

Música y salud

escrito por Patricia González | 26 de marzo de 2023



La música es una realidad artística reconocida a lo largo de la historia como una fuente de reacciones, estados de ánimo, emociones y sentimientos, evocadora de recuerdos y promotora de bienestar. ¿Quién no identifica un momento vital con una melodía o con un ritmo? Además, cada día aparecen más publicaciones científicas que evidencian y explican los efectos positivos en el organismo humano al escuchar música.

¿Podríamos tener en cuenta estas evidencias en la escuela?

Si las culturas antiguas ya conocían el poder de la música para provocar distintas reacciones físicas, como, de hecho, sabían en la cultura helena, que ha sido base del sistema musical occidental, en el siglo XXI la música se erige como un elemento que se valora y se usa en diferentes disciplinas, como las artes escénicas, la publicidad o el cine. Durante el Clasicismo y el Romanticismo se escribieron textos reflexionando sobre la influencia de la música en las respuestas y reacciones y sobre su uso para la curación de enfermedades. A principios del siglo pasado se empezaron a publicar los resultados de estudios de investigación que monitorizaban, a través de electrocardiogramas, los efectos fisiológicos. Sin embargo, a día de hoy las causas de las respuestas registradas son aún poco conocidas. Más allá de su poder curativo, el hecho demostrado por la ciencia es que **la escucha musical produce**

intensas reacciones respiratorias, cardíacas, bioquímicas y neurológicas que pueden contribuir a generar bienestar y a la mejora de determinadas alteraciones médicas.

Valorar la posibilidad factible de gozar de las mejores piezas de Verdi, Bach, Mozart, Beethoven o Vivaldi, de obras musicales que han pasado a la historia como la quinta sinfonía, las 4 estaciones o Sheherazade, de la música dodecafónica de Schönberg o, con permiso de los más grandes compositores, de la mejor música de jazz, rock, pop o techno, y obtener placer con óperas como Nabucco, Fidelio o La Flauta Mágica, **no solo ayudan a educar el gusto en obras de gran calidad sino que, además, producen un efecto positivo sobre la salud.**

Para ello, el profesorado de los diversos niveles educativos tenemos a nuestro alcance una potentísima herramienta: las tertulias musicales dialógicas. Estas no solo ofrecen todos estos beneficios sino que, además, como se sustentan en el diálogo y en la construcción colectiva de conocimiento, tienen una gran amplitud de efectos, a todos los niveles, que producen mejoras individuales y colectivas de gran profundidad. En las tertulias musicales, escuchamos música de la mejor calidad a la vez que compartimos reflexiones sobre todo lo que nos evoca ese fascinante torrente de ondas sonoras. Además, cuando se realizan las tertulias con la ayuda de voluntariado, **podemos aprovechar la inteligencia cultural de los y las participantes para poder aprender de las distintas percepciones y maneras de comprender que tienen personas muy diversas.**

Con todo ello, la investigación nos proporciona evidencias de cómo, desde la educación, podemos contribuir a tener espacios con más libertad, más cultura, más igualdad y menos violencia para nuestro alumnado y, además, con mejor

salud.

[Foto de [Manuel Nägeli](#) en [Unsplash](#)]