

Música, sentimiento e inteligencia emocional vistos desde la poética musical

Carlos Eduardo Aguado Muñoz
Dorian Martín Bosch
Elvia Xiomara Ovando Tamayo
Francisco Javier Ruíz Coria
José Agustín Ramírez García
Alfonso Pérez Sánchez

Resumen

La inteligencia emocional es indispensable para el desarrollo integral del ser humano, debido a esto, durante el Verano de la Ciencia XXVI de la Universidad de Guanajuato, un grupo de estudiantes interesados por este tema, dentro del ámbito artístico, específicamente en el área de música, llevó a cabo un diálogo en cuanto a diversos factores que influyen en la salud mental del intérprete. La diversidad, en cuanto a las áreas de estudio de los participantes, permitió crear un artículo de diversos tópicos teniendo como común denominador la inteligencia emocional desde una perspectiva de la poética musical.

Palabras clave: Arte, Howard Gardner, imaginación, salud mental, traumas, desarrollo integral, crecimiento personal.

Abstract

Emotional intelligence is essential for the integral development of a human being, which inspired a group of students interested in a range of arts, specifically in music, to conduct a discussion during the XXVI Summer of Science at the University of Guanajuato regarding several factors that influence the performer's mental health. The diversity in terms of the participants' field of study allowed for the creation of an article that covers diverse topics from a perspective of the poetics of music as a common denominator.

Key words: Art, Howard Gardner, imagination, mental health, trauma, integral development, personal growth.

Introducción

Este proyecto de investigación busca, a través de la música, una estrategia para desarrollar la inteligencia emocional, por medio de una reflexión musicológica de un grupo de estudiantes de artes con distintos perfiles, otorgando una sinergia a los argumentos obtenidos. A su vez esto fortalece, desde la poética musical nuestra responsabilidad como músicos, de igual manera la forma en cómo se aprovecha y se explota al máximo ese gran privilegio que tenemos al trabajar en el mundo artístico, finalmente ayuda a consolidar nuestros aprendizajes y competencia musical en el ámbito profesional para ser mejores seres humanos.

Desde ese punto de partida, este texto constituye una perspectiva sobre el objeto de estudio abordado y refleja cinco temas interconectados que son narrados por los propios autores desde su propia experiencia: a) ser un buen músico, b) inteligencias múltiples, c) los traumas dentro del mundo musical y cómo es que afecta a la interpretación, d) procesos cognitivos, y d) pensamientos positivos para una vida plena. Tal encadenamiento de ideas es el resultado del trabajo en equipo realizado por jóvenes estudiantes de la Universidad de Guanajuato y constituye una visión caleidoscópica en torno a la inteligencia musical.

El desarrollo de la estrategia metodológica de este trabajo está basado en grupos focales, lecturas especializadas, reflexiones, debates, grupos de discusión, experiencias de vida y trabajo en equipo. La

combinación de técnicas e instrumentos de índole cualitativa permitió al grupo de trabajo establecer un diálogo para mediar entre el yo y el nosotros, con el fin de llegar a un consenso sobre aquellos aspectos que fueron debatidos durante el verano de investigación en las sesiones de videoconferencia realizadas durante el verano de la ciencia y que finalmente derivaron en este artículo.

Gracias a la reflexión realizada, en el ámbito educativo pudimos comprender la importancia de la música como componente para la inteligencia emocional. En el campo de la investigación cualitativa para construir conocimientos, trabajamos las competencias culturales y artísticas, por medio de relacionar la música con el sentimiento humano desde una aplicación conceptual. Dentro del área de la comunicación logramos la realización de una serie de trabajos de fácil entendimiento y accesibilidad para que el público en general pueda aproximarse al producto de investigación. En el medio psicológico buscamos mediante la reflexión grupal, comprender la manera en que una persona puede llegar a la autorrealización a partir de la motivación para lograr objetivos claros día a día.

Ser un buen músico

La música es la práctica humana que, por medio de la construcción auditiva-temporal, fomenta valores primarios como son el placer o el gusto, el auto-crecimiento y el autoconocimiento. En esta línea, la música es inherentemente multicultural, ya que involucra muchas prácticas musicales o incontables culturas musicales (Alvarado, 2013, p. 2).

En mi opinión, la música es un arte que cualquiera puede crear y disfrutar, nos identifica como personas y como cultura. Personalmente yo no podría vivir sin música, forma parte de mí y de mi vida a lo largo de mis 18 años. No me considero un músico, hace algunos años estude piano pero lo deje por otros intereses, sin embargo mi gusto por la música clásica aún está presente pero, además de eso, desde muy pequeña disfruto escuchar mis canciones favoritas, tal vez ahora aquella canción que me emocionaba tanto oír ya no lo hace, pero la canción siempre será igual, lo que ha cambiado es el sentimiento por ella, aunque, me ha pasado que al escucharla después de varios años aun siento alegría y melancolía al poder recordar la emoción con la que la cantaba o bailaba, porque la música hace eso, te hace recordar y revivir el momento.

He tenido la oportunidad de convivir con verdaderos músicos en estas semanas y la verdad es que mi experiencia ha sido mejor y muy diferente a como creí, para ser un músico se requiere más que solo tocar un instrumento, mucho más. Erróneamente tenía la idea de que ser músico es sencillo, que quizá ellos no se estresan porque no tienen que lidiar con fórmulas químicas o problemas de física, pero en verdad que estaba muy equivocada.

Al inicio de este verano UG me preguntaba ¿Qué se necesita para ser un buen músico?, mi primera respuesta fue saber tocar un instrumento y muchas horas de práctica, y sí, en parte sí se requiere de eso, pero para ser un buen músico necesitas coraje, una mentalidad de tiburón que ante nada ni nadie baje la cabeza, debes ser audaz para intentar aquello que muy pocos o nadie se atreva, por sobre todo, necesitas desarrollar tu inteligencia emocional, hacerlo será fundamental para seguir y luchar por lo que quieres, a pesar de que las circunstancias o personas compliquen tu camino.

Dentro de la inteligencia emocional se encuentran variaciones de la misma, desde que nacemos siempre habrá alguna de estas inteligencias en la que seamos mejores, pero eso no implica que no podamos desarrollar las demás, con ayuda de la música eso es posible, además, conocer y poner en práctica esta serie de habilidades aportará muchos cambios positivos a nuestra vida.

Inteligencias múltiples

¿Qué son las inteligencias múltiples y por qué es tan importante para un músico desarrollarlas?

Howard Gardner define la inteligencia como: “Un potencial biopsicológico para procesar la información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para la

cultura”. Este modesto cambio en la formulación es importante porque indica que las inteligencias no son algo que se pueda ver o contar: son potenciales que se activan o no en función de los valores de una cultura y de las decisiones tomadas por cada persona y/o familia, sus enseñantes u otras personas (Citado en: Gamandé, 2014, p.11).

Dicho esto, Gardner propone, en 1983, 8 inteligencias múltiples:

- Lingüística
- Musical
- Visual-Espacial
- Corporal-Kinestésica
- Lógico-Matemática
- Naturalista
- Interpersonal
- Intrapersonal

Con esta información es bien sabido que una persona no desarrolla solo una inteligencia y que dependiendo de su área tendrá mucho más capacitada alguna de estas. Nosotros como músicos desarrollamos principalmente la musical (habilidad para discriminar, asimilar y expresar diferentes formas musicales, también para apreciar y distinguir diferentes, tonos, ritmos y timbres [Citado en: Gamadé, 2014, p.16]), pero la verdadera pregunta es: como músicos ¿solo deberíamos quedarnos con el desarrollo y activación de esta memoria?

En mi visión particular diría no, ya que para ser un músico completo tenemos que primero ser unas personas íntegras y para lograr esto debemos tener un amplio conocimiento tanto de nuestro entorno como de nuestra persona y basta con nombrar algunos ejemplos para demostrarlo:

- Tener un buen dominio de un escenario y de una partitura (inteligencia visual-espacial).
- Enseñar de la manera más clara los conocimientos a nuestros alumnos (inteligencia lingüística).
- Tener una buena técnica y control de nuestro instrumento (inteligencia corporal).
- Entender la manera en que funciona el ritmo (inteligencia matemática).
- Como artistas debemos ser empáticos con nuestro entorno y sociedad (inteligencia naturalista).
- Generar una sinergia con tu equipo de trabajo, ya sea al tocar con más compañeros músicos o al colaborar con una institución (inteligencia interpersonal).
- Buscar un equilibrio, autocontrol, autorrealización y motivación para desarrollar un repertorio y tocarlo en público a fin de eliminar el miedo y controlar la ansiedad (inteligencia intrapersonal).

Por lo tanto, podemos observar que a pesar de que las inteligencias se pueden dividir, no están aisladas, todas ellas están conectadas entre sí y deben ser desarrolladas con el fin de encontrar un equilibrio como persona y como profesional.

Los traumas dentro del mundo musical y cómo es que afecta a la interpretación

En un principio, hay que definir lo que es un trauma, que según Pierre Janet (1894/1919) es “El resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismos de afrontamiento de la persona” (p. 5).

Teniendo esto en cuenta, uno podría pensar que los traumas sólo suceden cuando somos niños, como menciona Janet, cuando nuestros mecanismos de afrontamiento aún no son tan fuertes del todo. Sin embargo, Saldaña García (2014) menciona que “Todos los sucesos adversos de la vida son susceptibles de producir impacto traumático” (p.2). No importa realmente la edad que se tenga, a todos se nos puede generar un trauma a cualquier edad.

¿Y cómo esto afecta al desenvolvimiento del músico?

Los trastornos afectivos, de uso de sustancias, de angustia y obsesivo compulsivo (entre otros) tienen en común que vienen de un trauma los cuales se pueden reflejar a la hora de estar estudiando el instrumento o bien, justo al entrar al escenario, como lo menciona Guillermo Dalia (2019, pp. 136-138.) produciendo emociones irracionales como la ansiedad, inquietud, desasosiego, depresión, baja autoestima, desmoralización, sentimiento de inferioridad, desánimo, pesimismo e impotencia, creando en el músico un efecto de bola de nieve, en donde a la hora de la presentación un pequeño error puede acabar en un completo desastre. Ahora bien, la raíz de las emociones tanto racionales como irracionales, son el resultado de los pensamientos que se adquieren mediante las situaciones presentadas, como lo menciona Albert Ellis con la terapia racional emotiva (como se citó en Dalia, 2008).

¿Y de dónde vienen los pensamientos? Citando nuevamente a Dalia:

Los pensamientos son conductas que se aprenden a lo largo de nuestra vida, desde nuestra infancia, muchos de ellos sin darnos cuenta a través de diversos mecanismos: por asociación, modelado de otras personas, porque se nos recompensa por tenerlos o porque nos son útiles (2008, p. 137).

Al tener en cuenta lo anterior y realizando un breve repaso de las informaciones presentadas: las emociones que surgen en nosotros depende mucho de lo que nosotros estemos pensando al respecto de ello mientras surge la situación. Lo que nosotros pensamos es lo que se nos ha dicho, lo que hemos aprendido de otras personas, por lo que podría resumir que nuestros pensamientos no somos nosotros o no deberíamos identificarnos con ellos, ya que son completamente ajenos a lo que nosotros somos, sino, el resultado de años y años de conductas aprendidas y dadas a nosotros de manera verbal. Por consiguiente, las emociones que se desatan a través de ellos (los pensamientos) no son más que emociones irracionales, los cuales se pueden eliminar de la persona, si es que se tiene un debido tratamiento para ello.

Aquí en México, ser músico es un reto a la sociedad, en donde se tienen que esquivar comentarios de nuestra familia como “te vas a morir de hambre”, “estudia una segunda carrera por si acaso” e inclusive de nuestros maestros, “mejor cámbiate de instrumento” o “tu nivel no vale lo que vale monetariamente vale tu instrumento”. Estos comentarios, sin darnos cuenta nos afectan desde un nivel interpretativo y hasta mental probablemente mermando una carrera artística brillante.

No obstante, termino mi aportación con una reflexión que concluí a raíz de lo estudiado en este verano:

“Nosotros seremos lo que nuestro coraje nos permita.”

Procesos cognitivos

Yo como músico y ser humano también pienso y también siento. El cerebro parece ser el órgano que más dudas y rumores tiene, de hecho, ¿Quién no ha escuchado esa frase de que el ser humano solo usa el 10% de su capacidad cerebral? Justamente hay una película llamada Lucy que me hizo volar la mente, ya que la

protagonista tomando una droga conseguía alcanzar ese deseado 100% de capacidad cerebral y desarrollaba poderes sobrenaturales.

Por ello les quiero compartir reflexiones sobre los procesos cognitivos, estos se basan en la recepción de estímulos y su respuesta a ellos. Es sabido que la palabra cognición viene de los términos conocimiento y conocer, mientras que el significado de la palabra conocer, según Ortiz, podría definirse como: “captar la idea de una cosa, llegar a saber su naturaleza, cualidades y relaciones, mediante las facultades mentales” (Citado en Jaramillo Naranjo y Puga Peña, 2016).

Ahora bien, teniendo estos conceptos podemos hablar de los procesos cognitivos: que dentro de los básicos se encuentra; la sensorpercepción, la memoria, la imaginación y la emoción.

La sensorpercepción es un proceso interpretativo de experiencias inmediatas que originan una introspección, o sea te hacen ver hacia adentro, pensar, reflexionar. Estos procesos, como son complejos, se convierten en experiencias que son almacenadas en la memoria de cada individuo.

La memoria es un reflejo de lo que ya existió. La psicóloga Soledad Ballesteros, plantea en su escrito que la memoria es un proceso psicológico que sirve para almacenar información codificada. Dicha información puede ser recuperada, unas veces de forma voluntaria y consciente, otras de manera involuntaria. (Ballesteros, 1999, p.74).

Entonces creo que la memoria es la persistencia del aprendizaje través del tiempo mediante el almacenamiento y la recuperación de la información, la cual se estructura en 3 diferentes etapas (Albaladejo-Bázquez, 2007, p. 6):

- Codificación: que es captar información en el cerebro, y darle un significado
- Almacenamiento: que es retener la información codificada de manera persistente
- Recuperación: que es obtener la información a partir de los recuerdos, que pueden ser a su vez aprendizajes

La imaginación, para Kant reflexiona la forma del objeto y nos da sensaciones que provocan y actúan en nosotros (Ballesteros, 1999, pp. 705-723). Entonces la imaginación es el proceso mental que permite idealizar o proyectar imágenes de cosas reales o ficticias. De ahí vamos a la emoción.

Denzin define a la emoción como “una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna en el flujo de conciencia, y que es percibida en el interior del ser y recorre todo su cuerpo, además que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes una realidad nueva y transformada”. (1984/2009, p. 66)

Todos estos conceptos me han llevado a pensar que los procesos cognitivos están presentes en nuestra vida todo el tiempo, pero muchas veces no somos conscientes de ello. Por lo tanto, considero importante que después de este análisis nosotros, como una sociedad de músicos y artistas, debemos conocer y poder distinguir cada uno de estos puntos para que haya un aprendizaje más favorable y dinámico, generando herramientas que incluso se puedan convertir en un nuevo estilo de vida y de creación.

En este tiempo de pandemia la empatía no es nuestro punto fuerte, aunque debería de serlo. Considero que debe iniciar con nosotros mismos, para que haya una autoconciencia y, después de ésta, una capacidad de comprensión mayor con las personas que nos rodean y lo más importante como artistas, cumplir con el compromiso que tenemos con nuestro público.

Pensamientos positivos para una vida plena

Una de las capacidades que más me sorprenden del ser humano es la imaginación, el poder representar desde nuestra mente acontecimientos, historias o sólo imágenes de cosas que fueron reales en algún momento, incluso que no han sucedido pero nos gustaría que así fuera, el simple hecho de ser capaces de reproducir escenas desde nuestros pensamientos y como si fueran películas que nosotros mismos elegimos ver reproduciéndolas desde nuestro interior, me parece una posibilidad increíble y una herramienta que se puede usar a favor para conseguir cualquier objetivo y también para ser más plenos.

Considerando esto: ¿Cómo podemos usar a favor o en contra esta gran capacidad?

Por ejemplo, el recrear desde tu mente una experiencia en la que todo te salió muy bien, una buena racha, haber ganado un concurso, efectuar con éxito un negocio, presentar un gran concierto o simplemente un gran día. Así mismo podemos pensar en la situación contraria, un día de esos que te sientes cansado desde que apenas amanece, que fallas en cosas que normalmente te salen bien, que recibes una mala noticia y que terminas teniendo un mal día.

Ahora bien, el ser conscientes de cómo estas imágenes impactan positiva o negativamente en nuestro estado de ánimo puede ser el primer paso para cambiar nuestra propia vida, dar forma a nuestras percepciones y con esto conseguir que las cosas funcionen para bien y no en contra de uno mismo, como menciona Anthony Robbins (2018) “Nada tiene ningún poder sobre mí a no ser el que yo mismo le concedo mediante mis pensamientos conscientes” (p. 116).

Creo que todo nace en la mente y si tengo la opción de elegir entre pensamientos que potencien mi estado de ánimo para hacer frente a las situaciones de la vida misma o por otro lado escenas que me pueden poner en un estado desanimado, triste o enojado con el simple hecho de revivirlas, prefiero lo positivo. También como lo dijo William Shakespeare “Nada es tan bueno ni tan malo; es el pensamiento el que lo hace tal”. (Como se citó en Robbins, 2018)

A través del uso estratégico de la programación neurolingüística (PNL), es posible dar forma a estas imágenes y puede ser una gran herramienta para la construcción de buenos hábitos que te ayuden a encontrar un equilibrio adecuado entre las emociones, mente, cuerpo y espíritu, así como modelar aquellas acciones que te permitan alcanzar cualquier meta.

Otro punto a favor de lo que surge desde nuestros pensamientos se liga directamente a otra herramienta igual de poderosa: la visualización. El poder desarrollar tu propio estudio virtual desde tu mente, el cual se podrá aplicar en cualquier disciplina. Es bien conocido su uso en distintas áreas y muy comúnmente los atletas usan este recurso para lograr mejores resultados en su técnica y un mejor rendimiento.

Citando las palabras de Guillermo Dalia en su libro *El músico interior* dice lo siguiente:

La visualización funciona sobre todo en tareas que una persona repite muchas veces, por eso en el deporte es útil, así como en la práctica musical, pues la repetición está en la base del progreso y avance para mejorar. Pero no es necesario realizar esta repetición físicamente, pues cuando visualizamos esa actividad, el cerebro se activa de la misma forma que si la realizáramos físicamente, lo que se denomina equivalencia funcional. (2019, pp. 348-349)

¡Esto es una noticia grandiosa! Ya que con un buen desarrollo de esta técnica de estudio es posible ser más productivo y eficiente, con esto aprovechar mejor el tiempo y como es bien sabido el tiempo es sumamente valioso. Creo que la PNL y la visualización pueden auto aplicarse para lograr una gran sinergia y mejores resultados en cualquier actividad, arte o ciencia.

El usar estos elementos estratégicamente desde nuestros pensamientos puede ser favorable para lograr una mejor disciplina y también en la formación de hábitos saludables como llevar una sana alimentación,

tener suficientes horas de sueño y practicar de manera constante deporte, que también sabemos bien esto viene acompañado de muchos beneficios para nuestra propia biología, además de que contribuye a tener un mejor aprendizaje y una buena salud emocional. Al final todo esto se verá reflejado en el día a día y en todas esas acciones que nos permitan alcanzar una vida plena.

Conclusión

El tiempo bien aprovechado tendrá sus frutos. Dicho esto, podemos afirmar que después de la convivencia durante las últimas semanas, ha sido muy gratificante para nuestra persona, puesto que los tópicos abordados han sido de gran importancia y han logrado nutrirnos de conocimiento.

En estas semanas hemos ahondado sobre algunos temas que están presentes en nuestra vida todos los días, pero muchas veces no somos conscientes de ello. Por lo tanto, consideramos importante, después de haber realizado un análisis a raíz de nuestra experiencia en el verano de la ciencia, nosotros como estudiantes con un perfil orientado a la música nos preocupemos más por conocer y poder distinguir cada uno de los puntos anteriormente reflexionados en este artículo, para que haya un aprendizaje más favorable e íntegro, generando herramientas que se puedan convertir en un nuevo estilo de vida.

Concluyendo, todo pensamiento consciente debe iniciar con nosotros mismos, para que haya una autoconciencia y, después de ésta, una capacidad de comprensión para poder impactar positivamente en otras vidas, debido a que nosotros como artistas tenemos un gran compromiso con nuestro entorno.

Bibliografía/Referencias

Albaladejo-Bázquez, N. (2007). "Psicología básica, tema 4". Universidad de Alicante, Departamento de Psicología de la Salud. Disponible en: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/4/TEMA%204.LA%20MEMORIA.pdf>

Alvarado, A. (2013). *La música y su rol en la formación del ser humano*. Facultad de ciencias sociales. Universidad de Chile. Chile.

Ballesteros, S. (1999). Memoria humana: Investigación y teoría. *Psicothema*. 11(4), 705-723.

Dalia, G. (2008). *Cómo ser feliz si eres músico (o tienes uno cerca)*. Madrid, España: Mundimúsica Ediciones.

Dalia, G. (2019). *El músico interior. 35 claves para tener éxito en la música y en la vida*. Madrid, España: IdeaMúsica Editores.

Denzin, N. (1984/2009). *On Understanding Emotion*. New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers.

Gamandé, N. (2014). *Las inteligencias múltiples de Howard Gardner: unidad piloto para propuesta de cambio metodológico* (grado de magisterio de educación primaria). Universidad internacional de la Rioja, España.

Janet, P. (1919). *Les Médications Psychologiques: études historiques, psychologiques et cliniques sur les méthodes de la psychothérapie*. París, Francia: F. Alcan.

Jaramillo Naranjo, L. M. y Puga Peña, L. A. (2016). El pensamiento lógico-abstracto como sustento para potenciar los procesos cognitivos en la educación. *Sophia*, Colección de Filosofía de la Educación, núm. 21, pp. 31-55, Universidad Politécnica Salesiana

Robbins, T. (2018). *Poder sin límites: la nueva ciencia del desarrollo personal*. Ciudad de México, México: Debolsillo.

"Tema 4. La memoria". Psicología básica. Licenciatura en humanidades, Universidad de Alicante. Disponible en:

Saldaña, J. (2014). Trauma, personalidad y resiliencia. Una visión aproximada desde la psicoterapia breve integrada. *Revista digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(3), 1-28.