

NOV. 2022

GENERACIÓN

SIGLO 21

MÚSICA
PARA EL DEPORTE

Pág. 7

LA MÚSICA
Y NUESTRAS EMOCIONES

Pág. 8

MÚSICA INVISIBLE

*la música surge del silencio,
eso lo sabe el compositor*

Pág. 4

CONTENIDO

GENERACIÓN
SIGLO
21

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

Rector

Adriano Muñoz Barrera

Secretaria General

Isabel Quintero Uribe

Vicerrector Académico

Victor Hugo Londoño Aguirre

Vicerrectora Administrativa y Financiera

Myriam Lucía Sánchez Gutiérrez

Director Administrativo

Extensión Zipaquirá

Juan Carlos Torres Sandoval

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Carolina Melo Rodríguez

Coordinación editorial

Felipe Sánchez Cortés

Corrección de estilo

Felipe Sánchez Cortés

Diseño y Diagramación

Cristian Camilo Moreno García

Producción

Oficina Asesora de Comunicaciones

Fotografía Portada

Tomada de Pexels.com

Colaboración especial

Equipo de la Extensión Zipaquirá

Revista Virtual

2022

3

EDITORIAL: SOMOS MÚSICA

4

MÚSICA INVISIBLE

6

LA MÚSICA HA SIDO
TODA UNA EXPERIENCIA

7

MÚSICA PARA EL DEPORTE

8

LA MÚSICA
Y NUESTRAS EMOCIONES

10

¡UN RECONOCIMIENTO A
LA VOCACIÓN!



EDITORIAL

Somos música

La música para todos nosotros tiene un gran significado, está presente en todo nuestro entorno, de las actividades que realizamos, son muy pocas las que no tienen o no están permeadas por ella. coincidentalmente en nuestra sede tenemos el programa de Música, que precisamente a diario nos lo recuerda con el ritmo de sus ensayos.

Siempre se ha dicho que desde que estamos en el vientre es de gran ayuda el escuchar música clásica, esto nos da un punto de partida extremo, dado que nos lleva prácticamente a un análisis musical desde antes de nacer hasta el momento en que morimos, nuestras actividades diarias están definidas por la música, realmente es extraño que encontremos momentos durante nuestro día en el que no esté presente la música.

Para este número de la revista encontramos diferentes artículos que tienen como referente la música, inevitablemente se debe revisar la cotidianidad, cómo nos impacta día a día el hecho de poder contar con ella, esto nos lleva a los temas emocionales, la música en este contexto tan amplio genera sensaciones a las que se adapta el cuerpo y sobretodo la mente, se han realizado estudios en los que se encuentran estos parámetros fuertes entre olores y sonidos que evocan otros tiempos y otros espacios, realmente es impresionante cómo se logran estas reacciones acorde con el tipo de armonía que se proponga.

Definitivamente la música es un factor relevante para la humanidad, define nuestros momentos, nos cambia de estado emocional, nos acompaña, nos traslada a otras épocas, en fin, toda nuestra vida gira en torno a ella, es por eso que dedicamos este momento de la revista a darle realce a la misma.

Juan Carlos Torres Sandoval
Director Administrativo Extensión Chía - Zipaquirá

A black and white close-up photograph of the strings and hammers of a piano, creating a strong sense of depth and texture. The strings are arranged in a grid-like pattern, receding into the distance.

MÚSICA INVISIBLE

Por: Maestro Juan Mauricio Chaves García
Docente del programa de Música
Extensión Zipaquirá

**El docente Juan Mauricio Chávez, nos cuenta
el impacto del silencio en la música.
A continuación, el experto nos cuenta:**

En nuestros tiempos es muy difícil concebir una época en la cual la música no fuese imprescindible, periodos en los cuales reinaba la vastedad del silencio. La mayor parte de la vida del ser humano sobre la tierra se dio en los bosques, desiertos, estepas, llanuras y montañas, no en las ruidosas ciudades. La música era entonces un evento excepcional, un acontecimiento que rompía lo cotidiano y abría mundos, ámbitos asociados a la espiritualidad, al éxtasis, a lo irracional. Por ello, el término música en griego hacía alusión no solo al evento sonoro sino a todo lo que le rodeaba: la danza, los rituales, la gestualidad, el abandono.

La música no ha perdido esos atributos en nuestro mundo moderno, han cambiado de forma, pero aún ella es vehículo para llevarnos a estados diferentes de nuestra cotidianidad. Sin embargo, ahora es omnipresente, su manifestación ha perdido parte de su aura pues es parte del inmobiliario esencial de la vida moderna. Una característica inseparable de ella se ha trastocado, el acto de aparecer, de ser efímero como ocurría antes de que se pudiera congelar en el tiempo por medios mecánicos-eléctricos y luego digitales.

Consecuencia lógica de esta situación, la banalización. No es una cuestión exclusiva de la música, todos los campos de actividad humana pasan por situaciones similares, desde las imágenes a los rituales pasando por la comida. La saturación

se hace presente, lo sonoro, lo visual y su contundente combinación -lo audiovisual, irradian en todos los ámbitos. Tal es la situación que ahora el silencio es lo excepcional. De la misma manera que una habitación a oscuras resulta perturbadora si no sabemos dónde está el interruptor, así mismo, el silencio es un huésped indeseado tanto en la vida colectiva como en la esfera personal.

Lo interesante aquí es que la música surge del silencio, eso lo sabe el compositor, de la misma manera que la imagen-luz brota de la oscuridad. Las novísimas tecnologías nos hacen olvidar frecuentemente esa obvia verdad, la génesis a la que siempre hay que volver si de creación se trata, aunque también afecta al intérprete y al oyente. La constante posibilidad de estar presente afecta la valoración que se hace del arte, por consiguiente, se le subestima. Ejemplos de ello, la música de consultorio o las eternas escalas imprescindibles para mejorar y dominar la técnica, que suelen volverse invisibles (inaudibles).

Afortunadamente no se requieren terapias de shock o reiniciar el sistema para recuperar lo primordial, lo prístino. Al igual que con las comidas rápidas solo es necesario algo de abstinencia para revitalizar el frescor de la experiencia. Es algo que todos descubrimos luego de llegar a la apatía e indiferencia por el exceso. La escucha atenta, la observación consciente, permiten limpiar la percepción y encauzarla de nuevo a un goce productivo y sugestivo. Frenar en determinados momentos el frenesí de lo cotidiano es la mejor receta y no tiene contraindicaciones.

La música ha sido toda una experiencia

Por: Luisa Fernanda Galeano Puentes
Secretaría Dirección Administrativa.

Es un bonito recuerdo, mi primer día de trabajo llegué con mucha expectativa, realmente no sabía que el programa de Música estaba en mi ciudad, incluso, tampoco que existía la Universidad de Cundinamarca en Zipaquirá. Para ese momento, siendo sincera, pensaba que, quien estudiaba música era alguien que no quería estudiar algo en serio, que tenía pereza de una carrera de verdad, un flojo en todo el sentido de la palabra. ¿Música?, Si hacer música es muy fácil, cualquiera compra un libro y aprende guitarra o aprende en el colegio a tocar flauta. Pero inmediatamente entré en contacto con la carrera, los profesores y estudiantes, me di cuenta realmente lo que significa estudiar música o mejor aún, hacer música.

En estos años mi amor por las diferentes melodías y corrientes musicales se ha incrementado notoriamente, quizá por un entendimiento más claro, atrapado en aprendizajes adquiridos de la interacción diaria con los profesores y estudiantes, sus ensayos y presentaciones, poder ver de cerca su estudio, su dedicación, entender que, más que crear una melodía conlleva un talento, una preparación, un esfuerzo y mucha disciplina.

Mi relación con la música siempre ha estado vigente, vengo de una familia muy fiesterera de esas que se bailan hasta un comercial. Desde muy pe-

queña mis papás escuchaban música, me compartieron ese gusto por el merengue y la salsa, por bailar cada ritmo, por las letras con contenido, por las canciones que rememoran momentos importantes de la vida y personas que los construyeron.

En mi adolescencia conformé un grupo de danzas en donde mi gusto por la música colombiana se afianzó mucho más, confieso me gusta bailar, escuchar música en todo momento, mientras leo, en el trabajo, cuando cocino y en este caso, mientras escribo este artículo. Cuando voy al cine, me interesa saber sobre las bandas sonoras, que tan influyentes son en la vida de las personas y cuanto tocan al que está viendo la escena, en mi caso, mueven fibras, me sacan una sonrisa, incluso lágrimas, la música habla por sí sola, entra directamente en los sentimientos, recuerdos, va por el torrente sanguíneo y definitivamente llega al corazón para ser bombeada al alma; quizá el soplo divino, la chispa de la vida fue música.

Finalmente doy gracias a todos los que me enseñaron a disfrutar la música, a bailarla y gozarla, a sentir cada nota musical, a haber aprendido a hacer de la música una parte fundamental de mi vida que cada vez me enamora más, gracias también a la UCundinamarca.

Música para el deporte

La música como método de entrenamiento deportivo aplicada desde uno de sus componentes, el ritmo.

Para seguir hablando de la importancia de la música en diferentes aspectos de la vida del ser humano, desde su cotidianidad hasta llegar a temas como el deporte y la injerencia que esta puede tener, hicimos contacto a través de la extensión Zipaquirá con un José Luis Arenas, quien ha trabajado en un proyecto que relaciona la música y el entrenamiento deportivo.

Se trata de un profesional y magister en Ciencias del Deporte quien ha trabajado con varios de los clubes de Fútbol Profesional Colombiano como asesor y asistente deportivo, es él quien nos explica como la música le da un aporte a la práctica deportiva.

“Hicimos un estudio basados en la capacidad de la velocidad en los deportistas de alto rendimiento con este entrenamiento trabajado con música, que está basado en uno de sus componentes principales, el ritmo, que es la manera en la que se ordenan los sonidos”,

Dicho esto, para Arenas esta propuesta basada en el ritmo busca, “controlar la velocidad de los deportistas de una manera clara, por ejemplo, hay maratonistas que para lograr batir sus marcas lo hacen a través del ritmo de la música, logrando conocer al detalle los tiempos que pude manejar cada deportista”, aseguró.

¿Pero cómo funciona?

Arenas nos explica: “básicamente funciona con el objetivo de determinar la velocidad requerida que queremos en cierta distancia, para poder crear así una apuesta o pieza musical que vaya con los tempos del ritmo de la música, o los BPM (Bits Por Minuto), la cantidad de sonidos por minuto y a partir de ahí, crear canciones que pueden ser lentas o rápidas según el objetivo que se desee para cada deportista”

De esta manera, la finalidad es lograr controlar la velocidad del deportista, por ejemplo, saber que tan rápido puede ser o hasta donde su cuerpo le permite llegar, conocer cuál es el más rápido.

¿Cómo se lleva acabo el método a la práctica?

“Se hace una charla con el deportista, se decide la velocidad a la que lo queremos llevar, cuanto tiempo necesitamos llevarlo, para luego grabar una pista musical que es emita a través de dispositivos móviles portátiles, donde el deportista va escuchando un pequeño pitido que estará acorde a la canción y el cual le indicará el paso que debe ir dando ya sea más lento o más rápido”, mencionó el especialista.

Por ahora la iniciativa se está llevando a cabo en población Fitness y se espera poder llegar con está a varios de los clubes de futbol colombiano y, por qué no, a las instituciones educativas donde existas carreras afines al deporte.



LA MÚSICA

y nuestras emociones

Iniciemos esta breve mirada sobre la música y las emociones estableciendo una pregunta que oriente la razón de ser del presente artículo ¿es cierto que la música produce emociones y cambios de estado de ánimo?

Por:
Betina Morgante, docente del programa
de Música extensión Zipaquirá.

Esta es una pregunta que ha surgido desde hace muchísimo tiempo, por ejemplo, según Ileana Mosquera Cabrera (2019), hace 2500 años, Pitágoras utilizaba ciertas escalas y acordes para lograr el equilibrio mental, así como Aristóteles descubrió que las melodías y los ritmos eran fuente de fortalecimiento para el cuerpo y el espíritu.

La música está presente en muchos momentos de nuestra vida, momentos en los que compartimos con otras personas y momentos muy personales e íntimos. Nos acompaña, en la vida cotidiana incluso sin darnos cuenta. Tú mi querido lector, mi querida lectora ¿te has puesto a pensar o imaginar como percibirías la escena más importante de tu película favorita si esta no tuviera música de fondo?, ¿acaso te causaría la misma emoción de siempre? y, ¿qué tanto te haría vibrar? Es muy posible que no te impacte igual.

La ciencia ha demostrado, que escuchar música activa sustancias químicas en el sistema nervioso central estimulando la producción de neurotransmisores como las endorfinas y la dopamina, favoreciendo la alegría y el optimismo (Jauset, 2008). Sin embargo Las respuestas a los estímulos musicales no son homogéneas sino que resultan muy diferentes entre una persona y otra, tanto así que podría resultar complejo determinar cuál sonido o melodía es agradable o desagradable, esto depende de cada uno de nosotros y de sus gustos. En todo caso, la música tiene la capacidad de suscitar emociones constructivas o destructivas

Con todo esto, pregunto lo siguiente: ¿estamos seguros de que sabemos diferenciar entre, que es la alegría, la ira, el asco, el miedo o la tristeza?

Desde el campo de la psicología se ha establecido que tenemos emociones primarias que son innatas, es decir nacemos con ellas son universales, y su función es la de ayudarnos a supervivir, es decir también de adaptación al medio. Por otro lado, están las emociones secundarias que son provenientes de las combinaciones de las primarias. Estas son aprendidas y dependen di-

rectamente del entorno y de la cultura en la que nosotros nos desarrollamos y empiezan a desarrollarse a partir de los dos o 3 años de edad y sus funciones son distintas y diversas.

El fallecido psicólogo Robert Plutchik diseñó esta rueda que nos muestra de manera gráfica cuáles son las emociones y el resultado de las combinaciones entre ellas.

RUEDA DE LAS EMOCIONES
MODELO CIRCULAR DE PLUTCHIK



Esta breve reflexión, busca que nos abramos a experimentar conscientemente las emociones que la música nos provoca y que, de manera cuidadosa y respetuosa con nuestros cuerpos y sentidos, escojamos escuchar aquellos sonidos y melodías que nos inspiran bienestar, calma y alegría. De la misma manera en que cuidamos los alimentos para nutrir el cuerpo, cuidemos la música que entra por nuestros oídos, pues ella alimenta las emociones y por tanto nuestro espíritu.

Referencias

Influencia de la música en las emociones: una breve revisión Ileana Mosquera Cabrera

Música y Neurociencia: la musicoterapia sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Barcelona: Editorial UOC. Jauset, J. (2008).

La rueda de las emociones de Robert Plutchik. Psicología Online



¡UN RECONOCIMIENTO A LA VOCACIÓN!,

Graduado gana premio con su banda sinfónica

Hablamos de Brayan Andrés Prada, graduado de la UdeC del programa de música en la extensión Zipaquirá en el año 2020, quien como director de la Banda Sinfónica Infantil del municipio y, junto a los 38 niños y niñas que conforman la agrupación, lograron el pasado 17 octubre obtener el premio a la mejor interpretación del concurso “Pedro Heriberto Moran Vivas”.

El reconocimiento, que se entregó en el municipio de Guatavita donde se realizó la XII edición de este concurso nacional de bandas, se dio por la interpretación de la Guabina Chiquinquireña del maestro Alberto Urdaneta, luego de competir durante tres rondas contra bandas de Antioquia, Caldas, Boyacá, Meta y Nariño.

“Yo inicié con la dirección de la banda sinfónica cuando todavía era estudiante del programa de Música en el año 2019, de ahí en adelante, y poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en la universidad, he logrado plasmar la excelente preparación que recibí en mi alma mater y que me ha permitido tener este tipo de logros”, mencionó el graduado, y hoy director de la Banda Sinfónica Infantil, Bryan Andrés Prada.

Así entonces, Prada ha logrado, junto a la banda y todo un equipo de trabajo, obtener este tipo de logros, “quiero resaltar también que dentro de la banda me acompañan nueve profesores de instrumento, cinco de ellos son graduados de Música de la UCundinamarca, y quienes son cruciales en estos procesos”, puntualizó el director.

Es de mencionar que Prada también es director de la Banda Sinfónica de mayores de Zipaquirá, algo que para él siempre fue su vocación, “siempre supe a que me quería dedicar, enfocando los conocimientos adquiridos en la universidad hacia la formación en bandas desde aspectos musicales y técnicos”, mencionó.

Este es uno de otros tantos reconocimientos que Prada ha logrado en su labor musical, donde también ha podido viajar a países como Brasil siendo director invitado, o como músico en Perú y Estados Unidos. Lo cierto es que él se sigue preparando, ahora estudiando una maestría en Dirección Sinfónica en la Universidad Nacional.

“Siempre a donde vaya, o lo que haga en mérito artístico, le daré crédito a la UCundinamarca llevando sus colores en alto porque realmente es una institución que aprecio mucho por su calidad humana y educativa, es una universidad de donde salen músicos de calidad, capaces de asumir retos en la región y el país. Es bonito que la universidad se interese en contar estas cosas”, concluyó Prada.

Por ahora la banda, el graduado y todo su equipo de trabajo se preparan para su primera salida internacional a Perú, y también para su presentación en el Festival departamental de bandas musicales de Cundinamarca que se realizará en el municipio de Villeta el próximo mes de noviembre.