

La música más allá de la emoción y el bienestar

Eugènia Arús

Universidad de Barcelona

Recibido: 30.09.24 Aceptado: 16.10.24

DOI: <https://doi.org/10.32093/ambits.vi60504971>

Resumen

La música más allá de la emoción y el bienestar

Este artículo expone la función educativa que, en los últimos años, la música ha jugado y que un futuro puede o debería jugar. Se contrastan los avances científicos que nos constatan los beneficios que la práctica musical aporta en todas las etapas de la vida como procedimiento para el desarrollo de otras competencias además de la competencia artística, una competencia imprescindible para el desarrollo cognitivo, emocional y social de las personas.

Palabras clave: música, educación musical, beneficios, etapas de la vida.

Abstract

Music beyond emotion and well-being

This article exposes the educational function that, in recent years, music has played and that it can or should play in the future. Scientific advances are contrasted that confirm the benefits that musical practice provides at all stages of life as a procedure for the development of other skills in addition to artistic skill, an essential skill for the cognitive, emotional and social development of people.

Key words: music, musical education, benefits, stages of life.

Educar por y para la música

Se ha hablado y escrito mucho sobre el papel que juega la música en nuestras vidas en general y en la educación en particular. Si pensamos cómo nos acompaña en nuestro día a día seguro que encontramos un sinfín de ejemplos que podríamos comentar coloquialmente, así como sus efectos: percibimos que estimula nuestra flexibilidad y resistencia al hacer deporte y escogemos la música más apropiada para ello, sentimos que nos asiste en la gestión de nuestras emociones, ya que puede llegar incluso a transformar nuestros estados de ánimo, o simplemente comentamos cómo nos reconforta escuchar o interpretar una pieza musical.... Difícilmente podríamos imaginar un mundo sin música. En el campo de la educación su presencia a lo largo de la historia, y el papel que ha jugado ha pasado por innumerables cambios. Su función educativa ha

jugado un doble rol: **por y para la música**. En los últimos 50 años, tal vez y gracias a los avances científicos, nos hemos esforzado por dar sentido a su existencia y a su práctica otorgándole una función mediadora (**por**) y de refuerzo que en ocasiones desmerece todo su potencial. ¿Practicamos deporte para facilitar la comprensión de la física? No lo hacemos, pero, sin embargo, al diseñar e implementar los currículums nos vemos en la necesidad de argumentar los beneficios de la práctica musical en el desarrollo de competencias que no son artísticas y en este punto la contribución científica ha sido muy relevante. Pongamos algunos ejemplos. Las evidencias nos demuestran que practicar música incide positivamente en las competencias lingüísticas e incluso puede ir al rescate del lenguaje; escuchar y practicar un ritmo musical que se corresponde en términos de construcción a la métrica de un vocablo o de una frase hablada, permite que los oyentes accedan más rápidamente a la estructura fonológica de palabras y frases (Cason y Schön, 2012; Hidalgo y Schön, 2019). Música y educación emocional han encontrado sinergias y puntos de encuentro utilizados educativamente para la identificación y la regulación emocional; por la música hemos querido captar la emoción de un producto, de un compositor o de un compañero con en el que estábamos tocando con la intención de desarrollar la autorepresentación, la conciencia, regulación y autonomía emocional, así como la empatía hacia los otros (Grandjean y Labbé, 2017; Oriola y Gustems, 2015). El desarrollo de la sociabilidad se ha servido de ella debido a su práctica de carácter colectivo. El deporte, por ejemplo, en todas aquellas acciones que necesitaban orden y estructura. Las propias matemáticas la han adoptado como recurso en la etapa infantil, evidenciando correlaciones entre la habilidad de enumerar series de objetos y la de repetir patrones rítmicos (Habegger, 2010) y también en la etapa primaria donde el aprendizaje de conceptos como la simetría se ha visto reforzado gracias a la composición musical y escénica colectiva (Viñas et al. 2022).

Pero ¿desde un punto de vista educativo la música posee un valor en sí misma? ¿Es necesario educar **para la práctica musical**? Rotundamente sí. Y la educación debe reservar espacios para hacer música, son muchas las evidencias que demuestran su enorme potencial (Hallam y Himonides, 2022). Si en un cálculo matemático comparáramos las horas que en nuestro día a día la música está presente y las horas lectivas reservadas para su práctica en las escuelas o en los centros de formación superior encontraríamos una descompensación notable. Pongamos un ejemplo, en la formación básica y obligatoria universitaria de los futuros docentes de Educación Primaria, la expresión musical y su didáctica dispone de entre 6 y 12 créditos frente a los 36 a 48 aproximadamente -en función del plan de estudios de cada universidad- que tienen las lenguas.

En este artículo nos disponemos a argumentar la necesidad educativa de incluir la práctica musical en todas las etapas de la vida por el valor que contiene per se, no solo como recurso o medio sino por su contribución al desarrollo cognitivo, emocional y físico de las personas. Queremos dar continuidad a aquellas voces que se han esforzado en nuestro país por investigar y divulgar la necesidad de su presencia en las aulas y

actividades socioeducativas (Bueno[1], 2024; Piernagorda, 2023; Jauset, 2017). La música es una gimnasia cerebral, es de las pocas actividades que activa simultáneamente todo el cerebro.

Comprender el valor que tiene la música nos ha hecho recorrer un largo camino

La música es un lenguaje, principalmente es una forma de expresión y comunicación universal. Un lenguaje abstracto que se sirve de la acústica, las matemáticas, la filosofía, la literatura y, si somos intérpretes, incluso del deporte. Es una forma artística de entender el mundo con sus arquitecturas, proporciones, ideas i emociones. Es uno de los primeros lenguajes que utilizamos al nacer para expresarnos, antes incluso que el habla y nuestro cerebro se resiste a olvidarla cuando sus funciones se deterioran, como es el caso de los pacientes de Alzheimer.

Científicamente hemos recorrido un largo camino para dar respuestas a un sinfín de preguntas. Hemos querido comprender de qué modo adquirimos y desarrollamos el lenguaje de los sonidos (Gruhn, 2005, Lecaunet, 1996, Moog 1976), todos nacemos con un potencial musical pero las oportunidades experienciales que proporciona nuestro entorno familiar y socioeducativo hacen que aflore un instinto musical innato. Con respecto a la escucha la ciencia evidencia que detectamos conjuntos de *saliencias*[2] y estructuras sonoras de forma personal e intransferible (Imberly, 2000). Preguntarse qué es la musicalidad y si es posible desarrollarla (Malloch y Trevarthen, 2009; Papousek, 1996) nos ha dado fuerza educativamente hablando, un vehículo comunicativo con unos parámetros organizados que lleva la emoción de unos a otros.

Integrar el movimiento en la educación musical ha sido imprescindible al averiguar que nuestro cuerpo necesita moverse al percibir el ritmo, y no percibimos de la misma forma la música si nos movemos o no (Fortuna i Nijs, 2020; Malbrán, 2002), saberlo nos ha ayudado a comprender las respuestas, físicas y espontaneas, que tenemos como oyentes y productores de sonido.

Una combinación entre nuestras características genéticas, la exposición a un entorno determinado y la forma en que gestionamos nuestras emociones determinan las competencias musicales que adquirimos. Investigar sobre música e incidencia emocional (Juslin, 2005; Lacárcel, 2003) ha sido clave a la hora de avanzar en una educación musical de carácter humanístico, una educación que cree en la observación de los comportamientos para progresar, en un aprendizaje donde la suma de aptitudes y potenciales del estudiante pueden multiplicarse si la actitud es positiva. En consecuencia, el estudio sobre los procesos creativos ha revalorizado el aprendizaje en grupo dando mucho valor a la práctica musical colectiva.

La música en las escuelas e institutos

La música no solo nos produce sensaciones placenteras que contribuyen en nuestro bienestar, es una magnífica conductora educativa, que a modo de una pedagogía sin palabras nos invita a:

- Descubrir el arte: *“Una clase de música es una hora de mil descubrimientos y el secreto está en la pregunta formulada”* (Schafer, 1975, p.24). Una forma de resolver problemas desarrollando una forma de pensar, el pensamiento artístico.
- Escuchar de forma creativa: *“Quien escucha participa de la obra, la recompone en su memoria, la reconstruye en su interior”* (Palacios, 2004, p.10). Y es que lo hemos comentado anteriormente, escuchamos de forma personal gracias a esas “saliencias” que atrapan nuestra atención además de las emociones estéticas percibidas que reconstruyen la música en nuestra memoria.
- Percibir a través del movimiento el mundo que nos rodea: Ha quedado patente que la música, como arte del tiempo que es, utiliza la inteligencia espacio-temporal y su rendimiento.
- Captar la emoción que hay en un producto, y la de su creador o intérprete, de forma personal e intransferible.
- Comprender lo abstracto: *“La música es aire sonoro, que lo dice todo y nada al mismo tiempo”* (Busoni, cit en Barenboim, 2008, p.15). Proporciones, alturas, arquitecturas sonoras que son utilizadas para plasmar ideas y/o emociones.
- Conocerse mejor: nos situamos en las artes del tiempo donde la reacción, la planificación y la ejecución de los actos se encuentran sometidos al tiempo y fuertemente vinculados a la emoción.
- Hacer progresar nuestra sociabilidad: *“La música facilita la comunicación no verbal, permite compartir significados complejos y proporciona una base creativa para desarrollar interacciones sociales complejas”* (Papatzikis, 2014, p.75).
- Conocer y comprender otras culturas, además de la propia: la música es un elemento presente en todas las culturas descubiertas hasta ahora (Storr, 2002).
- Desarrollar la sensibilidad y experimentar estéticamente el mundo: *“Resulta así que los primeros puntos de apoyo que encuentra el ser humano para su futura creación es lo que ve y lo que oye, acumulando materiales de los que luego usará, para construir su fantasía”* (Vigotsky, 2001, p.31-32).
- Pensar, comprender y saber: La música afecta a la estructura neuronal del cerebro, lo cual influye en lo que pensamos, sentimos y hacemos (Bisquerra, 2017, p.45).
- Comunicarnos a través de un lenguaje inclusivo y universal.
- Para “ser”: *“El aprendizaje de las materias artísticas es frecuentemente la única oportunidad que tiene el hombre dividido para encontrar sus raíces profundas,*

para reconciliarse consigo mismo, sentimientos con intelecto” (Martenot, 1993, p.25).

Proporciones matemáticas para expresar sentimiento y emoción

Es una idea bastante común pensar que la música, y el arte en general, se construye a partir sentimientos y emociones. Sin embargo, aunque dicha afirmación es cierta, su materia prima reside en las proporciones matemáticas, tanto sonoras como rítmicas.

Música y matemáticas comparten un marco conceptual ya que las dos utilizan un lenguaje simbólico, abstracción, así como relaciones temporales y espaciales.

Pongamos algunos ejemplos: Diferentes culturas han desarrollado escalas basadas en distintas relaciones de serie, y es por ello que nuestras escalas, propias de la cultura occidental, suenan muy diferentes a una escala hindú o a una japonesa. La armonía, una combinación vertical de notas que suenan simultáneamente, se basa en relaciones matemáticas, el número de semitonos que debe tener la distancia entre la fundamental de un acorde y su tercera, por ejemplo, definirá si el acorde es mayor o menor; dichas proporciones serán las mismas independientemente del sonido fundamental que tenga el acorde en cuestión. Estas relaciones entre los sonidos, llamadas intervalos, determinarán también las diferentes cualidades de consonancia o disonancia que el ser humano les ha atribuido a lo largo de la historia. Y por supuesto el ritmo, una sucesión de sonidos en relación temporal concreta. Así pues, la música es un poderoso estímulo para la neuroplasticidad, facilita un aumento de conexiones y redes neuronales y el incremento de la facilidad de adquisición de habilidades relacionadas con el lenguaje, la lógica y la abstracción entre ellas (Jauset 2017).

La música puede contribuir a la competencia matemática, pero de manera parcial solo si se trabaja con respecto a temas como el ritmo y la métrica musical, la proporcionalidad, las escalas y los intervalos, las series armónicas, la aplicación de conceptos matemáticos y de la física relativos a la acústica y el comportamiento de los materiales sonoros o el uso de las matemáticas para la formalización o arquitectura de la composición musical (Piernagorda, 2023).

Una práctica que no tiene edad

Imaginemos por un momento una banda de música, una formación de cámara o un grupo de jazz donde nietos, padres y abuelos tocan juntos. Cada uno de ellos pondría su saber y su sensibilidad al servicio de los otros sin ni siquiera sentirse mayor o pequeño, y es que la práctica musical no tiene edad. Incluso como intérpretes recibimos recomendaciones que nos invitan a tener una determinada madurez para interpretar

obras que expresan ideas y sentimientos profundos y complejos, al igual que pasa en el teatro.

En la etapa infantil la música supone un motor de aprendizaje que estimula la curiosidad auditiva, alimenta la receptividad y la comunicación con los otros y brinda la oportunidad de conservar y hacer crecer la fantasía y la creatividad. En esta etapa se suele practicar a través del movimiento – la rítmica- impulsando el desarrollo motor, emocional y cognitivo. Destacamos la implementación y evaluación de programas donde las artes están muy presentes tanto como medio para el desarrollo de saber matemático y lingüístico como para el propio arte -música, plástica y teatro- Los resultados evidencian diferencias notables, entre los grupos control y experimental, concretamente en el aumento de creatividad en la solución de problemas lógicos, la identificación de figuras geométricas, en la grafía de líneas conectadas, en habilidades lingüísticas y en aspectos emocionales que mejoran la motivación, atención y concentración (Caracci et al., 2022; Gillanders y Casal De La Fuente, 2020; Arús et al., 2013[3]) Las etapas de primaria y secundaria ofrecen al estudiante oportunidades interpretativas con el cuerpo, la voz y el instrumento que desarrollan habilidades y capacidades de reacción, planificación, ejecución, expresión y creación además de facilitar la inclusión y el respeto por todas las culturas. Los niños y jóvenes con necesidades educativas específicas tienen a su alcance otras formas de expresarse y captar el mundo que los rodea, gracias al arte. No olvidemos que además la música puede acompañar la soledad y calmar la ansiedad en aquellos momentos difíciles de cambios, urgencias y dudas propias de la adolescencia. En momentos difíciles, como el confinamiento obligatorio por la pandemia COVID'19, la música fue una de las actividades creativas artísticas mejor valoradas y más eficaces como apoyo contra la soledad y la depresión y, por tanto, como medio para regular la emoción (Chmiel et al, 2024, Sabbatella, 2022).

Por último, la práctica musical se ha extendido en la línea temporal de nuestra vida y hoy por hoy es recomendada a nuestros mayores, especialmente la rítmica[4] evidenciando que su práctica incide positivamente en el bienestar y disminuye las caídas (Trombetti et al, 2017).

A modo de conclusión...

Hace unos meses nos alegró saber que debíamos entrevistar a Pep Alsina (Arús, 2024), músico y pedagogo, y a la pregunta ¿hacia dónde camina la educación musical? Nos respondió con un ejemplo; una escuela de Barcelona que compagina la educación general con una formación musical; las horas de refuerzo en lengua y matemáticas se substituyeron por horas de música. En el pasado informe PISA esta escuela se situó, en lengua y matemáticas, por encima de la media. Necesitamos más educación artística, más música, más plástica, más actividad física en los primeros años de la educación

(Bueno, 2024). Tal vez entonces no serían necesarias tantas horas lectivas que, además, se ha comprobado, nunca son suficientes.

¿Con más arte se necesitaría diseñar asignaturas para ser emprendedor y creativo? ¿A qué nivel se podría trabajar la educación emocional si el arte estuviera muy presente en la educación Infantil y Primaria? ¿Mejoraría la convivencia social en los institutos con más práctica musical y cultural? Aun no conocemos las respuestas a todas estas cuestiones, porque ni siquiera el Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes o EL Informe PISA evalúa la competencia artística, pero nadie nos puede privar de pensar y reflexionar al respecto... incluso en soñar con el día en que su presencia en las aulas y en el ámbito socioeducativo pueda ser real y plena.

Referencias bibliográficas

- Arús, E. (2024). Entrevista a...Pep Alsina. *Eufonía. Didáctica de la Música*, 100, 88-90.
- Barenboim, D. (2008). *El sonido es vida*. Barcelona: Belacqva documentos.
- Bisquerra, R. (2017). Música y educación musical. *Eufonía. Didáctica de la música*, 71, 43-48.
- Caracci, C., Martel, K., Le Normand, M.T. (2022). The positive learning transfer from a musical play early-learning system® to young children's linguistic and spatial skills. *Music Education Research*, 24 (4), 494-511.
 DOI: 10.1080/14613808.2022.2076820
- Cason, N. y Schön, D. (2012). Rhythmic priming enhances the phonological processing of speech. *Neuropsychologia*, 50 (2), 2652-2658.
- Chmiel, A.; Kiernan, F., Ramallo, H.D. & Davidson, J.W. (2024) Musical Activity as Avoidance-Based Emotion Regulation During the COVID-19 Pandemic: Evidence Across Continents. *Empirical Studies of the Arts*, 42 (2), 412-438.
- Fortuna, S., & Nijs, L. (2020a). Children's representational strategies based on verbal versus bodily interactions with music: an intervention-based study. *Music Education Research*, 22, 107 – 127, doi.org/10.1080/14613808.2019.1699521.
- Gillanders, C., Casal De La Fuente, L. (2020). Enhancing mathematical thinking in early childhood through music. *Pedagogies*, 15 (1), 60-79.
 DOI: 10.1080/1554480X.2019.1673167
- Gruhn, W. (2005). Children need music. *International Journal of Music Education*, 23(2), 99-101.
- Habegger, L. (2010). Number concept and rhythmic response in early childhood. *Music Education Research*, 12(3), 269 - 280.
- Hallam, S. y Himonides, E. (2022). *The power of music: an exploration of the evidence*. Open Book Publishers.

- Hidalgo, C. y Schön, D. (2019). Música y plasticidad cerebral: La música al rescate del lenguaje. *Eufonía. Didáctica de la música*, 79, 41-48.
- Imberty, M. (2000). Text introductif : Vers une Psychologie des Systèmes Dynamiques en Musique en Miroudot, L. *Structurartion Mélodique et Tonalité chez l'Enfant*. Paris: L'Harmattan.
- Jauset, J.A. (2017). *¿La música distrae?* Editorial Círculo Rojo.
- Juslin, P.N. (2005). From mimesis to catharsis: expression, perception, and induction of emotion in music. En D. Miel, R. MacDonald, y D. Hargreaves (Eds.). *Musical communication*. Oxford University Press, 85-115.
- Lacárcel, J (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio*, 20-21, 213-226.
- Lecaunet, J.P. (1996). Prenatal auditory experience. En Deliège, I. I Sloboda, J. (eds) *Musical beginnings, origins and development of musical competence*. Oxford University Press, 3-34.
- Liu, H. (2024). Using artificial intelligence to analyze and classify music emotion. *Journal of Computational Methods in Sciences and Engineering*, 24 (4-5), 2611-2628.
- Malbrán, S. (2002). Tapping in time: A Longitudinal Study at the ages three to five years. *Bulletin of the Council for Research in Music Education, Special Issue*, 153-154.
- Malloch, S. y Trevarthen, C. (2009). Musicality: Communicating the vitality and interests of life. En S. Malloch y C. Trevarthen (eds.), *Communicative Musicality. Exploring the basis of human companionship*. Oxford University Press, 1- 11.
- Martenot, M. (1993). *Principios fundamentales de formación musical y su aplicación*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Moog, H. (1976). *The musical experience of the Pre-school child*. Schott.
- Oriola, S. y Gustems, J. (2015). Educación emocional y educación musical. *Eufonía. Didáctica de la música*, 64, 1000. DOI: 10.1340/RG.2.1.5159.4948
- Palacios, F. (2004). *La brújula al oído*. Vitoria. AgrupArte.
- Papatzikis, E. (2014). *Música en Artes y emociones que potencian la creatividad*. Informe Fundación Botín 2014.
- Papousek, H. (1996). Musicality in infancy research: biological and cultural origins of early musicality. En Deliège I. Y Sloboda, J. (eds). *Musical beginnings, origins and development of musical competence*. Oxford University Press, 37-55.
- Piernagorda, R. (2023). *Música a l'escola Per a què?* Tesis doctoral. Universitat Ramon LLull.
- Sabbatella, P.L. (2022). Música y salud en la infancia. *Revista Eufonía. Didáctica de la Música*, 93, 42-48.
- Schafer, R. M. (1975). *El rinoceronte en el aula*. Buenos Aires: Ricordi.
- Storr, A. (2002). *La música y la mente*. Barcelona: Paidós.

- Trombetti, A., Hars, M., Herrmann, F., Ferrari, S., Rizzoli, R., Kressig, R. (2017).
 Prévention des chutes par une méthode d'exercice en musique (Rythmique
 Jaques-Dalcroze) en Del Bianco, S., Morgenegg, S., Nicolet, H. *Pédagogie, art
 et science:l'apprentissage par et pour la musique selon la méthode Jaques-
 Dalcroze*, 121-129.
- Vigotsky, L.V. (2001). *La imaginación y el arte en la infancia*. Méjico: Ediciones
 Coyoacán.
- Viñas, F.; Viladot, L. y Casals, A. (2022). Emerging critical events in creative processes
 involving music, dance and mathematics in the school. *International Journal of
 Music Education*, 40(2), 228-243.

Notas:

- [1] Palabras extraídas de la conferencia impartida por David Bueno en el Conservatorio profesional de Música El Musical de Bellaterra el 16/7/2024.
- [2] La música en la organización perceptiva del niño es una jerarquía de *saliencias* más que una jerarquía sintáctica funcional. Entendemos por *saliencia* el grado de dominancia que puede presentar un atributo sobre los restantes componentes.
- [3] The Arts (Music, Arts&Crafts and Drama) as a procedure for learning pre-school content: Grupo Edebé Project. Comunicación presentada en: "The European Conference on Educational Research 2013", Estambul, septiembre 2013
- [4] La rítmica es una metodología de enseñanza musical, ideada por É. Jaques-Dalcroze, que utiliza el cuerpo y el movimiento como instrumento y medio para escuchar, expresar y comprender los elementos que estructuran la música.