



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

“LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA”

AUTORÍA ERNESTO CORREA RODRÍGUEZ
TEMÁTICA MÚSICA
ETAPA SECUNDARIA Y CONSERVATORIOS DE MÚSICA

Resumen

La música es una necesidad fundamental del ser humano, y se ha convertido no solamente en fuente de placer, sino también en fuente inagotable de salud y bienestar. Influye en el hombre desde antes de nacer y sus efectos se hacen sentir en todos los niveles. Posee un significado y éste se comunica a los intérpretes y a los oyentes. Es una representación simbólica de cosas, ideas y comportamientos. La música de una cultura determinada tiene un pleno sentido sólo para sus integrantes, por lo que no es un lenguaje universal extrapolable a otras culturas, ya que se necesita una experiencia y un aprendizaje previo. Pero hay un aspecto que es universal, el hecho de que una música adecuada puede llegar a emocionar al oyente. La música como auxiliar en la educación contribuye a la formación de sensibilidad estética en niños y jóvenes.

Palabras clave

Efectos de la música

Musicoterapia

Efecto Mozart

Música y conducta

Música funcional y descriptiva

1. LA MUSICOTERAPIA A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS

No se sabe desde cuando se ha podido disfrutar de una de las creaciones más sanas y bellas que ha inventado el hombre: la música. Esta importante creación ha sido utilizada en diversas actividades, inclusive en la guerra, usándose para calmar y relajar a la tropa cuando se pierde una batalla y para celebrar cuando se gana. En las diferentes religiones se alaba a Dios con música.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Desde los tiempos de la antigua Grecia, numerosos filósofos, historiadores y científicos han escrito sobre la música como agente terapéutico. Hace más de 2500 años que el filósofo griego Pitágoras recomendó tocar y cantar un instrumento musical cada día para eliminar del organismo el miedo, las preocupaciones y la ira.

La terapia musical o musicoterapia moderna tiene su origen en Inglaterra. El texto más antiguo sobre música y medicina fue escrito por un médico llamado Richard Browne en 1729. La musicoterapia pertenece al área de música funcional que es aquella que se administra correctamente y cumple unos fines específicos y predeterminados aparte de los de distracción y placer. La musicoterapia usa la música de forma funcional con finalidad terapéutica y preventiva. La situación de crisis que atravesamos como consecuencia de la aceleración de la historia del cambio de valores, hace que el hombre busque todas las formas posibles de ayuda y una de ellas es la música.

Varios estudios han demostrado que la música tiene la capacidad de reducir la ansiedad y la sensación de dolor. La música es también utilizada terapéuticamente en los pacientes del mal de Alzheimer. Estos pacientes se benefician tanto al escuchar como al hacer música. Los beneficios de la musicoterapia para estos pacientes son varios: pueden mejorar sus estados de ánimo, reducir la necesidad de medicamentos y estimular partes del cerebro y así ayudar a evitar o retardar el deterioro de las mismas.

La musicoterapia también se ha usado como parte de la preparación de las embarazadas al parto. En estos casos se produce una actitud mental positiva, ayudando a la relajación y precisando así menos medicamentos.

2. EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA MÚSICA

La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardíacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede alterar los ritmos eléctricos de nuestro cerebro.

Si uno cierra los ojos por un minuto y escucha alrededor y presta atención oír bocinas, martillos, gotas de lluvia, niños riendo, una orquesta sinfónica, pájaros, etc. La terapia musical mantiene que lo que uno escuche puede afectar a la salud positiva o negativamente. El sonido puede ser un gran sanador. Los terapeutas musicales utilizan el sonido para ayudar con una amplia variedad de problemas médicos, que van desde la enfermedad de Alzheimer hasta el dolor de muelas. Los médicos conocen acerca del poder positivo y negativo del sonido. Los investigadores han producido evidencias de la habilidad de la música para disminuir el dolor, mejorar la memoria y reducir el estrés.

La música tiene algún efecto positivo sobre nuestro sistema nervioso. Hay investigadores que sospechan que la música cuando se introduce a edades tempranas puede tener efectos favorables sobre el sistema nervioso.

También la música puede actuar como distracción y tener efectos favorables sobre la percepción del dolor. Éste se agrava mientras más pensamos en él, por lo que cualquier cosa que desvíe nuestra



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

atención pueda hacer que nuestra sensación de dolor disminuya. También puede actuar distrayéndonos y apartando nuestra atención de elementos desagradables. La primera y última experiencia del ritmo la tenemos con la respiración, además del ritmo cardíaco, cerebral etc. Fuera de nosotros tendríamos el ritmo cósmico, horario, el estacional, etc. Cualquiera de estos hechos se constituye en estructuras rítmicas cuando son percibidas por el ser humano. Podemos dividir los ritmos en binarios y ternarios. Los binarios están formados por compases a dos partes. Estos ritmos tienen un sentido primario, de discontinuidad, tal como sucede cuando se anda acompasadamente. El hombre copió de la naturaleza y de su propia fisiología los ritmos primarios como las marchas militares, las danzas folklóricas y los manifestados en los ritmos de rituales de pueblos salvajes. Los ritmos ternarios no se encuentran en la naturaleza e implican posibilidad de matiz, unión y diálogo.

La música no es un lenguaje universal pero sí un modificador universal de los estados de ánimo. Desde el momento en que la civilización desarrolló alguna forma de idioma musical, la ha utilizado como un método para tranquilizar. Los ritmos lentos reducen la frecuencia del pulso, tranquilizan y adormecen, en cambio los rápidos y de gran intensidad de sonidos elevan la frecuencia del pulso y la respiración.

3. EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MÚSICA.

La música tiene la capacidad de evocar sentimientos y estados de ánimo que pueden ser de gran ayuda para controlar, no sólo el dolor, sino el temor y la ansiedad que le acompañan y que exageran la percepción del mismo.

Puede expresar los sentimientos porque es una forma de lenguaje simbólico. La reacción de cada persona frente a la música es un hecho totalmente personal que tiene que ver con el modo de ser de la persona, su sensibilidad, sus motivaciones, sus recuerdos, sus patologías, su bagaje y entorno cultural y social. Hay oyentes que encuentran en la música expresión de sentimientos y placer, y otros, buscan en la obra musical la expresión de ideas abstractas, la imaginación de escenas, el estudio técnico de las combinaciones del sonido, y muchos otros se sienten conmovidos y plenamente satisfechos con los sonidos mismos.

Los músicos consideran generalmente los sonidos consonantes como sedantes y pasivos, parecen simbolizar el orden, el equilibrio, el reposo; mientras que los intervalos disonantes representarían la inquietud, el deseo, el tormento. Los intervalos disonantes serían productores de agitación y actividad. Los fragmentos musicales con dominio consonante expresan estado de calma, estabilidad, plenitud.

Si en una melodía se mezclan notas extrañas que parecen romper la línea natural, pueden sugerir deseos frustrados o pasajeros, como si vinieran a turbar el orden establecido. Por el contrario, una melodía llena de disonancias podría significar movimiento incesante, agitación, pasión, desorden, ansia de acontecimientos, vacío interior, et. Cuando en un fragmento eminentemente disonante se mezclan disonancias puede significar deseos de apaciguamiento y solución.

El efecto positivo de la disonancia consiste en ser como una llamada de atención siempre que la disonancia sea algo especial para el oyente. También puede tener un efecto catártico en el sentido que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

puede ayudar a eliminar tensiones, evocar situaciones traumáticas y permitir que afloren a la conciencia sentimientos subconscientes y perturbadores. Las disonancias no tienen el mismo significado para todos, Nietzsche y Schönberg piensan que son esenciales en la música.

Para estudiar el estado de ánimo que produce una determinada música, se usa la descripción verbal libre o mediante lista de adjetivos. Se indica al oyente que señale aquellos adjetivos que en su opinión se adecuan al sentimiento o estado de ánimo que le produce cada composición. El ritmo favorece la percepción de la música, ya que esta puede representar simbólicamente sentimientos. También da sensación de equilibrio, da seguridad en uno mismo por el hecho de conocer lo sucesivo. Los niños son muy sensibles a la belleza del ritmo, de la poesía y de la música mucho antes de que puedan comprender las palabras.

4. EFECTO MOZART

Esta expresión se refiere a los efectos que pueden producir en las personas escuchar las melodías de W. A. Mozart. Un estudio de la Universidad de California, demostró que los niños que se exponen a la música de Mozart antes de una prueba de inteligencia demuestran un mejoramiento en la puntuación al ser comparados con un grupo control. Los investigadores concluyeron que la música de Mozart activa unas vías neurológicas que resultan en una mejora de la capacidad intelectual demostrada en la prueba.

En 1993 la psicóloga Frances Rauscher y el neurobiólogo Gordon Shaw de la Universidad de Wisconsin describieron que la exposición de treinta y seis estudiantes durante diez minutos de la Sonata para dos pianos en Re Mayor K448 tenía efectos positivos en las pruebas de razonamiento espacio-temporal. Independientemente de la validez que se dé al primer estudio sobre el “efecto Mozart”, la música sinfónica e instrumental se utiliza en salas de hospitales, antes y después de intervenciones quirúrgicas, en fábricas, bibliotecas, y en otros ambientes, propiciando según los casos la relajación, la concentración, la memorización, la creatividad y el análisis. Se ha comprobado que la música de este genio activa la corteza auditiva, zonas asociadas con la emoción, áreas del cerebro vinculadas con la coordinación motora fina, la visión y procesos superiores del pensamiento.

El sistema auditivo se desarrolla en un momento muy temprano en el feto, en el quinto mes de gestación el bebé ya empieza a reaccionar a los estímulos sonoros de su madre. Por ello se propone que el niño, desde su etapa fetal sea estimulado musicalmente por su madre. De esta forma mejorará su crecimiento, su desarrollo intelectual, físico, emocional y su creatividad, con esto se refuerzan los lazos afectivos madre e hijo. La música de Mozart y otros compositores inducen estos efectos sobre el cerebro. Al nacer la música sigue teniendo importancia, porque las madres o abuelas duermen a los bebés cantándoles suavemente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Este efecto sigue dando buenos resultados durante los primeros cinco años de vida, estímulo capaz de formar seres inteligentes y emocionalmente sanos. La estimulación debe ser dosificada: no más de diez minutos, dos veces al día, en los momentos de juego y sueño del bebé.

5. LA MEJOR MÚSICA

La mejor música para propósitos terapéuticos es la que provee variaciones sobre un tema familiar, ya que estamos hechos para reaccionar a los estímulos siempre que estos no sean demasiados.

Una pieza musical que sea totalmente novedosa puede tener como resultado que la persona que la escucha pierda la atención. Sucede lo mismo si la música es demasiado familiar. Muchas veces estando enfermos, o cuando pasamos por estados anímicos difíciles encontramos que no respondemos como quisiéramos a la música que siempre nos ha gustado. Los cambios que la enfermedad causa en el organismo nos hacen responder de modo distinto a la música. Un ejemplo relacionado es el de una persona que se siente deprimida. La mayoría pensaría que lo que esta necesita es música alegre y animada, pero esta música esta tan alejada de sus sentimientos presentes, que en vez de levantar el ánimo, la ponga de mal humor. En estos casos lo más recomendable es empezar por escuchar música que refleja un estado de ánimo similar al que la persona está sintiendo. Esta música resonará con esta persona y hará contacto con ella y le ayudará a salir de su depresión. Posteriormente, a medida que su estado de ánimo cambie podrá ir escuchando otro tipo de música más alegre.

La música siempre ha sido un estimulante en los estados de ánimo de los seres humanos, y actualmente también puede ayudar a la gente a trabajar de forma más eficiente, les inspira y ayuda a concentrarse, a pesar del estresante entorno que rodea al mundo laboral. En cuanto al estilo de música ideal para relajarse en el trabajo, los españoles prefieren la música new age que es una música meditativa, generalmente de tiempo lento, que invita al oyente a sumergirse en sentimientos de armonía, paz interior. A este estilo le siguen muy de cerca la música pop y los grandes éxitos de siempre. Otros expertos opinan que la música pop contribuye más a la eficiencia y a la motivación, mientras que la música clásica es el mejor método para concentrarse. La música se utiliza en el comercio para propagar el producto que se publicita y así llegar más rápido el mensaje a la masa.

6. USOS FUNCIONALES DE LA MÚSICA EN LOS CENTROS DOCENTES

La música ejerce un atractivo especial en el alumnado, de modo que si se utiliza adecuadamente, los conocimientos adquiridos con ayuda de tal medio se recuerdan más que aquellos en los que no se ha empleado la música. Los objetivos de la audición musical a la llegada al centro escolar permiten crear un clima afectivo que logre olvidar los malos recuerdos, ayudar a la integración grupal y escolar, formar su gusto estético musical de un modo indirecto y predisponer al trabajo escolar. Al finalizar la jornada escolar puede hacerse escuchar música unos minutos antes de dar la señal de la finalización de las clases y continuar la audición mientras los niños abandonan el aula. El contenido de la audición puede



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

tratar de fomentar sentimientos de serenidad, de alegría, puede ayudar a ello la música coral, la de películas, folklórica, lúdica, etc.

La utilización de la música en el aprendizaje de lenguas extranjeras ha sido de gran utilidad, ya que el hecho de saber entonar y cantar ha demostrado ser una gran ayuda para adquirir una buena pronunciación. El niño capta con mayor facilidad la musicalidad de las lenguas extranjeras, ya que cada lengua tiene su propia entonación.

En ciencias sociales: Geografía e Historia, Conocimiento del Medio, se puede utilizar la música para conocer sus avatares históricos la música es un reflejo de su cultura. El tipo de música que se escuchaba en cada época histórica nos indica el modo de ser de los ciudadanos de cada época, de sus logros, conflictos y su filosofía.

La música es un medio de ayuda para la promoción de la paz y ayuda a la difusión de esta idea resultando muy eficaz con los niños. Ellos no son capaces de captar conceptos filosóficos complejos, pero si perciben el clima afectivo que rodea a las personas, a los pueblos o a los hechos históricos.

El tipo de música adecuada para esto es la música descriptiva, que trata de sugerir realidades concretas. La música en sí misma no quiere decir nada concreto. Cada ser humano se proyecta en ella y le parece que una pieza determinada sugiere tristeza, alegría, nostalgia, cualquier sentimiento o determinados fenómenos de la naturaleza, seres, o cosas. La música descriptiva puede dividirse en:

6.1. Música descriptiva de realidades físicas: accidentes geográficos, agentes atmosféricos, países.

Puede ser útil para acompañar las clases de geografía y Ciencias naturales. Al explicar un país determinado es un buen complemento escuchar alguna danza folklórica de aquel país o un fragmento de una obra sinfónica que se refiera a él. Si se explica astronomía, pueden ser adecuadas piezas como jotas o sardanas porque son danzas solares. Escuchar algún canto dedicado al sol o a la luna (Claro de luna de Debussy). A continuación propongo una serie de discografía pedagógica para diversas materias.

Temas musicales relacionados con la Geografía:

Danzas folklóricas de cada comunidad autónoma o país.

- Falla, M. de Canciones populares españolas. Noches en los jardines de España.
- Granados, E. Danza Española.
- Turina, J. Mujeres de España.
- Albéniz, I. Suite Española: Granada, malagueña, Córdoba, Sevilla.
- Rodrigo, J. Danzas de España. Concierto de Aranjuez.
- Tárrega, F. Recuerdos de La Alhambra.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Moreno Torroba, F. Asturias.
- Casal, P. Tarragona.
- Bretón, T. La verbena de la paloma.
- Sarasate, P. Navarra, Capricho vasco. Zorzicos.
- Padilla, J. Valencia.
- Esplá, O. Tres danzas levantinas.
- Mendelssohn. Sinfonía italiana.
- Mozart. Marcha a la turca.
- Rossini. La italiana en Argel.
- Bartók. Danzas Rumanas.
- Beethoven. Danzas alemanas.
- Brahms. Danzas húngaras.
- Chopin. Polonesas.
- Grieg, E. Danzas noruegas.
- Halfter, E. Rapsodia Portuguesa.
- Haydn. Sinfonía en do, (Londres, 1, nº 97)
- Sibelius. Finlandia.
- Ravel. Tzigane. Hungría
- Strauss, J. Valses vieneses. Sinfonía de los Alpes.
- Ginastera. Sinfonía Porteña.
- Ponce. Rapsodias mexicanas.
- Debussy. Arabesque, nº 1 y 2
- Rimsky-Korsakov. canción india.
- Saint-Saëns. Capricho árabe.

Temas musicales relacionados con la meteorología, la naturaleza y la zoología:

- Beethoven. Sonata nº 5 para piano (Primavera).
- Haydn. Las estaciones.
- Mendelssohn. Sueño de una noche de verano.
- Stravinski. La consagración de la primavera.
- Vivaldi. Las cuatro estaciones.
- Händel. Música del agua.
- Rubinstein. El océano.
- Zamacois. La siega.
- Bacarisse. El abejorro.
- Shubert. La trucha.
- Schumann. El pájaro poeta. Papillons.
- Saint-Saëns. El carnaval de los animales.
- Prokofiev. Pedro y el lobo.
- Stravinski. Le rossignol. El pájaro de fuego.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Tchaikovski. El lago de los cisnes.

6.2. Música descriptiva de realidades humanas: sentimientos, personajes y hechos históricos.

Este tipo de música sirve para ilustrar las clases de Historia, Literatura e Historia de la Literatura. Los compositores se han inspirado en personajes de los libros sagrados de la historia y literatura de cada país. La música ayuda a captar la realidad subjetiva de los personajes históricos. Su estudio deja de ser frío para llenarse del contenido emocional que le presta la música y de este modo se graba más profundamente el hecho histórico o el personaje estudiado. Para el estudio de la historia pueden ser apropiadas las composiciones sinfónicas de clásicos del pasado y actuales, bandas sonoras de películas sobre el tema que se vaya a estudiar, música folclórica de cada país, marchas militares e himnos nacionales.

Temas musicales relacionados con la historia y la mitología.

- Gounod. la reina de Saba
- Händel. Oratorios: Israel en Egipto
- Strauss R., Salomé.
- Verdi Nabucodonosor Triumphans.
- Purcell. Dido y Eneas.
- Wagner. El anillo de los Nibelungos.
- Shubert. Prometeo.
- Berlioz. Muerte de Cleopatra. El rey Lehar.
- Beethoven. Sinfonía nº 3 (Heroica, pensando en Napoleón).
- Cherubini. Los Abencerrajes (Reconquista española).
- Donizetti. Lucrecia Borgia.
- Elgar. Marchas de pompa y circunstancia (Inglaterra).
- German. Enrique III (Inglaterra)
- Glinka. Una vida por el zar (Pedro III).
- Massenet. El Cid.
- Costa. El novio de la muerte.
- Rouget dee l'Isle. La Marsellesa.
- Lean. Doctor Zhivago (temas de la película) (Revolución Rusa).
- Tiomkin. El álamo. (tema de la película) (Guerra de Secesión norteamericana).

La audición musical también puede usarse para estimular la creatividad. A la vez que escuchan una pieza corta se les pide que dibujen libremente, sin dar ninguna consigna, lo que les sugiere una composición. No se les da el nombre de la obra para no condicionar. Las composiciones musicales que se pueden utilizar son fragmentos que gusten a quien los escuche. No debe ser música cantada porque



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

centra la atención en la letra, ni música sincopada porque mueve a la acción física. Hay temas musicales de ballet, inspiradas en obras literarias cuentos y leyendas.

Temas musicales relacionados con las actividades creadoras.

- Bizet. La arlesiana.
- Falla. Fragmentos del Amor brujo y El sombrero de tres picos.
- Tchaikovski. Cascanueces. Romeo y Julieta.
- Poncchieli. La Gioconda.
- Falla. El retablo de maese Pedro. (Don Quijote).
- Verdi La forza del destino (duque de Rivas).
- Mozart. Don Juan. (Tirso de Molina).
- Turina. Canciones (Machado).
- Mendelssohn. El sueño de una noche de verano. (Shakespeare).
- Prokofiev. Guerra y paz (Tolstói).
- Haydn, Sinfonía de los juguetes.
- Purcell. La reina de las hadas.
- Granados. Cuentos para la juventud.
- Humperdinch. Hansel y Gretel.
- Rimsky-Korsakov. La noche de Navidad. Sherezade.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

7. BIBLIOGRAFIA

ALVIN, J. Musicoterapia. Paidós. Buenos Aires, 1967

GASTON, T. E. Tratado de musicoterapia. Paidós. Barcelona, 1982.

WILLEMS, E.: El valor humano de la educación musical. Barcelona. Paidos, 1981.

FRIDMAN, R. El nacimiento de la inteligencia musical. Guadalupe. Buenos Aires. 1928.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ernesto Correa Rodríguez
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: paganiny_88@hotmail.com