



Opinión

La música en el bienestar de las personas

Music in people's well-being

Dania Valentina Mena Arzú¹ , Ana Sofía Orellana Palomeque , Andrea Montoya 

Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales, Universidad Tecnológica Centroamericana, UNITEC, San Pedro Sula, Honduras

Aunque existe poca promoción por parte de los líderes en salud global, la literatura indica que las artes pueden ayudar a las personas a lidiar con las secuelas de eventos traumáticos. Las manifestaciones artísticas han demostrado ser innovadoras y efectivas cuando se trata de ayudar a las personas a expresar sus sentimientos o a comunicarse con otros que han experimentado situaciones similares.

La música ha estado ligada, desde tiempos remotos, a las costumbres ancestrales de diversos grupos, quienes le han atribuido propiedades sanadoras de la mente, el cuerpo y el espíritu, empleándola como mecanismo de liberación emocional. Más recientemente, una alternativa terapéutica que se utiliza para mejorar procesos psicológicos en las personas es la musicoterapia, es decir, terapia a través de la música. Esta herramienta comenzó a utilizarse en niños con trastornos de comportamiento, logrando que estos aprendan a expresar sus sentimientos a través del sonido y el ritmo (Schwarz & Schewpe, 2002).

Un ejemplo sobre algunos casos de estudio que se han llevado a cabo al respecto es el realizado por Davis (2010), quien logró que un grupo de niños entre 8 y 11 años y algunos padres de familia que habían sobrevivido a un tornado, fueran capaces de procesar sus emociones de una manera más resiliente a través de la creación de una composición musical basada en lo que sintieron durante esa experiencia. Uno de los objetivos del estudio era que los niños pudieran llevar a cabo una transición exitosa para reincorporarse a sus actividades escolares luego de que la escuela había estado cerrada durante una semana debido al desastre natural.

El desarrollo del Proyecto de Alivio con Musicoterapia a la Ciudad de Nueva York frente a los efectos de los ataques del 9/11, es otro ejemplo de cómo ha sido utilizada la música para ayudar a las personas que han sido víctimas directas de actos violentos a desarrollar estrategias de afrontamiento,

manejo del estrés y procesamiento de los traumas asociados con la crisis (Hesser & Heinemann, 2011). El proyecto duró 9 meses durante los cuales niños, jóvenes y adultos participaron en varios programas de terapia musical de manera individual, colectiva y familiar, dependiendo de sus necesidades para disminuir el impacto en sus vidas provocado por los ataques.

Debido a sus tantos beneficios, la música, como toda expresión artística, se ha convertido en una herramienta y refugio para algunos niños y jóvenes que viven en hogares conflictivos. En la sociedad actual, se tiene la necesidad de encontrar estrategias prácticas y novedosas para luchar contra la violencia, ya que la música como herramienta de prevención y promotora del bienestar social en ambientes escolares es imprescindible.

En los sistemas educativos de varios países anglosajones y de Europa, la música es una parte esencial de la formación de los niños y jóvenes. Sin embargo, en Honduras, estamos lejos de eso. Actualmente, la asignatura de educación musical ha sido relegada, en muchas de las instituciones de educación primaria a dos días por semana, 40 minutos por día, y al aprendizaje de unas cuantas melodías simples utilizando la flauta dulce.

La música como asignatura esencial en la formación integral de las personas, debería formar parte del currículo de enseñanza en los diferentes niveles educativos con la seriedad que se merece. Numerosos estudios han encontrado que los niños que participan activamente en sus clases de música tienen un mayor desarrollo cerebral que los niños que no lo hacen. Si los niños pueden hallar en la música ese aliado, es muy probable que compartan con más facilidad su vida cotidiana con el resto de su comunidad.

Resulta notable, en este contexto, la labor social del maestro José Antonio Abreu Anselmi, quien durante décadas dedicó su vida a rescatar a niños y jóvenes en riesgo

¹ Autor correspondiente: dania.mena@unitec.edu.hn, Universidad Tecnológica Centroamericana, Campus San Pedro Sula

Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5377/innovare.v11i1.14085>

© 2022 Autores. Este es un artículo de acceso abierto publicado por UNITEC bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

de exclusión social a través de la creación del Sistema Nacional de Orquestas Juveniles e Infantiles y Coros de Venezuela, proyecto que ha dado como fruto muchos músicos que actualmente tocan en varias orquestas de todo el mundo (Verhagen et al., 2016).

Se puede señalar, que las composiciones musicales, al igual que las diferentes manifestaciones de arte, son creadas con la intención de despertar ciertas emociones en quienes las escuchan, siendo interiorizadas de una u otra forma dependiendo del mundo que los rodea y de sus situaciones de vida, reflejando sus ideas y sus pensamientos. En la música contemporánea, muchos cantantes y grupos han encontrado una forma de comunicación a través de la que difunden mensajes de paz y esperanza y que pueden hacernos repensar el mundo en el que vivimos.

Algunos compositores han decidido utilizar la música para reflexionar y poner sobre la mesa temas como la justicia social, el hambre, la paz mundial, la tolerancia, el amor, la libertad, los derechos humanos y, entre otras, la posibilidad de hacer del mundo un mejor lugar para vivir. Son canciones con contenido humanitario que abogan por diferentes causas sociales, tratando de proyectar soluciones pacifistas para generar cambios positivos en el comportamiento de las personas a partir de los efectos biopsicológicos que la música produce en nuestro cerebro y conducta (Schwarz & Schweppe, 2002).

Temas - de compositores norteamericanos e ingleses - como *We are the world* (Somos el mundo, escrita por Michael Jackson y Lionel Richie), *Heal the world* (Sana el mundo, de Michael Jackson), *What a wonderful world* (de Louis Armstrong), o *Imagine* (de John Lennon), son algunos ejemplos de este tipo de música. En la misma línea, en países de habla hispana, se consideran las siguientes: *Gracias a la vida* (de Violeta Parra), *Color esperanza* (de Diego Torres), *Que canten los niños* (de José Luis Perales) entre otras. En definitiva, la música, por su riqueza interpretativa, tendrá un significado diferente para cada receptor.

A partir de la posición de estos referentes, está la música que mueve el cuerpo y armoniza el alma y las emociones, está la música que nos transporta y que nos cuenta una historia, también está la música que trae a nuestra memoria

los más felices momentos de nuestra vida...o los más tristes. De cualquier modo, la música acompaña al ser humano en cada etapa de su vida; desde el periodo de gestación, durante el cual los latidos de su corazón están en completa armonía con los de su madre, hasta el momento de la muerte, en la que, en algunas culturas como la cultura garífuna, se realiza una ceremonia que forma parte de un ritual ancestral con manifestaciones musicales que representan el duelo de la familia de la persona que fallece (Greene Jr., 2002).

Finalmente, y a partir del análisis de los textos presentados en este documento, se propone considerar la enseñanza de la música dentro del sistema educativo hondureño y promoverla para la transmisión de valores morales y éticos hacia los más jóvenes.

Contribución de los Autores

DVMA conceptualizó el manuscrito. DVMA, ASOP y AM escribieron el manuscrito. Todos los autores leyeron y aprobaron la última versión del manuscrito.

Conflictos de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias Bibliográficas

- Davis, K. M. (2010). Music and the expressive arts with children experiencing trauma. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 125–133. <https://dx.doi.org/10.1080/15401383.2010.485078>
- Greene Jr., O. N. (2002). Etnicidad, modernidad y permanencia en la punta garífuna. *Black Music Research Journal*, 22(2), 189-216. <https://dx.doi.org/10.2307/1519956>
- Hesser, B., & Heinemann, H. (2011). *Music as a global resource: solutions for social and economic issues* (3rd ed.). United Nations.
- Schwarz, A. A., & Schweppe, R. P. (2002). *Cúrate con la música*. Ediciones Robinbook.
- Verhagen, F., Panigada, L., & Morales, R. (2016). El Sistema Nacional de Orquestas y Coros Juveniles e Infantiles de Venezuela: un modelo pedagógico de inclusión social a través de la excelencia musical. *Revista Internacional de Educación Musical*, 4, 35-46.

*Recibido: 22 marzo 2022. Revisado: 23 marzo 2022. Aceptado: 11 abril 2022. Publicado: 30 abril 2022