



Sobre la pregunta de una estudiante de psicología de la Universidad Inka Garcilaso de la Vega de Lima (Perú) hecha por e-mail al Presidente de la Asociación Salud y Música

Estudiante. ¿Cómo influye la música en la formación de hábitos sociales en los niños?

Presidente de ASYM. Bien, como no se realmente si tu pregunta va enfocada de cara a la utilización de la música para potenciar en los niños hábitos sociales positivos, o si me la planteas tan solo como una influencia que marca estos hábitos en su vida cotidiana, responderé a los dos planteamientos:

Respuesta 1

Influencia de la música en los hábitos sociales.

Es evidente que la música influye en cualquier Ser Humano y hemos de tener en cuenta que:

- Hay una relación directa entre lo que se escucha y cómo se es, cómo se piensa, cómo se actúa... cada estilo musical es referencia de un determinado grupo en las sociedades.
- El efecto de ritmo, de las cadencias, de las letras, de la velocidad... de la música afectan de una forma muchas veces insospechada.

Hay aspectos fundamentales que influyen consciente e inconscientemente a quien escucha y sobre todo en el caso de los niños, que aun están formando sus estructuras físicas, psíquicas, etc. Algunos de estos aspectos son, principalmente:

1. El volumen más o menos alto.
2. La velocidad más o menos rápida de la música.
3. La altura (que se refiere al predominio de graves, medios o agudos en la música que se escucha).
4. La cantidad de tiempo que se está escuchando.
5. El contenido de las letras en las canciones.
6. El tipo de bailes que se asocian a las diferentes músicas.
7. Las formas y hábitos sociales que conlleva cada música.

Con esto tenemos que la música no solamente influirá en sus hábitos sociales sino en todos los ámbitos de su existencia.

Como el correo electrónico es un medio limitado no me puedo alargar demasiado, así que voy a hacer tan solo un resumen de estos puntos. De todas maneras creo que, aunque sea resumido, ya tendrás bastante material que te sirva de punto de partida para desarrollar tú misma.

1. El volumen más o menos alto.

Aunque esto vale para todo el mundo, en los niños se agrava más el hecho de que la música esté demasiado alta de volumen. Me he encontrado que en el Perú muchas veces hay la tendencia a tener la música tan fuerte que se hace



difícil mantener conversaciones. Ese exceso de volumen puede influir en el niño de la siguiente manera:

- Coarta los pensamientos
- Potencia la falta de concentración.
- Limita y condiciona el aprendizaje de una Vida Interior más profunda.
- Altera el sistema nervioso, determinando un tipo de estrés subliminal que no siempre favorecerá sus razonamientos.
- Potencia una inhibición que puede limitar la integración grupal (más allá de los aspectos primarios).
- Altera la Salud del oído. Y hemos de tener en cuenta que este sentido no solamente nos sirve para oír¹.

2. La velocidad más o menos rápida de la música.

Aquí hay que saber que la velocidad intensifica la actividad actuando directamente sobre la frecuencia cardiaca (sobre todo si en la música que se escucha hay un predominio más o menos importante de las percusiones) y si hay costumbre continuada puede afectar, por extensión, incluso a la presión sanguínea y a la calidad de las digestiones a causa de lo mismo.

El impacto que supone esta realidad mantenida puede crear alteraciones en el sistema nervioso de los niños, condicionando todo su quehacer diario, sobre todo cuando está asociado a un volumen alto y más o menos constante.

3. La altura (que se refiere predominio de graves, medios o agudos).

Aquí es importante saber que los agudos tienden a excitar y los graves a relajar. Observando el sonido gráficamente en un osciloscopio vemos que las frecuencias tienden a relajar cuantos menos picos aparecen en él. Por eso, los instrumentos de sonido más grave y con pocos armónicos (como flautas bajas) se utilizan tradicionalmente para relajar, y violines (que además son ricos en armónicos) se utilizan como instrumentos para dinamizar fiestas.

En el caso de las orquestas de salsa o música similar, donde la sección de vientos predomina, las trompetas, sobre todo, ejercen un efecto agudo que activa. Eso no tiene que ser necesariamente un problema, pero si tan solo se escuchan este tipo de músicas y de manera muy continuada puede afectar, por alteración sostenida, a la actitud general del niño en su contexto. Debes tener

¹ Según el médico foniatra y neurofisiólogo Alfred Tomatis, algunas funciones del oído son tan importantes como la audición. Gracias al vestíbulo (en el oído interno) podemos desarrollar la imagen de nuestro cuerpo en el espacio y es también una conexión importante para toda la información sensorial que el cuerpo envía a la mente. Otra parte importante es la cóclea, cuya función es la de analizar los sonidos. El vestíbulo y la cóclea están unidos y actúan como enlaces de comunicación entre el sistema nervioso y el cerebro para toda la información sensorial. El tacto, la visión y la oída son interpretados por el sistema vestíbulo-coclear. Además de estas funciones, el oído juega un papel muy importante en la activación del cerebro, recibiendo los estímulos del exterior y transformándolos en energía neurológica encaminada a alimentar el cerebro. De hecho, el oído es una estructura que se encarga de aumentar el potencial eléctrico del cerebro ya que el sonido es transformado en flujo nervioso por las células ciliadas del oído interno. La carga de energía eléctrica obtenida por los impulsos nerviosos llega al córtex, que la distribuye a través de todo el organismo con el fin de tonificar todo el sistema y dotarle de un mayor dinamismo.



en cuenta que la sobreexcitación acaba deprimiendo el sistema nervioso y cansa la mente.

La razón por la cual los agudos excitan más que los graves es porque las células receptoras de las vibraciones sonoras en el órgano de Corti (para ser transmitidas al cerebro a través del nervio auditivo) están agrupadas más densamente en el área correspondiente a los sonidos agudos, por lo que la cantidad de impulsos nerviosos transmitidos al córtex es mayor.

Por eso para activar, tonificar... muchas veces utilizaremos más los sonidos medios/altos o agudos y para relajar, los graves. Pero que un abuso de agudos, sobre todo en niños con el sistema nervioso alterado o hiperactividad es causa de problemas y hay que tenerlo muy en cuenta.

Se podría hacer un estudio de las actitudes, disposiciones, hábitos, equilibrios, desequilibrios... de los contextos sociales desde sus estilos musicales, la manera de escuchar, durante cuánto tiempo se escucha música al día, cual es el volumen, si hay compensación con otras músicas, etc, etc, etc. Aunque no siempre determinará una conclusión final, sí que podemos decir que en muchos casos habrá una clara influencia.

4. La cantidad de tiempo que se está escuchando (hay personas que están todo el día con la música puesta).

Es muy frecuente en muchos países estar siempre con la música puesta, esto lo he visto también mucho en Perú. Pero el silencio, tan importante en la música es también importante en la existencia.

Los niños que no tienen períodos de descanso auditivo son más nerviosos, se concentrarán menos, pueden tener una tendencia más o menos marcada hacia la irritabilidad y por lo tanto sus hábitos tenderán a compensar ese efecto con actitudes que posiblemente molesten a las personas de su entorno y acaben condicionando su personalidad.

La regeneración necesaria en este sentido pasa por hacer escuchar al niño el silencio y sonidos de la Naturaleza (viento, agua, pájaros...) con la mayor frecuencia posible. Eso potenciará una sensibilidad sutil que de otra manera perderá claramente y de adulto tendremos personas poco sensibles o con la sensibilidad reprimida.

5. El contenido de las letras en las canciones.

Aquí tenemos un factor determinante de la educación y formación en el niño. La mayoría de las letras que se escuchan de las músicas que suenan tienen un contenido dirigido a los adultos.

Ante eso el niño se impregna de una realidad que, de nuevo, condicionará sus hábitos y estructura mental y no habrá, por lo tanto, una progresión en su educación y formación, entrando así en un marcado contraste entre su realidad infantil (en pleno desarrollo) y los temas de los que se habla en las canciones que de forma reiterada pueden escuchar sus padres, entorno social...

6. El tipo de bailes que se asocian a las diferentes músicas.



La extensión de las formas musicales, sus letras, cadencias, etc marcan un tipo de movimientos que determinan estilos de baile. El baile en sí mismo es un elemento muy positivo, pero bailes demasiado sensuales y asociados a determinadas letras pueden afectar de una manera muy potente a la estructura creciente de la mente del niño. Me remito a lo expuesto en el punto anterior.

7. Las formas y hábitos sociales que conlleva cada música.

Tú misma puedes sacar conclusiones, a partir de lo expuesto en los puntos 5 y 6, de cómo influirá en los hábitos y predisposición general de los niños lo que se escucha, cómo se escucha y cómo puede acabar repercutiendo incluso en la configuración de una determinada sociedad.

Respuesta 2

Cómo incorporar buenos hábitos sociales a los niños a través de la música.

De entrada es importante no separar contextos, tendencia muy común en nuestra civilización. Pero que nadie olvide que el Universo es holístico, o sea, que todo está interrelacionado y cuanto más conscientes seamos de ello y apliquemos este saber de manera práctica en nuestro quehacer cotidiano, más calidad conseguiremos. Cuando separamos omitimos el cómo influyen las cosas entre sí. Se pueden crear métodos musicales para enseñar buenos hábitos en los niños en el contexto de la escuela, pero si esto no va unido a su contexto familiar, su efectividad puede quedar muy mermada. Por lo tanto aquí tenemos un primer elemento:

1. **Asociar el contexto educativo con el contexto familiar.** Lo que se realice en las aulas debe tener, de alguna forma, un seguimiento en su hogar. Para ello, si hace falta, es básico tener en cuenta también la necesidad de que los padres reciban unos mínimos de formación adecuada a su realidad, por parte de los educadores de la escuela.

Omitir esto restará calidad a nuestro trabajo pedagógico-terapéutico, ya que el ambiente sonoro que el alumno viva en sus casas puede alterar su sistema nervioso, capacidad de aprendizaje, calidad de integración social... Por eso, de entrada, hay que atender al ambiente sonoro en el que viven observando:

- Si escuchan la música con el volumen demasiado alto.
- Si el timbre de los sonidos tiende a los agudos.
- Si la música está puesta todo o casi todo el día, algo muy frecuente en Perú, lo cual no permite los necesarios descansos auditivos y relajación mental.

Estos aspectos, entre otras cosas, influirán en su capacidad de concentración, de asimilación, de comunicación más allá de lo puramente formal (por falta de un aprendizaje de interiorización que le permita ser más eficaz en las reflexiones). Pero a esto hemos de sumar:

- Si los estilos musicales van asociados a bailes anacrónicos para su edad.



- Si escuchan canciones asociadas a letras con un contenido que tampoco es adecuado para ellos.

Estos cinco elementos que acabo de exponer son importantísimos porque inciden directamente en su grado de sensibilidad, y ahí tenemos otro punto a tener en cuenta:

2. **El estímulo de la sensibilidad, no solo en el plano emocional, sino a niveles más profundos, es clave para que los niños desarrollen unos buenos hábitos sociales.**

Para ello la música nos ofrece elementos maravillosos y muy variados.

A veces parece que todas estas cosas complican la labor que queremos desarrollar, pero es que si no atendemos al todo, cualquiera de las partes puede acabar fallando e influir en el resultado final.

Sin ser la música un elemento separado de otros en la pedagogía, sí que podemos decir que utilizarla facilitará mucho contextos para:

- A. Estimular la libertad de expresión.
- B. Estimular de la alegría.
- C. Realizar un trabajo simultáneo con los dos hemisferios del cerebro.
- D. Eso mismo unido a un trabajo de psicomotricidad.

Estos elementos configuran pautas necesarias para el buen desarrollo INTERNO de los niños que influirá en su comportamiento.

Y hemos de tener en cuenta que la incorporación de buenos hábitos es, en relación al tiempo y energía que necesitamos, mucho menor que las bases que lo asentarán y asegurarán. Como ejemplo diré que un árbol, sin unas muy buenas raíces no podrá aguantar el embate de una tempestad. Por eso, por cada metro de altura del árbol, se necesitarán varios más de raíz en diferentes direcciones.

De la misma forma, el tiempo dedicado a asentar las bases de su educación debería ser mucho mayor que la formación en si misma. Si esto no es así y nos empeñamos en creer que todo el tiempo es instructivo intelectual y no EDUCATIVO INTERNO², algo puede acabar fallando. Porque el estímulo de la libertad de expresión, de la alegría y la enseñanza de una visión holística del todo influye claramente en la calidad de una sociedad.

Voy ahora a comentar cada uno de los cuatro puntos anteriores para hacernos una idea general de cómo enfocarlo:

² Parto de la base que hay una diferencia entre EDUCACIÓN e instrucción. EDUCACIÓN es, etimológicamente hablando, sacar de dentro del estudiante lo que ya es de manera intrínseca, lo mejor de sí mismo. Instrucción es incorporar datos desde el exterior. Las dos cosas son complementarias, pero parece ser que se le da más importancia a la instrucción, por lo cual la labor que pretende desarrollarse con los niños y los adolescentes queda incompleta.



A. Estímulo de la libertad de expresión.

Para ello tenemos, de entrada, aspectos que potencian la desinhibición, la expresividad (tan importante para potenciar la sinceridad, lo cual es fundamento de las reglas éticas y morales del individuo). Pero además posibilitarán la derivación de tensiones, si es que las hay, de una manera muy equilibrada.

- **El canto desde soporte grabado** (CD, cinta audio u otro soporte). Los niños deben tener, cada día, espacios para cantar todos juntos y que, además de estimular la expresión, se potencie el trabajo grupal (otro valor social básico). Estas músicas serán composiciones adecuadas para su edad.
- **El canto y la expresión con la voz desde instrumentos que ellos puedan manipular.** Normalmente se tratará de instrumentos de percusión, por ser más asequibles a esta edad. Pero a partir de los siete años se puede empezar a trabajar con instrumentos melódicos y armónicos. La cuestión será jugar con ellos estimulando a que digan, canten y hagan lo que sientan de forma natural en cada momento.

Esta permisividad desde la expresión en conjunto y con el vehículo sonoro de la voz y de los diferentes instrumentos, tendrá un efecto realmente equilibrante a nivel individual y a nivel grupal.

Si además potenciamos la improvisación, estimulamos la sinceridad de lo que sienten en cada momento. Y este es un ejercicio muy importante.

Pero aun podemos favorecer más cosas si integramos otro elemento: En la improvisación surgen espontáneamente patrones, formas, frases, melodías... un largo etcétera de posibilidades, que podemos reunir y crear una composición que las aglutine. Esto puede favorecer que una persona, ya sea un niño o un adulto incluso, de repente pueda crear composiciones que al salir de la espontaneidad del Corazón tengan, en sí mismas, una calidad muy aceptable y claramente grata, lo cual favorece de nuevo que se activen aspectos tan importantes como la autoestima, con todo lo que esto supone para el individuo a la hora de aportar a la sociedad su propio equilibrio. Nosotros hemos logrado que personas sin conocimientos musicales hicieran composiciones realmente hermosas.

B. Estímulo de la alegría.

Cuando el niño vive feliz y se potencia su alegría, cualquier indicación que contribuya al desarrollo de su EDUCACIÓN en relación a la sociedad, se hará más fácil. Ten en cuenta que la rebeldía motivada por diferentes causas (ya sea por desequilibrios en la familia, por falta de autoestima, por resentimientos hacia la sociedad, etc) provoca que, por mucho que le enseñemos normas sociales, nunca se asentarán en él a causa de problemas de base.

Las propuestas de desinhibición, libertad de expresión, juegos musicales... y lo que a continuación expondré, desarrollados a diario son elementos a tener en cuenta para ayudar a potenciar un buen estado anímico en los niños.



Salud y Música

Todos los textos son originales y tienen copyright
www.saludymusica.org

C. Trabajo conjunto con los dos hemisferios del cerebro.

En este caso es muy importante el estudio con música de temarios con los que más dificultades puedan traer los niños. Partes de la enseñanza que deben memorizar y que les causen un estrés del todo innecesario. Y es recomendable tenerlo en cuenta no solo en el contexto de la escuela sino en el de la universidad inclusive.

Esto se puede hacer cambiando la letra de las canciones con las que tengan afinidad, adecuándola al tema que se trata. O componiendo canciones nuevas. Se del caso de un universitario de ciencias exactas que estudiaba largas fórmulas cambiando la letra de sus canciones preferidas.

Yo llevo años creando contextos musicales, componiendo canciones para ayudar a memorizar y los resultados son realmente maravillosos, no solo respecto al aprendizaje de la materia que se enseña, sino a la distensión, a la alegría y a la complicidad que se genera en las aulas entre los alumnos y con el profesor.

Unir lo intelectual, el raciocinio con la expresión artística distendida, estimula el trabajo conjunto de los dos hemisferios del cerebro, facilitando que el alumno tenga una visión más global, más holística del mundo y de cada una de las realidades de la existencia. Lo cual permite una amplitud mental que de otra manera es muy difícil que se de.

D. Trabajo de psicomotricidad con la música.

Si al crear contextos de expresión musical para ayudar a memorizar, incorporamos también el baile, la danza, la expresión corporal libre... (como por ejemplo sería cantar bailando las tablas de multiplicar, la tabla periódica de los elementos...) simultaneamos los dos hemisferios del cerebro junto a las partes relacionadas con la coordinación de movimientos. De esta manera ejercitamos una percepción del “*todo*” mucho mayor. Lo que supone una maravillosa forma de desarrollar, todavía más, la percepción holística de las cosas. Además, la distensión, la alegría y la libertad de expresión en el alumno se potencian se incrementan. Es muy importante el estado mental de alegría para su desarrollo interno.

*

Espero haberte ayudado, aunque sea un poco. Siento no poder ser más explícito, por el contexto limitado del e-mail. Pero creo que con estas dos respuestas tienes un buen punto de partida. Estoy a tu disposición para cualquier pregunta que se te ocurra a partir de lo que tú misma vayas desarrollando.