

Influencia de la música en las emociones: una breve revisión

Influence of music on emotions: a brief review

Ileana Mosquera Cabrera^{a*}

^a Corporación Universitaria Reformada, Programa de Psicología, Barranquilla, Colombia

D A T O S A R T I C U L O

Para citar éste artículo:

Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.

Palabras clave:

Música, Emociones
Cuerpo, Mente

R E S U M E N

El desarrollo de este artículo se centra en la exploración de la música como fenómeno de interés psicológico, especialmente por la participación de la misma en el desarrollo de experiencias emocionales en las personas. A través de la revisión de diversas fuentes y estudios empíricos se realiza una descripción de evidencias científicas que integran la neurociencia, el estudio de las funciones psicológicas superiores y diversos estímulos musicales con el fin de dilucidar los mecanismos neurobiológicos que permitan definir si la música desempeña un papel importante en la manifestación de emociones positivas y negativas.

Se describe además el papel de la música en actividades importantes como la recuperación emocional de los individuos.

A B S T R A C T

This article focuses on the exploration of music as a psychological phenomenon of interest, especially the role of music in the development of emotional experiences in people. Through the exploration of diverse sources and empirical studies emerges a description of scientific evidence that integrates neuroscience, the study of higher psychological functions, and diverse musical stimuli in order to shed light on neurobiological mechanisms that could prove whether or not music plays an important role in the manifestation of positive and negative emotions. The role of music is further described in relation to important activities, such as the emotional recovery of individuals.

Keywords:

Music, Emotions
Body, Mind.

Historial:

Recibido: 10 de septiembre de 2013

Revisado: 4 de noviembre de 2013

Aceptado: 26 de noviembre de 2013

*Correspondencia: Carrera 39^a N° 28-36.

Soledad, Colombia.

E-mail: ileanmc07@hotmail.com

El arte es definido en general como una herramienta simbólica que provoca, retiene e induce emociones ambivalentes, produciendo en la vida afectiva y en los pensamientos de las personas cierta confusión que operan a su vez sentimientos híbridos (Igartua, Álvarez, Adrián & Páez, 1994). Siguiendo la misma línea, Brennan (1988) muestra a la música en particular, como el arte de combinar los sonidos ajustados a la medida del tiempo bajo una coordinación de notas armónicas que, de acuerdo a su composición como la melodía, armonía y el ritmo, tiene como fin agradar al oído de quien la escucha, sin perder su característica de influir en los sentimientos del oyente.

La música no solo es producida por instrumentos musicales de diversa índole, sino que también puede ser generada por las cuerdas vocales, y de acuerdo a la intención con que se cante podemos experimentar sensaciones y estados de paz, tranquilidad, alegría y felicidad, pero también de rabia y odio, entre otros. La garganta es un puente físico y simbólico entre la cabeza y el corazón, por tanto el canto puede ser una forma de desarrollar una relación entre la mente y las emociones.

Hace 2500 años, Pitágoras utilizaba ciertas escalas y acordes para lograr el equilibrio mental, recetaba a sus alumnos determinadas melodías para armonizar estados de ánimo negativos o para aliviar las

preocupaciones, el desánimo o la ira. Aristóteles no tardó en descubrir que las melodías y los ritmos de la flauta fortalecían el cuerpo, la mente y el espíritu, y Platón sostenía que la música cumplía para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo. Entre tanto, Descartes consideraba que el sonido de la música tenía como fin el deleite y la provocación de diversas pasiones (citados todos en Schweppe & Schweppe, 2010).

De acuerdo a lo expuesto por estos filósofos se puede observar que la música ha sido utilizada desde tiempos antiguos como mecanismo para mejorar estados de ánimo de las personas que lo necesitaban. Ya en nuestra época contemporánea, Schweppe y Schweppe (2010) señalan que la energía del sonido que produce la música tiene la capacidad de generar una relajación inconsciente. De esta forma el estado de trance o meditación profunda inducido por la música, puede contribuir a la mejoría en procesos de curaciones en una persona, ya que normaliza la tensión muscular y la respiración, aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, acelera la curación de las heridas, mejora el funcionamiento del sistema inmune, alivia el dolor, los problemas psíquicos y disminuye el estrés (Jauset, 2008).

Como puede notarse, la música involucra muchos elementos en la vida de las personas como el cuerpo, la mente, las emociones y hasta las relaciones sociales, ya que puede crear sensaciones de unidad, induciendo a reunir un grupo de personas que tienen en común experiencias físicas, como celebraciones de conciertos o en una iglesia (Jauset, 2008). En general, las evidencias tienden a reconocer que desde el inicio de la vida la música ha influido grandemente en el ser humano, ha intervenido mucho en el desarrollo, y una parte de ella en el aprendizaje, por lo que en la infancia, en la mayoría de las escuelas, se es impartida la clase de artística, con el fin de favorecer el desarrollo de la expresión personal de los niños, para aumentar su creatividad así como para desinhibirles, fortalecer su autoestima y fomentar la expresión afectiva (Fernández, 2011), de hecho, parece ser que estar en contacto permanente con la música desde temprana edad hace que niños y niñas desarrollen mejor sus habilidades y su concentración, facilitándoles el aprendizaje de otros idiomas y potencializando su memoria (Fernández, 2011), por su parte, Casas (2011) ha señalado que entre a más temprana edad se tenga contacto con la música y se siga su práctica, se pueden fortalecer capacidades como la concentración, abstracción, escucha y expresión, entre otras, permitiendo una integración a nuestro mundo interno, sensorial, afectivo y cognitivo.

En este sentido, la música tiene mucha importancia en el ser humano puesto que actúa en diversas instancias del ser, incluso se ha documentado su utilidad como medicina puesto que, en algunas personas puede ser empleada como estrategia terapéutica en procesos de recuperación física y mental (Betes de Toro, 2000; Lacárcel, 2003). Como hemos visto, la música puede causar influencias en el cuerpo, mente y emociones, pero para comprender más a fondo las implicaciones de este efecto, debemos estudiar las implicaciones de la música más a fondo, puesto que esto nos ayudará a comprender de mejor manera su conexión con el mundo emocional de las personas.

Emociones y música: algunas evidencias

En el cerebro —más exactamente en el tallo cerebral y el tronco encefálico— se experimenta un primer acercamiento del ser humano hacia la música (Juslin, 2009).. Cuando un evento importante o urgente que requiere de toda la atención involucra sonidos fuertes, súbitos y cambios rápidos de patrones temporales musicales, se activan estas estructuras producto de reacciones emocionales asociadas tales estímulos. El comportamiento de una persona, por causa de la música, puede ser influenciado también por algún episodio del pasado, ya que la emoción inducida por la música podría ayudarle a evocar recuerdos personales de algún evento específico en su vida, pudiendo ser recuerdos con fuertes conexiones emocionales (Juslin, 2009).

Las emociones entre tanto —anatómicamente hablando—tienen su centro en el sistema encefálico conocido como el “cerebro emocional”, compuesto por diferentes estructuras tales como la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y el tálamo. Este sistema es el encargado de ayudar a expresar todo tipo de emociones como la alegría, la tristeza, el asco, la sorpresa y la ira, la cuales son parte esencial del ser humano (Vivas, Gallego & González, 2006). Así pues, las emociones son una respuesta de reacción del organismo en la que involucra elementos centrales y periféricos utilizando el cuerpo como el representante de la emoción sentida, en el cual se vivencia la misma (Igartua et al., 1994).

Sin embargo, el papel encefálico en la comprensión musical no está completamente claro. Existen zonas del cerebro encargadas de realizar funciones específicas como la del lenguaje o la memoria, en cambio la apreciación o interpretación emocional de la música no tiene un circuito cerebral propio, pero sí involucra y estimula todas las zonas del cerebro cuando es escuchada, por ejemplo, las regiones del movimiento, las emociones primarias, el proceso de la sintaxis y la gramática del lenguaje (Sáez, 2010). De esta forma, cuando las personas reaccionan ante el estímulo de la música experimentan en el cuerpo diferentes sensaciones, ello dado que la música produce un cambio tanto fisiológico como psicológico, reacción conocida como *biomúsica* (Loroño, 2011).

Se ha observado que al escuchar alguna música agradable, se pueden activar sustancias químicas en el Sistema Nervioso Central, estimulándose la producción de neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina, experimentándose un estado que favorece la alegría y el optimismo en general (Jauset, 2008). Al parecer, estas sensaciones ayudan a la movilización de información de carácter inconsciente que genera cambios en la actividad neuronal, facilitando la expresión de emociones, la descarga de sentimientos e impulsos reprimidos o incluso el brote emocional de conflictos o situaciones traumáticas (Betes de Toro, 2000). En este sentido, la respuesta emocional surgida ante los estímulos musicales no son homogéneas sino que resultan muy diferentes entre una persona y otra, tanto así que podría resultar complejo descifrar cuál es agradable o desagradable, ya que se reflejaría en función de las experiencias individuales de cada ser y sus procesos de aprendizajes previos (González, 1999).

Por otro lado Blood, Zatore, Bermúdez y Evans (1999), demostraron que en algunas regiones del cerebro como la zona neocortical (es la que se activa

cuando usamos las funciones superiores como: razonamiento, planificación, aprendizaje, memorización y juicio) y paralímbica (encargada de gestionar las respuestas fisiológicas causadas por un estímulo emocional), existían variaciones causadas por emociones agradables y desagradables cuando se presentaban tonos musicales variados en el ser humano, deduciendo así, que la música influye en el cuerpo empezando desde el cerebro.

Como complemento, resulta válido resaltar que al parecer existe un paralelismo entre los elementos estructurales de la música y las personas en cuanto a "cómo somos": el ritmo relacionado con la parte corporal, la melodía con la parte afectiva y la armonía con la vida intelectual y de relación. Desde un punto de vista psicológico estos tres elementos son muy importantes, porque se refieren a la parte sensorial, afectiva y mental del individuo (Díaz, 2008). El cerebro procesa agrupando, analizando y combinando el estímulo sensorial (sonido musical) con el fin de organizar determinadas funciones neuropsicológicas para dar una reacción neurológica y motora (Díaz, 2008). De esta forma podemos explicar el hecho de que la música despierta emociones al estimular centros cerebrales específicos, siguiendo un camino de interiorización que impulsa a manifestar sensaciones. La psicología de la música mira este proceso como algo holístico entre varios elementos como el cuerpo, mente, espíritu y emoción, contribuyendo al equilibrio necesario que debe existir entre estos elementos con el fin de brindarnos bienestar (Díaz & Giráldez, 2007).

En cuanto al cuerpo, la música desempeña otro papel muy importante en la organización de las relaciones espaciales, ya que contribuye al dominio y canalización de las emociones porque requiere del control de las expresiones faciales y corporales. Esto permitiría a individuos con dificultades en la expresión de emociones y sentimientos, despertar sus energías latentes e impulsos (Lacárcel, 2003). Las personas al mover su cuerpo se dejan llevar por las ondas musicales, produciendo en ellas una conexión entre su mundo interior y su entorno, permitiéndole al cuerpo y la mente estar en constante interacción recíproca, logrando la liberación y descarga de sentimientos a través del movimiento y de gestos corporales que finalmente permite experimentar un goce físico y emocional.

A través de la música el cuerpo se concibe como parte de una integralidad, ya que se incorpora con el ritmo logrando la expresión por medio de la danza o el baile, constituyéndose el proceso de percepción audiomotriz, que influye en el desarrollo de la motricidad constituyendo una especie de dialógica. En este diálogo musical, la nota hace llevar el movimiento corporal, liberando el diálogo emotivo de la disposición de un individuo frente a otro teniendo como base la emotividad y la intercorporalidad o diálogo corporal (Pérez, 2012). Podemos comprender entonces a nuestro cuerpo como un sistema inteligente que interactúa en una relación conjunta entre un órgano y otro, logrando que el sentido y el valor de la música contribuyan a esta relación mejorando la capacidad de expresión de afectos y emociones.

Desde este punto de vista, la música se podría convertir en un mecanismo que representaría emociones en el ser humano así como inducir las, esto puede suponer que hay una gran diferencia entre emociones percibidas y emociones sentidas. Las emociones percibidas proponen un mecanismo

cognitivo, la cual detecta la intención, pero no necesariamente siente la emoción de la música, mientras que la emoción sentida o *emotivista* son emociones reales que la música puede llegar a causar (Caballero-Meneses & Menez, 2010). Por tal motivo se puede deducir que las personas al escuchar música no necesariamente tienen que experimentar algún tipo de emoción, pero una persona que se identifique con el mensaje transmitido en la canción puede llegar a interiorizarla y de esta forma, permitir el brote de algún tipo de sensación.

En estas temáticas hay un número no muy alto, pero muy significativo de investigadores que se interesan por la importancia de la música, igualmente ocurre con algunas fuentes científicas la revista *Psychology of Music*, en la cual se han publicado diversas investigaciones sobre el efecto de la música en la vida psicológica, resaltando esencialmente el desarrollo de la educación musical, el desarrollo de las capacidades musicales y de la vida emotivo-afectiva relacionadas a estas capacidades (Díaz & Giráldez, 2007), entre otras.

Precisamente, gracias a tales empeños investigativos en la actualidad se ha avanzado en el desarrollo de estudios sobre el papel de la música en el desarrollo emocional, reconociendo que las composiciones musicales pueden influir en determinados estados emotivos en las personas, logrando que el oyente traiga a su presente recuerdos que pueden infundir alegrías o tristezas, provocar estados de relajación, despertar la espiritualidad y otros sentimientos anteriormente experimentados. De esta forma, se puede entender la música más allá de notas que fluyen a través de ondas generadas por instrumentos melódicos, y verla entonces como productora de sentimientos que despierten los sentidos (Jauset, 2008), esto se puede evidenciar en la investigación de varios médicos mexicanos que concluyeron que el ser humano evoca una respuesta emocional diferente de acuerdo a las distintas piezas musicales que escuchan (clásica, balada, romántica, entre otras) (Flores & Díaz, 2009). Entre tanto, Baumgartner, Lutz, Schmidt & Jäncke (2005), comprobaron que las imágenes acompañadas de música evocan en los individuos respuestas cognitivas de la percepción de la emoción, experimentando fuertes sensaciones y experiencias, captando en mayor medida la intención de las imágenes. Por otro lado, Balsera & Bernal (2008) diseñaron un concierto de piano a cuatro manos con diferentes parámetros musicales cada uno enlazado a diversas cargas emocionales, el objetivo de este trabajo era establecer si existía o no una conexión entre la parte emocional y la parte cognitiva, inherente a cualquier fenómeno musical, en el ser humano. Sus resultados además de probar la conexión entre estos elementos, mostraron que las emociones ligadas a los diferentes parámetros musicales permiten desarrollar de mejor forma la percepción auditiva contribuyendo así en la formación musical.

Para finalizar esta breve revisión de antecedentes relacionados con el papel de la música en la vida emocional humana, vale la pena reseñar el fenómeno dentro del contexto colombiano. En el caso de Colombia, las investigaciones acerca de este tema no han sido desarrolladas en gran número, lo que demuestra la importancia de seguir explorando la temática frente a las necesidades que día a día se van presentando en los procesos de enseñanza, desarrollo,

conocimiento, entre otros, del ser humano hacia sus iguales y hacia él mismo, y el papel de la música en cada uno de estos aspectos enlazándola con las emociones.

Podemos señalar a Moya, Cruz & López (2004) quienes comprobaron en su investigación realizada a 24 estudiantes universitarios que la música puede ser un estímulo inductor sugestivo en una situación de elección, reduciendo el esfuerzo cognitivo necesario para la toma de decisiones, dando lugar a un cambio de actitud frente al estímulo, sea positivo o negativo. Si bien este estudio no enlaza directamente a la música con las emociones, sí muestra un primer acercamiento de la influencia de ésta en aspectos importantes del ser humano (razonamiento, toma de decisiones) y declara una línea de investigación próspera en el horizonte psicológico de nuestro contexto.

Por otro lado, en una línea de análisis más cercana, Arredondo, Quintero, Valencia & Zabala (2009) evaluaron la música empleada como refuerzo en una serie de escenas cinematográficas, comprobando que el estímulo musical genera en los espectadores una atmósfera emotiva que los condiciona y los prepara para vivenciar las escenas presentadas gracias a los estímulos auditivos y visuales.

Comentarios finales

Teniendo en cuenta los aportes e investigaciones expuestas anteriormente se puede concluir que la música desde tiempos antiguos ha venido mostrando su gran capacidad para incidir en la vida de una persona, afectado de una manera agradable o desagradable en sus emociones, interviniendo en la mente, cuerpo y espíritu. La psicología cumple un papel muy importante en este proceso, puesto que al conocerse los mecanismos de acción de la música sobre la respuesta emotiva de un individuo, puede utilizarse como una herramienta positiva para el beneficio de las personas, empleando la música como objeto de intervención que permita la estimulación de procesos cognitivos, la mejoría de estados emocionales, el tratamiento de problemas psíquicos, la intervención sobre el autoestima, entre otros, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas y grupos.

La música puede facilitar que las personas dejen correr libremente sus fantasías, experimentando emociones de un modo preferente y contagioso como la alegría impulsiva de vivir y de amar (Navarro, 1999). Pero más allá de la visión anterior, la música debe ser concebida como la acción de provocar estados emocionales de acuerdo a la apreciación que la persona le represente (Johannes, 2010).

Gracias a los beneficios resaltados en la música, ésta se aprecia como una herramienta que puede acompañar al ser humano en diversos escenarios, en los cuales procura influir de manera positiva en su desarrollo personal, social, intelectual, entre otros. Algunos de los beneficios que se pueden señalar de la música sobre los seres humanos y su desarrollo son: facilitar la expresión de las emociones y sentimientos, energizar el cuerpo y la mente, alivio de temores y ansiedades, relajación psicofísica y disminución de la percepción del dolor (Yáñez, 2011).

- Arredondo, D., Quintero, D., Valencia, J. & Zabala, D. (2009). La Música en el Cine Colombiano Entre 2000 y 2007. *Revista Luciérnaga Audiovisual*, 2, 87-97.
- Balsera, F. & Bernal, S. (2008). Música, Aprendizaje y Emociones: Concierto Inaugural del III Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 2 (2), 37-64.
- Baumgartner, T., Lutz, K., Schmidt, C. & Jäncke, L. (2006). The emotional power of music: How music enhances the feeling of affective pictures. *Brain Research*, 1075, 151-164. doi: 10.1016/j.brainres.2005.12.065
- Betes de Toro, E. (2000). *Fundamentos de Musicoterapia*. Madrid: Ediciones Morata.
- Blood, A., Zatorre, R., Bermúdez, P. & Evans, E. (1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nature America*, 2 (4), 382-387.
- Brennan, J. (1988). *Cómo acercarse a la música*. México: Plaza y Valdés.
- Caballero-Meneses, J. & Menez, M. (2010). Influencia del tempo de la música en las emociones. *Revista Colombiana de Psicología*, 19 (1), 37-44.
- Casas, M. (2001). ¿Por qué los niños deben de aprender música? *Colombia Médica*, 32 (4), 197-204.
- Díaz, M. & Giráldez, A. (2007). *Aportaciones Teóricas y Metodológicas a la Educación Musical*. Barcelona: Editorial Grao.
- Díaz, N. (2008). *Efectos del baile trance sobre la ansiedad en grupo de mujeres de la Comunidad terapéutica "Refugio de los Ángeles" de Huachipa*. Tesis de licenciatura. Lima. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Fernández, A. (2011). *Proyecto de Investigación Educativa: La música y la motivación en las evaluaciones*. Disponible en: http://www.slideshare.net/ximoneta_/proyecto-de-investigacin-educativa-la-msica-y-la-motivacin-en-las-evaluaciones-7632102
- Flores, E. & Díaz, J. (2009). La respuesta emocional a la música: atribución de términos de la emoción a segmentos musicales. *Salud Mental*, 32 (1), 21-34.
- González, J. (1999). *El sentido de la obra musical y literaria*. Barcelona: Universidad de Murcia.
- Igartua, J., Álvarez, J. & Páez, D. (1994). Música, Imagen y Emoción: Una Perspectiva Vigostkiana. *Psicothema*, 6 (3), 347-356.
- Jauset, J. (2008). *Música y Neurociencia: la musicoterapia sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Barcelona: Editorial UOC.
- Johannes, J. (2010). *El verdadero concepto de música*. Disponible en: <http://elverdaderoconceptodemusic.blogspot.com/>
- Juslin, P. N. (2011). Music and emotion: Seven questions, seven answers. In: I. Deliège & J. Davidson (Eds.). *Music and the mind: Essays in honour of John Sloboda* (pp. 113-135). New York: Oxford University Press.
- Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20-21, 213-226.

- Loroño, A. (2011). *Biomúsica*. Disponible en: http://www.espaciologopedico.com/articulos/articulos2.php?Id_articulo=2275
- Moya, A., Cruz, J. & López, W. (2004). Influencia de los Tonos Musicales en el Condicionamiento Clásico de Preferencia Hacia Figuras Geométricas. *Universitas Psychologica*, 3(2), 223-230.
- Navarro, A. (1999). *Las Emociones en el cuerpo*. México: Editorial Pax México.
- Pérez, M. (2012). Ritmos y Orientación Musical. *El Artista*, 9, 78-100.
- Sáez, C. (2010). Música y Neuronas. Disponible en: <http://cristinasaez.wordpress.com/2010/12/20/musica-y-neuronas/>
- Schweppe, A. & Schweppe, R. (2010). *Cúrate con la Música*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2006). *Educación de las Emociones*. Madrid: Editorial Dikinson.
- Yáñez, B. (2011). Musicoterapia en el paciente oncológico. *Cultura de los cuidados*, 15 (29), 57-73.