



**PROPUESTA PARA EL DESARROLLO DE  
HABILIDADES SOCIALES DE LOS  
ALUMNOS DEL “CENTRO EDUCATIVO  
LA PUERTA”, A TRAVÉS DE UN TALLER  
DE MÚSICA CON ENFOQUE EN LA  
ESCUCHA ACTIVA Y EN LA  
MUSICOTERAPIA**

**Alumno:** Manuel Fernando Hormazábal Correa

**Profesor:** Guillermo Fernández

## DEDICATORIA

No quiero dedicar esta investigación a algo o a alguien, sino quiero dedicar todo el proceso vivido en la universidad.

Obtener mi título académico nunca ha sido de gran importancia para mí; un título de “Licenciado En Música”, lamentablemente, en este país no es valorado. Siempre he sido de la idea de que un papel (o un cartón, en este caso) no demuestra nada: no demuestra lo que eres, no demuestra lo que sabes, no demuestra lo que hiciste. ¿Para qué me sirve el cartón? Me sirve para poder seguir estudiando, y eso es valioso, me sirve para poder realizar un par de clases o talleres en colegios, y eso también es valioso, pero no tiene nada más de utilidad. Este título no me garantiza una estabilidad laboral. ¿Para qué me ha servido esta investigación? Me ha servido para descubrir formas de redacción, para reconfirmar todo lo que pensaba sobre una buena educación musical y los efectos de la música en nosotros. Me ha servido para poder proponer un taller en donde puedo o se puede ayudar a personas que necesitan ayuda urgentemente, y eso me llena de alegría. Por otro lado, el tiempo es valioso, y durante todas las horas que estuve escribiendo esta tesis, podría haber estado haciendo más música, que es a lo que me dedicaré y lo que quiero para mi vida profesional: hacer música y vivir de ella. Sé que es difícil, pero no imposible.

Sin embargo, haber ingresado a la universidad ha sido lo mejor que me ha pasado en la vida. Dije anteriormente que el título no me importaba, y es verdad, pero no hay que confundirse, pues todo el proceso que he vivido ha sido de vital importancia para mi formación musical y mi formación como persona. Haber ingresado a esta universidad, me abrió un mundo de posibilidades. Aprendí mucho, conocí músicos y personas excepcionales. Mi mente se abrió en todo sentido. Dejé muchos prejuicios de lado, aprendí a escuchar nueva música, aprendí que las oportunidades se presentan pocas veces, aprendí que no hay nada que uno no pueda lograr con esfuerzo, dedicación y amor. Aprendí a ser responsable conmigo mismo y aprendí a ser disciplinado cuando se tiene que ser. Aprendí a conocer mejor a las personas, aprendí a escuchar y aceptar críticas, aprendí que hay cosas que no son tan malas como parecen, aprendí que ayudar es de vital importancia para un mejor desarrollo social, aprendí que el

amor es la mayor fuente de energía del mundo, y que con amor no hay nada que pueda estar mal. Me di cuenta de lo mal que están las cosas en algunos lugares de nuestro país y el mundo. Aprendí que si todos nos ayudamos, podemos salir adelante. Aprendí que hay muchas formas de ver la vida, y esto cambió mi forma de verla. En este lugar maduré y, pese a todo lo que he aprendido, aprendí que nunca dejaremos de aprender, pues la vida es un aprendizaje constante.

Quiero dar las gracias, partiendo por casa:

A mis hermanos, que siempre, a pesar de todo, han creído en mí. Siempre me han brindado su apoyo, siempre me han aconsejado. Siempre han estado ahí para todo lo que he querido y necesitado: cuando les muestro mis canciones, cuando necesito compañía o incluso para mostrarles los avances de esta tesis. Gracias por decirme las veces que me he equivocado. Cuando se es el hermano mayor, muchas veces se intenta hacer lo mejor para que los hermanos menores se sientan orgullosos de uno, pero muchas veces uno se equivoca y ustedes han estado ahí para hacérmelo saber y apoyarme y ayudarme a ser mejor persona.

A mis padres, por haberme dado la gran oportunidad de estudiar música, sabiendo que es una carrera completamente difícil para “sobrevivir” monetariamente en este país, y que a pesar de todo me apoyaron. También agradecerles porque siempre se preocuparon de que me estuviera yendo bien y me alentaron a escribir esta investigación diciéndome “hijo, tienes que sacar la tesis para terminar tus estudios”. Gracias por apoyarme en las presentaciones musicales que he tenido, gracias por enseñarme de la vida y guiarme cuando no he sabido qué hacer. Gracias por enseñarme que cuando uno quiere algo, debe luchar hasta conseguirlo y hay que esforzarse para llegar muy lejos. Siempre recuerdo una gran frase que me decían cuando era un niño. “Hijo, usted tiene que ser lo que quiera. Si quiere ser basurero, séalo, pero esfuércese por ser el mejor”. Gracias por entregarme valores desde que era un niño y gracias por ser mis amigos.

A mis primos, porque han crecido conmigo y hemos compartido momentos inolvidables. Todos me apoyaron diciéndome “te va a ir bien”. Me han apoyado preguntándome siempre

cómo me estaba yendo y me siguen apoyando diciéndome que me va a ir bien. Gracias por su apoyo incondicional.

A mis amigos, los que conocí desde el colegio, los del liceo y los de la universidad, todos ellos son mis amigos de la vida. Con ellos he pasado la mayor etapa de mi vida. Han sido un pilar fundamental para mí. Son la familia que escogí. Absolutamente todos mis amigos son importantes para mí. De ellos he aprendido cosas valiosas, he entregado y recibido un amor incomparable. Gracias por brindarme su amistad durante todos estos años.

A mis profesores de universidad. En un principio no quería entrar a estudiar a esta universidad, quería entrar a otra. Luego, con el pasar del tiempo me di cuenta de que nada es casualidad, tenía que conocer a estos maravillosos profesores. Ellos hicieron que mi música mejorara de una manera asombrosa, me guiaron musicalmente y hasta me guiaron en la vida. Me inspiraron a querer hacer una mejor música, a plantearme propuestas y nuevos desafíos.

Gracias, profesor Gerardo López, por criticarme tan duramente en mis primeros años de estudio en la universidad, haciéndome incluso llorar un día cuando llegué a casa, pero le agradezco enormemente, pues usted hizo que ratificara mi amor por la música y haciéndome decir a mi mismo “voy a demostrarle que puedo ser mejor, y voy a demostrármelo. Con esto no me voy a rendir. Voy a demostrar que mi música si vale la pena” y decidirme a seguir en este arduo y duro camino de la música. Usted ha sido un gran maestro, usted es brillante.

Gracias, profesor Ernesto León, por siempre tirarme para arriba y encontrar belleza en mi música cuando yo pensaba que no la había. Gracias, también, por, a pesar de todo, siempre tener una mirada crítica con mi música y darme las mejores críticas constructivas para poder realizar mejores cosas. Personas como usted son pocas en el mundo. Su amor por enseñar es magnífico, nunca había conocido alguien con tanta pasión por la música y enseñarla. Usted, sin duda, ha sido un golpe de energía constante para ayudarme en la creación de mi música. Gracias también por todo su tiempo extra que me brindó, quedándose a escuchar mis canciones una y otra vez y aconsejarme. Esto para mí fue realmente valioso, porque son pocas las personas que regalan gran parte de su tiempo (ya que fueron demasiadas las oportunidades

en que le dije “¿profe, tengo una canción nueva, puede escucharme y decirme qué le parece?”) en escuchar a un simple alumno. Por todo esto, muchas gracias.

Gracias también, al ex profesor de la universidad, Pablo Ulloa. Usted abrió mi mente, haciéndome ver que no todas las cosas en el mundo estaban bien, ayudándome a ver las injusticias del mundo y despertando en mi música una intención de llevar un mensaje de la esencia del amor en ellas. Usted fue uno de los propulsores también para innovar en la música y querer hacer del mundo un lugar mejor. La primera tesis que quería hacer, fue gracias a sus ideas: quería hacer una intervención en algún lugar público y llevar mensajes positivos a través de ciertas canciones, para ver si entregando amor podíamos mejorar un poco las cosas en esta sociedad. Desafortunadamente, por temas académicos no pudimos llevarla a cabo, pero muchas gracias por todo.

Ustedes tres han sido importantes personas que han cambiado la forma de ver el mundo y crear mi música, por eso, muchas gracias.

También quiero agradecer al resto de mis profesores. Todos han sido excelentes. Sin la ayuda de ustedes, nada hubiera funcionado. Los tres profesores mencionados anteriormente han sido un complemento del resto de todos los profesores que he tenido y viceversa. Gracias a todas sus clases, he ido rescatando material para integrarlo en mi música. He aprendido un montón de ustedes, tanto como músicos y como personas. Gracias infinitas.

Para finalizar, quiero dar las gracias a mi profesor guía Guillermo Fernández. Deberían mantenerlo haciendo las clases de seminario. Sin usted, me habría sido imposible realizar esta investigación. Su mente está a otro nivel. Sabe absolutamente de todo. También tuvo una dedicación extremadamente alta frente a mí y la realización de la investigación. Encontramos una nueva manera de llevar a cabo este proceso y supo guiarme, que supongo debió haber sido difícil, porque nunca había hecho esto y no me manejaba para nada en este ámbito. Por todo esto muchas gracias.

Nada en la vida es casualidad. Gracias a todas las personas que me acompañaron en este hermoso proceso. Aún queda más por recorrer.

## RESUMEN

La investigación propone crear un taller de música con enfoque en la escucha activa y en la musicoterapia para desarrollar las habilidades sociales de los alumnos del “Centro Educativo La Puerta”, que son alumnos que se encuentran en riesgo social.

A lo largo de esta investigación se definirán conceptos como la musicoterapia o la escucha activa y las habilidades sociales, entre otros. Se darán a conocer investigaciones que justifican la enseñanza de la música como un propulsor del mejoramiento de las habilidades sociales en las personas.

Veremos cómo la música ha estado ligada al hombre prácticamente desde que éste se volvió hombre con uso de razón (homo sapiens), siendo esta parte fundamental de nuestra vida y siendo fundamental en la cultura. Veremos los efectos que tiene la música sobre los seres humanos y veremos que esto no es algo sin explicación, pues los efectos de la música han sido respaldados científicamente.

Demostraremos, en base a los respaldos de esta investigación, la importancia que tiene la música en el mundo y en las salas de clase para mejorar una cantidad impensada de habilidades que puede desarrollar el ser humano y, por consecuencia, se podrá concluir lo mal que es disminuir las horas actividades o clases musicales en los establecimientos educacionales de nuestro país.

Podremos ver formas de trabajar las habilidades sociales a través de la música y la importancia de ayudar a las personas que más lo necesita para poder crecer como sociedad, que, en este caso, son los jóvenes estudiantes en riesgo social del Centro Educativo La Puerta.

# ÍNDICE

Páginas

## INTRODUCCIÓN

### CAPITULO I:

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes	1
1.2 Fundamentación del problema de investigación	2
1.3 Formulación del problema de investigación	4
1.4 Supuesto	5
1.5 Justificación de la investigación	5

### CAPÍTULO II:

#### MARCO TEÓRICO

##### Preguntas para entender cómo todo funciona

##### (desarrollo del marco teórico)

2.1 ¿Sirve la música para esto?	7
2.2 ¿Qué es la musicoterapia?	9
2.3 ¿Qué tiene que ver la musicoterapia con la escucha activa?	10
2.4 ¿El proceso causará algún cambio en los jóvenes?	12
2.5 ¿Los efectos de la música son nuevos?	13
2.6 La música: ¿más magia o ciencia?	15
2.7 ¿De qué manera la música hará que mejoren las habilidades sociales?	18
2.8 ¿Por qué mejor no probar con fútbol o yoga u otra disciplina?	23
2.9 ¿De dónde provienen estos conceptos?	26
¿La musicoterapia entonces es para enfermos?	
2.10 ¿Hay música que puede volver un poco agresivas a las personas?	28
2.11 ¿Qué música es adecuada para qué cosa?	31
2.12 ¿Qué son las habilidades sociales?	33
2.13 ¿Las habilidades sociales se pueden trabajar con canciones en inglés?	37
2.14 ¿Por qué la música es tan importante?	39
2.15 ¿Quién dice que la música es importante?	41

2.16 ¿Qué tiene que ver llevarse bien con la gente y la música?	43
2.17 ¿Cómo obtener interés de las personas para que se realice la escucha activa?	45
2.18 ¿Por qué hacer el taller con chicos en riesgo social?	47
2.19 ¿Cuáles son las características de comportamiento de los adolescentes?	48
2.20 ¿Cómo me aseguras que después del taller van a haber mejoras?	50

### **CAPÍTULO III:**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

3.1 Tipo de Investigación	54
3.2 Diseño de la Investigación	54
3.3 Caracterización del universo	54
3.4 Supuesto	57
3.5 Planificación	57

### **CAPÍTULO IV:**

#### **CONCLUSIONES**

4.1 Conclusiones	69
------------------	----

### **BIBLIOGRAFÍA**

Referencias bibliográfica	71
WebGrafía	75
Anexos	77

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tratará el tema de cómo ayudar a los jóvenes estudiantes del Centro Educativo La Puerta (liceo destinado para los alumnos que se encuentran en riesgo social), ubicado en la comuna de Colina, para poder desarrollar sus habilidades sociales, de una forma en que la música actúa como terapia, utilizando elementos de la musicoterapia y la escucha activa a través de un taller en el que tengan que montar obras musicales (canciones), despertando y desarrollando, así también, sus capacidades de reflexión, comunicación, expresión, desarrollo personal, mejorar su salud física y mental y ayudar al bienestar emocional y social.

### 1.1 Antecedentes

En muchos lugares de Chile, nuestro país, la calidad de vida no es la mejor, impulsando muchas veces, a un mal desarrollo de las habilidades sociales de las personas inmersas en lugares donde predomina la delincuencia y la drogadicción. Como si no fuera poco, a medida que vamos creciendo se nos alfabetiza de una forma en que solo nos tenemos que preocupar y basar en los resultados, la competencia, solo una forma cognitiva, dejando así de lado nuestra parte emocional y a veces física. ¿Hay algún problema en eso? El problema es que no tenemos un equilibrio en nuestras tres “partes” que nos conforman como personas: la mente (intelecto), el cuerpo (físico) y el alma (emoción). ¿Por qué los dejamos de lado si incluso los grandes filósofos en la historia de la humanidad, como Platón o Aristóteles han concordado en que debe haber un equilibrio en estos tres aspectos? (Aristóteles, siglo IV a.C.)

La música no solo tienen un fin para ser escuchada y disfrutada, también, enfocándola de una manera correcta, funciona a modo de terapia y un potente agente desarrollador de habilidades sociales, como lo podremos ver reflejado y respaldado a lo largo de la presente investigación.

## 1.2 Fundamentación del problema de investigación

Los problemas no son ajenos a ningún ámbito de la vida. Cada barrera que se interpone es para poder pasarla, aprender de ella y ser mejores. Así es la vida. En la naturaleza, llega un punto en que la madre debe dejar a su hijo solo, para que éste pueda crecer y volverse independiente. Nosotros no estamos ajenos a aquello, pues formamos parte de la naturaleza.

En ciertas ocasiones, cuando el ambiente no es el mejor, las habilidades sociales se vuelven muy difíciles de desarrollar. Priman la violencia, el abuso, la drogadicción, las conductas antisociales. Si a esto le sumamos el estar inmersos en un mundo en donde desde pequeños te alejan de la esencia del ser humano, o no se da el equilibrio entre cuerpo, alma y mente, hacer cosas por “obligación”, preocuparnos de cosas que no son realmente importantes, de pronto nos vemos envueltos en un estado negativo que repercute en todo lo que hacemos día a día.

Ahora, podemos enfocarnos en la música como terapia.

La ciencia ha demostrado que la audición de estímulos musicales, ya sean placenteros o no, producen cambios en algunos de los sistemas de neurotransmisión cerebral. Por ejemplo, los sonidos desagradables producen un incremento en los niveles cerebrales de serotonina, una neurohormona que se relaciona con la agresividad y la depresión. (Jauset, J. 2008)

Desde el mismo ámbito investigativo, un grupo de científicos de la Universidad McGill de Quebec, Canadá, y del Instituto Neurológico de Montreal, descubren que escuchar música no tiene un efecto agradable solamente para los oídos, sino que resulta una experiencia extremadamente intensa y placentera para todo el cuerpo. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

Este proceso incrementa la producción de dopamina en el cerebro, una sustancia química, un neurotransmisor, que las células cerebrales liberan para comunicarse entre ellas, enviando

señales de placer a otras partes del cuerpo. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

La dopamina participa en el sistema de recompensa del cerebro, por lo cual también, interviene en la sensación de placer que produce en el individuo realizar actividades como comer, tener sexo o utilizar ciertas drogas. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

Según los desarrollos del musicoterapeuta noruego Dr. Even Ruud, la vivencia musical o la respuesta significativa a la música se encuentra teñida en su totalidad por la biografía musical del oyente, es decir por su situación histórica o cultural específica. (Ruud, E. 1990)

Entonces, la música afecta cada parte de nuestro ser que responde en todos los niveles a este estímulo.

Durante mi ingreso a la universidad, tomé conciencia de qué muchas de las cosas en nuestra sociedad no estaban bien: como por ejemplo algunas leyes centradas en la censura y las restricciones a la realización de actos artísticos espontáneos en la vía pública; el abuso de poder en las relaciones cotidianas; la discriminación; la falta de respeto, el poco amor que nos tenemos los unos a los otros, etc.

Durante mi segundo año de estudios en la Universidad, comencé a cantar en los buses del Transantiago. Fue una ventana enorme hacia mi carrera y mi vida personal. Me gustaba ver cómo la gente se sacaba los audífonos para escucharme, cómo algunas personas sonreían y cómo otras miraban de una forma esperanzadora y alegre toda mi actuación.

Un día pensando, dije “¿por qué no intentar mejorar un poco las cosas?” y fue en ese momento cuando me subí no a cantar por la plata, si no por entregar un mensaje positivo. Aprovechar el día a día, aprovechar estar con nuestros seres queridos, disfrutar el momento de la vida, hacer las cosas mejor y de esforzarnos por ser nuestra mejor versión, amar y amarnos.

Todos estos factores han dado el pie para hacer una investigación relacionada con la terapia y la mejoría de, en este caso, las habilidades sociales de los jóvenes en riesgo social del Centro Educativo La Puerta a través de un taller de música que finalice con un montaje de canciones y que esté enfocado en la musicoterapia y en la escucha activa.

### 1.3 Formulación del problema de investigación

¿Cómo mejorar las habilidades sociales en jóvenes en riesgo social?

¿Qué son las habilidades sociales? ¿Se pueden mejorar las habilidades sociales a través de la música?

#### OBJETIVO GENERAL

Mejorar las habilidades sociales de los jóvenes estudiantes en riesgo social del Centro Educativo La Puerta a través de un taller de música enfocado en la musicoterapia y la escucha activa

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Crear y programar un taller de música que finalice con un montaje de canciones y enfocar el taller a la musicoterapia y la escucha activa, desarrollando y enriqueciendo el proceso sensorial, cognitivo, la motricidad, la creatividad y desarrollar las habilidades sociales.

-Lograr, a través de la música como una experiencia de arte terapia, que los jóvenes en riesgo social del Centro Educativo La Puerta puedan desenvolverse de una mejor manera en la sociedad, hogares, espacio laboral y en su vida personal.

-Que los alumnos sean capaces de escuchar canciones y entenderlas, dando a conocer su punto de vista.

-Que los alumnos puedan montar canciones ya existentes, y crear nuevas canciones y tocarlas.

-Mejorar la relación entre los compañeros mediante una práctica musical.

-Desarrollar las habilidades sociales a través de los beneficios de estar inmersos en una práctica musical.

#### 1.4 Supuesto

Al llevar a cabo un taller de música con enfoque en la escucha activa y en la musicoterapia, las habilidades sociales de los estudiantes del Centro Educacional La Puerta mejorarán debido a todos los antecedentes vistos en esta investigación y, así, podrán desenvolverse de una mejor manera en la sociedad.

#### 1.5 Justificación de la investigación

El proyecto es de suma importancia proponerlo y posteriormente realizarlo, porque abrirá un mundo nuevo a los jóvenes del Centro Educativo La Puerta, tras ayudarles a mejorar sus habilidades sociales, y abrirá una propuesta de un nuevo espacio en la comuna: la música como terapia en Colina.

El estudio aportará una solución mediante una realización de escucha activa (que es una técnica y estrategia de comunicación, que ha sido usada en campos de la enfermería, psicoterapia y resolución de conflictos) de los alumnos por parte del realizador del taller, más la aplicación de la disciplina de la Musicoterapia.

De esta manera, los alumnos del Centro Educativo La Puerta se beneficiarán de gran manera mejorando sus habilidades sociales. Desarrollarán su capacidad para expresarse mejor, desarrollarán su forma de comunicación, podrán entrar en un estado de reflexión a nivel emocional e intelectual más profundo. Por causa de esto, también se verá una mejoría en la salud física y mental, llegando por consecuencia a un bienestar emocional y social y se apuesta, respaldado en esta investigación, que también se obtendrán mejores resultados académicos por parte de los alumnos, beneficiando su aprendizaje y así poder obtener más posibilidades laborales.

La limitación del estudio es el poco tiempo que queda para que finalice el año para poder realizar el taller

En esta investigación, no solo se beneficiarán los alumnos, también se beneficiará el liceo, por ser el primer liceo de la comuna en integrar este taller para mejorar el desarrollo de sus alumnos y, a la vez, se beneficiará la comuna por ser una de las pocas comunas en tener un colegio que implemente la música como escucha activa y musicoterapia.

Todo esto, también tiene un beneficio social.

Los alumnos del liceo la puerta, son alumnos que están en riesgo social, por ende, se les hace muy difícil integrarse a la sociedad o integrarse de una manera más grupal. Los jóvenes tendrán también una mirada más crítica de la sociedad, lo que permite contribuir a mejorar la calidad de vida propia, de su entorno y del país. A su vez, les costará mucho menos relacionarse con las demás personas cuando comiencen a trabajar, lo que los beneficiará a ellos y al lugar en donde trabajen.

## II. MARCO TEORICO

La presente propuesta tiene como objetivo crear un taller de música, que finalice con un montaje de canciones, para lo cual nos centraremos en ocupar las habilidades musicales que tenga cada uno de los alumnos participantes, y a la vez, enfocarnos en la musicoterapia y la escucha activa, para así poder desarrollar las habilidades sociales de los alumnos del Centro Educativo La Puerta, que es el objetivo principal. Por consecuencia, también se desarrollarán otras habilidades como la concentración, y se verá una mejoría en el rendimiento escolar de los alumnos del establecimiento educacional.

Este marco teórico fue creado en base a preguntas realizadas, pensando que cada una de estas podría ser una pregunta para obtener una respuesta que aclarara todas las dudas, de manera que cualquier persona que lea esta investigación pueda entender cómo funciona cada concepto, cómo se desarrolla cada idea, cómo puede realizarse el taller.

### **Preguntas para entender cómo todo funciona (desarrollo del marco teórico)**

#### **2.1 ¿Sirve la música para esto?**

La música es una necesidad fundamental del ser humano. La música siempre ha estado presente en la naturaleza, entre nosotros. Se puede apreciar en el simple cantar de las aves, su canto es música.

Cada sonido provoca sensaciones distintas en nuestro cuerpo. Hay canciones que nos ponen tristes, otras felices, otras nos relajan, otras nos dan energía.

La música es un medio que permite que expresemos nuestros sentimientos y nuestras emociones.

Todos tenemos alguna canción favorita, algún grupo, cantante o músico favorito. Todos nos vemos reflejado en alguna melodía o armonía.

Desde el origen del hombre, la música ha sido importante para el ser humano.

Los antecedentes más antiguos que se han encontrado hasta el día de hoy, son probablemente los papiros médicos egipcios del año 1500 a.C y que fueron descubiertos por Petrie, en Nahum (Petrie, W. 1900). Estos papiros se refieren al encantamiento por la música, que desde esos años era considerada un agente que era capaz de curar el cuerpo, calmar la mente y purificar el alma. También le atribuían a la música una influencia favorable sobre la fertilidad de la mujer.

El primer relato sobre musicoterapia o música curativa, data en la Biblia, y es la efectuada por David con su arpa frente al rey Saúl. (I, Samuel, 16:23)

Si nos seguimos enfocando un poquito en la historia de la música, en el siglo XX, ocurre uno de los hechos primordiales para poner en práctica la música como una terapia: la musicoterapia (así llamada hoy en el mundo moderno).

Se trata de Everett Thayer Gaston (psicólogo activo en las décadas de 1940 y 1960 que ayudó a desarrollar la musicoterapia en los Estados Unidos) que publicó un Tratado de Musicoterapia (Thayer Gaston., E. 1989) y en éste habla de que el origen de la terapia musical encuentra sus raíces a partir la segunda guerra mundial. Gracias a un grupo de voluntarios, que no eran necesariamente músicos ni terapeutas, que al acudir a los hospitales a tocar y cantar melodías que fueran agradables para los enfermos y accidentados, los médicos y enfermeras comenzaron a notar cambios importantes en los pacientes. Fue así como empezó el estudio de la música ya no sólo a nivel técnico, sino de una manera más profunda.

Desde este punto en adelante, continúa la aplicación de la música como una terapia, pero no se hace de manera pública hasta que luego se empiezan a contratar músicos profesionales para que vayan a hacer música para que los pacientes mejoraran más rápido.

Podemos ver entonces, que la música también tiene un efecto curativo en las personas.

## 2.2 ¿Qué es la musicoterapia?

La musicoterapia, como su nombre lo dice, es una terapia que se emplea a través de la música. Se puede aplicar en personas de cualquier edad.

Es una instancia en la cual, mediante la música, las personas pueden desarrollar su capacidad de concentración, de atención, ayuda a mejorar la comunicación y expresión, ayuda a desarrollar las habilidades sociales, ayuda a estar más relajado, ayuda a entrar en un estado de mayor reflexión.

La musicoterapia puede satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas de las personas que se sometan a esta forma de terapia.

La Asociación Internacional de Musicoterapia define a la musicoterapia de la siguiente forma:

*"Musicoterapia es la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un Musicoterapeuta calificado, con un paciente o grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas.*

*La Musicoterapia busca descubrir potenciales y/o restituir funciones del individuo para que el / ella alcance una mejor organización intra y/o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida. A través de la prevención y rehabilitación en un tratamiento." 1.*

Las sesiones de musicoterapia varían según las necesidades de las personas. El musicoterapeuta debe ser cauteloso a la hora de ver la forma en que trabajarán.

Cada sesión tiene diversas formas y campos de aplicación, pudiendo ser desarrollada de forma individual o grupal, a la vez que desde una perspectiva clínica, educacional, organizacional o comunitaria. (Bruscia, K. 1997)

Algunas de los espacios (los más tradicionales) en donde se realiza la musicoterapia está conformado por un set de diversos instrumentos musicales (teclado, guitarra, maracas, pandero, flautas, melódica, armónica, djembé, entre otros) que son herramientas que posibilitan la comunicación en este encuentro musical. También en algunos centros se trabaja con camillas monocórdicas, construida de madera y con alrededor de 66 cuerdas afinadas en DO, que gracias a esto, tiene una resonancia que promueve un profundo estado de relajación a través de una experiencia receptiva. 2

En las sesiones de musicoterapia, el musicoterapeuta y la persona inmersa en la sesión pasan a tener el mismo rol; ambos tienen que escuchar y ambos tienen que hacer música.

Como explicábamos antes, cada sesión de musicoterapia es diferente, pues no se puede hacer el mismo trabajo con un niño que tenga autismo, porque se excita demasiado con la música, que con un niño con hiperactividad (si es que se quiere mejorar la concentración), pues se debe buscar un ambiente más de relajación que de excitación. (Federido, G. 2007)

### **2.3 ¿Qué tiene que ver la musicoterapia con la escucha activa?**

La Escucha Activa, como concepto, es una técnica y estrategia de comunicación. Según un trabajo realizado por el psicólogo Carl Rogers, la escucha activa es utilizada en áreas como la enfermería, la psicoterapia y la resolución de conflictos. (Davidhizar R. 2004; Robertson, K. 2005)

La escucha activa implica escuchar y entender lo que se está diciendo, poniéndose en los “zapatos” del que habla. Es una relación de un diálogo (ya sea diálogo musical en formato de canciones, diálogo de debate, una exposición, o una conversación). La escucha activa no es lo mismo que oír, puesto que oír es la capacidad que el oído tiene de recibir frecuencias, pero escuchar es entender, comprender, analizar, empatizar, lo que se está queriendo decir. Los sentidos en los seres humanos van acompañados de intelecto. (Estanqueiro, A. 2006; Stapleton, L. 2008)

Sonia Sánchez Cabeza (Española. Maestra especialista en Audición y Lenguaje, Licenciada en Psicopedagogía. Monitora de Ludoteca. Monitora de Ocio y Tiempo Libre.) habla de que la escucha activa es una habilidad social básica para poder comunicarnos de una mejor manera con nuestros pares. (Sánchez, S. 2011)

Sánchez define la escucha activa de la siguiente manera (Sánchez, S. 2011)

*“La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no sólo oír lo que nos dice sino, y lo más importante, imaginar cómo se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que reconocemos sus sentimientos y respetamos sus motivos.*

*Para trabajar esta habilidad, debemos regirnos por un principio básico: La aceptación.*

*‘podemos definir la escucha activa como la forma de escuchar en la que el receptor (el que escucha) trata de entender lo que siente el transmisor (el que habla), o lo que significa el mensaje. Posteriormente expresa con palabras lo que comprendió y lo transmite para que el transmisor lo verifique. El receptor no manda un mensaje propio, como sería el caso de una evaluación, opinión, consejo, reproche, análisis, etc.; sino que transmite lo que piensa que significa el mensaje del otro.’*

La musicoterapia y la escucha activa tienen mucho que ver.

Cuando se realizan las sesiones de musicoterapia, o cuando se realice el taller, en nuestro caso, los jóvenes deben prestar atención a las canciones, puesto que deberán poner atención para comprender las canciones, para así poder ensamblarlas, sentir las, entenderlas y finalmente tocarlas.

Nuestros sentidos, mientras más desarrollados estén, mayor es la capacidad del enfoque que

les podemos dar. Por ejemplo, cuando vamos por la calle y de repente observamos algo que nos llama la atención, nos concentramos, aunque sea por un segundo, solo en eso que nos ha cautivado en esa ocasión. Ahora, si cuando vamos por la calle y sacamos el celular y nos ponemos a caminar, mirándolo, aunque nuestra vista esté adaptada para tener un poco de ángulo hacia los lados, lo obviamos, porque nos concentramos en mirar la pantalla del celular. Puedes hacer la prueba tú mismo.

De igual forma ocurre con la audición. Cuando estamos en un lugar donde hay mucho ruido y estamos conversando con una persona que va a nuestro lado, nos concentramos en la conversación y obviamos el resto de los sonidos, pues, para nosotros y nuestro cerebro, no son importantes. Lo mismo ocurre cuando escuchamos esa canción que tanto nos gusta una y otra y otra vez, nos concentramos totalmente en la canción, y esto ocurre más aún cuando debemos prestar atención a la canción para aprendernos una parte de ella. Es en este momento en que la música y la escucha activa se fusionan.

## **2.4 ¿El proceso causará algún cambio en los jóvenes?**

La práctica de escuchar música y tocar un instrumento es una experiencia enriquecedora.

Cada experiencia que vivimos nos conforma una personalidad. Cada decisión que tomamos influye en nuestra vida y en cómo seremos como personas. Es muy probable que todos los seres humanos, alguna vez en la vida nos hayamos formulado la siguiente pregunta: “¿Qué pasaría si hubiera tomado otra decisión al momento de...?” Se han desarrollado teorías complejas que hablan sobre los posibles universos paralelos que existen. Así como ahora esta investigación se escribe al papel y tú la lees, las teorías dicen que en un universo paralelo podría estar pasando otra cosa totalmente distinta, como por ejemplo quizás nunca se estaría realizando esta investigación y tú estarías de vacaciones en algún lugar que nunca imaginaste. (Kaku, M. 2005)

Cuando una persona forma parte de una orquesta o de un grupo de música, la práctica y los ensayos mejoran el trabajo en equipo (para lograr un objetivo único) y la disciplina: para que un grupo suene bien, el conjunto debe trabajar en armonía. Se deben respetar los tiempos, algunos deben permanecer en silencio mientras los otros están tocando y viceversa. No todos mantendrán la misma intensidad al tocar, puesto que la gran mayoría de las canciones está formada por secciones, secciones en las cuales, durante un momento, un instrumento va haciendo la melodía y el otro va acompañando. En ese caso, la melodía es la que debe resaltar, por lo tanto, el que esté tocando el instrumento que vaya acompañando con la armonía deberá tocar más despacio para que la melodía se pueda apreciar. Esto causa que el ambiente en el que el grupo se ve envuelto se torne de solidaridad, ya que todos aportan para lograr un solo objetivo, que suene la canción. Además, favorece el compromiso para aprender, asistir a los ensayos y practicar en casa.

Es por estas razones que, después de estar inmersos en una práctica musical bien programada y guiada de buena forma, las personas mejorarán actitudes y desarrollarán habilidades que nunca se pensaron que podían desarrollarse y cambiará la percepción con la que antes se miraba el mundo.

## **2.5 ¿Los efectos de la música son nuevos?**

Las prácticas en las que las personas se juntaban para hacer música, son quizás tan antiguas como el inicio del hombre en las civilizaciones.

Antes de que el hombre inventara los instrumentos musicales, ya hacía música. Su canto, junto con el golpe de objetos y sus aplausos formaban una música. Mayoritariamente, la música en la antigüedad era asociada a algo mágico, algo místico, algo divino, algo alejado de la mano del hombre. (Harris, M 1990; Arsuaga, J. 1999)

La música, como bien lo he dicho anteriormente, ha estado en la naturaleza desde siempre. Charles Darwin, en su libro El origen del hombre, (Darwin, C. 1871) desarrolló una teoría en

la que explica que el origen de la música en los humanos parte como una solicitud amorosa, como hacen los pájaros u otros animales en sus rituales de apareamiento. La relación entre amor y música no es algo nuevo, en todos los periodos históricos, hay una fuerte influencia de canciones de amor.

Los registros de los primeros instrumentos musicales datan de más de 43.000 años, y es una flauta fabricada de hueso de buitre, instrumento que está asociado hoy en día al Homo Sapiens. (Wilford, John N. 2009)

Desde esa cantidad de años, el ser humano necesitó la música.

La música también fue utilizada para los rituales de caza.

La antropología ha logrado demostrar que la música y el hombre tenían una relación íntima. Algunas interpretaciones, también vincularon a la música con lo sobrenatural, como explicaba antes. (Harris, M 1990; Arsuaga, J. 1999)

Con el pasar de los años, y ya creadas las civilizaciones, la música pasó a ser parte de rituales religiosos. La historia nos muestra que las civilizaciones y pueblos se reunían alrededor de una fogata a hacer sus rituales mágicos, en donde muchas veces se sanaban enfermedades, o se les rendía culto a los Dioses (Harris, M 1990; Arsuaga, J. 1999).

Podemos verlo en nuestro mismo país, en un ejemplo que todos conocemos, el canto de la machi mapuche con su kultrun.

Los rituales mágicos y musicales, se hicieron más grandes con el pasar del tiempo, y se crearon los carnavales, que su principal razón de hacerse era gracias a la religión. La música en los carnavales era de suma importancia. (Harris, M 1990; Arsuaga, J. 1999)

Hoy en día los carnavales están plagados de arte: danza, pintura, música, entre otros. Y son ahora celebraciones.

Podemos atrevernos a decir que los primeros grupos musicales que existieron en la historia del ser humano, fueron los que se reunían en torno a la fogata a hacer rituales religiosos y mágicos.

Con el crecimiento y desarrollo de la cultura occidental (hombres instaurados en civilizaciones, pertenecientes a alguna comunidad, pueblo o ciudad), podemos ver la aparición de los grupos musicales como los conocemos hoy en día, pero ahora, sabemos que esa práctica no es algo nuevo, sino que es muy antigua.

Hoy en día, los grupos musicales han pasado también a ser un trabajo. Lo podemos ver también con la aparición de la cultura occidental, desde los primeros cantantes que iban de bar en bar cantando canciones para poder ganarse la vida, hasta hoy que se organizan una gran cantidad de giras mundiales por cada artista. En otros casos, también es un hobby que saca de la rutina de las personas y les quita el estrés, haciéndolo una actividad grupal recreativa, tal cual como jugar, pues es algo totalmente voluntario y en donde la actividad es de total recreación y gratitud.

## **2.6 La música: ¿más magia o ciencia?**

Antiguamente, se pensaba que la música era solo algo inalcanzable, algo mítico, algo mágico, algo inexplicable, pero con el pasar del tiempo, se ha demostrado que tiene mucho que ver con la ciencia.

El mundo ha tenido grandes personajes, que han sido fundamentales para el desarrollo de diversos temas que competen al ser humano: curas de enfermedades, avances científicos, avances arquitectónicos, creaciones de arte impresionantes, entre otras cosas.

Pitágoras (filósofo y matemático griego considerado el primer matemático puro.) Contribuyó de manera significativa en el avance de la matemática helénica, la geometría y la aritmética,

derivadas particularmente de las relaciones numéricas, y aplicadas por ejemplo a la teoría de pesos y medidas, a la teoría de la música o a la astronomía. (Jámblico. 2003)

Las referencias sobre Pitágoras son pocas, ya que dejó muy pocos escritos, pero según la tradición oral, Pitágoras decía que había una música entre los astros y cuando se movían lo hacían con unas relaciones entre música y matemáticas. Este desarrollo de conceptos matemáticos para explicar la armonía en la música en el universo y en el alma humana. Pitágoras decía también que cuando una persona se enfermaba, era debido a que estaba sufriendo un desorden armónico o un desorden musical en su alma, y que cierto tipo de música podía restablecer el orden. (Jámblico. 2003)

Platón (filósofo griego, discípulo de Sócrates y maestro de Aristóteles.) Escribió sobre filosofía política, ética, psicología, antropología filosófica, epistemología, gnoseología, metafísica, cosmogonía, cosmología, filosofía del lenguaje y filosofía de la educación (Guthrie, W. 1988). Era un creyente de que la música tenía un carácter divino y esta podía provocar placer o sedar (más adelante, veremos que la ciencia corroboró esto, todo con una investigación a nivel cerebral) En su obra “La república” señala la importancia de la música en la educación de los jóvenes. (Platón, 2003)

Aristóteles (filósofo, lógico y científico de la Antigua Grecia). Escribió una gran cantidad de tratados que incluían lógica, metafísica, filosofía de la ciencia, ética, filosofía política, estética, retórica, física, astronomía y biología. 3

Aristóteles fue el primero en teorizar sobre la gran influencia de la música en los seres humanos. A él se debe la teoría del Ethos, (según la RAE significa "costumbre" y, a partir de ahí, "conducta, carácter, personalidad". Es la raíz de términos como ética y etología.) Esta también puede ser traducida como la música que provoca los diferentes estados de ánimo. Estas teorías se basaban en que el ser humano y la música estaban íntimamente relacionados, así que esta relación posibilitó que la música pueda influir no solo en los estados de ánimo, sino también en el carácter, por ello cada melodía era compuesta para crear un estado de ánimo a Ethos diferentes (Antich, X 1990).

La música contribuye a que el individuo se adapte a los medios en donde esté. Además, la música es un estímulo que enriquece el proceso sensorial, cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria) y también enriquece los procesos motores, además de fomentar la creatividad y la disposición al cambio. Por todo esto es que diversos tipos de música pueden reproducir diferentes estados de ánimo, que a su vez pueden repercutir en tareas psicomotoras y cognitivas. Esto se ha demostrado que no es solo algo “mágico”, sino que está incluido ya en el ámbito de la ciencia, pues todo ello depende de la actividad de nuestro sistema nervioso central. (Lago, P. 1996)

Volviendo al inicio de esta tesis, recordamos que, los sonidos desagradables producen un incremento en los niveles cerebrales de serotonina, una neurohormona que se relaciona con la agresividad y la depresión. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

Desde el mismo ámbito investigativo, un grupo de científicos de la Universidad McGill de Quebec, Canadá y del Instituto Neurológico de Montreal, descubren que escuchar música no tiene un efecto agradable solamente para los oídos, sino que resulta una experiencia extremadamente intensa y placentera para todo el cuerpo. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

Este proceso incrementa la producción de dopamina en el cerebro, una sustancia química, un neurotransmisor, que las células cerebrales liberan para comunicarse entre ellas, enviando señales de placer a otras partes del cuerpo. La dopamina participa en el sistema de recompensa del cerebro, por lo cual también, interviene en la sensación de placer que produce en el individuo realizar actividades como comer, tener sexo o utilizar drogas. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

Esta investigación fue realizada por Valorie Salimpoor y Robert Zatorre, y fue publicada en la edición online de la revista Nature Neuroscience. Para observar los comportamientos cerebrales se les realizaron tomografías cerebrales y resonancias magnéticas a los

participantes mientras escuchaban ciertos pasajes musicales agradables y neutros. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

## **2.7 ¿De qué manera la música hará que mejoren las habilidades sociales?**

Hay una frase que refleja lo que pienso y he ido descubriendo a través de esta investigación. David Hobson, importante cantante y compositor australiano dice que:

“La participación en actividades musicales puede ayudar a los niños a optimizar su potencial al mejorar sus habilidades en una variedad de áreas esenciales de aprendizaje —tales como razonamiento y resolución de problemas, matemáticas y lenguaje, pensamiento lateral y memoria, administración del tiempo y elocuencia, habilidades sociales y de trabajo en equipo— eso sin mencionar el impacto que la música puede tener para transformar la vida de un niño” (Hobson, D. 2009)

Como hemos visto, y seguiremos viendo, muchos estudios demuestran que la práctica musical (escuchar, pero por sobre todo, tocar), tienen un efecto tremendamente positivo en el ser humano, desarrollando sus capacidades y habilidades creativas, emocionales, y sociales. Esto se aplica en toda edad, y qué mejor que hacerlo a temprana edad, cuando los jóvenes se están formando. Enseñarles música a los estudiantes mejoraría de una manera significativa su rendimiento escolar. (Henderson, 2007; González, 2002; Children’s MusicWorkshop, 2006a, 2006b, 2006c y 2006d; Yue, 2008; Lake, 2002). Cuando alguien se somete a una práctica musical, las conexiones neuronales en el cerebro se reorganizan, esto hace que las conexiones entre los dos hemisferios se solidifiquen, potenciando así el aprendizaje de las habilidades que comúnmente no pensaríamos que están relacionadas con la música, como por ejemplo las matemáticas o el lenguaje. (Altenmüller y Gruhn, 2002; Children’s Music Workshop, 2006b y 2006d; Hallam, 2001; Lake, 2002). Por ejemplo, si comenzamos a tocar un instrumento, nos será muy difícil acompañarnos de canto o incluso hablar mientras tocamos. Esto se debe a que las conexiones del cerebro no están sólidas.

Cuando no hemos nacido con estas partes más desarrolladas, solo la práctica nos puede llevar a una mejor conexión cerebral.

Mary Luehrsen (Estadounidense, músico profesional, se dedica a la educación musical y a apoyar el uso de la educación musical) dice para el artículo *Music's Key Role in Helping Students Learn* publicado en *Education World*, dice lo siguiente:

*“sabemos que los estudiantes que reciben lecciones de música discriminan mejor el lenguaje que aquellos estudiantes que no toman música. Las investigaciones también demuestran que los estudiantes de secundaria que obtienen los mejores resultados son los estudiantes de música”* (Luehrsen, 2005).

Los beneficios que les da la práctica musical a los estudiantes dentro de la sala de clase son muchos. Estudios han demostrado que esto ayuda con la clase de la lengua materna, en nuestro caso, el castellano. La música es otro tipo de lenguaje, por lo tanto mejora considerablemente y potencia el desarrollo de la habilidad de lectura y también la comprensión de lectura, que es lo que más falla en los colegios. También, acelera el aprendizaje en las matemáticas. El estudio musical, tiene una relación directa con mejores resultados en pruebas de coeficiente intelectual y, como hemos hablado antes, seguimos encontrando respaldos de que la música está relacionada con habilidades sociales como una mayor capacidad para el trabajo colaborativo, auto-regulación, persistencia, mayor concentración, responsabilidad, mejora de la memoria, y entre otras, como la escucha activa. (Altenmüller y Gruhn, 2002; Hallam, 2001; Henderson, 2007; Hsu, 2009; Lake, 2002; Merrell, 2004; Olson, 1996; Georgetown University Medical Center 2007).

Se realizó un estudio con niños estudiantes de pre-básica. Este constaba de dos grupos de niños. A un grupo se le dieron clases de piano y los hicieron cantar en clases todos los días, mientras que al otro grupo no le hicieron nada de esto. Luego de tres meses de este proceso, el grupo de niños que estudió música, sorprendentemente, o quizás no tanto, obtuvo puntajes superiores por un 80% en pruebas de inteligencia espacial, la habilidad de visualizar el mundo de forma correcta. (Hancock, 1996, citado por Lake, 2002).

Estudios han demostrado que ciertas prácticas musicales ayudan enormemente a los estudiantes a mejorar y perfeccionar su uso del lenguaje, ayudándoles con esto en ciertas habilidades sociales como la comunicación, ya que se puedan expresar y desenvolverse de mejor manera con el resto de las personas. Estudios sobre las áreas y regiones del cerebro que procesan la información musical demuestran que *“el procesamiento de la música y del lenguaje en efecto dependen de los mismos sistemas en el cerebro”* y *“dos aspectos diferentes tanto de la música como del lenguaje dependen de los mismos dos sistemas de memoria en el cerebro”* (Georgetown University Medical Center, 2007), también que *“el procesamiento sintáctico de la música activa centros del lenguaje en el cerebro”* (Patel, 2003). Es significativo que *“el primer medio de comunicación de los infantes consiste de una serie de rangos de tonos”* tanto como que *“la conexión entre palabras, sentimiento, tono, estrés y acento es equivalente con la expresión musical”* (Lake, 2002)

Con todos estos estudios y referencias, se puede afirmar que *“una manera segura de acelerar el aprendizaje en las personas es con música. Las personas aprenden por medio de la música y sus cerebros crecen más rápido gracias a ella... Cuando se aplica la música de forma constructiva se observan efectos positivos en el aprendizaje de los niños y los ayuda en varias formas”* (Olson, 1996).

Como explicábamos antes, cuando escuchamos música y/o tocamos, se activan las mismas áreas del cerebro que son responsables de hacer que podamos expresarnos a través del lenguaje (Georgetown University Medical Center, 2007).

De igual manera, cuando escuchamos y/o tocamos música, se activan y trabajan las áreas del cerebro que se encargan de la memoria. (Hsu, 2009; Georgetown University Medical Center, 2007) y también se activan las áreas cerebrales que se activan cuando realizamos ciertos ejercicios o cálculos matemáticos. En el caso del aprendizaje de una segunda lengua, se ha determinado que el uso de la música es una herramienta poderosa en el proceso (Hallam, 2001; Merrell, 2004).

Ahora, teniendo todos estos fundamentos, es difícil decir que una práctica musical habitual no tiene que ver con el desarrollo intelectual y social de los estudiantes y las personas en

general. Lógicamente, el tener una práctica musical no hará que los alumnos se vuelvan unos genios así como así del lenguaje o las matemáticas, pues, como todo en la vida, cada cosa en particular requiere una dedicación especial para alcanzar ciertas mejorías. Sin embargo, al verse involucrado en una práctica musical, los niveles estándares en pruebas de aptitud se ven sobrepasados por los alumnos que tienen alguna práctica con la música.

En Estados Unidos, se ha identificado y relacionado de forma positiva los estudios de música con la mejoría de los resultados de las pruebas estándares como el SAT (que es un examen estandarizado que se usa en admisiones para ingresar a universidades en Estados Unidos) (Hodges y O'Connell, 2005).

Gracias a todos los avances de la ciencia es que hoy podemos saber y corroborar cosas que antes parecían lejanas o místicas. Podemos verlo desde que se pensaba que la tierra era plana, o que el fuego era solo algo divino y salvaje. La ciencia ha ayudado a demostrar que la música si tiene efectos sobre la conducta humana, dejando de lado en gran parte a los escépticos que decían que eso era solo algo mágico y que no había forma de corroborar que si fuera posible.

Los avances en el estudio del cerebro y su actividad, la tecnología y la ciencia la muestran a través de imágenes de resonancia magnética, la medición de la actividad eléctrica en el cerebro, y la tomografía axial computarizada. Estas herramientas han permitido un análisis de los efectos de que tiene la actividad musical en el cerebro. Antes todo esto hubiera sido imposible desde el ámbito científico. Estos avances son los que han permitido identificar las áreas del cerebro que procesan el lenguaje, la música y las matemáticas, como hemos mencionado anteriormente. Gracias a la información adquirida por estos medios se ha podido comprender mejor la manera en que *“la participación activa en la música influencia otros aspectos del desarrollo”* (Hallam, 2001), corroborando ahora las ideas que tenían los grandes personajes, tales como Pitágoras, Platón, Boecio y Mersenne sobre los efectos de la educación musical en los jóvenes.

Cada vez que aprendemos algo nuevo, ocurre en nuestro cerebro un proceso que se llama “sinaptogénesis”, que consiste en que las neuronas crean conexiones entre sí, que hacen que

el cerebro se desarrolle más. Estas conexiones pueden volverse permanente cuando se haga un hábito de práctica de lo nuevo que se ha aprendido. Es gracias a estas conexiones que se produce la “destreza” en algo. Hay un dicho que dice que “la práctica hace al maestro”, en este caso, sería “la práctica hace las conexiones de las neuronas”. Cuando realizamos estas prácticas, lo que estamos haciendo es re-activar circuitos, y lo que ocurre a nivel del sistema nervioso se llama “mielinización”, que es un proceso por el cual los axones de las neuronas son cubiertos por una membrana que sirve de aislante y así podemos cada vez perfeccionarnos y desarrollar las habilidades. (Hallam, 2001). Se ha demostrado que con una práctica musical a largo plazo, todos estos circuitos se vuelven permanentes, por lo tanto, cada vez que el cerebro se reestructura, genera conexiones más potentes y en más cantidad entre los dos hemisferios y en los diferentes centros cerebrales que se activan cuando estamos procesando la información musical, lo cual, como hemos visto, influye en los centros de procesamiento del lenguaje, memoria, y razonamiento espacial, entre muchos otros. (Hallam, 2001; Altenmüller y Gruhn, 2002). Se ha observado que en los cerebros de las personas que participan enérgicamente en actividades musicales desde jóvenes y de forma constante estos procesos de sinaptogénesis y mielinización son a su vez más eficientes, lo que implica que sus procesos de aprendizaje son más veloces ya que sus cerebros se adaptan a aprendizajes nuevos más rápido que los de personas que no participan en actividades musicales (Altenmüller y Gruhn, 2002).

Podemos, gracias a todos estas investigaciones, afirmar lo mismo que dice Mary Luerhsen *“no se podría encontrar un transmisor de habilidades y conocimientos más eficiente que un programa de música en el colegio”* (Luerhsen, 2005).

## **2.8 ¿Por qué mejor no probar con fútbol o yoga u otra disciplina?**

Es bien sabido que los deportes son ocupados para ayudar a que los niños y jóvenes tengan otra vía de salida a los problemas sociales que se encuentran en el entorno. Esto es muy bueno, porque mientras más oportunidades hayan para las personas, mejor.

La música y el arte en general, poco a poco ha ido ganándose un espacio entre la cultura que tenemos como país.

Como hablábamos hace un par de líneas, la música tiene un efecto placentero, que provoca que nuestro cerebro reduzca la sensación de dolor al darle placer, ocasionado por la dopamina y endorfinas que libera al oír música. De esta manera, la música hace que las endorfinas actúen como un analgésico natural en nuestro cuerpo, lo cual también ayuda, si se oye la música adecuada, a entrar en un estado de mayor felicidad. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011)

La música también ayuda a aliviar el estrés. El estrés es todo lo que pone a nuestro cuerpo en un estado defensivo. Cuando ese estado es prolongado y constante, vienen las enfermedades que se producen por estrés. (Cólica, P. 2012)

El estrés está presente en nuestra sociedad, particularmente porque todo gira en torno al dinero. Un estado de estrés constante no es bueno. El cuerpo genera estrés como un método de defensa y supervivencia, pues se liberan neurotransmisores, hormonas y entre otras sustancias del cuerpo que están hechas solo para eso, una supervivencia momentánea, no a lo largo de días, semanas, meses o años. (Cólica, P. 2012)

La música de ritmos lentos e instrumentación suave (como sección de cuerdas) y armonías consonantes ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.

Cuando escuchamos música, nuestra frecuencia cardíaca se acostumbra y se adapta a la de los ritmos de la canción que escuchamos. También, ayuda a reducir la presión arterial. Escuchar, tocar y cantar música hacen que la presión arterial disminuya significativamente.

Según un estudio que se realizó por investigadores de la Universidad de Osaka, en Japón y que fue presentado en la American Heart Association's Nutrition de Atlanta, la música y la risa ayudan a reducir la presión arterial en personas de mediana edad. (Eguchi, E. Citado por Carámbula, P. 2011)

Además de mejorar el estado anímico, los investigadores japoneses se propusieron investigar si la musicoterapia y la risoterapia, podían ayudar a disminuir la (hipertensión), que es cuando la presión del cuerpo humano sube, generando una serie de malestares físicos como dolores de cabeza, insuficiencia renal, ataques cardíacos, entre otras. (Eguchi, E. Citado por Carámbula, P. 2011)

El estudio involucró a 79 personas de entre 40 y 79 años. Se formaron 3 grupos. Uno de los grupos estaba conformado por 32 personas, las cuales tuvieron sesiones de una hora de música. Los hacían cantar y escuchar música y les enviaban como tarea para la casa seguir haciendo estas actividades. (Eguchi, E. Citado por Carámbula, P. 2011)

El otro grupo estaba compuesto por 30 personas. Ellas tuvieron “sesiones de risas” en donde les hacían ejercicios de yoga y respiración, hacían contacto visual entre ellos generando un ambiente familiar y alegre y también eran estimulados escuchando Rakugo, un tipo de comedia japonesa. (Eguchi, E. Citado por Carámbula, P. 2011)

El otro grupo era conformado por 17 personas y no fueron sometidos a ningún tipo de intervención o terapia. (Eguchi, E. Citado por Carámbula, P. 2011)

Los investigadores le tomaban la presión a las personas de los grupos antes y después de las sesiones. Los grupos de risa y música, presentaban variables de presión. Los cambios fueron de 7mmHg más baja en el grupo de risa y 6mmHg más baja en el de música. En el grupo donde no se realizó ninguna intervención no se observaron cambios. El autor y líder del estudio, Eri Eguchi, investigador en salud pública de la Universidad de Osaka, dice que esto se debe a que cuando uno entra en un estado de relajación, ya sea riéndose o escuchando

música, el cuerpo hace que el nivel de cortisol baje, y gracias a este, disminuya la presión arterial. (Eguchi, E. Citado por Carámbula, P. 2011)

Escuchar música estimula el cerebro. Cuando oímos música con ritmos más rápidos y marcados, nuestros sentidos permanecen más alerta, y, al contrario, cuando escuchamos música más suave y tranquila, entramos en un estado de calma y tranquilidad y, con la música adecuada, ayuda también a que se tenga un mejor sueño.

También, la música ayuda a aumentar el rendimiento físico. En las clases de gimnasia, como aerobox, spinning, zumba, ponen música a un volumen alto y ritmos rápidos y fuertes. La música actúa como un energizante y ayuda a reducir la sensación de fatiga y aburrimiento. Es más, en el rugby, antes de comenzar el juego, los jugadores de cada equipo hacen un canto, con mucho fervor, para darse más confianza y energía y también para intimidar al equipo contrario.

Como decíamos antes, al escuchar música de características armónicas y consonantes, nuestro cuerpo produce endorfinas y serotonina y estas hacen que entremos en un estado más amigable. (Ruud, E. 1990). Esto hace que nos sintamos más confiados y seamos más optimistas.

Anteriormente hablaba del canto que hacían los jugadores de rugby para tener más confianza. También, esto se hacía en la guerra. Existían los gritos de guerra o las canciones militares, y tenían la misma función. Llenarse de confianza e intimidar al rival.

Ciertos instrumentos y armonías se han ligado durante al tiempo a una señal de gloria. No es casual ver en las películas que al momento de salir un héroe, o emperadores suene una música gloriosa en esos momentos.

## **2.9 ¿De dónde provienen estos conceptos? ¿La musicoterapia entonces es para enfermos?**

Los múltiples beneficios que tiene la música en las personas, probablemente han sido encontrados de pura y mera casualidad en un principio.

No es novedad darse cuenta de que hay beneficios mediante un proceso en donde se quería llegar a un resultado y se terminaba llegando a más de uno.

La historia nos dice que por error se aprende. Podemos verlo cuando se creó el microondas, que fue “descubierto” por casualidad, cuando un ingeniero se encontraba probando un magnetron (un tubo vacío que se usaba para la elaboración de radares) y de repente se dio cuenta de que el chocolate que tenía en su bolsillo se derritió. Él no sabía por qué había sucedido esto. Después de tanto pensar, puso unas semillas de maíz cerca del tubo y se convirtieron en cabritas (o palomitas de maíz). Luego de esto, el ingeniero decidió crear el primer horno con este sistema, más conocido hoy como microondas. 4

Otro caso, fue el “descubrimiento” de la anestesia. En el año 1275, el médico español Ramon Llull estaba experimentando con algunas sustancias químicas y logró un líquido volátil e inflamable al que llamó vitriolo dulce. Más adelante, ya en el siglo XVI, un médico suizo averiguó que, al darle vitriolo dulce a pollos, estos no se dormían, pero aparte, perdían cualquier sensibilidad al dolor. 4

Todo se quedó ahí y no investigaron con humanos hasta que en 1730, un químico londinense de origen alemán, August Sigmund Frobenius, le dio a este líquido el nombre de éter, que el griego significa cielo. Sin embargo, aún tuvieron que pasar otros 112 años antes de que los efectos anestésicos de este éter se apreciaran y fuera llamado como hoy en día se le conoce, “la anestesia”.

Historias como éstas podemos encontrar muchas. Esto nos demuestra cómo se llega a resultados cuando menos se lo espera.

Retomando el ámbito de la música, los beneficios de la música, en la forma de pensar occidental que tenemos hoy en día, y, respaldados a través de la ciencia, fueron descubiertos por accidente. Líneas antes habíamos hablado de que el origen de la música usada como una terapia fue hace muchos años atrás, durante la segunda guerra mundial. Como dijimos antes: *gracias a un grupo de voluntarios, que no eran necesariamente músicos ni terapeutas, que al acudir a los hospitales a tocar y cantar melodías que fueran agradables para los enfermos y accidentados, los médicos y enfermeras comenzaron a notar cambios importantes en los pacientes.* (Thayer Gaston, E. 1989)

A partir de ese momento la música se empieza a usar como una terapia para los enfermos en primer lugar. Las mejorías en los enfermos que escuchaban sonidos agradables y armoniosos eran más rápidas.

Luego, empezaron a hacerse de manera de recreación sesiones de música para subir el ánimo, y quitar el estrés.

Los científicos se dieron cuenta de esto. Veían cómo los estados anímicos en las personas eran modificados después de recitales o carnavales, o experimentos que empezaron a hacerse ocupando música o canto y comenzaron a hacer estudios más profundos ya a nivel cerebral. (Thayer Gaston, E. 1989)

La música como una terapia, pasó de ser una cuestión mágica y de “levanta ánimos” para los enfermos, a una práctica que cada vez se desarrolla con mayor frecuencia en nuestra sociedad y cultura, siendo recomendada no sólo para personas con ciertas discapacidades, enfermedades o problemas, si no para todas las personas y de todas las edades.

La música es un mundo muy amplio y cada día se van descubriendo nuevos beneficios para el ser humano.

## **2.10 ¿Hay música que puede volver un poco agresivas a las personas?**

La música posee un enorme poder de persuasión. Cada vez que escuchamos cierta pieza musical, quedamos con alguna energía o actitud distinta.

Una de las mayores actividades que hoy en día practican los jóvenes es escuchar música: cuando van por las mañanas al lugar donde estudian. A veces, mientras están en clases. Otras cuando hacen deporte. Camino a casa. Y también, cuando están en casa, para así relajarse y sentirse en una conexión más íntima con ellos mismos.

En la adolescencia es cuando más se está rodeado de música y, por lo general, es música que el adolescente ha escogido escuchar. La música que escoge, muchas veces es el reflejo de personalidad o estilo de vida de la persona.

Hace unas hojas atrás, explicábamos que cuando alguien se somete a una práctica musical, las neuronas van creando conexiones entre sí para fortalecerse y que mientras más se practique, más fuerte se hace la conexión y se siguen creando nuevas conexiones para fortalecer aún más las áreas cerebrales. (Hallam, 2001). Cuando escuchamos reiteradamente cierto tipo de música, también se va haciendo un “hábito cerebral”, por así decirlo y quedamos en una especie de círculo reiterativo, circuito cerrado o como se quiera llamar (que no tiene por qué ser malo) en torno a la música: empezamos a consumir más de ese mismo estilo de música y dicha música pasa a ser un reflejo de nosotros y nosotros pasamos a ser el reflejo de esa música.

Así como hay música que nos relaja, hay música que nos pone en un estado de alerta y se habla de que hay música que nos puede volver un poco más agresivos.

Si aún siguen pensando en que eso es falso, puede bastar con preguntarse “¿Por qué los practicantes de Yoga no lo practican con música de ritmos fuertes y rápidos como rock o reggaetón?”. La respuesta, por si no se llegara a tener clara, es que el Yoga es una disciplina en la que se necesita un estado de relajación, un estado íntimo y tranquilo, que necesita ritmos

suaves, lentos y melodías armónicas, para que los latidos del corazón se adapten a los ritmos musicales, la respiración se haga junto con los ritmos de manera lenta, suave y relajada y se forme una armonía entre música y persona.

Un estudio de la Universidad de Iowa (“Exposure to violent media: The effects of songs with violent lyrics on aggressive thoughts and feelings” que significa “La exposición a medios violentos: Los efectos de las canciones con letras violentas en los pensamientos y sentimientos agresivos”), publicado en la revista *Journal of Personality and Social Psychology* dice que existe una relación directa entre las canciones violentas de algunos grupos musicales y las reacciones agresivas de los jóvenes; es decir, las canciones agresivas desencadenan los pensamientos y sentimientos agresivos. (Anderson, C y Carnagey, N. 2003).

El estudio, hace un énfasis en la letra de este tipo de composiciones, y dice que puede resultar “tóxica” para el bienestar emocional de los jóvenes.

El estudio constó de cinco experimentos diferentes. Estos experimentos determinaron que la influencia negativa afecta a los jóvenes independientemente de su personalidad, y que el efecto acumulativo que ejercen las canciones junto al efecto causado por la televisión, el cine y los videojuegos, provoca el peor resultado. Los especialistas en pediatría de la Universidad de Iowa, afirman que la música popular puede provocar violencia entre los niños y los jóvenes.

Los investigadores, basándose en las creaciones de grupos de rock, raperos, comprobaron que los jóvenes se vuelven más agresivos a medida que escuchan canciones escandalosas.

Los experimentos fueron los siguientes:

1. Se pidió a un grupo de estudiantes que escucharan algunas canciones de contenido violento, y a otro grupo de estudiantes que escucharan canciones con ritmos más suaves, pero por sobre todo, letras no violentas, y que a continuación respondieran a un cuestionario. Los jóvenes

que escucharon canciones violentas reflejaron niveles más altos de hostilidad en sus respuestas que los otros jóvenes.

2. Los dos grupos de jóvenes escucharon las mismas canciones, pero los que habían escuchado anteriormente las canciones con letras más violentas, atribuyeron significados agresivos a palabras ambiguas de las nuevas canciones.

3. Se descubrió que los jóvenes que habían escuchado las canciones violentas leían las palabras relacionadas con la agresividad con mucha más agilidad que las palabras ajenas a la agresión.

4. El estudio develó que las canciones violentas ejercen el mismo efecto en los niños y jóvenes.

5. El experimento ratificó que las canciones violentas generan hostilidad en los jóvenes, independientemente de la personalidad de cada uno.

El estudio demostró que la influencia negativa de este tipo de música afecta por igual a todos.

Este estudio descubrió que el peor resultado es sobre la mente de los niños y jóvenes, y que este resultado también se debe al efecto acumulativo de la música con mensajes violentos, más la cultura que aporta la televisión, videojuegos y el cine, haciendo que esto sea aún más potente y peligroso.

La conclusión concreta del estudio es que la letra de las canciones violentas influye en la mente de los adolescentes, y pueden resultar dañinas para su bienestar emocional, lo que constituye una rigurosa llamada de atención para padres, tutores y educadores.

## 2.11 ¿Qué música es adecuada para qué cosa?

Nuevamente, volviendo atrás, hablamos de que según los desarrollos del musicoterapeuta noruego Dr. Even Ruud, la vivencia musical o la respuesta significativa a la música se encuentra teñida en su totalidad por la biografía musical del oyente, es decir por su situación histórica o cultural específica. (Ruud, E. 1990).

Según:

Even Ruud, en "Los caminos de la Musicoterapia"

El significado extraído de la música por cada persona, los valores atribuidos, y las acciones que surgen de su influencia, no son previsible en el sentido etnocéntrico implícito en la mayoría de las investigaciones sobre los efectos de la música.

A continuación, veremos lo que causan los parámetros que conforman una canción. (Ruud, E. 1990).

Tiempo: los tiempos lentos, entre 60 y 80 pulsos por minuto, suscitan impresiones de dignidad, de calma, de sentimentalismo, serenidad, ternura y tristeza. Los tiempos rápidos de 100 a 150 pulsos por minuto, suscitan impresiones alegres, excitantes y vigorosas.

Cuando hay cambios de pulso, se puede crear una mezcla de estas impresiones.

Ritmo: los ritmos lentos inducen a la paz y a la serenidad, y los rápidos suelen producir la activación motora y la necesidad de exteriorizar sentimientos, aunque también pueden provocar situaciones de estrés. Es por esto que para el yoga se necesitan ritmos lentos, para entrar en un estado de más relajación, y para la actividad como baile entretenido o zumba se ocupan ritmos más rápido, para que se produzca la activación de las partes motrices del cuerpo y tengan más energía.

Armonía: La armonía ocurre cuando suenan dos o más frecuencias distintas, por ejemplo, 440,000 hz producen una nota musical, que conocemos como "LA 3", la nota "DO 4" se

produce con 523,251 hz y la nota “MI 4” se produce con 659,255 hz. A todo este conjunto de notas, cuando suenan todas a la vez, se le llama acorde (el acorde formado sería un La menor) Este acorde está formado de puras consonancias. El La sería la nota 1, el Do la 3 y el Mi la 5. Todas están ubicadas a distancia de una 3ra. La escala de Do mayor, tiene las notas “Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do”, siendo “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 1” respectivamente. A partir de cualquiera de esas notas podemos formar un acorde consonante. Las consonancias se forman a través de 3ras y 5tas, por ejemplo “Do, Mi y Sol” o “Re, Fa y La”

Los acordes consonantes están asociados al equilibrio, el reposo y la alegría. Los acordes disonantes se asocian a la inquietud, el deseo, la preocupación y la agitación. Un acorde disonante sería “Do, Mi, Fa, Si” porque está forma de una 3ra, pero una 4ta y una 7ma.

Tonalidad: los modos mayores suelen ser alegres, vivos y graciosos, provocando la extroversión de los individuos. Los modos menores presentan unas connotaciones diferentes en su expresión e influencia. Evocan el intimismo, la melancolía y el sentimentalismo, favoreciendo la introversión del individuo.

La altura: las notas agudas actúan frecuentemente sobre el sistema nervioso provocando una actitud de alerta y aumento de los reflejos. También ayudan a despertarnos o sacarnos de un estado de cansancio. El oído es sensible a las notas muy agudas, de forma que si son muy intensas y prolongadas pueden dañarlo e incluso provocar el descontrol del sistema nervioso. Los sonidos graves suelen producir efectos sombríos, una visión pesimista o una tranquilidad extrema.

Un ejemplo es cuando estamos en el cine viendo una película. Hay oscuridad, una casa apartada de todo y suenan notas muy graves. En esas condiciones podemos entrar en un estado sombrío. Luego, en la misma película, al protagonista lo va persiguiendo un asesino, y de repente suenan repetitivamente sonidos muy agudos, lo que nos hace entrar en un estado de alerta, estrés y expectación, frente a lo que va a pasar.

La intensidad: Es el “subir o bajar del volumen” .Es uno de los elementos de la música que influyen en el comportamiento. Así, un sonido o música tranquilizante puede irritar si el

volumen es mayor que lo que la persona puede soportar. El tímpano humano se destruye a 180 decibeles, y a partir de esa cantidad de decibeles hacia arriba se pueden llegar a destruir los pulmones y causar la muerte. Algunos prisioneros de guerra eran torturados con música a decibeles extremadamente altos.

La instrumentación: los instrumentos de cuerda suelen evocar el sentimiento por su sonoridad expresiva y penetrante. Mientras los instrumentos de viento destacan por su poder alegre y vivo, dando a las composiciones un carácter brillante, solemne, majestuoso. Los instrumentos de percusión se caracterizan por su poder rítmico, liberador y que incita a la acción y el movimiento.

Todos estos parámetros musicales influyen en la conducta humana. Es por esto que a la hora de realizar actividades con personas es de suma importancia saber elegir las canciones para obtener los resultados que se quieren tener, como mejorar las habilidades sociales.

## **2.12 ¿Qué son las habilidades sociales?**

Para definir las habilidades sociales, primero tenemos que definir cada término.

Habilidad: significa la capacidad o talento que se tiene para algo. Y esto se aprende y se desarrolla. (RAE)

Social: significa el cómo nos llevamos con las demás personas (familia, amigos, pareja, compañeros, extraños, etc.) (RAE)

Por lo tanto, las habilidades sociales son la capacidad que tenemos para tratar, congeniar y convivir con las demás personas.

Las habilidades sociales no son algo con lo que uno nace. Es algo cultural, que se aprende y se desarrolla con el tiempo, en base a enseñanzas y experiencias personales. Una habilidad social, por ejemplo, es saludar a una persona. Esto se aprende y se puede volver un hábito, tal como lavarse los dientes. Si desde pequeño se educa al niño a lavarse los dientes después de cada comida, este, probablemente, lo hará inconscientemente durante toda su vida. Lo mismo ocurre si se le enseña, de pequeño, a saludar a los demás en su casa, en su colegio o donde sea que vaya.

Las habilidades sociales son algo que varían según la o las personas lo decidan. Por ejemplo, la gran mayoría de los jóvenes hemos escuchado decir a nuestros abuelos, o tíos de más edad, que “no se apoyan los codos sobre la mesa, es de mala educación”, sin embargo, algunas nuevas generaciones de padres toman esto como algo totalmente irrelevante para la buena o mala educación. Esto hace referencia a la habilidad social del autocontrol o la empatía.

Las habilidades sociales también pueden variar dependiendo del contexto cultural en el que uno se encuentra.

Existen muchas formas de comunicarnos con las demás personas. Una palabra o frase puede entenderse de diferente forma según cómo se diga. No es lo mismo decir “¡¡¡Abre la Puerta!!!” a gritos y con una voz dominante, que decir, “Abre la puerta” con una voz suave y tranquila. Esto hace alusión a la semántica, que es el uso de palabras con expresión. La primera frase, es más como una orden, como una demostración de poder, en cambio, la segunda es más una petición.

En nuestra cultura, esto se ve demostrado en el género masculino y femenino. Los hombres, por lo general, cuando decimos algo, no tiene algún mensaje oculto, simplemente es ese algo que decimos. Sin embargo, por lo general, cuando la mujer dice algo, hay que ver también la manera en que lo dice.

Es fundamental desarrollar las habilidades sociales a temprana edad, dado que después se hace más fácil adaptarse al medio en que se encuentre. Es como el proceso de sinaptogénesis

que explicábamos unas hojas atrás, que consiste en que las neuronas crean conexiones entre sí, que hacen que el cerebro se desarrolle más. Es decir, mientras más se practique, más fuerte se hace la habilidad y después es mucho más fácil seguir desarrollándolas y aprender nuevas habilidades.

Los ejes centrales de las habilidades sociales son la asertividad y empatía. La asertividad tiene que ver con defender los intereses personales, de una forma amable, sin negar el punto de vista de la otra persona. La empatía, hace alusión a la habilidad de poder ponernos en el lugar de la otra persona o entender lo que sucede, pero sin adoptar necesariamente este punto de vista. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

La cooperación es otra habilidad social importante. El colaborar para lograr un objetivo en común implica respetar a los compañeros con los que se trabaja, recibir ideas, dar ideas y crear un ambiente grato en donde las personas se unan para lograr ese objetivo. El trabajo grupal implica pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, felicitar, disculparse cuando se cometan faltas y dar las opiniones que se tengan. La historia nos ha demostrado que las civilizaciones que prevalecieron fueron las que se unieron con otras. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

La comunicación es de suma importancia, saber expresar y tener una escucha activa son habilidades que, hoy en día, son difíciles de desarrollar, dado el sistema competitivo que se impone a temprana edad. La comunicación no es solo verbal, también implica un lenguaje corporal. Estar escuchando una conversación con el ceño fruncido y los brazos cruzados no ayuda a una mejora de una conversación. Una buena disposición corporal, como el rostro y cuerpo relajados, ayudan en la interacción. Es importante expresar los sentimientos mediante una conversación. Poder ponerse en el lugar del otro y hacerle saber al otro lo que se está sintiendo. También es bueno proporcionar ideas, siempre en torno de una mejoría del tema que se esté tratando. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

El autocontrol es otra habilidad social importante, puesto que permite analizar mejor la circunstancia en la que se está antes de actuar. Seguir el instinto es bueno, pero los impulsos

descontrolados son distintos, por ejemplo, cuando tenemos un problema, podemos enojarnos y reaccionar de mala manera o encontrar un poco de calma y buscarle una solución, esto es autocontrol. El saber guardar la calma en diversas situaciones nos ayudan a poder salir airosos de los problemas y situaciones de estrés. El autocontrol ayuda a encontrar soluciones más razonables eficaces a los problemas. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

La capacidad de resolver conflictos implica mantener el autocontrol, formular la queja que se tenga y ser capaz de responder de buena manera a una queja que se haga. Esto también implica ponerse en el lugar del otro, y hacer que el otro también se ponga en el lugar de uno.

La falta de habilidades sociales tiene una repercusión negativa en el desarrollo individual.

Cuando hay poco desarrollo de habilidades sociales, aparecen los problemas de autoestima. Los niños y jóvenes con pocas habilidades sociales, tendrán problemas para desenvolverse en su entorno social. Esto les llevará a pensar que es por ellos y su autoestima bajará. La imagen de sí mismos será negativa. Esto hace a su vez, que sus habilidades sociales sean escasas, la influencia es mutua. Todo es un círculo vicioso. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

Dificultad para expresar deseos y opiniones. Las personas que no tengan unas buenas capacidades sociales, tendrán dificultades para saber y poder expresar lo que desean y lo que opinan. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

Dificultades para relacionarse con los demás. La falta de habilidades sociales, puede llevar a una timidez excesiva y dificultad para hacer amigos y relacionarse. En nuestra sociedad, pese a que tanto se inculca la competitividad, es imprescindible relacionarse con los demás. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

Pueden producirse también problemas escolares, debido a la desadaptación que puede llegar a tener alguien con falta de habilidades sociales, haciendo que el alumno se sienta incómodo

y se auto margine de todo, lo que implica que su rendimiento escolar baje, o, bien, pase a ser un alumno que pase a llevar la libertad individual de sus pares, desencadenando faltas de respeto. Esto último también repercute en el estudiante, puesto que en la gran mayoría de los establecimientos educacionales no cuentan con planes que mejoren y desarrollen las habilidades sociales, por lo cual, expulsan de los establecimientos a estudiantes con este tipo de problemas. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

Las personas necesitamos de los demás, la compañía y la estima de las demás personas son fundamentales para nuestro día a día y para nuestro equilibrio emocional. La ausencia de relaciones sociales puede llevar por tanto un malestar emocional asociado.

Es importante formar una buena base de habilidades sociales desde el hogar.

El tener buenas habilidades sociales ayudará a que la persona se conozca y sienta mejor, se relacione mejor con sus pares, se rodee de gente más positiva, crezca como persona ayudando a resolver problemas, encontrar soluciones positivas, ayudará a que la persona promueva un ambiente de gratitud y respeto, entrará en un estado de confianza que le permitirá desarrollar todo de mejor forma, mejorará su rendimiento académico y laboral, y, por sobre todo, contribuirá enormemente a hacer una buena acción ayudando a mejorar la calidad social de vida de él y las personas que lo rodean. (Rodríguez, C. 2013; Sánchez, S. 2011)

### **2.13 ¿Las habilidades sociales se pueden trabajar con canciones en inglés?**

Cada vez que escuchamos canciones detenidamente, entramos en un estado de escucha activa, puesto que nuestro cerebro trabaja en función de captar todos los detalles de las canciones. Cuando oímos una canción que no es de nuestro gusto total, y no estamos empeñados en ponerle atención, no la recordaremos luego, puesto que para nuestro cerebro, aquel material sonoro no ha sido de gran importancia y se preocupó de dirigir el sentido de la audición a otra cosa que era más importante en ese momento y, pese a que estemos oyendo, no estamos escuchando.

Recordamos, como hemos dicho anteriormente, que oír es la acción que realiza el oído tras recibir estímulos sonoros. Mientras que, escuchar es poner atención a lo que se está oyendo.

Las canciones captan nuestra atención por muchas cosas. Usualmente, la letra es la primera en captar la atención, cuando escuchamos una frase y esa representa algún evento vivido o viviente en nuestra experiencia personal. No tiene que gustarnos toda la letra para que nos gusta la canción, basta con que nos guste un fragmento de la letra y la canción ya pasa a quedar en nuestra lista personal de canciones que disfrutamos escuchando. Otro aspecto importante en llamar nuestra atención es la armonía, la melodía y el timbre de los instrumentos de la canción. Los estilos musicales se diferencian en gran parte por estos tres últimos parámetros.

Ahora, ¿qué ocurre cuando escuchamos alguna canción en otro idioma y no sabemos el significado de las palabras, pero aún así nos gusta dicha canción? Aquí es cuando entran en juego los tres parámetros anteriormente mencionados. Cuando se busca el significado o traducción de las canciones en un idioma ajeno al nuestro, hay dos opciones, o nos gusta lo que dice o no nos gusta, pero lo cierto es que aún si no nos gusta la letra sabiendo su significado, es muy difícil que dicha canción que está en nuestra lista de canciones que disfrutamos pase a la lista de canciones que no disfrutamos, puesto que nuestro cerebro se queda con la primera sensación de placer cada vez que oímos la canción. Recordemos que cuando escuchamos canciones placenteras, nuestro cuerpo se ve envuelto en una experiencia extremadamente reconfortante, generando endorfina y dopaminas, sustancias bioquímicas que generan placer.

Una vez que sabemos qué es lo que dice dicha canción en el idioma ajeno al nuestro, es de suma importancia que sus letras no sean agresivas, para poder tener un trabajo del desarrollo de las habilidades sociales. El escoger canciones en otro idioma y tener su traducción, es un buen método del desarrollo de la habilidad de la escucha activa, pues, a medida que va sonando el canto, se debe ir leyendo la traducción, y, a la vez, fijarse en los detalles del cómo se cantan dichas frases, y así ver la expresión e interpretación de las palabras usadas en el canto.

Entendiendo todo esto, para trabajar la escucha activa, también pueden servir canciones instrumentales (sin voz ni letra) y la forma de hacerlo es tomar cuenta el ritmo, las armonías, las melodías, las alturas y las dinámicas, y hacer que los oyentes den la apreciación personal que les causó dicha canción a cada uno. Básicamente es hacer el mismo ejercicio que al escuchar una canción en otro idioma, pero no buscar una traducción y sentir lo que se quiere transmitir.

#### **2.14 ¿Por qué la música es tan importante?**

La música es una de las expresiones más importantes del ser humano, ya que logra transmitir y plasmar sentimientos y emociones en las personas. La música es un sistema de sonidos, ritmos y melodías, que se elabora para obtener una infinidad de resultados diferentes. La música le permite al ser humano expresar miedos, alegrías y sentimientos muy profundos y de diversos tipos.

Tal como otras formas de expresión cultural, la música es una manera que tenemos los seres humanos para expresarnos y representar diferentes sensaciones, emociones, pensamientos e ideas. Así, la música es de vital importancia no sólo por su belleza y valor estético (ambos elementos son de suma importancia dependiendo de la cultura de una comunidad, civilización o pueblo, esto se puede ver reflejado en el folclor), sino también como soporte a partir del cual el ser humano se puede comunicar con otros y también consigo mismo (ya que la música puede ser disfrutada tanto social como individualmente).

Otra razón de por qué la música es importante es que ella misma es un fenómeno que permite conocer no sólo al individuo o grupo de individuos que la componen, sino también al oyente o a las personas que la disfrutan, pudiendo entonces reconocer sus preferencias, su tipo de carácter, su forma de expresión o sus preocupaciones debido a que todos estos elementos se ven plasmados en las letras, melodías y estilos musicales. Así, la música puede ser fácilmente un símbolo cultural que establece estándares no sólo individuales si no también sociales

respecto de los grupos que siguen a tal o cual música y que ven en ella representadas sus características más relevantes.

La música tiene un poder especial en la mente y en los sentimientos de las personas. La música hace evocar en las personas realidades preexistentes o pasadas, detecta y provoca emociones, hace trabajar, y desarrollar la imaginación. Ahora, es posible que algunas personas nieguen estos hechos, pero entonces, podemos preguntarnos ¿Por qué los publicistas la utilizan para promover y vender productos? Se sabe que la música utilizada en la propaganda, influye en gran medida, para que las personas adquieran el material publicitado.

La música, como ya hemos dicho antes, ha estado presente desde antes de que el hombre se convirtiera en lo que somos hoy, homo sapiens. El simple cantar de las aves es música, los insectos y sus sonidos hacen música. La naturaleza está envuelta de música. Para el ser humano fue imprescindible el uso de la música en su vida, desde rituales, ceremonias y fiestas, hasta una forma de expresión individual, grupal, social y cultural. (Harris, M 1990; Arsuaga, J. 1999)

Como hemos dicho anteriormente, escuchar música estimula el cerebro. (Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. 2011). Cuando oímos música con ritmos más rápidos y marcados, nuestros sentidos permanecen más alerta, y, al contrario, cuando escuchamos música más suave y tranquila, entramos en un estado de calma y tranquilidad y, con la música adecuada, ayuda también a que se tenga un mejor sueño. Todo esto significa que al escuchar música podemos cambiar nuestros estados de ánimo, siendo así una especie de inyector de energía, que también funciona como un antidepresivo, al generar endorfinas y serotonina al momento de escuchar música placentera para nuestros oídos.

Tener una práctica musical se vuelve muy importante, en personas de cualquier edad, porque ayuda a desarrollar las habilidades sociales, haciendo que cada persona desarrolle la escucha activa, la asertividad, la empatía, la cooperación, la comunicación y la capacidad de resolver conflictos. (Bastian, H. 2000; Gómez, C. 2009).

La música contribuye a que el individuo se adapte a los medios en donde esté. Además, la música es un estímulo que enriquece el proceso sensorial, cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria), haciendo que los procesos de aprendizaje sean aún más rápido, ya que se crean conexiones cerebrales, y también enriquece los procesos motores, además de fomentar la creatividad y la disposición al cambio. (Altenmüller, E. y Gruhn, W. 2002; Bastian, H. 2000; Children's Music Workshop 2006b; Children's Music Workshop 2006d; Gómez, C. 2009; Hallam, S. 2001; Henderson, L. 2007; Hsu, J. 2009; Olson, K. 1996; Robertson, K 2005)

Así de importante es la música en nuestras vidas, y también podemos aprender a ocuparla para nuestro beneficio en el crecimiento personal si logramos hacernos conscientes de qué escuchamos y cuándo lo hacemos.

## **2.15 ¿Quién dice que la música es importante?**

A lo largo de la historia, han existido personas que, con sus obras o actos, han cambiado el mundo. Algunos más que otros, pero todos lo han hecho en cierta medida. Estos personajes tienen gran importancia y connotación para la humanidad. A continuación, veremos qué dijo cada uno de ellos respecto a la música:

- *“El arte de la música es el que más cercano se halla de las lágrimas y los recuerdos”*

Oscar Wilde (1854-1900). Dramaturgo y novelista irlandés. [es.wikiquote.org] (2014)

- *“El hombre a quien no conmueve el acorde de los sonidos armoniosos, es capaz de toda clase de traiciones, estratagemas y depravaciones”*. William Shakespeare (1564 - 1616).

Poeta, dramaturgo y actor inglés. [sabidurías.com] (2014)

- *“El sonido y la música son el 50% del entretenimiento en una película”*. George Lucas.

Cineasta estadounidense. [sabidurías.com] (2014)

- *“En la música es acaso donde el alma se acerca más al gran fin por el que lucha cuando se siente inspirada por el sentimiento poético: la creación de la belleza sobrenatural”*.

Edgar Allan Poe (1809 - 1849) Escritor, poeta, novelista y periodista estadounidense [sabidurías.com] (2014)

- *“En verdad, si no fuera por la música, habría más razones para volverse loco”*.

Piotr Ilich Chaikovski. (1840 - 1893). Compositor ruso. [sabidurías.com] (2014)

- *“La Madre Naturaleza previniendo que nuestra vida sin placer sería austera, se complació en inventar la música”*. Pierre de Ronsard (1524 -1585) Escritor y poeta francés. [sabidurías.com] (2014)

- *“La música constituye una revelación más alta que ninguna filosofía”*.

Ludwig van Beethoven (1770-1827). Compositor y músico alemán. [sabidurías.com] (2014)

- *“La música empieza donde se acaba el lenguaje”*.

Ernst Theodor Amadeus Hoffmann. Escritor, pintor y músico alemán

[sabidurías.com] (2014)

- *“La música es el perfecto modelo de arte porque no puede revelar nunca su último secreto”*.

Oscar Wilde. (1854-1900) Dramaturgo y novelista irlandés [sabidurías.com] (2014)

- *“La música es la voluptuosidad de la imaginación”*. Eugène Delacroix (1798 - 1863) Pintor francés. [sabidurías.com] (2014)

- *“La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”*. Platón (427 - 347 a. C.). Filósofo griego. [sabidurías.com] (2014)

- *“La música expresa todo aquello que no puede decirse con palabras y no puede quedar en el silencio”*. Victor Hugo. (1802 - 1885) Escritor francés. [sabidurías.com] (2014)

- *“Sin música, la vida sería un error”*. Friedrich Nietzsche (1844-1900). Filósofo alemán. [sabidurias.com] (2014)

- *“La música es el lenguaje que me permite comunicarme con el más allá”*. Robert Schumann (1810 – 1856). Compositor alemán. [citasyproverbios.com] (2014)

- *“La música es el verdadero lenguaje universal”*. Carl Maria von Weber. Compositor alemán. [citasyproverbios.com] (2014)

- *“Normalmente, cuando una persona tiene un problema serio en la vida, se refleja en su música”*. Kurt Cobain. (1967 - 1994) Músico y artista estadounidense. [muyinteresante.es] (2014)

- *“En el pensamiento científico siempre están presentes elementos de poesía. La ciencia y la música actual exigen de un proceso de pensamiento homogéneo”*. Albert Einstein (1879 - 1955). Físico alemán. [sabidurias.com] (2014)

- *“Si no fuera físico, probablemente sería músico. A menudo pienso en música. Vivo mis sueños en música. Veo mi vida en términos musicales. No puedo decir si habría podido hacer alguna pieza creativa de importancia en la música, pero sí sé que lo que más alegría me da en la vida es mi violín”*. Albert Einstein (1879 - 1955). Físico alemán. [muyinteresante.es] (2014)

## **2.16 ¿Qué tiene que ver llevarse bien con la gente y la música?**

La música es un lenguaje que permite a las personas expresar las vivencias de su mundo interno, representando sentimientos, sensaciones y emociones que muchas veces no logran ser canalizadas en el lenguaje oral. Tener una vía de expresión como la música, fortalece la autoestima y permite desarrollar habilidades sociales, como bien hemos visto.

Participar en una práctica musical junto a más personas refleja la forma en que tenemos de relacionarnos con los demás, y como lo hemos dicho, permite la aceptación de diferentes roles dentro de la práctica. En una improvisación musical guiada de solos, cada persona toma un rol de acompañante y solista, puede escuchar o ser escuchado, silenciarse o hacerse escuchar, imitar o contrastar. Las personas con dificultades de comunicación pueden encontrar en estas experiencias una muy buena forma de intercambio e interacción, y a través de estas mismas, desarrollar nuevas posibilidades comunicativas.

La música favorece la expresión y la comunicación entre las personas. A través de experiencias musicales, los jóvenes con carencia de habilidades sociales pueden encontrar un canal de conexión gratificante con las demás personas, pudiendo así retroalimentarse de intercambios sociales positivos que les den seguridad en sí mismos y así desarrollar nuevas habilidades sociales. (Bastian, H. 2000; Gómez, C. 2009)

El estar involucrado en una práctica musical, es igual a tener una relación de cualquier tipo: familiar, de amistad o amorosa. La vida se trata de un aprendizaje en base a experiencias. El crecimiento personal tiene que ver en base a vivir experiencias, entenderlas y enfrentarlas.

Cuando se está en una práctica musical, se está compartiendo un trozo de vida con las demás personas. Como hemos hablado a lo largo de esta investigación, el estar inmerso en la práctica musical desarrolla las habilidades sociales, dado que implica relacionarse con las demás personas.

La única forma de mejorar la relación con las demás personas es practicar una relación con las demás personas. La práctica musical es de gran ayuda, dado que están todos relacionándose para lograr un objetivo común, que es el que suene una obra musical. Para que toda relación funcione bien, debe haber un marco de respeto, ayuda, comprensión y amor, es decir, sentimientos positivos para que todo marche bien. En la práctica musical se debe colaborar para que las obras suenen bien.

Lo que diferencia a una práctica musical que el resto de las actividades de trabajo en equipo, es que no se está compitiendo con nadie, si uno se equivoca en una parte de la canción, todos se equivocan, si uno gana, todos ganan, el objetivo es, aparte de disfrutar del proceso, plasmar una buena ejecución e interpretación de una obra en específico, por tanto, los principios y valores de la práctica musical son totalmente hechos a base de sentimientos positivos.

Entonces, una práctica musical ayuda enormemente al mejoramiento de las relaciones humanas.

### **2.17 ¿Cómo obtener interés de las personas para que se realice la escucha activa?**

Como hemos hablado anteriormente, la escucha activa es una habilidad que se desarrolla. Hacer una actividad que implique escuchar atentamente y luego hacer una reflexión o crítica sobre lo que se está escuchando es una buena manera de desarrollar esta habilidad.

Cuando se escuchan canciones solamente con el objetivo de disfrutarlas, el cerebro produce las sustancias ya mencionadas a lo largo de esta investigación y el cuerpo empieza a tener una experiencia satisfactoria y placentera. Sin embargo, cuando se escuchan canciones para, aparte de disfrutarlas, desentrañar sus partes y analizarlas, el cerebro entra en un estado profundo de escucha activa, concentrándose así en la estrofa, en la letra, en el instrumento o en lo que se esté analizando. (Altenmüller y Gruhn, 2002; Bastian, H. 2000; Gómez, C. 2009; Hsu, J. (2009)

Una buena forma de mantenerse en un estado de escucha activa prolongado es dar a los oyentes la tarea de desentrañar un instrumento, pedirle que te de las características de dicho instrumento, cuando suena, cuando se calla, qué siente cuando suena dicho instrumento, si está haciendo de solista o de acompañante, pedir que explique la letra, si es que lleva letra, pedir que analice el canto, por ejemplo, si en alguna parte de la letra de la canción, se dice la

palabra “triste”, decir con qué expresión (con una voz triste, o con una carcajada, o con una voz temblorosa, etc.) se está diciendo dicha palabra.

Otra forma de desarrollar la escucha activa y generar interés es pedir a los oyentes que cada uno seleccione una canción de su gusto, que la escuchen y a continuación digan de qué se trata, por qué les gusta, qué recuerdos les trae, qué sensaciones les provoca, qué parte no les gusta, qué parte les gusta más, qué instrumento es el que más le gusta, pedirles que den una propuesta de añadir o quitar un instrumento, o un cambio de letra, o alargar o acortar la canción, y pedirles que hagan el mismo análisis propuesto anteriormente.

Esta etapa se trata de poder compartir las apreciaciones que se tienen de algo frente a los demás, lo cual implica, en una primera instancia (cuando se esté escuchando la canción), trabajar la escucha activa, y en una segunda instancia (cuando se esté exponiendo lo que se captó de dicha canción) trabajar nuevamente la escucha activa (dado que se debe comprender lo que se quiso expresar) y la comunicación.

Luego, una vez teniendo más práctica, escuchar dicha canción para así poder seguirle el ritmo, cantar la canción o tocar un instrumento y acompañarla (siempre y cuando se tenga la habilidad). Esto potenciará la escucha activa de una manera personal, es decir, escucharse a uno mismo para saber cómo se está expresando y hacer una comparación entre la canción y lo que está plasmando la persona.

De esta manera, se puede mantener prolongadamente el interés sobre el taller y se desarrollarán las habilidades sociales por consecuencia de todo el proceso vivido.

## **2.18 ¿Por qué hacer el taller con chicos en riesgo social?**

Un joven en riesgo social es una persona que tiene la posibilidad y vulnerabilidad de sufrir un daño de origen social, es decir, esta persona puede ser discriminada por la sociedad o excluida de ciertos entornos sociales, lo que puede generar problemas emocionales, laborales y sociales. [definicion.de](2014)

Las condiciones económicas, la falta de educación, los problemas familiares, las adicciones y el entorno social son factores que tienen que ver con un mayor o menor desarrollo de habilidades sociales, que, en caso de ser pocas, llevan a las personas a estar en riesgo social. [definicion.de](2014)

El riesgo social, en otras palabras, supone la existencia de algo que podría derivar en que un conjunto de personas quede marginado de la sociedad. Podemos poner la siguiente situación como un ejemplo de exposición al riesgo social: Si en una comunidad los niños no tienen acceso a las escuelas, dichos menores están en riesgo social, dado que crecerán sin la formación necesaria para integrarse al mundo laboral y, por lo tanto, no tendrán la posibilidad de ganarse su sustento.

Los jóvenes en riesgo social son personas que necesitan un gran apoyo por parte de la sociedad. Ayudar es la única forma de poder progresar. Nuestra forma de vida se basa en ayudar a los demás: Desde pequeños, nuestros padres nos enseñan a hablar, nos enseñan a caminar; nos ayudan a desarrollar habilidades que no son propias del instinto, tales como respirar o comer, sin embargo, nuestros padres nos ayudan en preparar la comida o comprárnosla, para así poder alimentarnos. En la escuela, los profesores nos ayudan a aprender, traspasándonos distintos conocimientos. En nuestro hogar, la familia nos ayuda a aprender de la vida, guiándonos y enseñándonos, para estar mejor preparados para ella. Cuando tenemos problemas, buscamos en familiares o amigos la ayuda para poder resolverlos, enfrentarlos y salir de ellos. Cuando no sabemos algo, buscamos la ayuda en alguien, preguntándole o en libros, internet o distintos artículos, pero aquellas cosas que leemos han sido escritas por alguien, que de una u otra forma, está ayudando. Cuando nos

enfermamos, buscamos remedios que nos ayuden a mejorar. Cuando se accede a un trabajo laboral, se está ayudando a conseguir un objetivo y dicha ayuda se devuelve a través de dinero.

Si hemos recibido buena ayuda por parte de nuestro entorno, es probable que no tengamos tantas dificultades para desenvolvemos en la sociedad y relacionarnos con los demás, pero cuando hay una escasez de ayuda (y entiéndase por escasez de ayuda todos los inconvenientes que no nos permiten avanzar, tales como el bullying, la delincuencia, las adicciones, la violencia, la falta de educación en casa y en la escuela) es muy probable que el desarrollo de las habilidades sociales no se lleve a cabo.

Los jóvenes en riesgo social están en una especie de “limbo social”. Son los más vulnerables al entorno social, por todas las carencias que han tenido en la vida. Mientras más ayuda ellos reciban, más avanza la sociedad, puesto que, absolutamente todas las personas aportan de cierta manera al desarrollo social y cultural. La única manera de avanzar es ayudar.

## **2.19 ¿Cuáles son las características de comportamiento de los adolescentes?**

La adolescencia, para algunos, puede ser una etapa en la que disfrutan a concho: no hay preocupaciones, solo hay diversión, mientras que, para otras personas, la adolescencia puede ser la etapa más compleja de la vida del ser humano. En esta fase, es donde nos definimos como personas. Experimentamos cambios físicos y emocionales. Esta etapa es la transición “de niño a adulto” (Sánchez, S. b 2011)

Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 20 años. (Sánchez, S. b 2011)

En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia tiene que ver con la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican o tiene relación con el amor. El

adolescente puede hacer uso de su autonomía y comenzar a elegir a sus amigos y a las personas que va a querer. Hasta entonces no ha escogido a sus seres queridos. Al nacer conoció a sus padres y tal vez a algunos hermanos y el resto de sus familiares. Pese a que hay teorías respecto de que, antes de nacer, desde un punto de vista de lo espiritual y el alma, nosotros escogemos al núcleo familiar en donde naceremos, enfocaremos esto en la mirada tradicional. Después, de alguna manera, sus padres fueron eligiendo sus compañeros de clase y amigos. Pero al llegar a la adolescencia, puede hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa. Llevando así la capacidad para discriminar sus afectos: querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos. Aquí es donde la persona elige de quién rodearse. Esto es debido a la llegada del pensamiento abstracto que le permite desarrollar su capacidad para relativizar. La discriminación de afectos, a través del establecimiento de diferencias en el tipo y la profundidad de sentimientos, le permite la personalización de sus afectos. El adolescente está en un camino medio entre la edad adulta y la infancia, en lo que hace referencia a la vivencia de sus emociones, estando presente una mezcla de sus comportamientos. Todavía tiene una forma de manifestar sus deseos mediante una emotividad exacerbada o con la espontaneidad propia de la infancia, pero ya empieza a actuar de una manera sutil en las interacciones, o con una cierta represión relativa de sus emociones, tal como hace el adulto. (Sánchez, S. b 2011)

La conducta de los adolescentes está determinada por los agentes de socialización: grupo de pares, familia y centro de estudios que son los que les brindan a los jóvenes enseñanzas sobre la vida y que en el caso ideal traen como consecuencia final del proceso de socialización el desarrollo de la personalidad del adolescente y la adquisición de las capacidad de autocontrol y la de control social, es decir el saber comportarse en un entorno social y por consiguiente aceptar las diferencias de pensamiento de los demás. (Sánchez, S. b 2011)

Los adolescentes que tienen poco desarrolladas sus habilidades sociales, serán más introvertidos con la gente que no conocen, les costará más desenvolverse en el entorno en el que estén. Algunos, dependiendo de su contexto, pueden estar propensos a usar la violencia como forma de vida. (Sánchez, S. 2011)

## 2.20 ¿Cómo me aseguras que después del taller van a haber mejoras?

Como hemos hablado a lo largo de esta investigación, el someterse a escuchar música implica generar una serie de sensaciones placenteras y benéficas en el cuerpo. Por otra parte, el estar involucrado en una práctica musical enriquece el proceso sensorial, cognitivo, la motricidad, la creatividad y desarrollan enormemente las habilidades sociales.

Muchos estudios avalan y respaldan una práctica musical como un método del desarrollo de todas las áreas ya mencionadas a lo largo de esta investigación.

Entre 1992 y 1998 se hizo un estudio en siete colegios de educación básica (primaria) en Berlín, Alemania. Cinco de estos colegios hicieron grupos experimentales y los otros dos hicieron grupos de control. La finalidad era desvelar la influencia de una educación musical reforzada en el desarrollo colectivo e individual de los niños. (Bastian, H. 2000)

El proyecto fue encabezado por Hans Günther Bastian (Profesor de música. Director y fundador del Instituto para la Investigación de Talento y talentosos en la música.). Bastian y sus colaboradores tuvieron en cuenta en la investigación aspectos como la estructura familiar de los alumnos, el nivel social, los niveles de formación de los padres, el ambiente educativo que rodeaba el hogar, si los padres hacían música regularmente o no, las actividades llevadas a cabo en el tiempo libre, las experiencias preescolares de los niños, las actitudes y expectativas ante la escuela y la educación musical, entre otras. Algunos resultados importantes de esta investigación fueron los siguientes:

*-Para el contexto social, Bastian concluye que "la música, y en particular la educación musical reforzada, es una oportunidad social en la profilaxis y metafilaxis de agresiones entre niños y jóvenes de nuestra sociedad. Debemos por tanto dar a nuestros alumnos una oportunidad con la música y poner el poder psíquico de ésta frente a la violencia física. Valdría la pena hacer el intento y con ello se ahorrarían elevados costes en medidas de resocialización" (Bastian, H. 2000)*

-Tras cuatro años de educación musical reforzada en Educación Primaria se llega a un cierto crecimiento del, tan sobrevalorado por el mundo moderno, coeficiente intelectual. Los niños de las escuelas "musicales" muestran en todos los test de talento, rendimiento y creatividad musicales a lo largo del tiempo mejores resultados que los del grupo control.

-La música puede convertirse en un refugio emocional, especialmente en compleja etapa de la pubertad, con todos sus problemas de identificación asociados.

-A pesar del número de horas que los alumnos de las escuelas que impartieron la práctica musical deben dedicar a las clases extra de música, al estudio personal y a los ensayos, se llegó a un resultado espectacular tanto para padres como para educadores: este costo temporal en ningún momento perjudica el rendimiento general de los alumnos del grupo experimental; en ningún sentido estos niños se mostraron con peores resultados en las mal denominadas "asignaturas importantes".

-Los alumnos que tuvieron las prácticas musicales adquirieron una sociabilidad significativamente más alta que los niños que no practicaron música, desarrollan y quedan en ventajas en su capacidad de juicio social, para aprender de la experiencia y para valorar situaciones de la vida cotidiana en forma adecuada.

En la vida, nos diferenciamos y parecemos a las demás personas por los gustos que tenemos. Algunos gustos varían, pero otros se quedan, en muchas ocasiones, por el resto de nuestras vidas. Por lo general, los gustos de la ropa van variando según el tiempo y la moda que se va instaurando según el paso del tiempo. Sin embargo, un ejemplo clave de mantener un gusto prácticamente para toda la vida, lo podemos ver en los fanáticos del fútbol cuando tienen un equipo favorito. Hacerlos cambiar de opinión, o tener otro equipo como su favorito es casi imposible.

Lo mismo ocurre con los gustos musicales. Pese a que es muy difícil cambiar de opinión respecto a una canción, se puede hacer. Los gustos musicales van variando según las

experiencias que vayamos teniendo. Lo mismo pasa en otros aspectos de la vida. Otro ejemplo es la gente que tiene pánico escénico al momento de dar una exposición o una charla. Esto posiblemente se deba a que la persona haya tenido una mala experiencia en el pasado al momento de dar una charla o exposición, entonces su cerebro asocia las exposiciones o charlas como algo negativo para su desarrollo. Esto, al igual que los gustos musicales, las preferencias de equipo, los gustos en las comidas, y prácticamente todo, puede cambiar.

El cerebro humano activa emociones y pensamientos asociados al pasado. El famoso fisiólogo Ivan Pavlov, hizo un experimento en el año 1890: “Condicionamiento Clásico” o más conocido como “Los Perros de Pavlov” (Miller, G. 2008)

Pavlov hacía sonar una campana cada vez que iba a alimentar a sus perros. Él medía sus salivas para ver si sus bocas se humedecían. La saliva de los perros se incrementaba cada vez que él les colocaba la comida (y a la vez tocaba la campana). Es como cuando nosotros vemos nuestro plato de comida favorito y nos dan unos deseos incontrolables de comerlo, nos da la sensación de sabor y placer.

Pavlov repitió este proceso varias veces, colocaba comida enfrente de los perros haciendo sonar la campana, para avisarles que la comida había llegado, entonces él medía el incremento de saliva.

Después de un tiempo, Pavlov hacía sonar la campana y se dio cuenta de que los perros salivaban aún cuando no les servía comida. Los perros formaron una conexión en el cerebro entre “sonar la campana” y “comer”. El resultado de esta asociación fue la salivación.

La reacción en los perros fue instantánea. Ellos no tuvieron elección en el asunto. La campana sonaba y sus bocas salivaban. Ellos estuvieron programados inconscientemente para asociar la campana con la comida. Esto es conocido como el “Condicionamiento Clásico”.

Los psicólogos no estuvieron seguros de que los humanos pudieran condicionarse de la misma forma, así que en 1920, un hombre llamado John B Watson llevó a cabo otro famoso

experimento, más conocido como “El Experimento del Pequeño Albert”. (Rayner, R. y Watson, J. B. 1920)

El Pequeño Albert tenía 9 meses de edad. Se le mostró una rata blanca, un mono, un conejo y varias máscaras para asustarlo, pero él no mostró reacción alguna. No lo afectaron para nada. El no mostró miedo alguno. Sin embargo, lo que sí lo asustó fue cuando un martillo golpeo contra una barra de hierro detrás de él. El repentino ruido lo sobresaltó e hizo que rompiera en llanto.

Una vez a la semana, por las siguientes siete semanas, la rata fue puesta en frente de Albert, y al mismo tiempo el martillo fue golpeado contra la barra de acero detrás de él.

¿Puedes adivinar qué pasó? En el transcurso de siete semanas, cada vez que Albert veía la rata él lloraba, aún cuando no se usaba el sonido del martillo.

Mientras que este experimento no era agradable para el niño, probó algo. Los seres humanos también pueden ser condicionados, tal cual como los perros de Pavlov.

Es de esta forma en que podemos demostrar cómo los jóvenes en riesgo social han sido condicionados a no tener otra escapatoria a los problemas, más que la violencia, drogadicción y un precario desarrollo de habilidades sociales.

Un taller de música enfocado en la musicoterapia y en la escucha activa es una excelente herramienta para que puedan tener un desarrollo de sus habilidades sociales, ir perdiendo el miedo a relacionarse con las demás personas, ir generando confianza entre ellos y poder romper el condicionamiento negativo con el que los jóvenes se han quedado al no tener opción y así elegir con libertad otras maneras de enfrentar la vida y ser su mejor versión.

## II. MARCO METODOLÓGICO

### 3.1 Tipo de Investigación

La investigación es mixta, es decir, cualitativa y cuantitativa, porque se medirán los cambios cualitativamente, pero a la vez es cuantitativa porque se tendrá una forma de cotejar los cambios y se podrán ver los avances mediante una pauta de cotejo para cada sesión del taller y un test de habilidades sociales que será aplicado antes del taller y en la finalización de todo el proceso.

### 3.2 Diseño de la Investigación

Esta investigación es descriptiva y exploratoria. Es descriptiva porque describe características de jóvenes, y propone describir mediante un test, cómo son las habilidades sociales de los adolescentes. Es exploratoria también, porque en el Centro Educativo La Puerta nunca se ha trabajado, a través de un taller de música, enfocado en la escucha activa y en la musicoterapia, el desarrollo de las habilidades sociales de los alumnos que pertenecen a un establecimiento educacional que recibe a jóvenes en riesgo social. Esta investigación describe los resultados de un taller de música enfocado en la escucha activa y la musicoterapia.

### 3.3 Caracterización del universo

El liceo La Puerta es un liceo municipal, perteneciente a la comuna de Colina. Este liceo recibe a los alumnos que ya no son recibidos en ningún otro establecimiento educacional de la comuna, ya sea por problemas conductuales o problemas académicos.

La Corporación Municipal De Colina Define al Centro de la siguiente manera:  
[info.corpcolina.cl](2010)

*“La inserción de los educados marginados del sistema escolar tradicional por conductas diferenciadas negativamente, mediante la formación de hábitos para conseguir un desarrollo y maduración emocional a fin de integrarlos al trabajo académico, buscando formar una persona respetuosa, democrática y preparada para adaptarse plenamente a las exigencias de una sociedad en constante cambio.*

*El Centro Educativo la Puerta nace en marzo de 2002 en la comuna de Colina, con un plantel de 14 profesores y una matrícula inicial de 90 alumnos en cursos desde Sexto Año Básico a Segundo Año Medio.*

*Su alumnado es mixto y diferentes edades constituido principalmente por alumnos de sectores del sistema educacional y provenientes de distintas escuelas y liceos de la comuna.*

*Este Centro Educativo fue concebido por el alcalde de Colina, Mario Olavarría Rodríguez, secundado por el entonces Director de Educación Sr. Juan Baldeig Zunzunegui. Conscientes de la alta deserción escolar en la comuna, buscan con la creación de este centro educativo, revertir esta situación brindándoles un futuro más promisorio insertándolos en la sociedad.*

*El Centro Educativo La Puerta se caracteriza por un ambiente lleno de cariño y fe. Hoy está ubicado en San Miguel en un terreno de 10 mil metros cuadrados.*

*Nueve salas de clases diseñadas para albergar y atender en forma personalizada a no más de 20 alumnos*

*Multicancha techada*

*Piscina*

*Huerto*

*Biblioteca*

*Sala de Arte*

*Proyección:*

*La reformulación del Proyecto Educativo lleva a ofrecer capacitaciones en oficios desde Primero a Tercero Medio, mediante talleres como:*

*Taller de Huertos y Jardinería Elemental*

*Taller de Artesanía*

*Taller de Soldadura*

*Taller de Peluquería*

*Taller de Serigrafía*

*Y la entrega de diplomados en Cuarto Año Medio, mediante talleres como:*

*Taller de Gestión Bancaria y Servicios Administrativos*

*Taller de Atención y Servicios Menores*

*Taller en Educación Básica: Música y lutería, Computación, Ciencias, Lectura y Matemática (LEM)*

*Esto entregará mejores herramientas para enfrentar el desafío de la vida del trabajo y también posibilitar la continuación de estudios superiores.*

*Esto significará abrir más puertas y mostrar horizontes más amplios y reales a nuestros estudiantes”.*

Con el paso de los años, el Centro Educativo La Puerta ha ido realizando mejoras y ha implementado [corporacioncolina.cl](2014):

-Programa de Integración Escolar con psicólogo y educadores diferenciales.

-Talleres de deporte, música y folclore en ambos niveles de enseñanza.

-Pizarras interactivas, Laboratorio de Computación y Laboratorio de Ciencias

El comportamiento de los alumnos de este establecimiento es regular. Los profesores deben tener la capacidad de ponerse “al mando” para poder realizar satisfactoriamente las clases. La relación entre alumnos es como en la de todos los liceos de Chile; a veces buena, a veces no tanto. El diálogo verbal predomina en los garabatos.

La edad de los alumnos va desde los 15 años hasta los 21. El ingreso al centro educacional es solo hasta los 17 años, los alumnos que tienen más edad son porque ya han ido ganando edad a medida que van pasando de curso

Desde sexto básico hasta cuarto medio los alumnos comparten todas las dependencias del lugar, dado que no hay mucha diferencia de edad entre ellos.

Los alumnos del Centro Educacional La Puerta provienen de los sectores de Colina en donde hay más vulnerabilidad, como “El 40”, “Claudia Arrau”, “Lo Seco”, “Los Robles”, “Van de Red”. Hay un pequeño porcentaje de alumnos que proviene de la comuna de las condes (también jóvenes en riesgo social), en donde existe un convenio entre municipalidades para el traslado de dichos alumnos.

Por lo general, la mayoría de los alumnos provienen del “Liceo Esmeralda”, “Colegio Peldehue”, “Colegio Santa Clarisa”. Otro porcentaje menor proviene de los distintos establecimientos educacionales de la comuna.

### 3.4 Supuesto

Al llevar a cabo este taller, las habilidades sociales de los estudiantes del Centro Educacional La Puerta mejorarán debido a todos los antecedentes vistos en esta investigación y, así, podrán desenvolverse de una mejor manera en la sociedad.

### 3.5 Planificación

El taller consiste en realizar una práctica musical en conjunto con los alumnos que deseen participar de dicha experiencia. No es necesario que los alumnos sepan tocar instrumentos musicales. Si ninguno de los alumnos toca algún instrumento de la forma tradicional, se enseñarán formas básicas para tocar los instrumentos musicales y aparte se utilizará la voz y el empleo de ritmos con manos y pies. El taller estará enfocado también en la musicoterapia y en la escucha activa, para así poder desarrollar las habilidades sociales de los alumnos que lo conformen.

El taller estará dirigido a todos los alumnos que quieran ser partícipes de éste, sin importar número de personas. A su vez, no hay un mínimo y un máximo de edad requerida para poder participar.

#### **Los objetivos del taller son:**

- Que los alumnos sean capaces de escuchar canciones y entenderlas, dando a conocer su punto de vista.
- Que los alumnos puedan montar canciones ya existentes, y crear nuevas canciones y tocarlas.
- Mejorar la relación entre los compañeros mediante una práctica musical.
- Desarrollar las habilidades sociales a través de los beneficios de estar inmersos en una práctica musical.

#### **Para la realización efectiva del taller, es necesario contar con:**

- Una sala disponible para realizar la actividad
- Instrumentos musicales básicos como guitarras, flautas e instrumentos de percusión.

-Equipo reproductor de música

### **Planificación del Taller**

El taller tendrá un tope de 25 alumnos por sesión.

El taller se dividirá en 5 unidades. Cada unidad durará 1 mes. El taller se impartirá 2 horas pedagógicas cada semana.

La primera Unidad tendrá como temática los “sueños y aspiraciones” de los jóvenes del Centro La Puerta. Esta Unidad, por ser la primera, estará dividida en dos etapas, la primera como una presentación del taller y ejercicios más de escucha y conversaciones. La segunda etapa estará enfocada de igual forma que en la primera, pero en menor medida, dando así más énfasis a la creación de una canción con dicha temática.

La segunda Unidad tratará el tema “Basta ya, nosotros queremos...”. Este tema hace un hincapié a todas las injusticias que han vivido los chicos, y dándoles la libertad de permitirles decir lo que ellos quieren para sus vidas.

La tercera Unidad tratará el tema de “Nosotros” en donde se hará una caracterización de cada uno de los alumnos de taller, siempre con un margen de respeto, y se hará una canción que reúna cada una de las caracterizaciones.

La cuarta Unidad tratará el tema de dar “Gracias”, en donde los alumnos del taller agradecerán las cosas buenas que les han pasado en la vida.

La quinta Unidad será un repaso de lo que se ha hecho durante el taller, más la preparación del montaje para tocar las canciones en vivo en una presentación.

Unidad	Objetivos	Actividad
Unidad 1, parte 1	<p>-Presentar y explicar el taller a los alumnos</p> <p>-Que los alumnos sean capaces de establecer una interacción con el profesor</p> <p>-Que los alumnos puedan dar una opinión sobre lo que se les pide</p>	<p>El profesor explicará el taller: El taller consiste en, una primera etapa, escuchar las canciones que llevará el profesor. A la vez, el profesor preguntará cuál es la temática de dicha canción, qué es lo que sienten y luego él dirá de lo que trata y lo que él siente. A continuación se pondrá otra canción y se hará la misma pregunta, pero esta vez debe ser respondida por parte de los alumnos, siguiendo el ejemplo anterior dado por el profesor.</p> <p>Luego se les preguntará a los alumnos qué es lo que más les gusta hacer en sus vidas cotidianas.</p> <p>A continuación, se le preguntará a los alumnos si tienen alguna canción favorita y, en modo de sorteo, se escogerá una de ellas y se escuchará. Luego se pedirá hacer el mismo ejercicio anteriormente realizado.</p> <p>Para finalizar la primera etapa, se le preguntará a los alumnos qué les gustaría hacer de sus vidas profesionalmente (arquitecto, cantante, abogado, etc.) y con la guía de profesor se hará una creación colectiva con los sueños y las palabras que elijan los alumnos.</p>

<p>Unidad 1, Parte 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que los alumnos sean capaces de comenzar a dialogar entre ellos y tomar decisiones en conjunto para la realización de una canción</li> <li>-Que los alumnos muestren disposición a realizar las actividades pedidas por el profesor.</li> <li>-Que los alumnos muestren respeto entre ellos mismos y el profesor para realizar la actividad con éxito.</li> <li>-Que se logre crear una canción con las temáticas mencionadas anteriormente.</li> </ul>	<p>En esta segunda etapa, seguirá la escucha de canciones y el profesor pedirá a los alumnos que se aprendan una para poder cantarla en las demás sesiones del taller, a modo de formar una especie de karaoke. Luego de aquello, se pedirá que los alumnos se dividan en tres grupos. El primer grupo estará encargado de cantar la canción, el segundo grupo estará encargado de llevar un ritmo a determinar con las manos de dicha canción y el tercer grupo estará encargado de llevar un ritmo a determinar con los pies. Estos grupos serán rotativos. Esta actividad implicará concentración, escucha activa y un trabajo en equipo de saber esperar y respetar los turnos y tiempos de los demás compañeros.</p> <p>La mayor cantidad de tiempo será dedicada a esta parte de la actividad, al trabajo creativo de una canción con la ya dicha temática. Aquí se trabajarán muchas habilidades sociales, como la empatía, la asertividad, el trabajo en equipo, el autocontrol, la escucha activa. El profesor guiará a los alumnos a la realización de la canción, pero serán ellos los pilares fundamentales de dicha creación.</p>
------------------------------	--	--

<p>Unidad 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escoger una canción, a modo de sorteo, propuesta por los alumnos para trabajar con ella.</li>   <li>-Involucrar más a los alumnos en el taller.</li>   <li>-Que los alumnos sean capaces de tener un diálogo más familiar entre ellos y el profesor.</li>   <li>-Que los alumnos participen en lo que el profesor solicita.</li>   <li>-Que los alumnos se logre crear una canción con la temática ya mencionada.</li>   <li>-Que los alumnos trabajen la lectura musical.</li> </ul>	<p>En esta unidad, seguirá el ejercicio anterior de aprender una canción y cantarla a modo de karaoke y luego formar los 3 grupos para realizar la actividad mencionada anteriormente.</p> <p>Siguiendo la lógica de la unidad anterior, se trabajará con otro tema, el tema de “basta ya, nosotros queremos...” y sobre eso se hará una creación colectiva en la que todos los alumnos participen. Este tema, al igual que el anterior y los que vendrán, tienen un mensaje positivo, algo sobre lo que los jóvenes quieren para que sus vidas sean mejores, por ende, se sentirán involucrados y representados y se trabajarán las habilidades sociales.</p> <p>A partir de esta unidad en adelante, los alumnos comenzarán con la lectura de música (de una manera muy básica), para trabajar las áreas cognitivas de los estudiantes y así mejorar su habilidad de concentración. Se enseñarán figuras básicas de ritmos y notas musicales en pentagrama en llave de Sol.</p>
-----------------	---	---

<p>Unidad 3</p>	<p>-Que los alumnos puedan dar su opinión sobre lo que sienten escuchando una canción que tenga una letra en otro idioma (que no entiendan su significado)</p> <p>-Que los alumnos sean capaces de decir si hay coherencia con la letra y la forma en la que se canta la canción.</p> <p>-Que los alumnos sean capaces de describirse a sí mismos y a sus compañeros de una forma respetuosa y crear una canción con la temática de esta unidad.</p> <p>-Que los alumnos sigan aprendiendo y desarrollando la habilidad de una lectura musical.</p>	<p>Para comenzar con esta unidad, se hará el ejercicio de escoger canciones (que los mismos alumnos lleven) en otro idioma. Primero se harán comentarios sobre qué les parece el tema, qué es lo que sienten cuando lo escuchan. Luego se buscará la traducción de dicha canción y se volverá a hacer el ejercicio de escuchar la canción pero esta vez leyendo la traducción. Una vez sabiendo todo esto, se hablará si lo que ellos pensaban antes sobre esa canción, concuerda con la letra y su significado. Se analizarán las partes que más les gustaron de dicha canción y la forma en la que se canta la canción.</p> <p>Por otra parte, se trabajará la temática de “Nosotros”, que será básicamente que cada alumno se describa como se percibe, decir lo que le gusta (en cualquier ámbito de vida), lo que espera de los demás y todo lo que tenga que ver con él. Se creará una canción que tendrá todos los elementos característicos de los alumnos, en donde todos serán solistas por un momento y acompañantes por otro.</p> <p>Esta unidad será fundamental para ver cómo han ido desarrollando las habilidades sociales al mostrar un grado de respeto cuando empiecen las caracterizaciones.</p>
-----------------	---	--

<p>Unidad 4</p>	<p>-Que los alumnos sean capaces de escuchar activamente música sin letra.</p> <p>-Que los alumnos sean capaces de crear una canción con la temática de esta unidad.</p> <p>-Que los alumnos sean capaces de expresar los sentimientos y sensaciones después de escuchar la música que se utilizará en el taller.</p> <p>-Que los alumnos sigan aprendiendo y desarrollando la habilidad de una lectura musical.</p>	<p>Esta Unidad, tendrá como temática el “agradecimiento”</p> <p>Para comenzar, el profesor llevará canciones instrumentales y hará distintos ejercicios con los alumnos (pondrá canciones para la relajación, canciones para la activación motora, etc.) y se les inducirá a una escucha activa más profunda al solamente estar escuchando música (sin letra) y haciéndolos sentir, a través de dichas canciones, sensaciones más íntimas. Como siempre, se les preguntará a los alumnos qué sintieron después de escuchar cada canción.</p> <p>Volviendo al tema principal de la unidad, los alumnos deberán dar las gracias (a lo que ellos estimen, como sus padres, amigos, naturaleza, la vida, etc.) y con ese material se creará la última canción del taller. Como siempre, todos los alumnos participarán y juntando las frases de cada uno de ellos se hará una canción. Además, según el crecimiento musical de los jóvenes, se les darán tareas cada vez más complejas para que puedan ir desarrollando sus habilidades cada vez más y para que siempre estén enfrentados a un desafío de superación.</p>
-----------------	--	---

<p>Unidad 5 y Final</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Repasar los contenidos vistos a lo largo de las unidades anteriores.</li> <li>-Ensayar todas las canciones trabajadas durante el taller.</li> <li>-Montar una presentación en vivo con todos los alumnos participantes del taller y mostrar todo el trabajo realizado.</li> </ul>	<p>Esta Unidad será un repaso de todo lo anteriormente visto en las demás unidades.</p> <p>En esta unidad, ya no se harán ejercicios como los de lectura musical ni aprenderse nuevas canciones. El ejercicio será el de repasar todas las canciones creadas anteriormente y elegir alguna de las canciones conocidas y practicarla, para mostrar todo ese material en una presentación que tendrá motivo de la finalización del taller.</p> <p>En la presentación se mostrarán todos los trabajos realizados. Esto se hará frente a los compañeros del colegio, trabajadores del establecimiento e invitados de los alumnos.</p>
-------------------------	---	---

Para medir los resultados de las sesiones, se utilizará la siguiente pauta de cotejo, en donde siempre es un (5), casi siempre (4), a veces (3), pocas veces (2), nunca (1):

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
Mantiene una actitud de respeto					
Demuestra interés por participar en la actividad					
Escucha atentamente cuando se le solicita					
Es solidario y mantiene orden					
Trabaja en equipo respetando la opinión de los demás					
Hace notar sus inquietudes					
Demuestra un espíritu servicial					
Da ideas					
Acepta ideas					
Observa con atención la actividad de sus compañeros					
Fomenta un ambiente agradable					

Para medir el desarrollo de las habilidades sociales de los alumnos del Centro Educacional La Puerta, se utilizará el siguiente test de habilidades sociales. El test pertenece a “CONACE. Yo Decido: Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas para Enseñanza Media, I Medio. Manual docente. “Test ¿cómo soy con otros?” (CONACE, 2010)

Este test será el mismo al inicio del taller y al final de todo el proceso.

	SI	NO
Me resulta fácil piroppear a alguien, o decirle un comentario positivo.		
Generalmente, puedo rechazar algo que me ofrecen si no lo quiero (ir a una fiesta, cuando estoy cansado/a, más comida cuando estoy satisfecho/a, etc.).		
Creo que puedo decir que no sin que me molesten los demás o sin que se sientan rechazados.		
Puedo pedir un favor en el momento en que lo necesito.		
Puedo preguntar los porqués de las cosas sin sentirme tonto/a.		
Cuando alguien está haciendo algo que no me gusta, me siento perfectamente capaz de pedirle que no lo siga haciendo.		
Cuando le pido a alguien que deje de hacer aquello que me molesta, la otra persona frecuentemente entiende y no se producen discusiones entre nosotros.		
Sé pedir que se tengan en cuenta mis derechos cuando los pasan a llevar o los siento amenazados.		
Cuando he pedido que se cumplan mis derechos, lo he hecho sin producir un conflicto.		
Me resulta fácil empezar una conversación entretenida con casi cualquier persona.		
Sé cómo terminar una conversación sin problemas, si no quiero seguir hablando.		
Me resulta fácil ponerme en el lugar del otro, entender lo que está sintiendo.		

Puedo entender lo que otros sienten, aunque no los conozca demasiado.		
Las personas se acercan a mí para que las escuche, porque saben que entiendo sus problemas.		
Soy capaz de expresarme sin decir palabras, con mis expresiones y gestos no verbales.		
Puedo hablar con respeto con todas las personas.		
Hablo con respeto también con personas que tienen menos poder que yo (niños más chicos, etc.).		
Sé tratar bien a las mujeres.		
Sé tratar bien a los hombres.		
Cuando estoy en un dilema, tengo mi propio método para tomar una decisión.		
Si hay muchas posibilidades de elección, generalmente tomo la mejor decisión para mí y para los demás.		
Cuando estoy en un grupo conversando, generalmente no manipulo la conversación.		
Cuando estoy en un grupo, converso con todas las personas sin ignorar a nadie.		
Cuando estoy en un grupo, pongo atención a lo que otros dicen y lo paso bien con todos.		
Cuando tengo un problema o conflicto con un compañero/a puedo resolverlo bien.		
Cuando tengo un problema o conflicto con alguien de mi familia sé resolverlo y todos quedan bien.		
Cuando tengo un problema o conflicto con un profesor/a puedo resolverlo sin problemas		

## IV. CONCLUSIONES

### 4.1 Conclusiones

La música, sin dudas, es un mundo amplio, hermoso y complejo. Desde el inicio de los tiempos, ésta ha tenido un rol fundamental en la vida del ser humano. Pueblos, tribus, comunidades, civilizaciones, ciudades, países y culturas tienen una música que, a grandes rasgos, los representa.

El uso de la música como una forma de terapia cada vez toma mayor fuerza en el mundo y las investigaciones realizadas con respecto a este tema, son pilares fundamentales para demostrar que esto no es solo algo mágico como se suele creer, sino que además, tiene mucho que ver con la ciencia.

La música, gracias a las conexiones cerebrales que provoca al escucharla y ejecutarla, nos puede llevar (a través de la mente) a distintos lugares. También puede hacernos sentir distintas emociones y puede modificar nuestras sensaciones.

Incluir a la música de una manera formal en la educación parece indispensable, por la forma en que potencia y desarrolla a los jóvenes durante su formación como personas, según el respaldo y fundamento de la información recopilada a través de toda esta investigación.

Es posible afirmar que, con una práctica musical dirigida en las aulas, se pueden potenciar los resultados académicos e impactar positivamente sobre el desarrollo intelectual, personal y más importante aún, el desarrollo de las habilidades sociales de los alumnos. La importancia de esto es que, se abren una infinidad de posibilidades al tener sus habilidades sociales más desarrolladas, dado que, gracias a éstas, podrán tomar mejores decisiones al momento de enfrentar diversas problemáticas.

Mientras una buena educación no comience por casa, es de vital importancia una buena educación escolar. Incluir una práctica musical potencia enormemente todas las carencias

sociales de las personas, y a pesar de que las trabaja indirectamente, el trabajo es significativamente grande.

Los jóvenes en riesgo social, debido al condicionamiento al que han sido expuestos, no tienen otra salida más que estar en el círculo vicioso de la delincuencia, la drogadicción y la violencia. Acercar e incluir a estos jóvenes en una práctica musical es de suma importancia, porque se les estará abriendo un mundo de posibilidades a ellos y, esto implicará hacer de ellos una versión mejor, hacer del colegio un mejor lugar en donde los jóvenes puedan salir adelante, hacer del ámbito profesional un ámbito mejor, dado que la manera de desenvolverse con las personas que los rodean será mejor. Esto les ayudará a poder salir del círculo vicioso del cual muchos no pueden salir y contribuirá a poder lograr un mundo mejor.

## BIBLIOGRAFIA

Altenmüller, E. y Gruhn, W.(2002). Brain Mechanisms, en Parncutt, Richard & McPherson, Gary E. *Editorial The Science and Psychology of Music Performance*, New York: Oxford University Press.

Anderson, C y Carnagey, N. (2003) Exposure to Violent Media: The Effects of Songs With Violent Lyrics on Aggressive Thoughts and Feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*. <http://apa.org/pubs/journals/releases/psp-845960.pdf>

Antich, X (1990) Introducción a la metafísica de Aristóteles. El problema del objeto en la Filosofía primera, *PPU, Barcelona*.

Aristóteles (siglo IV a.C.) Ética a Nicómaco. *Introducción, Traducción y Notas de José Luis Calvo Martínez, Alianza Editorial, Madrid (2001)*.

Arsuaga, J. (1999) El collar del Neanderthal, El enigma de la esfinge

(Bastian, H. 2000). Musik(erziehung) und ihre Wirkung.

Bruscia, K. (1997) Modelos de improvisación en musicoterapia. *Editorial AgrupArtey (1999)*.

Cólica, P. (2012). Estrés lo que usted querría preguntar y debe conocer. *Brujas* <http://site.ebrary.com/lib/biblioitesosp/docDetail.action?id=10693440>

Davidhizar, R. (2004) Listening - a nursing strategy to transcend culture.

Darwin, C. (1871) El origen del hombre.

Estanqueiro, A (2006) Principios de comunicación interpersonal: para saber tratar con las personas.

Federico, G. (2007) El niño con necesidades especiales - neurología y musicoterapia. *Editorial Kier. Buenos Aires.*

Georgetown University Medical Center (2007). Music And Language Are Processed By The Same Brain Systems. *Science Daily,*

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/09/070927121101.htm>

Gómez, C. (2009). Habilidades Sociales Y Musicoterapia: Un Camino Hacia La Integración Social Y Comunicativa Del Alumnado Con Discapacidad

<http://www.csi->

[csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_19/CLARA\\_MONTE\\_2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/CLARA_MONTE_2.pdf)

Guthrie, W. (1988). Vida de Platón e influencias filosóficas.

Hallam, S. (2001) The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people.

Harris, M. (1990) Nuestra Especie

Henderson, L. (2007) Music Education: Essential or Expendable?, *Associated Content Society,*

[http://www.associatedcontent.com/article/288195/music\\_education\\_essential\\_or\\_expendable.html?cat=4](http://www.associatedcontent.com/article/288195/music_education_essential_or_expendable.html?cat=4)

Hobson, D. (2009) Why Music Matters in Schools. *Teacher: The National Education Magazine.* [http://www.musicaviva.com.au/downloads/Why\\_Music\\_Matters.pdf](http://www.musicaviva.com.au/downloads/Why_Music_Matters.pdf)

Hodges, D. y O'Connell, D. (2005) The impact of music education on academic achievement. *Sounds of Learning: The Impact of Music Education*.

<http://sites.google.com/site/donaldahodges/Home/publications-1>

Hsu, J. (2009) Music-Memory Connection Found in Brain. *Livescience*.

<http://www.livescience.com/health/090224-music-memory.html>

Jámblico (2003). Vida pitagórica. Protréptico. *Editorial Gredos, Madrid*

Jauset, J. (2008) Música y neurociencia: la musicoterapia. *Ed. UOC, Barcelona*.

Kaku, M. (2005) Universos paralelos, *Atalanta, Madrid, (2008)*.

Lago, P. (1996). Música y Salud: Introducción a la musicoterapia I.

Lake, R. (2002) Enhancing Acquisition through Music. *The Journal of the Imagination in Language Learning and Teaching, Volume VII* <http://www.njcu.edu/cill/vol7/lake.html>

Luerhsen, M. (2005) Music's Key Role in Helping Students Learn. *Education World*.

[http://www.educationworld.com/a\\_issues/chat/chat135.shtml](http://www.educationworld.com/a_issues/chat/chat135.shtml)

Merrell, A. (2004) The Benefits of Incorporating Music in the Classroom

Miller, G. (2008) Introducción a la Psicología. *Alianza Editorial*.

Olson, K. (1996) The Effects of Music on the Mind. Beyond Soothing the Savage Beast. *Reverse Spins*, <http://www.reversespins.com/effectsofmusic.html>

Petrie, W. (1900) Royal tombs of the first dynasty.

Platón, (2003) Diálogos. Volumen IV: República. *Gredos, Madrid*

Patel, A. (2003) Language, music, syntax and the brain. *Nature Neuroscience Volume 6, Number 7* <http://www.nature.com/neuro/journal/v6/n7/full/nn1082.html>

Rayner, R. y Watson, J. B. (1920) Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*

Robertson, K (2005) Active listening: More than just paying attention, Australian Family Physician Vol. 34, No. 12. *The Royal Australian College of General Practitioners (RACGP)*.

Ruud, E (1990) Music Therapy and its relationship to current treatment theories. Traducción "Los caminos de la Musicoterapia" *Editorial Bonum, Buenos Aires. (2000)*.

Salimpoor, V; Zatorre, R; Benovoy, M; Larcher, K; Dagher, A. (2011) Chills of musical pleasure. Edición online de la revista *Nature Neuroscience*.

Stapleton, L. (2008) Toward Present Listening: Practices and Verbal Response Patterns in Small Groups of Teacher Candidates and University Supervisors.

Thayer Gaston, E. (1989) Tratado de Musicoterapia. *Paidós, segunda edición*.

Wilford, John N. (2009). Flutes Offer Clues to Stone-Age Music. *The New York Times* 459 (7244)

Yue, J. (2008) Confucius On Music Education. *Nebula: A Journal of Interdisciplinary Scholarship, Numero 2, Volumen 5*

<http://www.iiav.nl/eazines/web/Nebula/2009/No2/Yue.pdf>

## WEBGRAFÍA

Carámbula, P. (2011). *Sanar, Salud y Vida Sana*.

<http://www.sanar.org/vida-sana/musica-y-risa-ayudan-bajar-presion-arterial>

Children's Music Workshop (2006a) Why Is Music Important to the Young Mind?, *Children's Music Workshop Music Education Online*,

<http://www.childrensmusicworkshop.com/advocacy/youngmind>.

Children's Music Workshop (2006b) Twelve Benefits of Music Education, *Children's Music Workshop Music Education Online*,

<http://www.childrensmusicworkshop.com/advocacy/12benefits>.

Children's Music Workshop (2006c) Mozart Effect Controversy, *Children's Music Workshop Music Education Online*,

<http://www.childrensmusicworkshop.com/advocacy/mozarteffect.html>

Children's Music Workshop (2006d) Music Opens Minds, *Children's Music Workshop Music Education Online*,

<http://www.childrensmusicworkshop.com/advocacy/musicopensmind.html>

CONACE (2010). Yo Decido: Programa de prevención del consumo de alcohol y otras drogas para Enseñanza Media, I Medio. Manual docente. "Test ¿cómo soy con otros?", pp. 8-12

Rodríguez, C. (2013) Habilidades sociales: Educar para las relaciones sociales. *Educapeques portal de educación infantil y primaria*.

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>

Sánchez, S. (2011) HH.SS.: La Escucha Activa

<http://habilidades sociales en la familia.blogspot.com/p/1-hhss-de-comunicacion-la-escucha.html>

Sánchez, S. b (2011) La Adolescencia

<http://habilidades sociales en la familia.blogspot.com/p/la-adolescencia.html>

[citas y proverbios.com] (2014) recuperado de:

<http://www.citas y proverbios.com/citas.aspx?tema=Musica> el 27 de Diciembre del 2014 a las 22.00

[corporacion colina.cl](2014) recuperado de:

<http://www.corporacion colina.cl/index.php/educacion/liceos/centro-educativo-la-puerta/> el 28 de Diciembre del 2014 a las 16.15

[definicion.de](2014) recuperado de: <http://definicion.de/riesgo-social/> el 27 de Diciembre del 2014 a las 22.00

[sabidurías.com] (2014) recuperado de: <http://www.sabidurias.com/tags/musica/es/2295> el 27 de Diciembre del 2014 a las 22.00

[info.corpolina.cl](2010) recuperado de:

[http://info.corpolina.cl/PruebaWeb/edu\\_03\\_liceos.swf](http://info.corpolina.cl/PruebaWeb/edu_03_liceos.swf) el 28 de Diciembre del 2014 a las 16.15

[muyinteresante.es] (2014) recuperado de:

<http://www.muyinteresante.es/cultura/arte-cultura/articulo/buenas-frases-sobre-la-musica-321371798683> el 27 de Diciembre del 2014 a las 22.00

[sabidurias.com] (2014) recuperado de:

<http://www.sabidurias.com/tags/musica/es/2295> el 27 de Diciembre del 2014 a las 22.00

## ANEXOS

1. <http://www.musictherapyworld.net/>
2. <http://centroalen.cl/>
3. <http://www.historiasimple.com/2009/03/biografia-de-aristoteles.html>
4. <http://www.que.es/ultimas-noticias/curiosas/201411180800-inventos-surgieron-error-cambiaron-historia.html>