

La música y el sonido en el aula de lengua castellana y literatura (pag 1)

Artículo publicado en "Comunicación y Pedagogía", número 173, marzo-abril 2001

por Natalia Bernabeu Morón

"La música de la naturaleza comprende la naturaleza de todas las cosas/ la maravillosa correspondencia de los cielos/ de los elementos y de todas las criaturas/ está, pues, en especial, la música humana/ que consiste en la armonía del cuerpo humano/ o de sus sentidos internos y externos"
Athanasius Kircher, Misurgia universalis, 1662. (Citado en Roob, Alexander. Alquimia y Mística. Köln: Taschen, 1997.)

Introducción.

Los alumnos no son capaces de concebir un mundo sin sonido; por eso la música es nuestra gran aliada en el aula. Todos nosotros, inmersos en la cultura de lo audiovisual, tenemos registrados en la memoria determinados esquemas sonoros unidos a estados emocionales: así se habla de música de amor, de suspense, de miedo… Cuando se usa asiduamente la música en el aula, el ambiente se vuelve relajado y alegre. Los alumnos consideran que ésta pertenece a su mundo, que respecto a ella "tienen algo que decir". Se sienten seguros, conocen el modo de comunicación, vía emocional, que ella propicia. Hablan, preguntan, intercambian opiniones con el profesor. A menudo, al cabo de unas semanas de estar utilizando la música y el sonido como recurso metodológico, los alumnos traen, para compartirlos, sus propios CDs, y suelen pedir permiso al profesor para utilizarlos. En este caso, hay que dejar claro que no todas las músicas son adecuadas para ser utilizadas en las actividades de enseñanza y aprendizaje. Los alumnos han de saber que lo que hacemos en clase es algo serio, controlado, con una finalidad; no un puro entretenimiento.

El poder de la música.

En muchos mitos sobre la creación del Universo el sonido desempeña una función importante. En la antigua Grecia, Orfeo era el cantor por excelencia, el músico y el poeta. Sabía entonar tan bellos cantos que las fieras lo seguían, las plantas se inclinaban ante él y los hombres más ariscos suavizaban el carácter. Con la música de su lira aplacó incluso a los dioses infernales cuando, según la leyenda, bajó a los Infiernos en busca de su amada Eurídice. Pitágoras se refería a la música como "medicina del alma", concibió el Universo como un conjunto de armonías y números, propoporciones ideales que podían expresarse en una secuencia de sonidos. Los filósofos pitagóricos llamaban "música de las esferas" al sonido, inaudible para el ser humano, que los cuerpos celestes producían en sus movimientos exactos. Este sonido expresaba la armonía matemática del Cosmos. Aristóteles, por su parte, se refirió a la capacidad de la música para facilitar la catarsis emocional.

El hombre primitivo atribuía a la música un origen sobrenatural. Muchos ritos y curas mágicas utilizaban el sonido, el ritmo, los cantos y las danzas. Desde la antigüedad hasta nuestros días la música y el sonido han servido en los actos religiosos y políticos para crear determinados estados anímicos. Recordemos el canto gregoriano, el sonido de los cuencos tibetanos, las marchas militares, la utilización de la música en los espectáculos circenses, etc. En todos los casos se busca poner al oyente en un estado receptivo en el cual, además de poder disfrutar de la música, se sienta conmovido por ella.

El sonido es un elemento muy poderoso; puede ser beneficioso - en la medicina moderna, por ejemplo, es posible dirigir un haz de sonido potente y de tono agudo para hacer vibrar los cálculos renales o biliares y romperlos- o perjudicial: los seres vivos pueden morir si se les expone a sonidos por encima de 150 decibelios.

En la tribu moderna, el cine y la publicidad han prestado mucha atención a la banda sonora. En algunos casos se ha hecho un uso subliminal del sonido, como en la película El exorcista, que incluía sonidos subliminales del acto sexual, el zumbido de las abejas y el sacrificio de cerdos, entre otros . Recordemos también la utilización de la música de fondo en los grandes almacenes, para fomentar el consumo o para regular la velocidad con que los consumidores deben realizar sus compras, por ejemplo.

En el Renacimiento se estudian por primera vez los efectos de la música sobre la respiración, la presión sanguínea, la actividad muscular y la digestión. Desde el siglo XVIII hasta nuestros días han proliferado los estudios acerca de los efectos de la música sobre el cuerpo y la mente del ser humano. En los últimos años una nueva disciplina, la musicoterapia, la utiliza de forma controlada para "el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales o emocionales" . También tiene como objetivo "abrir, mejorar y restablecer los canales de comunicación entre las personas en un contexto no verbal" .

El sentido del oído. La memoria auditiva.

El sentido del oído es más primitivo que el de la vista. El oído humano dispone de 30.000 fibras nerviosas y es capaz de distinguir unas 340.000 frecuencias diferentes. Su sensibilidad es muy superior a la del ojo. El órgano del oído nos permite, además de escuchar los sonidos, ser conscientes de nuestra posición en el espacio y de nuestros movimientos; controla nuestro sentido del equilibro y nuestra capacidad para realizar movimientos coordinados. El sonido llega a nuestro cerebro a través de este órgano que oye todas las señales acústicas, las clasifica y analiza, las compara con la base de datos sonoros que almacena en la memoria, las reconoce e identifica. Todo ello se hace a nivel inconsciente, y sólo aquellas configuraciones sonoras que el subconsciente considera importantes se envían a la atención consciente. Entonces es cuando oímos. El oído está relacionado con la memoria auditiva: el cerebro registra el estímulo sonoro, conserva su recuerdo a corto y a largo plazo y recupera la información en el momento necesario. La memoria auditiva, como la visual, es global más que analítica: conservamos la imagen sonora con todos sus elementos interrelacionados (melodía, ritmo, timbre, intensidad…).

La música, cuya capacidad comunicadora es más sutil que la de las palabras “es un lenguaje no verbal, abierto, que permite que el oyente se proyecte en ella, dándole un significado personal, subjetivo, fruto de esa proyección individual” . Posee un poder de evocación superior al de las imágenes: se puede dibujar un paisaje o crear una atmósfera con muy pocos recursos sonoros. Bien utilizada puede tener efectos muy beneficiosos, tanto para el cuerpo como para la mente.

Efectos físicos y psicológicos de la música.

Los efectos físicos de la música se pueden medir con los modernos aparatos técnicos; los psicológicos son más difíciles de cuantificar, pero realmente se producen. Entre los primeros cabe destacar la aceleración o ralentización del ritmo cardíaco, los cambios metabólicos debido a la secreción de diversas hormonas, las alteraciones del ritmo respiratorio, los cambios en el sistema inmunitario, en el tono muscular y la temperatura basal, la modificación de la actividad neuronal en las zonas del cerebro implicadas en la emoción, etc.

Entre los segundos, se observa su poder para movilizar emociones y evocar sensaciones. Puede traer a la memoria olores y colores e, incluso, modificar el estado de ánimo del oyente. La música ayuda a la expresión de emociones profundas, estimula la atención, la capacidad de concentración, la memoria a corto y largo plazo; mueve a la reflexión, facilita la comunicación verbal, estimulando el uso del lenguaje, y provoca el placer estético.

La música hace posible olvidarse de lo real por un lapso de tiempo y dejar volar la mente hacia un mundo imaginario. Abre la puerta de entrada a un territorio mágico en el que el espacio y el tiempo adquieren una nueva dimensión. A través de ella los alumnos dan rienda suelta a su fantasía, asocian libremente, sienten, se emocionan, viven experiencias estéticas y espirituales, van sacando de sí mismos lo que llevan dentro, conocido o no. Esto favorece el autoconocimiento y la maduración interna.

Desde el punto de vista social, la música fomenta las relaciones entre los miembros del grupo, facilita la cohesión y el sentimiento de pertenencia al mismo, y contribuye al desarrollo de habilidades sociales.

La música en el aula de secundaria.

La metodología que propongo para incluir la música en la enseñanza de la Lengua y la Literatura parte de una concepción creativa y activa. Así, se realizan actividades de motricidad y de relajación; se plantean tareas secuenciadas en las que los alumnos aprenden por descubrimiento utilizando todos los sentidos (vista, olfato, oído, etc.), de forma que lo aprendido quede grabado en instancias más profundas de su personalidad; se intenta comprometer en la asimilación del conocimiento el mayor número de capacidades mentales, incluyendo la fantasía y la imaginación.

Igualmente, para transmitir conocimientos, se recurre tanto a la vía racional y lógica como a la emotiva. Se utilizan recursos de diferentes disciplinas como la psicomotricidad, la dinámica de grupos, el juego, el teatro, la relajación, la música, etc. La sesión de clase se estructura en cuatro etapas: 1) el caldeamiento (actividades de motricidad: movimientos sencillos en las que los alumnos realizan una descarca catártica de sus tensiones); 2) la relajación (física y mental, en la cual los alumnos destensan el cuerpo, manteniendo despierta, pero tranquila, su mente); 3) el desarrollo de las actividades propuestas por el profesor (aprendizaje por descubrimiento) y 4) la explicación de los contenidos teóricos.

Durante las fases de caldeamiento y relajación se va creando una situación imaginaria a partir de la cual proponemos a los alumnos diferentes actividades en las que desarrollan su creatividad. Así, si queremos estudiar, por ejemplo, el género narrativo, podremos proponerles, (con ayuda de la relajación y el paisaje sonoro creado por la música que hemos escogido), un viaje por un bosque misterioso, lugar fantástico en el que pueden vivir distintas peripecias. Posteriormente tendrán que narrar su aventura en una composición personal, a partir de la cual se irán desvelando los contenidos teóricos.

Según los distintos usos que hagamos de la música y el sonido, podremos crear una atmósfera propicia para el trabajo, fomentar la comunicación y la cohesión de los miembros del grupo, favorecer el reconocimiento y la catarsis de las emociones personales, hacer aflorar en la mente los deseos y anhelos más íntimos, fomentar la autoestima, etc.

La musicoterapia tiene múltiples aplicaciones en distintos niveles de complejidad. En el aula de secundaria hacemos un uso limitado de estos recursos, con objetivos claros y definidos. Hay que tener en cuenta que trabajamos inicialmente con chicos sanos, en los que queremos potenciar todas sus facultades cognitivas y mentales y sus habilidades sociales, ayudarles a crear una visión ajustada

de la realidad y de sí mismos, etc.

La elección de la música.

A la hora de elegir un tipo u otro de música y decidir el uso que de ella haremos, hay que tener en cuenta algunas cualidades del sonido:

La intensidad: Una música con un sonido muy intenso produce en sí misma un grado de satisfacción mayor que una música débil. Para crear el clima sonoro la música debe tener un nivel aceptable. Un cambio de nivel sonoro es adecuado para acentuar un momento climático y puede tener muchas implicaciones emocionales. Los alumnos prefieren altos niveles de sonoridad. Al comenzar las actividades con música es conveniente utilizar un nivel alto, pues esto evita distracciones, pero, poco a poco, hay que enseñarles a concentrarse para captar los contrastes y apreciar los sonidos más suaves. No obstante, no conviene abusar de los cambios de intensidad en el sonido.

La vibración: Las frecuencias altas suponen un estímulo nervioso intenso, mientras que las bajas tienen un efecto relajador.

El timbre: Es la cantidad de armónicos que contiene un sonido. Cada instrumento y cada voz tiene esta cualidad especial y única. A veces, asociados al timbre, pero también a la altura o a la tonalidad de una determinada música, pueden aparecer fotismos, un caso de sinestesia que consiste en asociar colores a los sonidos. Algunos alumnos, al cerrar los ojos y escuchar la música, pueden tener percepciones visuales de diferentes colores.

El ritmo: Es el fluir de la música en el tiempo. Puede ser más o menos dinámico, según el efecto que pretendamos crear. Un ritmo muy rápido y acentuado mueve a la acción y al movimiento; un ritmo lento, en cambio, favorece la relajación. Uno repetitivo puede enervar o deprimir.

El silencio: El silencio es la ausencia de sonido. A veces, los silencios, por contraste con la música, se cargan de significaciones emocionales, simbólicos o culturales. Una larga pausa entre dos músicas es un medio de unir al grupo que comparte el sentimiento de expectación y emoción ante lo que en ese momento, ahí, está pasando. Pero el silencio absoluto no existe, ya que los seres vivos, por el mero hecho de estarlo producimos sonidos. Un ejercicio interesante es pedir a los alumnos que escuchen sus sonidos internos. Se les pide que con las dos manos se tapen los ojos y con cada uno de sus pulgares los oídos, y que escuchen “los sonidos de dentro”. Percibirán un pitido agudo (su tensión nerviosa) y por debajo, un zumbido grave (el sonido de la circulación sanguínea).

El material necesario.

El equipamiento musical básico podría ser el siguiente:

• ***Un Lector portátil de CD.***
A la hora de poner la música es mucho más cómodo utilizar discos que cintas. En los discos compactos se buscan mucho más rápidamente los temas que interesan, se puede cambiar rápidamente de corte, etc. La experiencia me ha demostrado que, cuando se usan cintas, es fácil equivocarse por lo que el ritmo de la clase se interrumpe por unos momentos.

• ***Una discografía básica.***
Se recomienda contar al menos, en principio, con varios discos de música suave para la relajación: hay en el mercado selecciones de piezas clásicas sencillas, especialmente tranquilas. También son muy útiles los discos de nuevas múcicas y músicas étnicas. Para salir de la relajación es necesario tener algunos discos de cantautores, de moda o no, que presenten letras sugerentes para los chicos.

• ***Algunos sencillos instrumentos musicales. Discografía básica.***
A continuación, se dan algunas pautas acerca de distintos tipos de músicas, temas y autores que funcionan bien en clase. La selección es meramente orientativa y está basada en mi experiencia personal. Estas sugerencias pueden servir como punto de partida para crear una discografía personal.

Música suave para la relajación. (Instrumental)
Nightfall. David Janz. Narada, 1985.
Paz. Salvador Candel. Biosound Records,1994.Col. Música Mágica.
Relax.(2 CDs) CBS/SONY, 1994.
Secret Garden. Poligram, 1995.
Spirit of relaxatión. Music Brokers, 1999.
Sirio 1 . Susi Calvo y Julio Cisneros.. Fonográficas DAMITOR.
Tranquílity. Real Music, 1997.

Música de campanas tibetanas (relajación profunda)
Acama. Tibetan Temple Bells. Sound of de World, 1999.
Las campanas de Shambala. Enrique Carriedo Arana.. Ingo música, 2000.
Tibetan Chacra Meditations. Ben Scott y Christa Michel. Oreade Music, 1999.

Música suave (instrumental y/o cantada)
A Celtic Tale Mychael Danna y Jeff Danna. Herts O`Space.
Celtic Twilight Lullabies.Herst of space, 1996.
The Visit . Lorena McKennitt.. Quinlan Road, 1991.
Odes. Irene Papas.Polidor, 1988.
La discografía de Enya.
La discografñia de Madredeus.
La discografía de Jean Michael Jarre.
La discografía de Vangelis.

Música de danzas circulares.
The Very Best of Mikis Theodorakis. CMC Records,1997.

Música étnica.
Eye of de Sun. The Heart and Sould of de Native Americans. Disky Communications, 1997.
Hert of de forest. Rycodisc, 1993.
Madman of God. Sussan Deyhim.CramWorld/Crammed Discs, 2000.
Primavera en Salonico. Sabina Yannatou.. General Publishing Company S.A.,1998.
Sacred Temple Music of Tibet ARC Music, 1998.
The guide (wommat). Yousou N`dour. Columbia, 1994.
The spirit of India. Ravi Shankar Plays Ragas. Polydor International, 1980.
Voice of silence. Djur Djura.. Luaka Bop, 1993

Cantautores y grupos
Paco ibáñez, Joan Manuel Serrat, Lluis Llac, Rosa León, Joaquín Sabina, Marina Rossell, Nana Mouskuri, Rosana, Pedro Guerra, Clara Montes, Cecilia Todd, Carlos Núñez, Mercedes Sosa, Violeta Parra, Caetano Veloso, Angelo Branduardi, Pablo Milanés, Jaime Anglada, etc.

Música de cine.
Los Oscar. 50 temas inolvidables.(3 CDs) DIVUCSA, 1991.

Música clásica.
La música clásica plantea algunos problemas para su utilización en el aula. En primer lugar, necesita de un buen equipo para ser escuchada. Generalmente, los equipos portátiles con los que puede contar un profesor de instituto (que no imparta la asignatura de música) no tienen la calidad necesaria y las piezas pierden mucho de su sentido inicial. Por otra parte, hay que elegir cuidadosamente cada tema musical, que ha de estar en consonancia con el clima que se pretende crear, ya que los alumnos, que por lo general poseen una escasa formación musical, no admiten algunas obras clásicas sin el contexto adecuado (a veces expresan que "les pone nerviosos"). No obstante, se dan a continuación algunas indicaciones sobre ciertas obras que pueden usarse. La selección en función del sentimiento o emoción que despiertan es totalmente subjetiva, y deberá ser sometida a crítica por aquellos que se decidan a utilizarlas.

Paz, plenitud: 21⁄4 movimiento de la 61⁄4 sinfonía de Beethoven. 31⁄4 movimiento de la 91⁄4 sinfonía de Beethoven. Adagio en si menor de Albinoni.

Alegría serena: Comienzo del 21⁄4 movimiento de la 11⁄4 sinfonía de Beethoven.Coral "Jesu bleibet meine Freude" de Bach. 11⁄4 movimiento del concierto para arpa y orquesta en si bemol mayor, n1⁄4 6 de Handel. Minuetto en A mayor de Boccherini.

Alegría: Danzas húngaras n1⁄4 1 y 5 de Brahms. 31⁄4 movimiento del Verano de Las cuatro estaciones de Vivaldi.

Melancolía: 21⁄4 movimiento del Invierno de Las cuatro espaciones de Vivaldi. 21⁄4 movimiento de la 71⁄4 sinfonía de Beethoven. Adagieto de la 51⁄4 sinfonía de Mahler.

Tristeza, dolor: 21⁄4 movimiento de la 31⁄4 sinfonía de Beethoven. Meditación de Massenet. 11⁄4 movimiento del Stabat Mater de Pergolesi. Valse triste de Sibelius.

Fuerza, energía: 11⁄4 Vesper de Rachmaninov.

Romanticismo: Canon en re de Pachelbel. Aria "Dies Bildnis ist bezaubernd schön" de La flauta mágica de Mozart.

Serenidad, espiritualidad: Air de Bach.

Peligro, desequilibrio, miedo: Comienzo del The Abakening of Jacob de Penderecki. Comienzo del concierto para cello n1⁄4 2 de Penderecki. Concierto para viola y orquesta de Penderecki. Comienzo de la Danza infernal de Stravinsky. Comienzo del Angelus de Wojciech Kilar.

A veces, puede ser útil también la música descriptiva (Sibelius o Gofré) para ambientar determinadas escenas. Algunas piezas de ópera, sobre todo de Mozart y Verdi, son adecuadas cuando queremos que, durante el caldeamiento, los alumnos canten. Para la creación de los distintos contextos imaginarios funcionan bien piezas de música antigua, danzas del Renacimiento, obras barrocas, etc.

Bibliografía

ALVIN, Juliette. Musicoterapia. Barcelona :Paidós, 1997.
BENENZON, Rolando O. La nueva musicoterapia. Buenos Aires: Lumen, 1998.
BETÉS DE TORO, M (Comp.) Fundamentos de musicoterapia. Madrid: Morata, 2000.
DEWHURST-MADDOCK, Olivea. El libro de la terapia del sonido. Madrid: EDAF, 1993.
MÚSICA, TERAPIA Y COMUNICACIÓN. Revista de musicoterapia, n1⁄4 20, año 2000.

