



Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ingeniería y Arquitectura
Diseño Digital y Multimedia
Diseño digital de Sonido
2021-II

Entrega de Guion y Escaleta: Desarrollo del Podcast
(Pueden utilizar, el formato horizontal o vertical como lo deseen)

Nombre y Apellidos: Juan Pablo Giraldo Acosta

Tema: Influencia de la música en las emociones del ser humano

Nombre del Podcast: Amazing music

Objetivo del Podcast: Informar a un nivel más profundo acerca de la influencia de la música que escuchamos en nuestra mente e incentivar al aprendizaje de un instrumento musical.

Escaleta: (Agregar las filas necesarias, para describir los recursos que considera pertinentes implementar)

Programa: Amazing music		Fecha de Emisión:
Realizado Por: Juan Pablo Giraldo		Duración: 8' 35"
Recursos	Contenido-Tema	Tiempo
Jazz & blues instrumental, ambiental https://youtu.be/MvjzIUrNigo	Cortinilla entrada - Sintonía	5"
	Bienvenida y presentación a Amazing music	20"
	Sintonía	5"
Dj Glass - Intro https://youtu.be/RU1_n-4R1eY	Presentación del tema	30"
	Introducción a la música	1'15"
	Efectos de la música en el ser humano	1'45"
	Su influencia en nuestro estado físico y mental	2'
Musica jazz alegre https://youtu.be/Dr0YesTlgZQ	El arte de interpretar música	1'
	Conclusión	45"
Jazz & blues instrumental, ambiental https://youtu.be/MvjzIUrNigo	Despedida	15"
	Sintonía cierre	5"

Guion: (Documento detallado, Agregar las filas necesarias)

Hora	Contenido	Duración
0"	Cortinilla entrada - Sintonía	00:05
5"	<i>Bienvenida y presentación a</i> Amazing music Hola, bienvenidos a Amazing music, un podcast acerca de cómo interactúa la música	00:20



Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ingeniería y Arquitectura
Diseño Digital y Multimedia
Diseño digital de Sonido
2021-II

	con los distintos ámbitos del ser humano, en donde conversamos con relación a las diferentes áreas del hombre en las cuales la música tiene una gran influencia.	
25''	Sintonía	00:05
30''	<p><i>Presentación del tema</i></p> <p>El tema que vamos a abarcar en el podcast de hoy es entender como la música influye en las emociones del ser humano, y como esta puede cambiar nuestros estados de ánimo, pensamientos, sentimientos, nuestra percepción del entorno, nuestra interacción social, la concentración, la atención, entre muchas cosas más.</p> <p>También hablaremos acerca de los beneficios que tiene aprender a tocar un instrumento musical y como esto impactará positivamente en nuestra vida.</p>	00:30
1'	<p><i>Contenido</i></p> <p><i>Introducción a la música</i></p> <p>En su libro <i>Como acercarse a la música</i> Juan Arturo Brennan (1988) muestra a la música en particular, como el arte de combinar los sonidos ajustados a la medida del tiempo bajo una coordinación de notas armónicas que, de acuerdo a su composición como la melodía, armonía y el ritmo, tiene como fin agradar al oído de quien la escucha, sin perder su característica de influir en los sentimientos del oyente.</p> <p>También J. Jauset en su libro "<i>Música y cerebro, una pareja saludable: las claves de la neurociencia musical</i>", dice que la música es una actividad que requiere grandes y múltiples recursos cognitivos, es un poderoso estimulante del diálogo que mantienen los hemisferios cerebrales favoreciendo un equilibrio dinámico entre las capacidades de ambos. Tanto la percepción como la producción musical, movilizan diversas áreas corticales (auditiva, motora) y subcorticales (respuestas emocionales) que implican, de hecho, a la totalidad del encéfalo.</p> <p>Algunos estudios la consideran como una de las actividades más complejas que la mente humana puede llevar a cabo e incluso, algunos autores indican que de todas las artes, la música</p>	01:15



Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ingeniería y Arquitectura
Diseño Digital y Multimedia
Diseño digital de Sonido
2021-II

	es la que es capaz de modificar la consciencia de una manera más poderosa.	
2'15"	<p><i>Efectos de la música en el ser humano</i></p> <p>Desde épocas muy antiguas se usaban determinadas melodías para armonizar estados de ánimo negativos o para aliviar las preocupaciones, el desánimo o la ira. Algo que con certeza se puede afirmar es que directa o indirectamente la música involucra muchos elementos en la vida de las personas como el cuerpo, la mente, las emociones y hasta las relaciones sociales, ya que puede crear sensaciones de unidad, induciendo a reunir un grupo de personas que tienen en común experiencias físicas, como celebraciones de conciertos o incluso en una iglesia (Jauset, 2008).</p> <p>Uno de los fundadores del laboratorio de investigación Brain, Music and Sound [cerebro, música y sonido], en Canadá, el científico Robert Zatorre describe así los mecanismos neuronales de percepción musical: una vez que los sonidos impactan en el oído, se transmiten al tronco cerebral y de ahí a la corteza auditiva primaria; estos impulsos viajan a redes distribuidas del cerebro importantes para la percepción musical, pero también para el almacenamiento de la música ya escuchada; la respuesta cerebral a los sonidos está condicionada por lo que se ha escuchado anteriormente, dado que el cerebro tiene una base de datos almacenada y proporcionada por todas las melodías conocidas.</p> <p>Por lo cual el comportamiento de una persona, por causa de la música, también puede ser influenciado por algún episodio del pasado, ya que la emoción inducida por la música podría ayudarlo a evocar recuerdos personales de algún evento específico en su vida, pudiendo ser recuerdos con fuertes conexiones emocionales (Juslin, 2009).</p>	01:45
4'	<p><i>Su influencia en nuestro estado físico y mental</i></p> <p>Como lo hemos percibido a lo largo de nuestras vidas, la música influye en nuestro estado físico y mental; empezando por aspectos como el tempo de cada canción; las canciones de tempos lentos traen sensaciones de calma y</p>	02:00



Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ingeniería y Arquitectura
Diseño Digital y Multimedia
Diseño digital de Sonido
2021-II

	<p>serenidad, mientras que las canciones de tempos rápidos traen sensaciones alegres y emocionantes.</p> <p>El ritmo de una canción está relacionado con la activación y/o relajación muscular, en el caso de los ritmos lentos, provocando inhibición motora y sensación de paz, y en el caso de los ritmos rápidos, activación motora y exteriorización de sentimientos.</p> <p>Las notas agudas, frecuentemente actúan sobre el sistema nervioso provocando una actitud de alerta y aumento de los reflejos. Puede ayudarnos a despertar o evitar que el cansancio nos venza. Los sonidos graves suelen producir efectos contrarios, facilitando la relajación y produciendo una tranquilidad extrema.</p> <p>En cuanto a la instrumentación que compone la música a escuchar, los instrumentos de cuerda suelen ser expresivos y penetrantes, y son recomendables tanto para cuando nos encontramos mal, como para cuando nos encontramos bien. Los instrumentos de viento se destacan por su poder alegre y vivo, y son los indicados para cuando nos sentimos tristes o decaídos. Los instrumentos de percusión incitan a la acción y el movimiento, y son perfectos para divertirnos cuando nos sentimos bien.</p> <p>Otro dato importante es que, cuando escuchamos música, nuestras ondas cerebrales cambian para adaptar la respiración y los latidos del corazón al ritmo de la melodía, este efecto sólo le ocurre al ser humano y a algunos pájaros y puede ser la explicación de por qué, al practicar ejercicio, nuestro ritmo y resistencia mejoran con las canciones que son más rápidas, además que como lo habíamos dicho, este tipo de música también aumenta nuestro estado de alerta, nuestro pulso y nuestra presión arterial.</p>	
6'	<p><i>El arte de interpretar música</i></p> <p>Aparte de escuchar la música, interpretarla aumenta los beneficios que esta puede causar en el ser humano; según estudios de neurocientíficos, en el cerebro de los músicos, al tocar un instrumento se encienden múltiples áreas del cerebro que procesan simultáneamente y de forma asombrosamente</p>	01:30



Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ingeniería y Arquitectura
Diseño Digital y Multimedia
Diseño digital de Sonido
2021-II

	<p>veloz, informaciones en secuencias complejas en interrelacionadas, lo cual permite a los músicos resolver problemas de forma más rápida y creativa; también contribuye mejorando la memoria de la persona, y según un estudio publicado en la edición de julio de 2012 de <i>Frontiers in Human Neuroscience</i>, la práctica con un instrumento musical puede reducir los efectos del deterioro mental asociado al envejecimiento.</p> <p>También nos ayuda a controlar el estrés y la ansiedad según un estudio realizado que constató un descenso en los índices de cortisol, la hormona liberada por el cuerpo como respuesta al estrés, lo cual es de mucha ayuda para quienes están expuestos a situaciones con altos niveles de estrés.</p> <p>Y del mismo modo, tocar un instrumento musical es la mejor terapia para relajar emociones, porque ya que los niveles de depresión, fatiga y ansiedad, experimentan una notable disminución.</p>	
7' 30"	<p><i>Conclusión</i></p> <p>En conclusión la música un estímulo fundamental en la vida de los seres humanos, tiene un amplio poder de influencia en distintas áreas de nuestra vida, y sus efectos en el cerebro son impresionantes, nos entretiene, nos divierte, nos distrae, nos ayuda a afrontar los problemas, estimula los sentidos, nos motiva, nos inspira, nos relaja, por lo cual podemos usar la música a nuestro favor para mejorar nuestro rendimiento, concentración, estabilidad, aprendizaje, habilidad y todos los aspectos que escuchamos hoy; también aprender a tocar un instrumento sería una práctica muy beneficiosa para nuestra vida. "La música es el arte más directo, entra por el oído y va al corazón"</p>	00:45
8' 15"	<p><i>Despedida</i></p> <p>Gracias por haber sintonizado Amazing Music, esperamos que hayan aprendido algo nuevo el día de hoy acerca de este hermoso arte, los esperamos en nuestro próximo podcast. Adiós.</p>	00:15
8' 30"	Sintonía cierre	00:05



Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ingeniería y Arquitectura
Diseño Digital y Multimedia
Diseño digital de Sonido
2021-II

Fuentes bibliográficas: **(Por favor agregar referentes bibliográficos en normas Apa o IEEE)**

- Manes, F. (14 de septiembre de 2015). ¿Qué le hace la música a nuestro cerebro?. El país.
https://elpais.com/elpais/2015/08/31/ciencia/1441020979_017115.html
- Asociación San José. (1 de mayo de 2017). Influencia de la música en las emociones humanas.
<https://www.asociacionsanjose.org/influencia-la-musica-las-emociones-humanas/>
- Confederación Española de sociedades musicales. (8 de noviembre de 2018). El cerebro de los músicos envejece mejor. <https://coessm.org/el-cerebro-de-los-musicos-envejece-mejor/>
- Castillo, M. (s.f.). ¿Cómo influye la música en el estado de ánimo?. Activa.
<https://centrosactiva.com/como-influye-la-musica-en-el-estado-de-animo/>
- Canal Jubilación. (25 de agosto de 2021). Ventajas de tocar un instrumento siendo mayores.
<https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/salud/tocar-un-instrumento-en-la-juventud-retrasa-el-deterioro-cognitivo-por-la-edad/>
- Cabrera, I. M. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. Realitas: revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1(2).
- Brennan, J. A. (1988). Cómo acercarse a la música. Plaza y Valdés.
- Jauset, J. A. (2013). Cerebro y música, una pareja saludable. Las claves de la neurociencia musical.