

Tema 1. A música, un pracer

MÚSICA 2º ESO

O IMPACTO DA MÚSICA NO CORPO E A MENTE

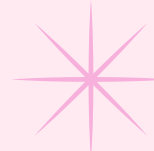




AGENDA DE HOY

- 
- 1 Introducción

 - 2 Efectos da música no cerebro
 - 3 A conexión entre a música e as emociónes

 - 4 Beneficios de la música
- 
- 

INTRODUCCIÓN

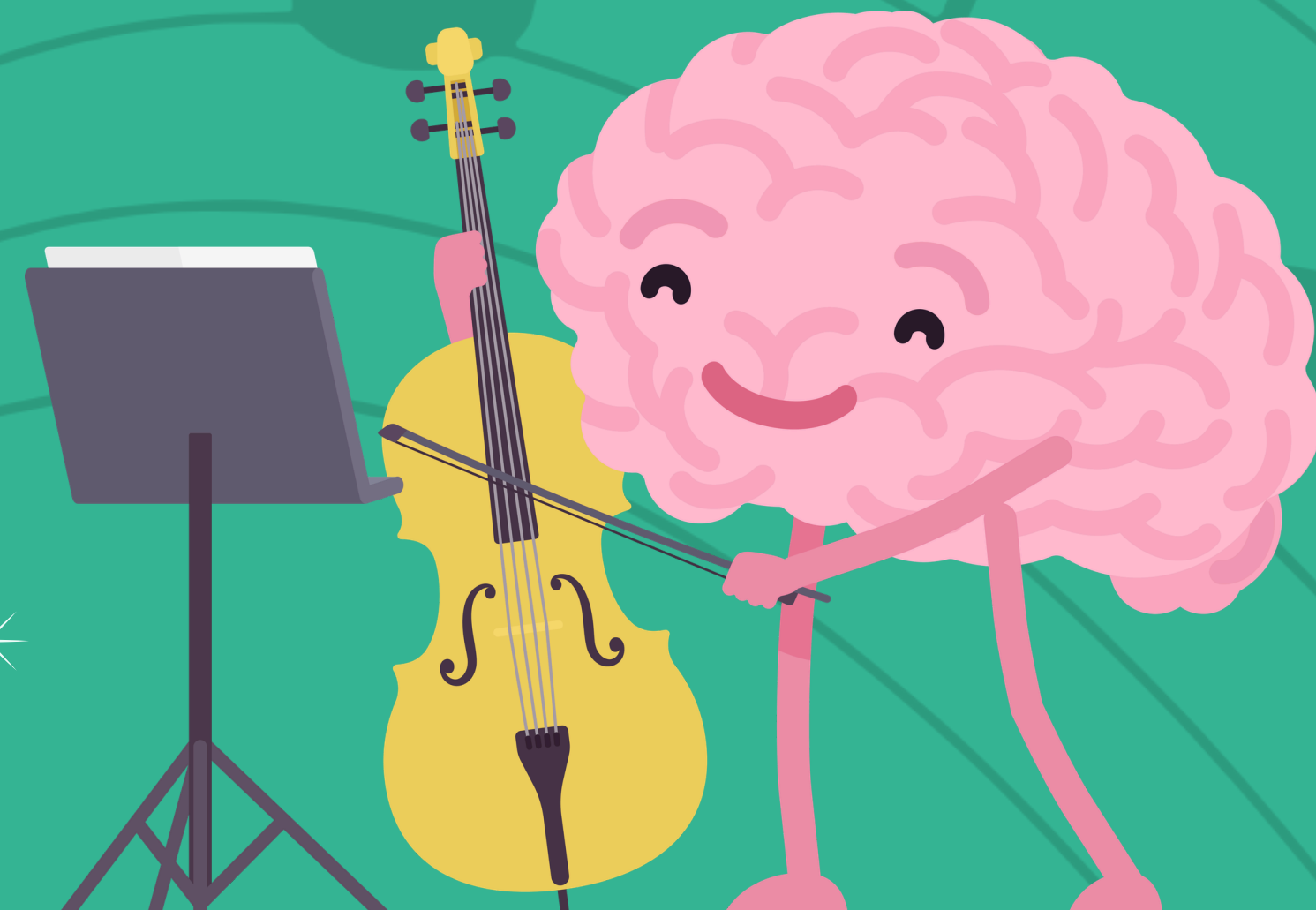
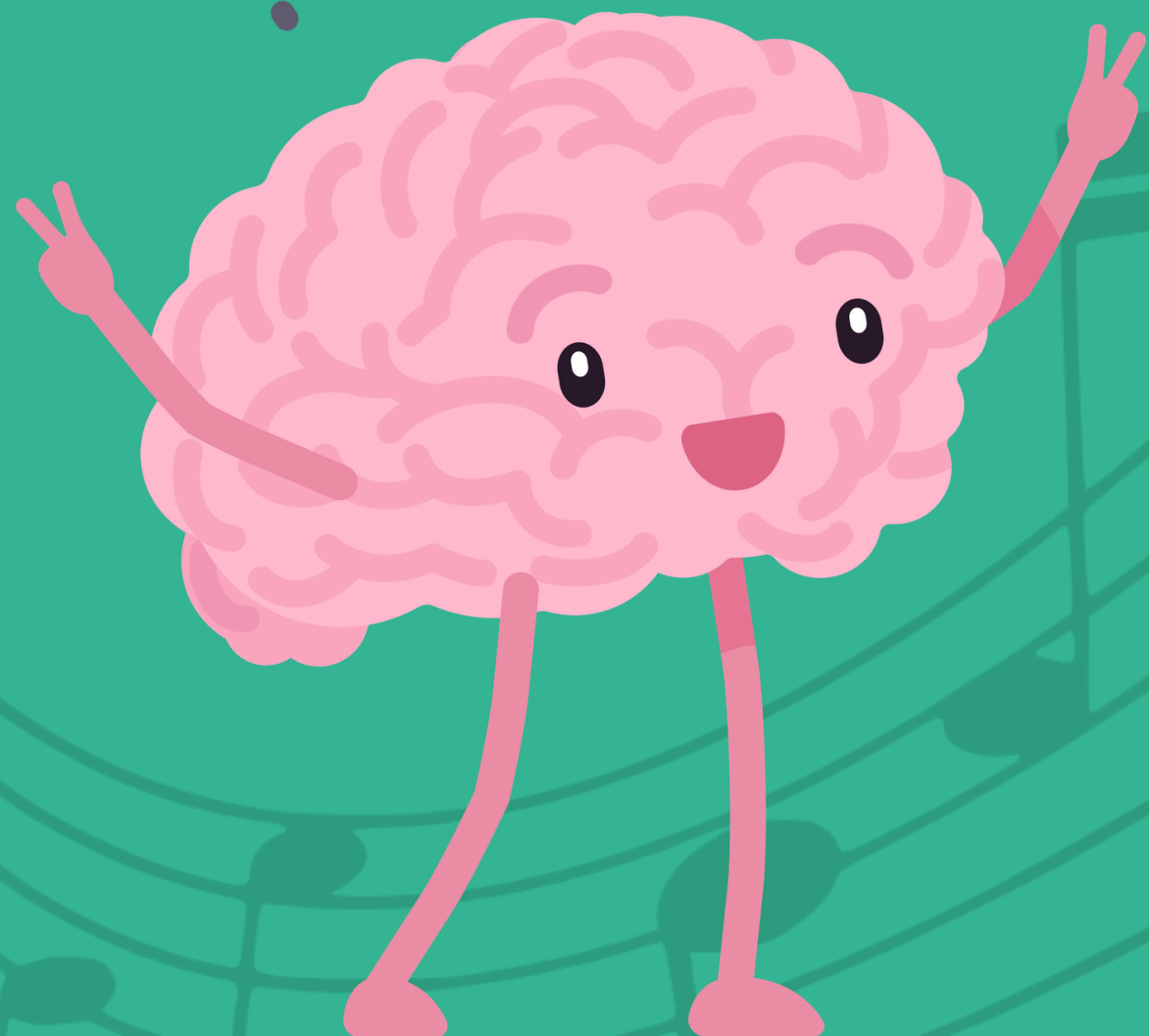
A música pode facer cousas incríbles no noso corpo e mente. Algunha vez te sentiches moi feliz cando escoitabas a túa canción favorita? Percibes que a música suave te tranquiliza? Que a música moi rápida e rítmica te altera o ritmo do corazón? Que algunhas cancións te motivan ou animan?

Nesta unidade imos explorar como a música pode facer que nos sintamos felices, relaxados, emocionados, e tamén nerviosos ou enfadados.

Preparádevos para unha viaxe musical emocionante!

2

EFFECTOS DA MÚSICA NO CEREBRO



QUE PASA NA MIÑA MENTE CANDO ESCOITO MÚSICA?



A música é como un entrenador persoal para o noso cerebro.

Ante o estímulo sonoro dunha peza musical os seres humanos (e tamén moitos animais) reaccionamos de algún modo.



HAI TRES TIPOS DE RESPONSTAS
HUMANAS Á MÚSICA

IMOS COÑECELAS

A música estimula a produción de dopamina, a hormona que producimos cando sentimos **pracer**.

Os seres humanos podemos sentir diferentes tipos de pracer:

FÍSICO: COMER, DURMIR, FACER DEPORTE

EMOCIONAL: A AMIZADE, O AMOR

INTELLECTUAL: DESCIFRAR UN ENIGMA, RESOLVER O SIGNIFICADO DE ALGO COMPLEXO, GAÑAR UNHA PARTIDA DE XADREZ

A música pode proporcionarnos os 3 tipos de pracer.

Sabías que cada persoa pode sentir unha emocion diferente escoitando a mesma canción?

A música ten o poder de influir en como nos sentimos. Pode emocionarnos, relaxarnos ou darnos enerxía cando a necesitamos.

A RESPUESTA EMOCIONAL



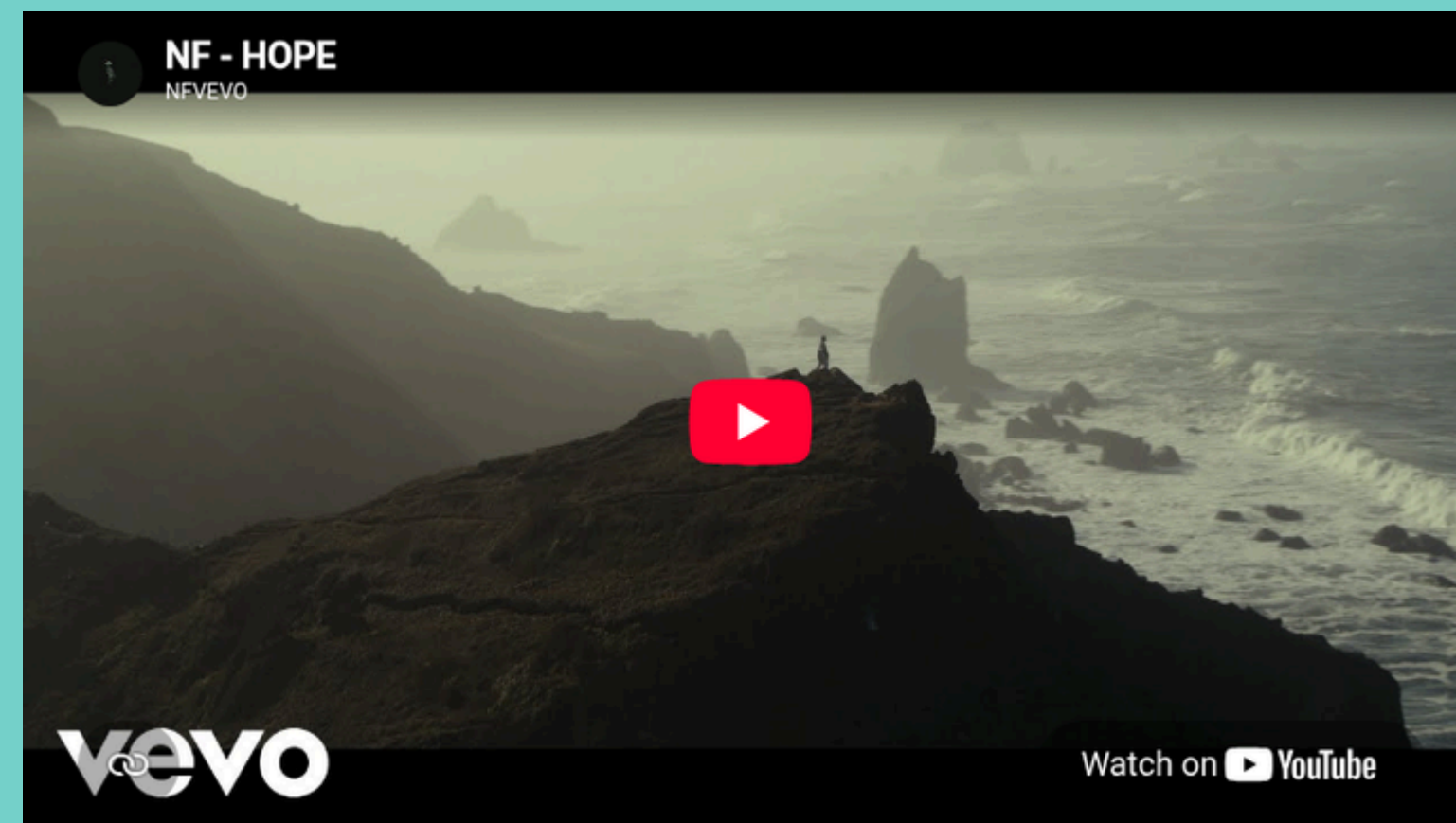
Cando escoitamos música, o noso corpo pode responder de dous xeitos diferentes:

- a) Involuntario: Os movementos que facemos, sen darnos conta, ao ritmo da música, cos pes, as mans ou a cabeza.
- b) Voluntaria: cando escoitamos música e decidimos movernos ao seu ritmo, é dicir, bailar.

Ambas respostas prodúcense a partir dun aspecto musical concreto: o ritmo.

Os patróns rítmicos marcados da percusión ou o baixo son os que nos empuxan a movernos mentres que coas pezas de ritmo lento e pouco marcado, non sentimos a necesidade de movernos.

A RESPOSTA FÍSICA

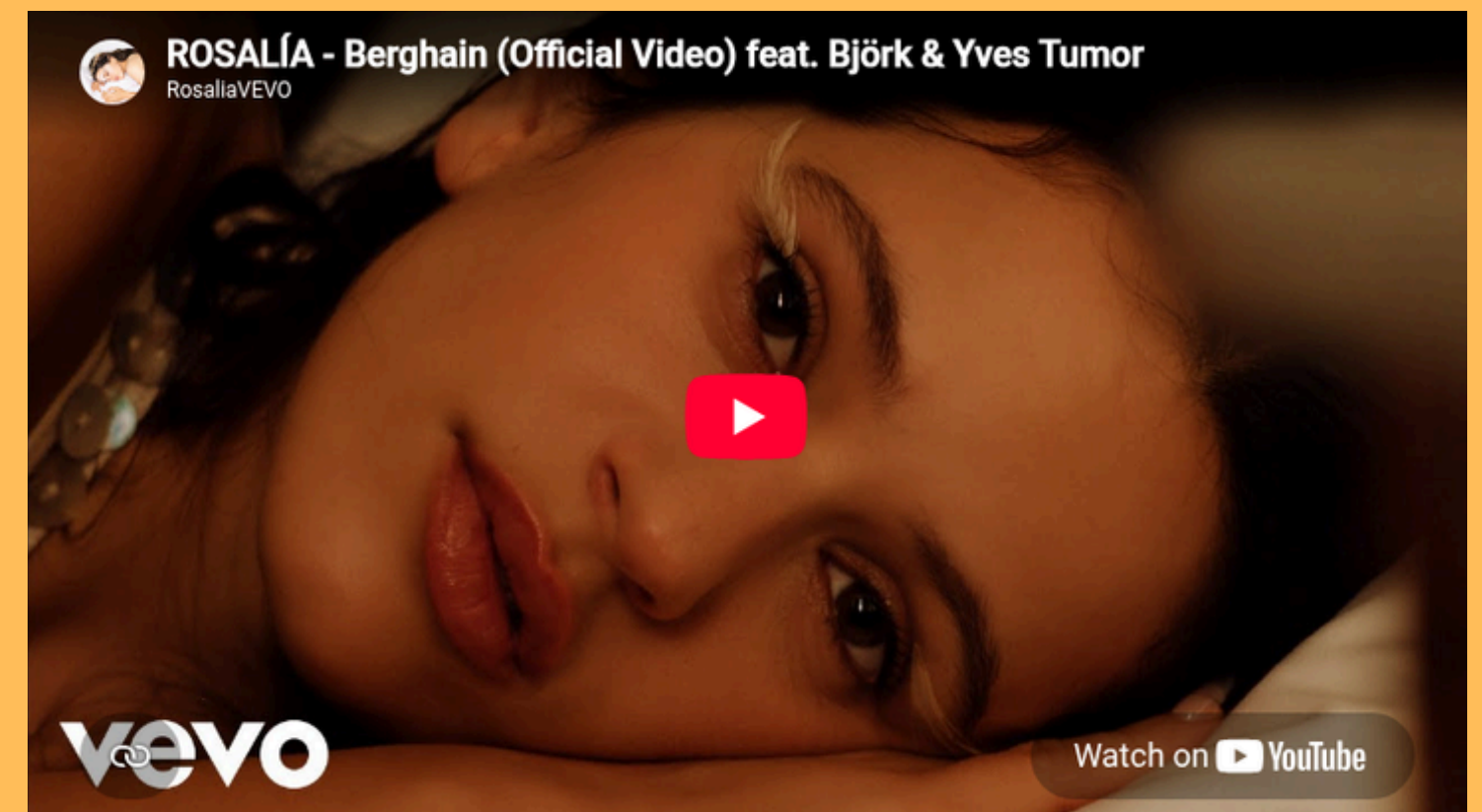


Con frecuencia, cando escoitamos unha peza musical, prestamos atención a algún aspecto que nos chama a atención: a voz do cantante, o xeito de interpretar o guitarrista, o contido da letra, o ritmo da batería... Cando facemos isto estamos analizando dun xeito intelectual a peza musical, empregando a nosa mente para comprender como se interpretan ou se executan os distintos elementos desa peza.

O feito de prestar atención a esas aspectos é beneficioso por dous motivos: Mellora a nosa percepción e comprensión da música e aumenta o pracer que obtemos dela.

Ao exercicio de identificar as características dos elementos musicais dunha peza o denominamos **análise musical**.

A RESPOSTA INTELECTUAL



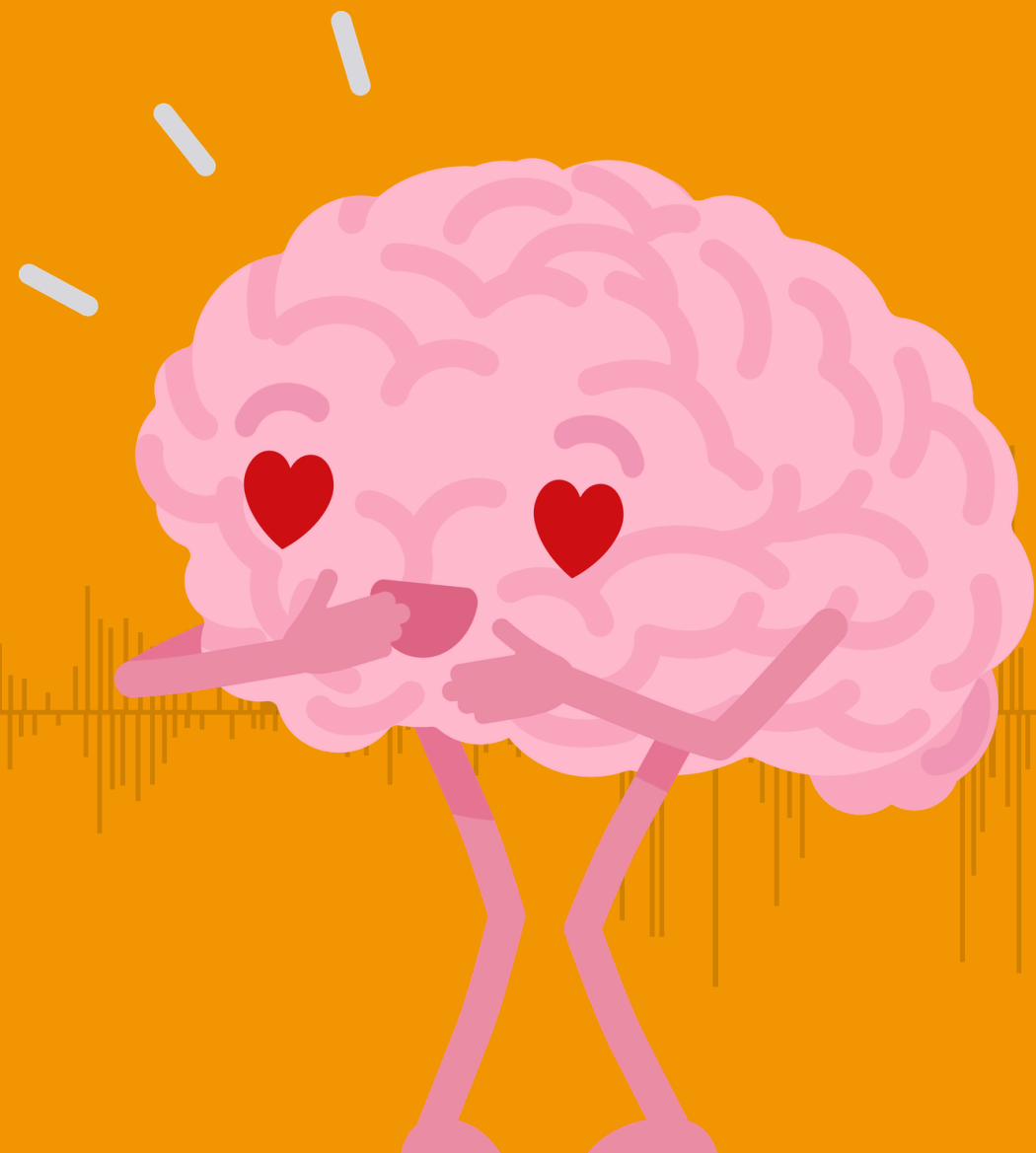
ANALIZAMOS UNHA CANCIÓN?

Escoitamos de novo a peza con atención e comentamos que aspectos nos chaman a atención.



3

A CONEXIÓN ENTRE A MÚSICA E AS EMOCIÓN



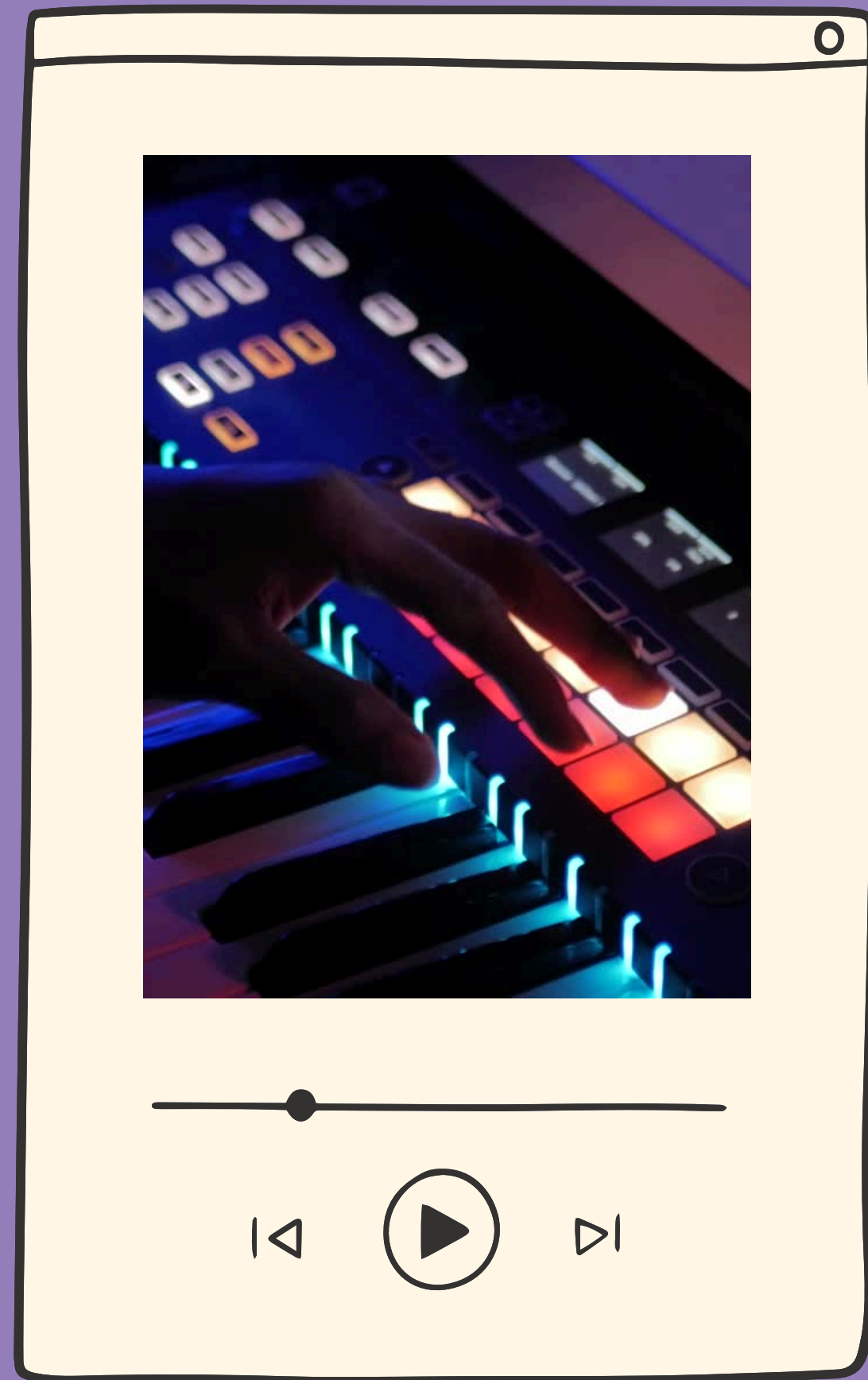
A CONEXIÓN ENTRE A MÚSICA E AS EMOCIÓN

A música pode evocar recordos emocionais, transportándonos a momentos específicos das nosas vidas

O ritmo e a melodía da música poden influir no noso estado de ánimo, facéndonos sentir felices, tristes, emocionados ou relaxados.

Os cambios na intensidade, o ton ou o tempo da música poden crear tensións emocionais que nos manteñen cautivados, como unha película de terror...

A música tamén pode sincronizarse co noso ritmo cardíaco e a nosa respiración, intensificando así as nosas emocións.



ROMPAMOS O XEO!

Comparte co grupo a túa canción favorita. Imos ver o que sentimos!

4

BENEFÍCIOS DA MÚSICA



BENEFICIOS DE LA MÚSICA



Mellora o estado de ánimo

Reduce o estrés e a ansiedade

Estimula o noso cerebro

Fomenta a nosa creatividade

Tocar música
estimula a
mente e a
creatividade



A música une ás
persoas e fortalece
as relacións
sociais



CONCLUSIÓN

O impacto da música en corpo e mente

A música
beneficia tanto
a saúde mental
como a física



A música
mellora o ánimo
e reduce o
estrés



Siguiente tema: A música funcional

**AGORA TODOS
A TOCAR,
CANTAR E
BAILAR!**

