



Música, Aprendizaje y Bienestar Psicosocial

La Música constituye una contribución irremplazable al desarrollo del pensamiento y al enriquecimiento de la vida mental y emocional del niño, ofreciendo un espacio privilegiado para el desarrollo de su capacidad expresiva y creativa, agudizando adicionalmente su sensibilidad y capacidad de percibir.

Los antiguos maestros griegos concibieron la música como un recurso de alto valor pedagógico orientado a la educación emocional del niño y un agente formador de su personalidad. Aristóteles sostenía que la melodía y el ritmo pueden educar las emociones en el niño, en tanto Platón agregaba que la música podía organizar su mente y educar el carácter.

Actualmente sabemos que la interacción participativa con la música desarrolla además las funciones cognitivas del niño, ya que el sonido organizado estimula cambios en la anatomía y funciones de su cerebro, incrementando y reforzando conexiones sinápticas en la neurocorteza. Investigaciones recientes (Tomatis, 1970; Madaule, 1980; Gardner, 1990) sostienen que la interacción sistemática con la música desarrolla las áreas cerebrales encargadas del lenguaje y tiene un notable impacto en funciones cerebrales relacionadas con el razonamiento espacio-temporal; vale decir, la habilidad de asociar objetos e ideas, abstracción necesaria para la resolución de problemas matemáticos.

La música de grandes maestros presenta estímulos sonoros altamente organizados, y cuando el estudiante entrena su oído para escucharla periódicamente, puede llegar a comprender su estructura y organización interna, entrenamiento que le faculta para percibir los estímulos del entorno de manera también más organizada; como por ejemplo, las instrucciones que imparten los padres o el profesor en el aula. A partir de esa interacción periódica accede de manera natural a la capacidad de sostener su atención por tiempos más prolongados que los habituales, pudiendo lograr además con el paso del tiempo, la habilidad de concentrar, aquietar, ordenar y conducir su energía mental en las diversas actividades que el entorno le plantea.

Proponemos emplear de manera periódica selecciones musicales de grandes maestros con el propósito de generar intencionada y naturalmente diversas conductas en el niño y sus pares. Para ello, sugerimos emplear la forma musical del *Concierto*, que supone la participación de instrumentos solistas que “dialogan” con la orquesta, logrando con ello un entramado sonoro, rico en variadas interacciones rítmico-melódicas que pueden encontrar su símil en diversas funciones de razonamiento superior.



Por otro lado, los instrumentos solistas (violines, por ejemplo) suelen abundar en la producción de sonidos ricos en altas frecuencias, cuyos efectos neurofisiológicos están relacionados con la estimulación de una zona del oído interno (una sección importante del órgano de Corti) anatómicamente diseñada para convertir los sonidos de alta frecuencia en energía nerviosa disponible para numerosas funciones cerebrales. La energía nerviosa derivada de esta conversión, incrementa notablemente los índices de carga eléctrica de zonas de la neuro-corteza cerebral relacionada con funciones de concentración, memoria a corto y largo plazo y otras funciones de razonamiento superior tales como abstracción, síntesis y análisis.

Experiencias educativas con música realizadas en diversos países de Latinoamérica en los últimos quince años indican que el empleo sostenido y periódico de música seleccionada de grandes maestros como telón de fondo en el aula, favorece naturalmente la manifestación de emociones positivas por parte del niño/a aportando de forma significativa en su bienestar. De igual forma, se ha constatado que incrementa los índices de interacción socio-afectiva entre los pares, llegando con el paso del tiempo a constituirse en un poderoso agente para modificar la conducta y en un eficaz vehículo para expresar emociones y sentimientos, una de las condiciones fundamentales para lograr aprendizajes más significativos.

Diversas y recientes investigaciones reafirman la idea de que la música puede ser una herramienta muy útil para una gran variedad de situaciones.

Al escuchar la música que más le agrada a una persona, se liberan compuestos químicos como la dopamina, que produce bienestar. Es la conclusión de un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de McGill, en Montreal (Canadá), y que ha sido publicado en "Nature Neuroscience". No es la primera vez que se asocia la música con bienestar y diversos trabajos han corroborado ya su capacidad de cambiar los estados de ánimo. La novedad está en que, por primera vez, se ha demostrado que los niveles de dopamina, la sustancia química que produce tal efecto, son hasta 9% más altos cuando se escucha algo que agrada.

Este trabajo se suma a otros estudios anteriores, entre los que se encuentra uno realizado en la Universidad de Maryland (EE.UU.) que afirma que escuchar la música que más agrada, favorece una buena salud cardiovascular: cuando los voluntarios de este estudio escuchaban la música que les complacía, sus venas y arterias se dilataban un 26%, lo que en términos médicos se considera una respuesta muy saludable. Si bien los expertos insisten que no puede considerarse como tratamiento para enfermedades de este tipo, sí que indican que puede constituir otra estrategia preventiva fácilmente incorporable en las costumbres cotidianas.



Los mismos investigadores explicaban en otro estudio, que escuchar 30 minutos diarios de música no solo sirve como relajante mental, sino que tiene otros beneficios que se extienden al resto del organismo. La clave no está tanto en el tipo de música, sino en el volumen, el ritmo y en el hecho de que sea la preferida del oyente. Aunque los efectos en la corriente sanguínea duran unos segundos, la acumulación de beneficios perdura y son muy positivos en todas las edades. Tanta es su influencia que los expertos aseguran que, del mismo modo que escuchar aquella música que a uno le agrada aporta muchos beneficios, escuchar música que nos "desagrada" puede producir efectos contraproducentes en el humor e, incluso, provocar una constricción de los vasos sanguíneos. Los dos trabajos confirman otros previos llevados a cabo por la Universidad de Brunel, en Londres (Reino Unido), en el que se concluía que ayuda a mejorar el humor y aumentar el rendimiento atlético hasta un 15%.

Las mismas áreas del cerebro implicadas en la percepción musical intervienen también en el lenguaje y en tareas de lectura. Investigadores del Laboratorio de Neurociencia Auditiva de la Universidad Northwestern (EE.UU.) sugerían en la reunión anual de la "American Association for the Advancement of Science" (AAAS) que la formación musical mejora las habilidades lingüísticas y cognitivas en niños, tanto con problemas de aprendizaje como sin ellos.

De igual forma la experiencia musical, según los científicos, induce a una mayor sensibilidad a las emociones. Es así como la música, si ésta es adecuada, nos conduce a una rearmonización del estado de ánimo y de los sentimientos. Para expresar y/o controlar las emociones, la música nos brinda recursos y procedimientos muy importantes de considerar. Siguiendo a Josefa Lacárcel, investigadora de la Universidad de Murcia, (España) la música afecta de tal forma al nivel psicofisiológico y emocional de la persona, que es posible afirmar que existe una necesidad de estimular el pensamiento positivo y las emociones constructivas mediante la música. Es preciso recordar que el pensamiento positivo modifica las endorfinas y las células C del organismo que forman parte del sistema inmunológico.

Es así como la estrecha relación existente entre un determinado estado de ánimo y su expresión exterior, es lo que nos permite actuar sobre las emociones con la música. También sucede que se va formando así mismo un mecanismo de retroalimentación, en el que no solamente el estado de ánimo produce una expresión emocional, sino que a su vez esta expresión tiende a despertar o mantener el estado de ánimo.

