgos laborales de los músicos. Movimientos repetitivos y posturas forzadas

• Caso Práctico: descripción.

• Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo.

► ACTIVIDADES DE AYUDA

► PUBLICACIONES

► LEGISLACIÓN

Esta publicación está editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y su principal objetivo es divulgar contenidos prácticos sobre la prevención de riesgos laborales. Nuestro público de referencia es el profesorado de Formación Profesional pero estamos encantados de que otros destinatarios interesados en la prevención nos visiten.

RIESGOS LABORALES DE LOS MÚSICOS. MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y POSTURAS FORZADAS



Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo / Director de la Publicación: Juan Guasch / Redacción: Rosa Banchs, Jaume Llacuna / Composición: Joaquín Pérez / Ilustración: David Revilla / Redacción y Administración: INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, Dulcet, 2-10 / 08034-Barcelona / Teléfono: 93 280 01 02 - Ext. 43043 / Fax: 93 280 00 42 / Web: <http://www.insht.es> / Correo electrónico: public@insht.es



Contenido >

GFPI-F-135 V01



3.2 ACTIVIDADES DE IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS:

Temas :

- Ejercicios Mano derecha y mano izquierda.
- Posturas Ergonómicas para la ejecución e interpretación del instrumento musical.
- Medidas Preventivas

1. Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo de los músicos.

Adaptar el mobiliario que utilizan (sillas, banquetas, atriles...) a las características personales de cada individuo, como es la altura o la edad, favoreciendo la realización del trabajo con comodidad y sin necesidad de realizar sobreesfuerzos.



Cómo tocar sin dolor

Tu cuerpo tu primer instrumento

MASTERCLASS, CURSOS Y SEMINARIOS
Ergonomía y prevención de lesiones en músicos
de Orquestas Sinfónicas

Ponente: Pr. Dr. Tomás Martín López



3.3 ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTOS Y TEORIA)

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.		Actividades (didácticas activas)	
Realización de ejercicios, para mejorar nuestra postura ergonómica en la interpretación y ejecución del instrumento musical.		1. Observación, lectura comprensiva	
		2. Preguntas.	
AMBIENTE REQUERIDO:	Materiales de Formación.	Tiempo invertido en el desarrollo de la actividad:	
Formación virtual a través del aplicativo Google Meet.	Cuaderno, esfero, sillas, e Instrumento Musical.	Virtual 4 Horas.	Desescolarizada 2 Horas.

Construcción integral del conocimiento: conceptos, procedimientos, valores

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Acerca de la salud ocupacional y ergonomía para músicos

Según Mapfre (1996) la salud ocupacional tiene como principio el concepto de salud, que se define como "equilibrio y bienestar físico, mental y social" que se aplica al segundo concepto "ocupacional" que hace referencia a la ocupación o al trabajo desempeñado por un individuo. A su vez, los accidentes y enfermedades profesionales



se agrupan en la denominada patología específica del trabajo en la que los factores ambientales derivados del mismo actúan como causas claramente determinados.

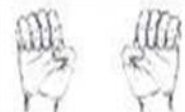
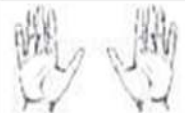
Estos conceptos no son ajenos a la profesión musical, por ende el proyecto busca una profundización en el tema de las posibilidades de riesgo que tiene un músico en su ambiente ocupacional, dando lugar a la implementación de técnicas preventivas con relación a la patologías específicas del trabajo y la higiene (prevención de enfermedades profesionales) que actúan fundamentalmente sobre el ambiente. La ergonomía, por su parte, es una ciencia que surge como una reflexión teórico-práctica de necesidades laborales con relación a la salud ocupacional.

En Colombia el problema que claramente está inmerso, es que tanto la salud ocupacional como la ergonomía son conceptos ajenos al oficio musical, pues son temas tratados legalmente y exigidos en los puestos de trabajo y espacios empresariales o industriales, y no en los espacios de trabajo musicales y artísticos. De ahí a que los licenciados en música, deben formarse en prevención para que sean autónomos en el cuidado de su salud y en la enseñanza de hábitos preventivos, ya que ninguna entidad se responsabiliza de los riesgos profesionales del músico.

Desde la perspectiva del Ministerio de la protección social de Colombia, la ergonomía se puede aplicar a diferentes campos. Éstos pueden ser: ergonomía geométrica, aplicada a posturas, movimientos, alcances, cabidas y esfuerzos; ergonomía ambiental, aplicada a factores como iluminación, sonido, temperatura y contaminación; ergonomía temporal, aplicada a ritmos, secuencias, pausas y horarios; ergonomía física, la cual se preocupa de las características anatómicas, antropométricas, fisiológicas y biomecánicas humanas en tanto que se relacionan con la actividad física. Sus temas más relevantes incluyen las posturas de trabajo, manejo manual de materiales, movimientos repetidos, lesiones músculo-tendinosas (LMT) de origen laboral, diseño de puestos de trabajo, seguridad y salud ocupacional. Aplicándolo al contexto musical todas las variables podrían ser aplicadas salvo el diseño de nuevos instrumentos musicales debido al peso histórico que muchos de estos tienen. Por lo anterior los objetivos de la ergonomía en la música.

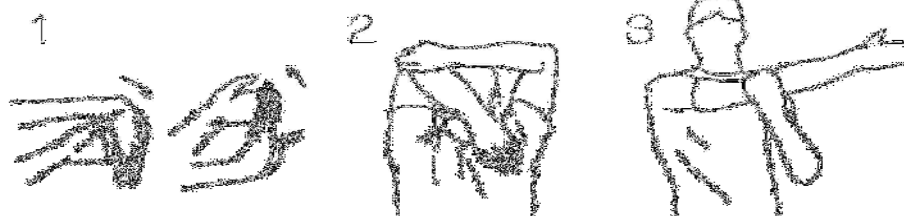


EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

1		Calentamiento 10-20	10		Estiramiento de los dedos 5 -10 / 3seg
2		Círculos con los dedos 10-20	11		Flexión de dedos 5 -10 / 3seg
3		Dorsiflexión 5 -10 / 3seg	12		Extensión de dedos 5-10 / 3seg
4		Volarflexión 5 -10 / 3seg	13		Doble de los dedos 3 seg
5		Supinación 5 -10 / 3seg			
6		Pronación 5 -10 / 3seg	14		Empujando dedos 5 -10 / 3seg
7		Flexión de la muñeca interior 5-10 / 3seg	15		Extensión de los dedos 5 -10 / 3seg
8		Flexión de la muñeca exterior 5-10 / 3seg	16		Relajación 10-20
9		Círculos con las muñecas 5 -10	17		

ESTIRAMIENTOS

Brazos



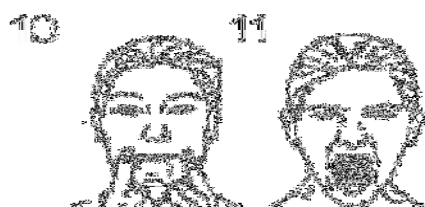
Espalda y pecho



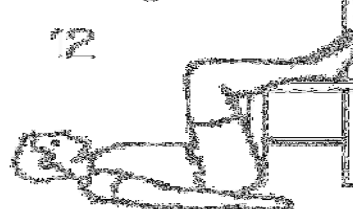
Cuello



Cara



Relajación



CALENTAMIENTO

Muñecas - dedos



Codos y hombros



Cuello

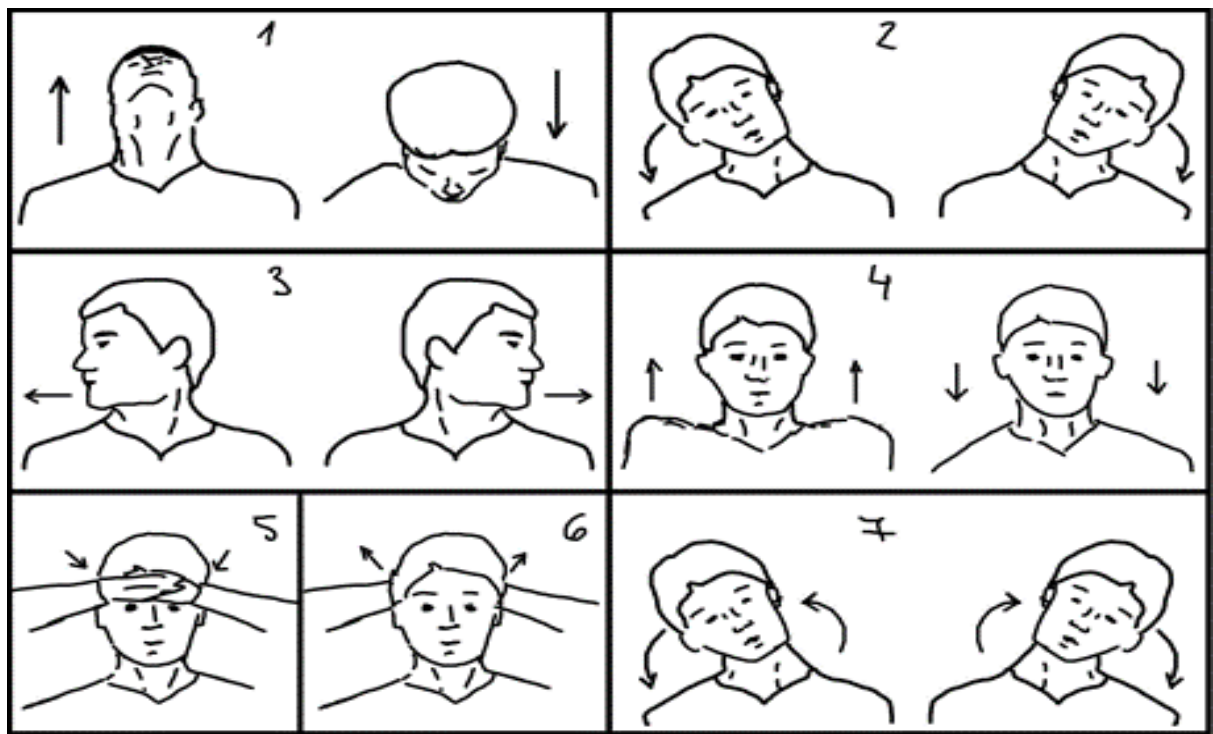
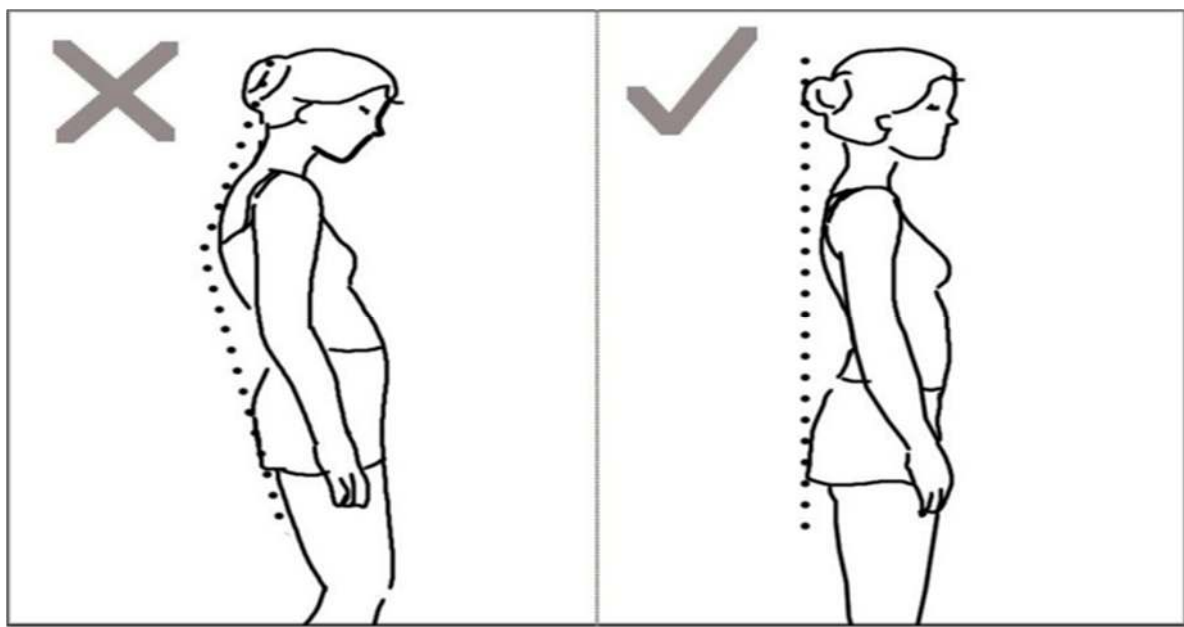


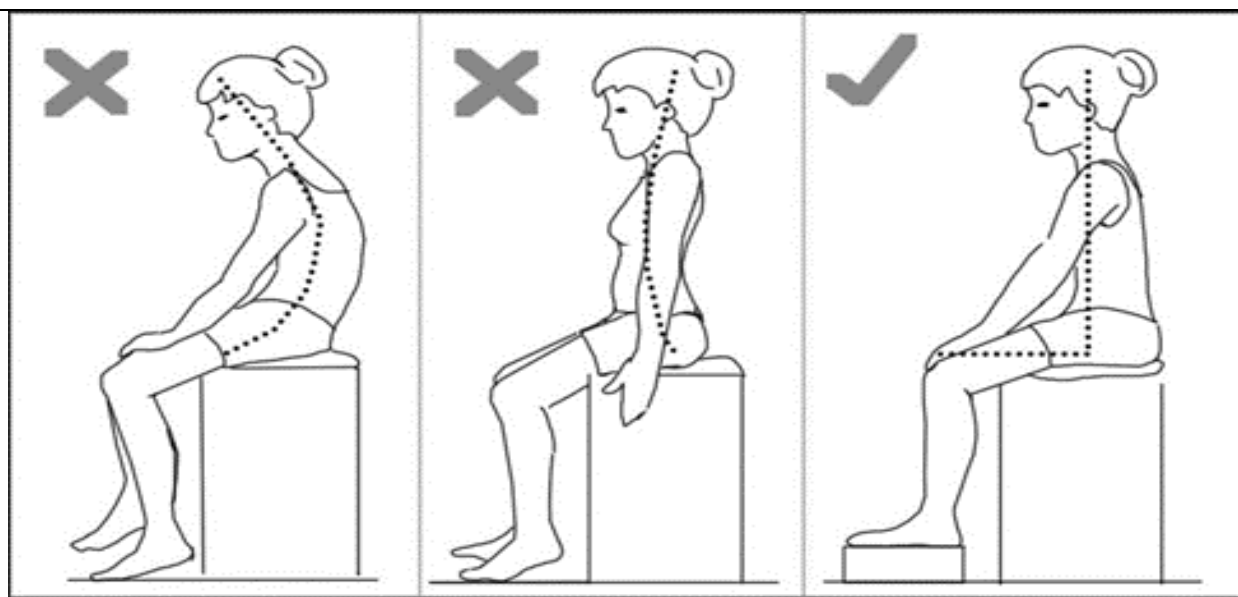
Cara



Diafragma







Codos y hombros





4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Preguntas relacionadas con el objeto de conocimiento. Representación comprensiva del objeto de conocimiento a través de esquemas gráficos	Ejecuta en el instrumento las escalas mayores de acuerdo con la digitación y posición ergonómica del cuerpo y las manos	Técnica: Formulación de Preguntas Instrumento: Lista de Chequeo.
Evidencias de Desempeño: Vivencia y participación en las dinámicas.		Técnica: Observación directa Instrumento: Lista de chequeo
Evidencias de Producto: Guía de Aprendizaje desarrollada: Realización de ejercicios sobre posturas ergonómicas y hábitos saludables para los músicos en la interpretación y ejecución de instrumentos musicales.		Técnica: Valoración del producto Instrumento: Lista de chequeo



5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Guitarra: Instrumento musical de cuerda formado por una caja hueca de madera de forma alargada con un leve estrechamiento en la parte media, un agujero circular en el centro y un brazo (mástil) a lo largo del cual se prolongan las cuerdas (generalmente seis) y en cuyo extremo se sitúan las clavijas, que permiten afinar el instrumento.

Melodía: Una melodía es una sucesión de sonidos que es percibida como una sola entidad. Se desenvuelve en una secuencia lineal, es decir a lo largo del tiempo, y tiene una identidad y significado propio dentro de un entorno sonoro particular.

Signos de Repetición: es un signo que indica que una sección debe repetirse. Si la pieza tiene un único signo de repetición, entonces significa que debe repetirse desde el principio, y luego continuar (o finalizar, si la señal aparece al final de la pieza).

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Arriaga, G. (1985). El método de guitarra de Juan Antonio de Vargas y Guzmán. *Revista de Musicología*, 97-102.
- GARCÍA, J. A. M. (2008). DESARROLLO HISTÓRICO Y SISTÉMICO DE LA ARMONÍA PARA GUITARRA.
- GALIFI, G. K. (1998). *Método Completo de Guitarra-Do Blues Ao Jazz*. Irmãos Vitale.
- Pujol, E. (1960). *El dilema del sonido en la guitarra*. Buenos Aires, Argentina: Ricordi americana.
- Sanz, G. (2011). *Instrucción de música sobre la guitarra española y método de sus primeros rudimentos hasta tañerla con destreza*. Editorial Maxtor.
- Sor, F., Baranzano, E., & Abeijón, R. I. B. (2008). Método para guitarra.
- Vides, G. (2012). Método Suzuki: El método de la lengua materna. *Plurentes*, 1.



7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YOEL RAMOS	Instructor	C C I T	MAYO DE 2024

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					