

Educación emocional como apoyo a la educación musical

by Anderson Rodrigues da Silva - Monday, July 03, 2017

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/educacion-emocional-apoyo-educacion-musical.html

Resumen

Día tras día, la ciencia viene haciendo nuevas descubiertas a cerca del funcionamiento del cerebro humano. Gracias a dicho avance, la Neurociencia y la Psicología vienen entendiendo, cada vez más, [la importancia que las emociones ejercen sobre la vida de un individuo](#). La educación –en su sentido más amplio– viene comprendiendo dicha importancia, y desde fines del siglo pasado, va abriendo las puertas a esta realidad emergente. El presente escrito, por tanto, abarca la incuestionable importancia de la Inteligencia Emocional en el escenario educativo, más específicamente a la educación musical. La demanda del mundo actual busca por una educación más holística, y esta realidad no es distinta en la música. Las patologías más comunes asociadas a los profesionales de la música son de cariz psicológico, lo que evidencia, por consiguiente, la real necesidad de la enseñanza emocional en el estudiantado de música.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación emocional, educación musical.

Abstract

Day after day, science is making new discoveries about the functioning of the human brain. Due to such advances, the Neuroscience and the Psychology come understanding, increasingly, the urgent importance that the emotions have on the life of an individual. Education – in its widest sense –, has comprising the above mentioned importance, and since the end of the last century, is opening the doors to this emerging reality. The present writing, therefore, covers the unquestionable importance of Emotional Intelligence in the educational scenario, more specifically to music education. The demand of today's world are looking for a holistic education, and this reality is no different in the music. The most common pathologies associated with professionals musicians are tinged psychological, which makes evident, therefore, the real need for the emotional education in the music students.

Keywords: emotional intelligence, emotional education, musical education.

Introducción

Día tras día, la ciencia viene haciendo nuevas descubiertas a cerca del funcionamiento del cerebro humano. Gracias al avance de la tecnología, es posible comprender este órgano como nunca antes en la existencia humana. Por ejemplo, neurocientistas pueden ver –con precisión– qué sucede dentro de un cerebro cuando se está sonriendo, llorando, conversando, soñando, ejercitándose, etc; esto es, se puede visualizar el cerebro en acción.

En este sentido, corrientes científicas apuntan, cada vez más, que para la óptima formación del ser humano se hace necesario que éste conozca y aprenda a controlar sus emociones. Este suceso se evidencia con la creciente atención dada por científicos a ese tema en este inicio de siglo, generando varias investigaciones y artículos académicos (Malinauskas & Akelaitis, 2015). En el ámbito educativo actual, ya no basta dominar apenas los procesos cognitivos relacionados con las matemáticas y lingüística, como era en un pasado no muy distante, cuando la mayor parte de los sistemas educativos en el globo se enfocaban en la enseñanza lógico-matemática, la memorización y la solución de problemas.

Las artes, a su vez, tienen una fuerte relación con las emociones humanas. “Por medio del arte, [el hombre] le

transmite sus sentimientos y sus emociones” (Bayer, 1980, p. 392). Actualmente, hay muchas definiciones de lo qué es arte, demostrando así la complejidad, profundidad y enlace con el comportamiento emocional implicadas a esta área del saber: “manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros” (Real Academia Española, 2014); “expresión de un ideal de belleza en las obras humanas” (Aurélio Dicionario, s. f.), etcétera.

Así, la oportunidad de trabajar con el arte puede llegar a ser una gran herramienta para el desarrollo emocional de un individuo. La música, desde el principio de la humanidad, está íntimamente relacionada con las emociones humanas. López y Barco (2009) aseveran que “la música es el lenguaje de las emociones por excelencia” (p. 122). Esta correlación entre música y emociones viene ganando cada vez más la atención de los neurocientistas en el contexto actual, así como de los psicólogos. Por ejemplo, estudios señalan que cuando se escucha o se realiza música en conjunto, tal actividad endosa la sincronización del comportamiento coordinado y del estado afectivo de los individuos, promoviendo, por lo tanto, una experiencia placentera, así como el incremento de la simpatía y de la empatía en el grupo (Selinger & Escera, 2015, p. 19).

Existe, por tanto, una vasta literatura manifestando el perentorio papel que las emociones juega en la vida humana, y la música, siendo un arte emocional por magnificencia, es considerada un conducto hacia el cerebro emocional de un individuo. Así pues, la enseñanza emocional al estudiantado de música puede ser un grande propulsor para el aprendizaje significativo del quehacer musical. A continuación, se expondrán algunos importantes conceptos con el fin de explorar, más a fondo, la importancia que puede implicar este tipo de enseñanza a las nuevas generaciones de músicos.

Desarrollo del tema

Qué es inteligencia

Aunque se utiliza el vocablo *inteligencia* en muchos contextos, su significado es algo que –todavía– no existe un consenso universal aceptado. La psicología, a su turno, ha realizado los primeros intentos hace poco más de un siglo de definir la inteligencia de una manera técnica, buscando una forma de medirla (Aguirre, 2006). En efecto, Gardner (2014) explica que, en la antigüedad, los egipcios creían que el pensamiento se localizaba en el corazón y el juicio en la cabeza e o en los riñones, y demuestra como el concepto de inteligencia ha evolucionado, presentando el siguiente planteamiento sobre qué es la inteligencia, el cual está bastante coherente con los tiempos de ahora:

La inteligencia individual es tan inherente a los artefactos y a los individuos que la rodean como al cráneo que la contiene. Mi inteligencia no termina en mi piel; antes bien, abarca mis herramientas (papel, lápiz, computadora), mi memoria documental (contenida en archivos, cuadernos, y diarios) y mi red de conocidos (compañeros de trabajo, colegas de profesión y demás personas a quienes puedo telefonar o enviar mensajes por medios electrónicos). (p. 13)

Así, se clarifica la idea de que la inteligencia, en efecto, no es algo palpable y, por lo tanto, no mensurable (en el sentido cuantitativo-táctil) como un día ya se creyó. Polgar y Champion (2003), en este aspecto, explican que inteligencia –en todas las culturas– es la habilidad de aprender de la experiencia, resolver problemas, y usar el conocimiento para adaptarse a nuevas situaciones. Ésta, por tanto, es una definición *conceptual* y, en estudios investigativos, una definición *operacional* de inteligencia es cualquier cosa que un test de inteligencia mida, lo que se relaciona a los «listos de la escuela», siendo así en determinadas culturas (Polgar & Champion, 2003, p. 3).

La inteligencia emocional

Gardner, en el año de 1983, ocasionó una gran revolución en la psicología y, de una cierta forma, en la educación con la Teoría de las Inteligencias Múltiples, cambiando completamente lo que se entendía hasta aquel entonces como inteligencia. En su teoría se encuentran los conceptos de inteligencias intrapersonal e interpersonal, las cuales –en 1990– fueron unidas y llamadas de Inteligencia Emocional (IE) por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, siendo definida como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1990, p. 189). Estos autores sostienen que la IE posee cuatro ramas de habilidades básicas, conforme se señala en el esquema a seguir:



No obstante, Goleman (1996) fue el responsable, en efecto, de la gran difusión de esta inteligencia, a través de su libro intitulado “Inteligencia Emocional”, afirmando que las características de esta inteligencia consisten en la capacidad de motivarse a uno mismo, de perseverar en el empeño mismo en el fracaso, de controlar los impulsos, de brindar gratificaciones, de autoregulación de los estados de ánimo, de impedir que la angustia influya en el raciocinio y la aptitud de confiar en los demás.

Ahora bien, desde una mirada educativa, la efectividad de la IE en un aula es algo, pues, irrefutable. En este sentido, Matthews, Zeidner, y Roberts (2002) refiérense a la IE como “la competencia de identificar y expresar emociones, comprender emociones, asimilar emociones en pensamiento, y regular las emociones positivas y negativas en uno mismo y en otras personas” (p. 3), competencia ésta netamente apropiada para un ambiente propicio al acto educante. Las ganancias que el fomento de la IE puede brindar en un ambiente intrínsecamente social – como un aula escolar o una orquesta, verbigracia– quédanse evidentes, a causa que el incremento de la IE está, entre otras cosas, volcado a fomentar la convivencia equitativa y tolerante, respondiendo, de esta forma, a una pluralidad idiosincrática típica de un contexto social.

El arte musical

Desde los principios de la civilización humana, el arte de la música está fuertemente relacionado con las emociones de los individuos. La arqueología y la antropología infieren que los primeros instrumentos musicales eran utilizados, en la mayoría de las veces, para rituales cuyos las emociones determinaban un papel importante, como por ejemplo la celebración de algún fenómeno climático, la llegada de la caza, el cortejo, etcétera. Ellen Dissanayake (1992; citada por Concepción, 2009) observa que la habilidad musical en el ser humano se origina juntamente con las competencias perceptuales, cognitivas, emocionales y conductuales, las cuales se desarrollaron durante el proceso de hominización, como una forma de garantizar una interacción de apego entre madres e hijos, mediante a vocalizaciones y expresiones corporales y faciales.

En este sentido, la humanidad siempre ha afirmado –aunque en un pasado no se podría confirmar con la fiabilidad del método científico lo que era atestado– que la música influye en las emociones de las personas. Solamente en principios del siglo XX, no obstante, la ciencia mediante la psicología de la música empezó a realizar estudios con la mira en identificar y evaluar la conducta emocional de los sujetos a través de la música. Expresiones tales como

“piel chinita”, “carne de gallina”, “pelos de punta”, asimismo, el aumento del ritmo cardíaco, escalofríos y sudoración, son algunas respuestas física-emocionales experimentadas por los profesionales y estudiantes de la música apuntados por las investigaciones (Almogera, 2004).

Por lo tanto, la praxis musical tiene un legítimo potencial para el desarrollo de la IE, y, a la vez, viceversa. Mediante la música se estimulan los centros cerebrales responsables por las emociones, maximizando las manifestaciones de pulsión, el sentimiento, enriqueciendo, por consiguiente, el cerebro de una plenitud estética, que conlleva a un estado de felicidad, conforme lo atesta Moreno (2003):

El mensaje afectivo de la música lo localizamos en el diencefalo, zona profunda del cerebro asiento de las emociones. La melodía afecta a la vida emocional y afectiva y es el diencefalo el que recibe los motivos y diseños melódicos, adquiriendo éstos significación, despertando así todo un mundo interior de sentimientos y emociones. (p. 216)

En esta misma línea de ideas, Rojas (2011) asevera que la música posee efectos ansiolíticos, y es una excelente herramienta terapéutica, además de ser económica y de muy fácil acceso. Así, pues, se puede percibir una intrínseca y fuerte relación entre la música y la psique humana.

La educación musical a través del trabajo de la IE

La educación emocional es la acción consciente humana que se centra en desarrollar la IE en el educando. Bisquerra y Pérez (2012), a respeto de la educación emocional, la conceptualizan como:

un proceso educativo, contínuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (p.1)

El trabajo emocional y el fomento de la IE de forma sincrónica, esto es, la educación emocional, sin lugar a duda puede contribuir sustancialmente para la óptima formación del estudiantado de música, una vez que ésta es un arte emotivo *per se*. Al realizarse una *performance* musical, debido a su cariz polifacético, un individuo se depara con varios puntos a ser contemplados al mismo tiempo, siendo algunos de ellos emocionales. Y, en este sentido, el acto de cantar o tocar un instrumento musical puede traer muchos beneficios emocionales al joven estudiante, sin embargo, también puede ser una experiencia extremadamente traumática si dicho acto no es correctamente conducido u orientado.

Dalia (2004), sobre este tema, señala claramente que eventos no exitosos en el escenario musical pueden “marcar” a una persona “pero no de una forma permanente e inalterable, pues poseemos la capacidad de modificar esa influencia del pasado reflejado en nosotros” (p. 33), asimismo, apunta la *ansiedad escénica* como un problema emocional presentado por una parcela significativa de los músicos, la cual es definida –en este contexto– como el sufrimiento pisco-somático de éstos cuando se posicionan frente al público para realizar una *performance*, y se extiende a situaciones grupales, como junto a una orquesta o un grupo de música de cámara. Los principales motivos exógenos causantes de la ansiedad escénica son (Dalia, 2004):

- Exámenes, oposiciones, audiciones, conciertos.
- Interpretar frente ante compañeros o profesores.
- Actuar ante cámaras de Televisión o Radio.
- Ensayar con la orquesta o grupo.
- Ser escuchado por expertos.

- Actuar ante una determinada audiencia.

En ese mismo orden de ideas, Gómez (2007) presenta datos preocupantes sobre las principales patologías asociadas a los músicos y sus causales:

Los músicos son más susceptibles al *estrés psíquico*, a los síndromes de dolor crónico y padecen con mayor frecuencia trastornos motores. La permanente exposición al público y a la crítica especializada por parte de directores, cantantes, solistas e instrumentistas en general, siempre en busca de la actuación perfecta e inolvidable, les hace más susceptibles y frágiles. (p. 43)

Así, se asevera, una vez más, que el trabajo propiamente orientado de la IE en el estudiantado de música puede prevenir algunas –para no decir todas– de las patologías descritas anteriormente. Con la debida educación emocional, es posible contribuir para que el aprendiz pueda aprender a lidiar con un eventual fracaso, a no exigirse demasiado, recordar que hay límites, así como automotivarse y dominar los impulsos emocionales (Goleman, 1996), típicos en el quehacer musical.

En este contexto, es bien verdad que la parte técnica juega un importante papel en el arte de cantar o tocar un instrumento musical. No obstante, si esta acción es llevada a cabo de manera mecanicista, no cumple con su función que la caracteriza como humana, que es la transmisión de un discurso emocional. Mixdorf (2015), en efecto, concibe que el principal objetivo de una presentación musical es que ella sea inspiradora y emotiva para la audiencia. Asimismo, estudios de Sloboda y Davidson (1996; citados por Chazal, 2004) manifiestan que los factores emocionales –entre otros– influyen significativamente en la formación musical de un aprendiz, a través de: a) colaboración emocional y material de responsables y otros adultos, b) las relaciones interpersonales con docentes caracterizadas por el calor y comprensión mutua, c) experiencias tempranas con la música sesgadas de afectividad y, d) la exploración temprana de un medio expresivo.

Además, la arena musical es un ambiente social *a priori* y, por consiguiente, está basado en relaciones interpersonales. Conforme ya expuesto anteriormente, la IE es una óptima herramienta para regular y equilibrar una convivencia armónica entre las personas. En una orquesta juvenil, por ejemplo, las y los alumnos tienen que aprender a convivir juntos, y también realizar y producir música juntos, esto es, entrar en sintonía musical. Goleman (1996) aboga que la comprensión emocional –de uno mismo y de las demás personas– es un componente cognitivo emocional el cual ejerce una decisiva función en las relaciones sociales, así como la empatía, la cual Goleman la nombra de “habilidad popular”, justamente, por su cariz social. “Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás (...)” (Goleman, 1996, p. 32).

Del mismo modo, el autoconocimiento actúa significativamente en la vida de un músico. El hecho de autoconocerse permite que un individuo conozca sus fortalezas y debilidades, a parte del estado de consciencia de sus emociones, permitiendo que éste se desarrolle, idóneamente, como músico. En efecto, Kageyama (2015) señala un estudio cuyo indica que los músicos de élite presentan grandes rasgos de autoconocimiento; ellos “funcionan” de forma óptima porque saben con precisión *qué* quieren, *cómo* lo quieren, *por qué* lo quieren, y siempre acorde a sus estados de ánimo en el momento, es decir, de acuerdo con la realidad que está viviendo en el momento de la *performance*.

Indubitablemente, esta acción metacognitiva emocional puede ser maximizada con el trabajo de la IE, lo que en un ambiente educativo-musical sería idóneo, teniendo en vista que eso coadyuvaría, en gran medida, al aprendizaje significativo de la música, siempre volcado a su *función*, esto es, “*form follows function*”.

Conclusiones

Gracias a los esfuerzos de importantes psicólogos como Gardner, Salovey, Mayer y Goleman, entre otros, es que desde fines del siglo pasado se puede hablar de educación emocional –correlacionado con el concepto de IE–. Actualmente, el creciente número de investigaciones sobre la IE viene impactando los ambientes familiares, laborales y académicos, es decir, todas las esferas de una sociedad. En el escenario educativo, a su vez, los estudios de la IE vienen evidenciando los consistentes datos referidos en la literatura especializada, los cuales indican un incremento en el rendimiento académico del alumnado que pasan por programas de esta naturaleza (Alcalay, Berger, Milicic, & Torreti, 2014).

En otro orden de ideas, la música siempre estuvo conectada con las emociones humanas. En todos los periodos históricos se pueden encontrar relatos enlazando la música con la emoción. Nietzsche (citado por Álvarez, 2014), en este sentido, sostiene que

el arte es la organización del grito y del canto, por lo tanto de la música, y en consecuencia del profundo querer-vivir (...) Nos vemos ahí hechizados y salvados por la ilusión hasta el punto de amar la vida; y la vida es buena (...). La poesía lírica, correspondiente de la música, es un arte dionisiaco. (p. 37)

Debido a todo el anterior expuesto, quédase clara, por tanto, la ineludible conexión entre música y las emociones. Así, la enseñanza volcada al desenvolvimiento de la IE, sin duda alguna, favorece el óptimo aprendizaje musical, además de incrementar la cualidad de vida socioemocional del estudiantado, contribuyendo, de esta manera, con sus vidas de forma duradera (Alcalay et al., 2014). Con certeza, músicos mejor preparados emocionalmente, además de contar con las herramientas efectivas para se tornar profesionales de la más alta calidad, tendrán un *modus operandi* emocional sano, el cual potencialmente les propiciará una mejor calidad de vida.

Se educa una persona –independiente del área del saber– para que ésta pueda ser libre, autónoma y preparada para resolver problemas venideros (Rodrigues, 2015), e, indubitadamente, la IE exponencia esta misión formativa humana. Mediante la educación emocional se puede, por tanto, fortalecer al alumnado para una mejor comprensión de las asignaturas escolares y, de forma conjunta, a lidiar inteligentemente con las problemáticas que caracterizan la vida humana.

En la arena músico-educativa, la educación emocional propicia la posibilidad a las y los jóvenes músicos de alcanzar un entendimiento profundo del qué están haciendo mediante sus instrumentos musicales o voces, dando una significancia extra al quehacer musical y, a la vez, contribuye con el aprendizaje social típico de los ambientes donde se da el fenómeno musical. Asimismo, el trabajo emocional en el aula musical permite ayudar –de forma decisiva– con la prevención de las patologías más comunes en esta clase artística, cubriéndose, de esta forma, las bases para una robusta formación musical y, sobre todo, humana.

Por tanto, la IE, mediante la educación emocional, posibilita un acto educante-musical rico en su esencia, y brinda una posibilidad real de se construir algo, genuinamente, más allá de las notas; esto es, el importante no es el *qué* se toca, y sí el *cómo* se toca.

Referencias

- Aguirre, P. D. (2006). *Referentes teóricos para un proyecto educativo basado en el desarrollo de las inteligencias múltiples*. Recuperado a partir de www.santalucia.cl/descargas/inteligencias_múltiples.doc
- Alcalay, L., Berger, C., Milicic, N., y Torreti, A. (2014). *Aprendizaje socioemocional. Programa base (bienestar y aprendizaje socioemocional) como estrategia de desarrollo en el contexto escolar*. México: Paidós.
- Almogera, A. (2004). Un estudio de los casos acerca de la intensidad emocional en la interpretación de la

- triosonata bwv1039. *Revista de Psicodidáctica*, 17, 95–100. Recuperado a partir de
- Álvarez, L. (2014). *La música, el Dionisos vivo*. México: Colofón.
 - Aurélio Diccionario. (s/f). Arte: significado. Recuperado a partir de
 - Bayer, R. (1980). *Historia de la Estética* (2a ed.). México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado a partir de
 - Bisquerra, R. A., y Pérez, N. E. (2012). Educación Emocional : Estrategias Para Su Puesta En Práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16(16), 1–11. Recuperado a partir de
 - Chazal, M. E. (2004). La excelencia musical en la ejecución cantada: un estudio biográfico. En *4ta. Reunión Anual de la Sociedad Argentina para las Ciencias Cognitivas de la Música*. Argentina.
 - Concepción, M. M. M. (2009). Psicología y Música: Inteligencia Musical y desarrollo estético. *Revista Digital Universitaria*, 10(11), 1–13. Recuperado a partir de <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num11/art73/art73.pdf>
 - Dalia, G. C. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica.
 - Fernández Berrocal, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Model de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.*, 19(3), 63–93. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
 - Gardner, H. (2014). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. (2a ed.). México: Fondo de la Cultura Económica.
 - Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
 - Gómez, M. A. (2007). Music and neurology. *Neurología*, 22(1), 39–45. Recuperado a partir de http://www.brainmusic.org/EducationalActivitiesFolder/Arias_musicneuro2007.pdf
 - Kageyama, N. (2015). Do elite performers “zone out” or “zone in” for optimal performance? *The Bulletproof Musician*. New York. Recuperado a partir de <http://www.bulletproofmusician.com/do-elite-performers-zone-out-or-zone-in-for-optimal-performance/>
 - López, E. M., y Barco, B. L. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento musical. *Campo abierto: Revista de educación*, 28(1), 119–127. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3128517>
 - Malinauskas, R. K., y Akelaitis, A. V. (2015). Emotional Skills Among Senior High School Age Students in Physical Education Classes. *European Researcher*, 93(4), 344–348. <https://doi.org/10.13187/er.2015.93.344>
 - Matthews, G., Zeidner, M., y Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: science and myth*. Londres: The MIT press. Londres: MIT press.
 - Mayer, J. D., y Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imag. Cog. Personal*, (9), 185–211. Recuperado a partir de Emotional Intelligence.pdf
 - Mixdorf, C. (2015). Art Songs. Vocal repertoire as a gateway to musicality. *International Trombone Association*, 43(4), 37–38.
 - Moreno, J. L. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio siglo XXI: Revista de la Facultad de Educación*, (20), 213–226.
 - Polgar, S., y Champion, C. (2003). *My brilliant brain*. Recuperado a partir de <http://www.psych.purdue.edu/~willia55/120/10.IntelligenceMM.pdf>
 - Real Academia Española. (2014). Arte. Recuperado a partir de <http://dle.rae.es/?id=3q9w3lk>
 - Rodrigues, A. (2015). La no violencia en la educación. *Revista de Investigación Silogismo*, 1(15), 118–122. Recuperado a partir de
 - Rojas, J. M. O. (2011). Efecto ansiolítico de la musicoterapia: aspectos neurobiológicos y cognoscitivos del procesamiento musical. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(4), 748–159. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80622345011>
 - Selinger, A. L., y Escera, C. (2015). Music moves us. En A. H. Barba, R. M. Vico, & A. P. Cordón (Eds.), *Selinger, A. L., & Escera, C.* (pp. 17–21). Barcelona: UOC.