



BIOMÚSICA. Resolución de conflictos emocionales en el contexto escolar.

Biomusic. Resolution of emotional conflicts in the school context.

Inmaculada Palomares Cobo
Maestra de Educación Primaria
Universidad de Jaén, España.

Recibido 30/07/2014
Aceptado 09/10/2014

Revisado 05/09/2014

ipc00009@red.ujaen.es

RESUMEN

Los ciudadanos del siglo XXI demandan el restablecimiento del equilibrio que el individuo ha perdido a causa de la sobreestimulación que vivimos hoy en día. Los trastornos de tipo depresivo y la inestabilidad emocional afectan a una población que comienza a tomar conciencia de la necesidad de trabajar el control de las emociones desde edades tempranas. Con esta investigación se pretende analizar qué puede aportar la biomúsica -una nueva rama de la musicoterapia- en el contexto escolar en la resolución de posibles conflictos emocionales, en la atención de los alumnos con necesidades educativas específicas y en la formación de ciudadanos cooperativos y felices.

ABSTRACT

Citizens of the 21st century are demanding the restoration of balance that the individual has lost due to the overstimulation we live today. Depressive disorders and emotional instability affect a population that begins to become aware of the need to work on controlling emotions from an early age. The aim of this research is to analyze what can biomusic -a new branch of musicotherapy- provide in the school context in order to solve a series of emotional conflicts, pay attention to students with special educational needs and prepare cooperative and happy citizens.

PALABRAS CLAVE / KEYWORDS

Biomúsica, musicoterapia, educación, integración social, inteligencia emocional, cooperación, salud holística, bioenergética, resiliencia, equilibrio, armonía / biomusic, musicotherapy, education, social integration, emotional intelligence, cooperation, holistic health, bioenergetics, resilience, balance, harmony..

Para citar este artículo:

Palomares Cobo, I. (2014). BIOMÚSICA. Resolución de conflictos emocionales en el contexto escolar. Tercio Creciente n°6, págs. 55 - 68,
<http://www.terciocreciente.com>



Introducción

Como ya dije en el Trabajo Fin de Grado, que desarrollé con la Dra. Virginia Sánchez López y del que este artículo bebe buena parte, el trabajo que propongo parte de un interés personal por el estudio del equilibrio emocional en la sociedad y la necesidad de trasladarlo al ámbito educativo para trabajar la inteligencia emocional.

La hiperestimulación es uno de los rasgos distintivos de la sociedad actual, en la que al individuo le cuesta cada vez más centrar su atención debido, en parte, a la cantidad de información que recibe e intenta procesar. Este problema se hace visible en la escuela, a donde llega un alumnado con serias dificultades de concentración, uno de los principales problemas del aprendizaje y que afecta directamente al rendimiento escolar. Sin embargo, no basta con identificar el problema y pedirle al alumnado que atienda más, sino darle las herramientas necesarias y trabajar este déficit.

Algunos trastornos diagnosticados en los escolares, como el síndrome de déficit de atención con o sin hiperactividad (A. D. / H. D.), necesitan ser atendidos y en muchos casos no se están tratando de modo adecuado. Estos jóvenes desatentos e hiperactivos suelen ser unificados en un diagnóstico único y muchos son medicados desde edades muy tempranas, lo que produce una serie de efectos secundarios con el tiempo. El diagnóstico suele realizarse sobre cuestionarios proporcionados a padres y maestros, sin profundizar en los motivos particulares que llevan a estos alumnos a no atender en clase. Algunas de estas causas son de tipo emocional (periodo de duelo, adopciones, migraciones,

violencia), lo que hace necesario realizar un trabajo con las emociones de forma lúdica y con un lenguaje no verbal para no provocar bloqueos o introversiones. Las experiencias de la biomúsica- una nueva rama de la musicoterapia- utilizan precisamente estos elementos para atender los diferentes déficits o irregularidades de niños, jóvenes y adultos (Janin, n.d., p. 1).

Por otro lado, y como se viene observando en los últimos años, el sistema educativo necesita reformas desde el punto de vista de las competencias básicas. No queremos fabricar sólo trabajadores, sino ciudadanos. Los jóvenes deben aprender a aprender y ello conlleva adquirir cierta capacidad de autorregulación. Por eso es tan necesario trabajar la inteligencia emocional en el aula, sobre todo elementos como la conciencia de uno mismo y el control de las emociones, la relación con los demás y la capacidad de tomar buenas decisiones, además de trabajar directamente capacidades como la empatía. Debemos asumir estos nuevos retos educativos sin renunciar a un plan educativo de calidad. Las nuevas visiones que incorpora la musicoterapia ofrecen herramientas útiles para alcanzar estas metas, ya que ayudan al conocimiento de uno mismo, a desarrollar capacidades perceptivas y expresivas, y a establecer lazos de cooperación y de integración social.

Qué es biomúsica

En general, podemos afirmar que la musicoterapia es el “uso del sonido con objetivos terapéuticos” (Corradini, entrevista personal, n.d.), pero existen diferentes modos de realizar estas terapias según el papel que realice el



paciente y su nivel de implicación en las sesiones. De esta manera, la musicoterapia está dividida en tres tipos, según el modo de intervención:

- Musicoterapia activa: el paciente participa en la producción del sonido (canta, baila, toca un instrumento, etc.).
- Musicoterapia receptiva: el paciente no participa activamente en la producción del sonido (solamente escucha).
- Musicoterapia integrada: usa un poco de las dos técnicas anteriores y/o agrega otras disciplinas (juego, expresión corporal, teatro, etc.).

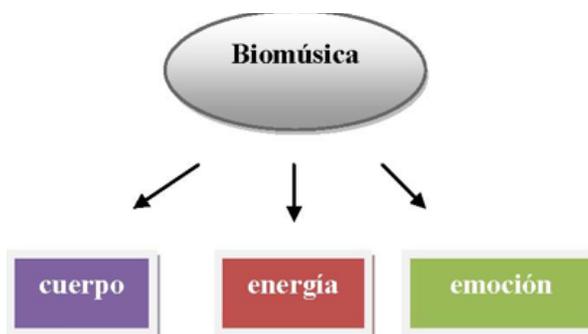
La Biomúsica se encuentra dentro de este tercer tipo de Musicoterapia.



Por lo tanto, la biomúsica, también llamada musicoterapia evolutiva, es una nueva rama de la musicoterapia que propone explorar un campo más allá del tradicional. El objetivo es equilibrar y mantener el buen funcionamiento de toda la estructura psicofísica, buscando la armonía interior. Al equilibrar el manejo de las emociones iniciamos un proceso de desarrollo personal que nos permitirá expresar toda nuestra inteligencia emocional partiendo de nuestro interior. Esta disciplina, que utiliza conocimientos sobre la influencia del sonido en los individuos, actúa sobre los aspectos fisiológico, energético y emocional del ser humano a través de técnicas lúdicas, ejercicios de relajación, respiración, emisión y escucha de sonidos y movimientos, para elaborar y/o complementar procesos terapéuticos.

La biomúsica tiene un carácter “evolutivo” e “integrativo”. Evolutivo, porque considera a cada individuo como un ser en constante evolución. Ésta es una de las bases de la Biomúsica, ya que no importa la condición física o psíquica de la que partamos; debemos analizar en qué punto nos encontramos y a cuál queremos evolucionar. Además, utiliza un método “integrativo” porque además de emplear el sonido para evocar situaciones emocionales y estimular a las personas, integra otras técnicas que influyen sobre el organismo, la emocionalidad y el campo bioenergético de éstas (véase artículo anónimo “Qué es Biomúsica?”, en <http://www.biomusica.net>).

En biomúsica se utiliza el sonido para influir sobre tres áreas personales íntimamente relacionadas entre sí: cuerpo, energía y emocionalidad.



Esta novedosa terapia surge de una síntesis de diferentes técnicas de la musicoterapia, pero proporcionando una visión más amplia de los conceptos de salud y curación. El término biomúsica fue utilizado ya en 1962 por E. Becker, como “los efectos fisiológicos que produce la música en las personas” desde la visión holística o global de la salud (Betés de Toro, 2000,

Según el compositor y escritor Guillermo Cazenave, los tres principios inalterables que dan sentido al saber y a las técnicas de la biomúsica son:

1. El establecimiento o restablecimiento de la interacción personal y colectiva.
2. El logro de la autoestima mediante la autorrealización.
3. El empleo del ritmo, de la armonía y la melodía, para dotar o reequilibrar nuestra propia energía. La finalidad de la biomúsica, según Cazenave, no es crear el paradigma de lo útil

ofreciendo una verdad absoluta, sino “poder llegar a conocer los diferentes programas de orientación para las personas que buscan un equilibrio holístico; es decir, del cuerpo y de la mente” (2010, p. 16). Se trata de comprender que la música nos ofrece unos sonidos y unos ritmos beneficiosos para nuestra salud y nuestro equilibrio, al margen de nuestras preferencias musicales o el tipo de vida que llevemos.

Técnicas biomusicales

La respiración

Los conflictos emocionales provocan una serie de tensiones musculares que dificultan la respiración. Aumentar la capacidad respiratoria es el primer paso para alcanzar un estado de relajación y preparar al cuerpo para el cambio. Además de una respiración profunda es necesario realizar un ejercicio de análisis de los factores que nos han llevado a un desequilibrio corporal o



emocional y esforzarnos por elevar el nivel de energía (Castro, n.d., p. 6).

Los investigadores de la Universidad estadounidense de Iowa observaron en sus estudios que, cuando los individuos respiraban con ritmo, se producía una mejor oxigenación cerebral. De esta manera, si en vez de respirar al azar lo hacemos a un ritmo regular, la inteligencia se agudizará automáticamente (Cazenave, 2010, p.76).

Ejercicios bioenergéticos

Estos ejercicios trabajan sobre las tensiones musculares para que surjan las emociones reprimidas. Se eliminan las tensiones del cuerpo, aumenta la energía y se promueve el buen funcionamiento de las funciones físicas, emocionales, intelectuales y espirituales del organismo humano, para que el paciente pueda gozar plenamente de la vida. Su base teórica y finalidad los diferencia de otros ejercicios gimnásticos, ya que tienen como propósito diagnosticar los problemas psicológicos que originaron las tensiones y que dificultan el flujo natural de la energía. No basta con realizar los ejercicios físicos que reducen los bloqueos musculares, sino que éstos deben ir acompañados de un análisis concienzudo de los factores que han contribuido a agravar el problema (Castro, n.d., p. 7).

Wilhelm Reich, postulador de la teoría del Orgón (teoría que expone que la energía vital que recorre todo el organismo es medible), afirmó que la coraza corporal está dividida en siete áreas o sectores que forman bandas alrededor del cuerpo en su área, y en esa banda se estanca la energía. En orden céfalo-caudal, dichas áreas son las siguientes: ojos, boca, cuello, pecho, plexo solar, cintura o pelvis, y genitales. Reich pretendía analizar estas áreas en cada individuo para ayudarlo a desbloquearlas, para que así la energía o el Orgón pudiese fluir nuevamente. El desbloqueo era realizado mediante masajes, movimientos, sonidos y ejercicios. Casualmente las siete áreas de energía coinciden con los siete chakras propios del hinduismo y las culturas asiáticas.

Meditación

“La facultad de traer voluntariamente de vuelta una y otra vez la atención dispersa es el origen del juicio, el carácter y la voluntad”, Willim James.

Aunque la biomúsica no utilice la meditación como tal, sí que guarda una serie de elementos comunes con esta práctica contemplativa. La meditación no es más que un estado de relajación y tranquilidad en el que el paciente suprime toda actividad física y mental. Es una técnica eficaz para ponerse en contacto con nuestro interior. Se dice que, a nivel físico, la meditación disminuye la presión

sanguínea, mejora el sistema inmunológico y aumenta la producción de serotonina, mejorando el humor y el comportamiento. A nivel mental, mejora la estabilidad emocional, disminuye la ansiedad y desarrolla la intuición, entre otros beneficios.

Ludicidad

El juego cumple un papel fundamental, sobre todo, en la infancia, pero suele verse limitado por una infinidad de normas y reglas que van coartando la creatividad y libertad del niño/a al jugar. “Así no se juega”, “no te salgas al colorear”, “por ahí no, que es peligroso”, “tómalo en serio, ¡esto no es un juego!” y una serie de advertencias marcadas por el “no” y el “prohibido”, van haciendo que cada vez juguemos menos. Las normas son necesarias, pero si las utilizamos demasiado no dejaremos que los niños se expresen de manera espontánea y natural. Nuestro potencial creativo comienza a adormecerse demasiado pronto y nos convertimos en adultos antes de tiempo. Al abandonar la infancia, sentimos el juego como algo ridículo o como una pérdida de tiempo, sin saber que estos juegos utilizados conscientemente pueden ayudarnos. Precisamente en esta etapa, el adulto descubre sus traumas y bloqueos, lo que le conduce a las terapias que lo hacen jugar para recuperar al niño perdido. Podemos decir muchos beneficios del juego, tanto en niños como en adultos:

“[...] el juego prepara para la vida, que estimula la creatividad, que sirve como desahogo en momentos de tensión, que nos ayuda a relacionarnos, que nos divierte, que permite al cuerpo expresarse con movimientos diferentes, que abre canales de pensamiento diversos a los rutinarios y mecánicos, etc.” (Barauskas, 2007).

Herramientas de la Biomúsica

Los sonidos dirigidos

El ideólogo de la biomúsica, Mario Corradini, habla en sus entrevistas de cómo los sonidos vocales pueden proyectarse sobre determinadas zonas del cuerpo con una gran fuerza sanadora. Según el volumen y predisposición del sonido, resonará con más o menos facilidad en determinadas partes del cuerpo.

Al entonar sonidos graves, podemos sentir sus vibraciones en el pecho, el vientre, la espalda y la zona de las costillas. Si el sonido es medio, ni grave ni agudo, la vibración se produce en la parte del cuello, la clavícula, la mandíbula inferior y parte de la nuca. Y si cantamos un sonido agudo con un volumen alto, podremos sentir que vibran los huesos de la cabeza, la nariz, la frente y el paladar. Lo mismo ocurre con los instrumentos musicales, cuanto más agudo es el sonido, más arriba se producirá la vibración en nuestro cuerpo. “Esto se debe al hecho



de que cada frecuencia resuena en un lugar particular del organismo” (Corradini, entrevista personal, nd).

Por otro lado, la emisión de vocales ocupa un lugar muy importante en biomúsica. El sonido “A”, por ejemplo, acompaña muchas expresiones vocales que emitimos las personas, como la risa, el llanto, la sorpresa, el dolor o la satisfacción. Muchos de los sentimientos están ligados a la “A”, independientemente del idioma que se hable, porque este sonido encierra vibraciones primordiales del ser humano. El sonido “T” hace fluir la sangre a la zona de la nariz. La “E” se ubica en la garganta, las cuerdas vocales, laringe y tiroideas. El sonido “O” en el centro del tórax, en el diafragma y el corazón. La “U” en las vísceras abdominales.

Los mantras

Los mantras son palabras sánscritas que se refieren a sonidos que, según algunas creencias, tienen algún poder psicológico o espiritual. En biomúsica, se utilizan estos conocimientos sobre el uso del sonido más allá de lo “sagrado”, ya que lo importante no es conocer el significado del mantra, sino la particular pronunciación de los sonidos que lo conforman y el efecto que tiene sobre nuestro campo bioenergético. Los mantras están ligados a una zona del cuerpo, a un potencial energético y a un determinado nivel de conciencia de quien los pronuncia. La biomúsica los utiliza como un recurso técnico por el efecto que produce su entonación para favorecer el cambio de estado de conciencia (Corradini, 2007).

De este modo, desde la biomúsica cualquiera de los mantras puede ser utilizado: Om; Om mani padme hum; Hare Krishna; Om ah hum vajra guru pema siddhi hum; Om buda metri mem soha; Om tare tuttate ture soha.

Los chakras y el campo energético

Partiendo de la convicción de que el ser humano es un ser energético, surgen teorías y creencias que intentan explicar el funcionamiento de esa energía y la influencia que ésta ejerce sobre los estados físicos, emocionales y mentales. Así nació hace miles de años el sistema de los chakras, considerados como centros de energía inmensurable situados en el cuerpo humano. Este sistema fue modelado por nuestros antiguos antecesores bajo la convicción de que el ser humano y la tierra forman una unidad, por lo que cada chakra está ligado a un elemento, además de corresponderle diferentes cualidades como un color o una nota musical. La palabra chakra procede del antiguo sánscrito y significa rueda, lo que explica su representación circular. Los chakras se encuentran situados verticalmente a lo largo de la columna vertebral y la activación de estos núcleos energéticos permite

metabolizar y procesar la energía universal para que circule armoniosamente por nosotros (Wauters, 2003, p. 14).

Una de las maneras más sencillas para sintonizar los chakras es a través de la música, que actúa directamente sobre el inconsciente y las emociones. Es por esto que las actividades biomusicales utilizan música relacionada con los chakras para equilibrar el sistema bioenergético.

Yantras

La palabra sánscrita yantra significa “concebir”, y se refiere a representaciones geométricas complejas de niveles y supuestas energías del cosmos y del cuerpo humano. La combinación de estas figuras geométricas produce una interacción energética poderosa. El yantra se interioriza por completo en los niveles más altos del ritual tántrico, a través de la construcción mental de un modelo geométrico complejo y su visualización. Se dice que puede nacer en el mundo interior de un yogui (practicante avanzado de yoga) o viceversa, “de algo con forma material que, tras ser visualizado o construido geométricamente, el yogui incorpore en sí mismo” (Cazenave, 2010, p. 84). Una vez construido mentalmente, el yogui lo va disolviendo de manera gradual. Las prácticas yántricas ayudan a mejorar la capacidad de concentración y sintonía.

Sonidos blancos o ruido blanco

En las actividades biomusicales es común utilizar también los denominados “sonidos blancos”, que constituyen el “canto de la naturaleza”: la lluvia, las olas del mar, una cascada, ríos, aves trinando, el viento, el fuego, etc. (Cazenave, 1996, p. 55). El ruido blanco es un sonido único que bloquea los otros sonidos innecesarios, es decir, nos protege de los ruidos externos. Este sonido contiene todas las frecuencias y todas ellas muestran la misma potencia.

Aunque estos sonidos de la naturaleza no son blancos puros, pues no abarcan todas las frecuencias o no tienen la intensidad constante a lo largo del tiempo, se aproximan bastante y nuestra mente los acepta con facilidad. Cuando estamos sobre estimulados con los sonidos que nos rodean, los sonidos blancos ayudan a crear un ambiente relajante donde podemos dormir, descansar, estudiar, meditar, leer o realizar cualquier actividad que requiera concentración.

Biorritmos y teoría de los cinco elementos

El pensamiento chino engloba la naturaleza y las características psíquicas del individuo en cinco elementos, que están en permanente relación, lo que en Biomúsica



se denomina biorritmos. Estos elementos son: madera, fuego, tierra, metal y agua (Loroño, 2011, s.p.). La teoría de los cinco elementos traslada las características de estos fenómenos naturales al universo entero, material y energético, como herramientas para explicar todo. Así, la madera es el elemento asociado con la primavera, con el despertar de las cosas, con la libertad, la expansión, la mañana, lo que tiende a llenar todo, la infancia, el viento, etc. El fuego es la manifestación del verano, el calor, la exuberancia, la belleza, la unión, el rojo, lo que va hacia arriba, el mediodía, la expresión más clara de lo yang, etc. La tierra es la nutrición, lo que ocurre después del mediodía, los bienes materiales, el oro, la riqueza, lo que sostiene, lo que detiene, etc. El metal es el elemento del otoño, lo que corta, el cielo claro, lo limpio, la claridad, lo que puede ser el fin y principio de las cosas. El agua corresponde con la noche, el invierno, con lo que cae, lo frío, lo que va hacia abajo, etc. (Loroño, 2011, s.p.).

La biomúsica propone un proceso que consiste en ponerse en situación durante las diferentes estaciones, lo que supone hacer un recorrido desde el nacimiento hasta la muerte, basándose en la utilización del ritmo, la voz, el cuerpo, la música y el movimiento. La muerte se transforma en un nuevo nacimiento, igual que después de la noche viene el día, por lo que a este ciclo giratorio se le llama ritmo sano o de curación (Loroño, 2005).

EMOCIÓN, BIOMÚSICA Y ESCUELA

La educación emocional en el ámbito educativo

Durante muchos años, los educadores han estado preocupados por las calificaciones de los escolares sin darse cuenta de que había surgido una alarmante deficiencia difícil de calificar del cero al diez a través de un examen escrito: el analfabetismo emocional, es decir, la incapacidad para manejar las emociones. Aunque en las últimas décadas han comenzado a observar esta carencia del sistema educativo, poco se ha hecho para solventarlo. En palabras de un profesor de Brooklyn, “Parece como si nos interesara mucho más su rendimiento en lectura y escritura que si seguirán con vida la próxima semana” (Goleman, 1996, p. 399).

El resultado de este analfabetismo emocional se ha visto reflejado en las estadísticas mundiales, que muestran un preocupante aumento en delincuencia infantil y juvenil, suicidios, embarazos de adolescentes, enfermedades venéreas, consumo de drogas y enfermedades mentales en los jóvenes de casi todo el planeta (Goleman, 1996, p. 340). Además, se estima que en 2020, la depresión será la enfermedad que afectará a mayor número de personas en Europa (Punset, 2010, s.p.). “Este desasosiego emocional

parece ser el precio que han de pagar los jóvenes por la vida moderna”, dice el psicólogo Daniel Goleman (1996, p. 342).

La marginación o problemas sociales, la ansiedad y depresión, la falta de atención o de razonamiento, y la delincuencia y agresividad, son algunos de los aspectos que han sufrido un mayor empeoramiento en los últimos años. Estos problemas afectan a todos los grupos étnicos, raciales y sociales, por lo que ningún niño está libre de riesgo. Para abordarlos, es necesario trabajar los problemas cotidianos antes de que lleguen a derivar en otros más graves. Así, debemos centrar nuestros esfuerzos en la prevención, ayudando a los jóvenes a desarrollar sus capacidades emocionales para afrontar la vida y evitar destinos desafortunados. Sin embargo, la manera en que se llevan a cabo los actuales programas de prevención parece no ser la adecuada. Los programas que suelen centrarse en un problema concreto, como el consumo de drogas o las conductas violentas, han resultado ser ineficaces o incluso agravantes del problema. Casi todos se limitan a ofrecer información a los jóvenes sobre los peligros implicados, resultando insuficientes. Los programas más eficaces son los que complementan esta información con la enseñanza de las habilidades emocionales y sociales fundamentales. De esta manera se enseña a los niños a resolver de un modo más positivo los conflictos interpersonales y a tener más confianza en sí mismos (Goleman, 1996, pp. 377-379).

Cada vez más investigaciones sugieren que el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales en la etapa infantil es decisivo para el bienestar y la salud a largo plazo. Daniel Goleman ya hablaba en 1996 de “escolarizar las emociones”, y algunos países llevan años trabajando esta alfabetización emocional. Uno de los ejemplos de esta integración de la inteligencia emocional en el currículo es el trabajo en el centro privado Nueva Learning Center de San Francisco, donde se imparte el “Currículum Self Science”. Las clases de este programa, cuyo eje principal son los sentimientos, se imparten con regularidad a lo largo de muchos años, de manera que el aprendizaje emocional va calando poco a poco en los niños estableciendo hábitos neuronales que podrán aplicar en los momentos difíciles. Un tema muy importante para este programa es el control de las emociones: comprender lo que hay detrás de los sentimientos, aprender a manejar la ansiedad, la ira y la tristeza, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y de nuestras acciones, y buscar soluciones basadas en el compromiso (Goleman, 1996, pp. 381-391).

En los últimos años, en EEUU las prácticas educativas contemplativas se han convertido en lo más innovador de este trabajo con las emociones (Punset, documental Redes, diciembre de 2009). Estas experiencias “llevan las habilidades del aprendizaje social y emocional a un



nivel más profundo” (Lantieri y Nambiar, 2012, p. 30). Algunos de sus beneficios son:

1. Mayor autoconocimiento y autoconcienciación.
2. Mayor capacidad de relajar el cuerpo y liberar la tensión física.
3. Más capacidad de atención y concentración.
4. Responder con calma ante el estrés.
5. Control sobre los propios sentimientos.
6. Más oportunidades de entablar una comunicación más profunda y comprensión entre adultos y niños.

Las lecciones en técnicas contemplativas pueden ayudar a los jóvenes a crear vías neuronales sanas para incrementar no sólo sus habilidades sociales y emocionales, sino también su resiliencia, es decir, su capacidad para gestionar y sobreponerse a adversidades y periodos de dolor emocional (Lantieri y Nambiar, 2012, p. 31). En esta línea trabaja Linda Lantieri, directora de The Inner Resilience Program, un programa estadounidense que ha enseñado a miles de jóvenes de todo el mundo a gestionar sus emociones y ya se ha implantado en seis centros españoles. Para algunos, como el divulgador científico y escritor Eduard Punset, la introducción de las emociones en las escuelas “es la mayor de las revoluciones que viviremos en los próximos años” (Inteligencia emocional, en <http://www.neuroclassics.org>).

En España, la institución educativa SEK, en colaboración con la Universidad Camilo José Cela y la Fundación Redes para la Comprensión Pública de la Ciencia (presidida por Eduard Punset), ha comenzado a aplicar en sus colegios un proyecto de gestión emocional avalado científicamente por la organización Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) (Punset, 2010, s.p.).

Papel de la biomúsica en la educación emocional de los escolares

Una vez expuesta la importancia de una educación emocional bien planificada en el ámbito escolar, surge la siguiente pregunta: ¿puede la biomúsica introducirse en la escuela y ayudar a esta alfabetización emocional? En primer lugar, debemos saber que la biomúsica puede aplicarse en diferentes ámbitos: centros asistenciales, centros educativos (escuelas, institutos, universidades), comunidades o en el ámbito privado. En este apartado, voy a centrarme exclusivamente en la aplicación de esta terapia en el ámbito educativo.

Existen a su vez dos posibles campos de aplicación de la biomúsica en el contexto educativo: el de la intervención con niños o adolescentes que presentan problemas de integración, socialización y/o dificultades de aprendizaje; y el de la prevención de estos problemas (¿Dónde se aplica la Biomúsica?, en <http://www.biomusica.com>).

Aunque, como se ha explicado con anterioridad, estas sesiones sirven como terapia para tratar diferentes necesidades, pueden realizarse también en grupos que no presenten necesidades específicas de apoyo educativo (NEE), produciendo diversos beneficios individuales y grupales. Además, esta técnica musicoterapéutica puede ser una gran ayuda para los mismos profesionales que la aplican, incluyendo al profesorado, que adquiere instrumentos de autoconocimiento de sus mismos recursos y dinámicas interiores y reduce su estrés laboral. Además, se crea un buen clima de trabajo en el centro. Se podrán realizar estas sesiones como actividad extraescolar para alumnos y docentes o, si los profesores están cualificados, en el Área de Educación Artística o Música y/o Educación Física, como una gimnasia preventiva en el campo de la salud y en el del desarrollo personal.

En los países europeos y americanos donde la biomúsica se está llevando a cabo, los resultados están siendo altamente eficaces en los contextos donde se aplica, como universidades, colegios o centros de educación especial. Un ejemplo es la investigación que desarrolló el terapeuta italiano Luca Marchioni utilizando la biomúsica en el ámbito escolar. Durante cuatro años se realizaron proyectos en escuelas públicas y privadas de Roma y Florencia, dentro del horario escolar. Participaron más de 800 alumnos y alrededor de 40 adultos entre monitores, profesores, educadores y personal de servicio.

Se trabajó siempre con el grupo y nunca con el individuo separadamente, incluyendo a uno o dos integrantes con dificultades físicas y/o psíquicas en cada grupo. La experiencia partió de la idea de que las emociones son democráticas, para vencer los prejuicios sobre el ser humano y sus relaciones en el contexto escolar. Así, todos los grupos pudieron romper ese estereotipo de diferencia, pues todo ser humano tiene emociones, independientemente de su condición y a pesar de las diferencias, y esas emociones nos hacen ser parte del mismo grupo:

“Este trabajo considera que, a través del proceso de transformación de las emociones, se puede evolucionar como ser humano y como grupo. Para que adultos, jóvenes y niños puedan lograr estas transformaciones, no parece ser suficiente hablar, cantar, danzar o pintar las emociones, sino que es urgente y útil trabajar en la reconstrucción de aquel espacio evolutivo que debería ser representado por la escuela” (Marchioni, 2008, s.p.).

Con esta investigación pudo comprobarse que la biomúsica propone ideas y técnicas efectivas en el ámbito escolar, en particular, en las modalidades que regulan la interacción de sus protagonistas. Además, estas prácticas adquieren aún más fuerza si se investigan las potencialidades evolutivas del ser humano en el ámbito pedagógico y educativo (Marchioni, 2008, s.p.).



En España actualmente se imparten talleres de biomúsica y cursos formativos para profesionales de la salud y la educación. Destacan los organizados por el Instituto de Terapias Globales en Bilbao y los de la Asociación de Biomúsica Internacional en diferentes puntos del país, como Barcelona o Valladolid. Sin embargo, no existe constancia de que estas propuestas se estén llevando a cabo en la enseñanza obligatoria (Primaria y Secundaria).

Propuesta de intervención en el aula: Biomúsica en Educación Primaria

Conociendo los principios en los que se basa la biomúsica, las técnicas y herramientas que utiliza, he desarrollado una posible sesión grupal para Educación Primaria de 55 minutos de duración. Me he basado en la estructura habitual de las sesiones de biomúsica con adultos, adaptando los ejercicios a la edad del alumnado seleccionado. La primera parte es de juegos musicales, la intermedia consiste en ejercicios variados y la última sirve para compartir experiencias.

La sesión que he diseñado no está concebida para tratar un trastorno o enfermedad concreta, sino para favorecer la socialización del grupo en general y trabajar la energía individual, la relajación y el bienestar personal. ¿Sería difícil trasladar este tipo de actividades al aula?

Nudo humano

Tiempo: 5 minutos.

Música: The forest-Toumany Kouyaté, del Cirque du Soleil

Descripción: se trata de un juego común de las dinámicas de integración social, en el que todo el grupo se da las manos. El que dirige será la punta y empieza a pasar por arriba, por abajo o por donde quiera. Sin soltarse de las manos todos lo siguen y cuando todos estén enredados, se pide que se vuelva a la posición inicial, sin soltarse.

Observaciones: se trata de un juego cooperativo que suele utilizarse en las dinámicas de grupo para romper el hielo y favorecer la integración.



El tambor materno

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: tambor, pandero.

Música: Kpanlogo (canto tradicional de Ghana). Adaptado por Enrique D'Flon

Descripción: esta actividad se divide en dos partes:

Ceremonia tribal. El grupo forma un círculo y en el centro, sobre una mesa, se coloca un tambor o bongó. Al ritmo de la música africana todos realizan una danza improvisada, enfatizando el movimiento de las piernas. Voluntariamente y con un orden aleatorio se irán acercando uno a uno al tambor para tocar al ritmo de la música, mientras el resto sigue danzando circularmente.

Nuestro canto. Una vez que hemos tomado contacto con los tambores y sus ritmos, realizaremos esta actividad de improvisación instrumental y vocal. Todos se sientan en círculo y un miembro del grupo comienza improvisando un motivo rítmico con el pandero. A continuación ofrece el instrumento al compañero que se encuentra a su derecha. Éste intenta repetir el motivo rítmico de su predecesor y añade otro más. El último en recibir el pandero tiene que recordar todos los ritmos que fueron añadiendo sus compañeros. Una vez terminada la improvisación, se elige una sencilla estructura rítmica que el profesor va repitiendo continuamente, y esta vez los alumnos improvisan vocalmente pequeña melodías. Cada frase, palabra o sílaba musical que invente un compañero, será repetida en forma de eco por el resto, esta vez sin añadidos.

Observaciones: el primer sonido que escuchamos incluso antes de nacer es el latido del corazón de nuestra madre. Lo escuchamos las 24 horas del día durante varios meses, lo que quedará grabado en nuestra memoria y marcará el resto de nuestra vida. El instrumento que más nos acerca a ese ritmo del corazón es el tambor, y si nos fijamos, en todas las culturas hay tambores, como si buscáramos fuera lo que traemos como memoria genética. En Biomúsica, las actividades con tambores nos ayudan a sentirnos bien, recordando ese tambor materno, además de conectarnos con la tierra y lo más primitivo de nosotros.



Nuevo mundo

Tiempo: 5 minutos

Música: Birth, del Cirque du Soleil

Descripción: se trata de una fantasía dirigida. Nos colocamos en posición fetal tumbados en el suelo. Comienza a sonar la música e imaginamos que despertamos dentro de una burbuja elástica. Comenzamos a tocarla, a estirarla lentamente, buscando la salida. Sacamos un brazo, otro brazo, la cabeza, el cuerpo, una pierna, otra pierna... Una vez fuera, nos damos cuenta de que el mundo donde nos encontramos no es el nuestro. Este planeta te gusta, sonríes. Imagínalo como quieras. Imagina los colores, los olores, y comienza a explorarlo. Puedes caminar o moverte lentamente, observando todo lo que se encuentra a tu alrededor. Podríamos pedir, como actividad complementaria, que cada uno dibuje el mundo que imaginó en esta fantasía para compartirlo con el resto del grupo. Observaciones: las actividades de fantasía dirigida facilitan un estado de relajación y de atención a uno mismo, además de desarrollar la imaginación. Con ellas podemos trabajar diferentes aspectos, según el contenido de la fantasía propuesta: miedos, autoestima, o diferentes emociones.

Vocaliza, focaliza

Tiempo: 5 minutos

Descripción: cantaremos una sencilla melodía propuesta por el profesor/a con cada una de las vocales, para proyectar su vibración a diferentes partes del cuerpo. Hasta que no terminemos de cantar la melodía con una vocal, no pasaremos a la siguiente. Mientras cantamos nos movemos por el espacio y cada vocal irá acompañada de una postura corporal o gesto.

Actividad complementaria: emitimos cada vocal abriendo y cerrando los brazos; a mayor intensidad, mayor apertura de brazos y viceversa.



La unión

Tiempo: 5 minutos

Música: An Ending, de Brian Eno

Descripción: caminamos con los ojos cerrados por todo el espacio mientras sentimos la música. Intentamos acercarnos a algún compañero tocando el espacio y cuando lo encontremos nos daremos la mano y caminaremos juntos hasta encontrar a otro compañero. El grupo tiene que intentar unirse por completo cuando acabe la música.

Ejercicios bioenergéticos guiados

Tiempo: 10 minutos

Música: Bija Mantras, de Russill Paul. Este músico utiliza sonidos de la naturaleza, mantras y diferentes instrumentos de viento, cuerda y percusión para alcanzar un estado de relajación.

Descripción:

1. Sentados en el suelo centramos nuestra atención en la respiración. Frotamos las manos para recargarlas de energía y las vamos colocando en cada parte del cuerpo (según la posición de los chakras) durante unos segundos para posteriormente masajear la zona suavemente. Comenzaremos por la cabeza y terminaremos en la parte baja del estómago.
2. Una vez terminado el ciclo, nos colocamos en parejas uno frente a otro. Uno coloca las palmas de las manos hacia arriba y el otro pasa sus manos con suavidad, con las palmas hacia abajo, desde la muñeca hasta la punta de los dedos. Repetimos el ejercicio varias veces alternando los papeles en la pareja.
3. A continuación colocamos las manos frente a las de nuestra pareja, permitiendo que éstas entren en contacto y centraremos la atención en canalizar nuestra energía hacia las manos del compañero.
4. Por último, de pie, uno se inclina hacia adelante dejando caer los brazos mientras el compañero da pequeños golpes a lo largo de la espalda. Invertimos el orden en la pareja.

Compartimos experiencias

Tiempo: 5 minutos

Descripción: debate final donde se hablará sobre qué han sentido con cada actividad, cuál ha gustado más y menos, y la sensación final, para racionalizar el proceso que hemos experimentado.



CONCLUIMOS

Gran parte de la sociedad occidental se muestra un tanto escéptica cuando se habla de terapias naturales, energía o emociones. Muchos creen que el tema incluso roza lo místico, pero lo cierto es que la filosofía de muchas de estas prácticas es bien diferente. La biomúsica, al igual que otros métodos que trabajan con la energía, no es una religión, pero sí una creencia, ya que hasta el momento las terapias naturales no han aportado el mismo rigor que la archicientífica medicina académica. La energía no es visible ni palpable, por lo que si no creemos en ella, difícilmente podrá actuar en nosotros. Creo que el factor psicológico juega un papel fundamental cuando se habla de métodos alternativos, como ocurre con el denominado efecto placebo. La buena intención y confianza en un método puede en ocasiones ser más efectiva que el método en sí, sin entender con esto que la biomúsica sea una mera creencia sin efectos reales; pero lo cierto es que las creencias, entendidas como la interpretación que hacemos de los hechos, influyen en nuestras emociones y las emociones en la salud. La música puede producir placer, y el placer genera endorfinas, nuestro analgésico emocional natural, que nos ayuda a combatir enfermedades tanto biológicas como emocionales, por lo que muchas veces lo importante es alcanzar un estado de bienestar, ya que las personas positivas gozan de mejor salud (física y emocional) que las pesimistas.

La crítica también ataca al propio término, ahora que lo “Eco” y lo “Bio” parecen estar tan de moda, lo que puede darle un aspecto más comercial que terapéutico. Sin embargo, el prefijo “Bio”, que significa vida, es de origen griego y no ha nacido hoy, como tampoco es novedosa la utilización de la música con fines curativos. Más que una moda, es una necesidad aprender a vivir en el frenético mundo actual y manejar nuestras habilidades sociales y emocionales. Ahora que la globalización nos permite conectar con cualquier parte del mundo, no podemos olvidarnos de conectar también con nosotros mismos realizando un viaje por nuestro interior.

Aunque en el último siglo se ha desviado el equilibrio del ser humano hacia la inteligencia del conocimiento lógico y material, España y el resto del mundo comienza a inclinarse hacia el restablecimiento de esa armonía perdida, buscando técnicas más humanas que rompan con las consignas estímulo-respuesta. La experiencia de la Biomúsica nos coloca en el camino correcto para unir, sintonizar y empatizar a/con las personas y confío en que esta nueva y amplia visión de la salud y la terapia se introduzca definitivamente en la práctica médica y en el sistema educativo.

Al margen de las necesidades de la sociedad, siempre he creído en el poder de la música para producir emociones y en la importancia de trasladar ese poder al ámbito educativo. Las instituciones que ofrecen una formación

musical imparten clases de instrumento, historia de la música, canto o composición, pero siempre desde una perspectiva técnica y fría, alejando en ocasiones al estudiante del gusto por la música. Además, las reformas educativas dejan cada vez menos espacio para la música, considerándola como una mera actividad lúdica sin valorar hasta qué punto esta disciplina puede ayudarnos a gestionar nuestras emociones convirtiéndonos en personas más sanas, integradas y equilibradas. Suele hablarse de los numerosos beneficios de la música como el desarrollo de la inteligencia, la creatividad o la disciplina pero, ¿para qué sirve tener un alto cociente intelectual si no sabemos ser felices?

REFERENCIAS

Recursos bibliográficos

- Arroyo Tejera, M. S. (2001). Sonoterapia. Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, 42, pp. 33-48.
- Barauskas, A. (2007). ¿Por qué jugamos en Biomúsica? Recuperado el 4 de mayo de 2014, de <http://biomusicamte.blogspot.com.es>
- Betés de Toro, M. (2000). Fundamentos de musicoterapia. Madrid: Morata.
- Castro, A. (n.d.). Bioenergética y Gestalt, una visión integradora. Recuperado el 12 de marzo de 2014, de <http://www.zuhaizpe.com>.
- Cazenave, G. (1996). Música para una nueva era: Musicoterapia. Buenos Aires: Kier
- _____ (2010). Biomúsica. Afinándonos a la vida. Madrid: Mandala Ediciones.
- Chichón, M. J., Lacárcel, J., Lago, P., Melguizo, F., Ortiz, T. y Sabbatella, P. (1997, 1999). Música y salud: Introducción a la Musicoterapia, 2 vols. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Corradini, M. (n.d.). Biomúsica. PersonArte, blog. Recuperado el 23 de mayo de 2014, de <http://www.personarte.com/biomusica.htm>.
- Dethlefsen, T. y Dhalke, R. (2003). La enfermedad como camino. Barcelona: Debolsillo
- El sonido blanco. Recuperado el 3 de junio de 2014, de <http://www.elsonidoblanc.com>.
- Inteligencia emocional (n.d.). Artículo recuperado el 3 de abril de 2014, de <http://www.neuroclassics.org>.
- Janin, B. (n.d.). ¿Desatentos o desatendidos? Recuperado el 21 de junio de 2014, de <http://www.postadopcion.org/pdfs/desatencion.pdf>
- Jauset Barrocal, J. A. (2008). Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Barcelona: UOC.



- Lantieri, L. y Nambiar, M. (2012). Cultivating the Social, Emotional, and Inner Lives of Children and Teachers. *Reclaiming children and youth*, 21/2, pp. 27-34. Versión en español (Cultivar la vida interior, emocional y social de niños y profesores). Recuperada el 24 de mayo de 2014, de <http://www.fundacionbotin.org>.
- Loroño, A. (2011). Biomúsica. Recuperado el 23 de mayo de 2014, de http://www.espaciologopedico.com/articulos/articulos2.php?Id_articulo=2276
- Marchioni, L. (2008). La urgencia de investigar el espacio evolutivo. Recuperado el 5 de junio de 2014, de <http://biomusicamte.blogspot.com.es>.
- Nieves, L. A. (2011). Practicar budismo hoy. Buenos Aires: Ediciones LEA S.A.
- Poch Blasco, S. (2006). Compendio de musicoterapia (vol. II). Barcelona: Herder.
- Punset, Eduart (2010). Finalmente, educación emocional en los colegios. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://www.eduardpunset.es/5227/general/finalmente-educacion-emocional-en-los-colegios>.
- Ross, S. (2012). Chakras. Correspondencias y vitalidad energética. Buenos Aires: Ediciones Lea.
- Satz, M. (2000). Música para los instrumentos del cuerpo. Claves de anatomía humana. Madrid: Miraguano ediciones.
- Souza Torchi, T. y Marcheti Barbosa, M. A. (2006). A música como recurso no cuidar em enfermagem. *Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde*, 10/3, pp. 135-138.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Wauters, A. (2003). El libro de los chakras: descubre la fuerza que hay en ti. Madrid: EDAF.
- _____ (2007). Tres preguntas sobre los mantras. Recuperado el 18 de junio de 2014, de <http://biomusicamte.blogspot.com.es/2007/12/mantras.html>

Recursos Audiovisuales

- Corradini, M. (2012). Entrevista concedida en octubre de 2012 al programa 'Puertas abiertas' en Canal 7 de Bahía Blanca, Argentina. Recuperado el 22 de mayo de 2014, de <http://www.apuertasabiertas.com.ar>.
- Marchioni, L. (2009). Entrevista concedida en julio de 2009 a la Agencia madrileña EFE, en Valladolid, España. Recuperado el 13 de mayo de 2014, de <https://www.youtube.com/watch?v=th564DaPxIA>.
- Punset, E. (2009). Meditación y aprendizaje, capítulo del documental Redes. Recuperado el 23 de mayo de 2014, de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-meditacion-aprendizaje/653588>.
- Tercer Encuentro Nacional de Biomúsica en Mar del Plata, Argentina (junio 2011). Vídeo recuperado el 22 de mayo de 2014, de <https://www.youtube.com/watch?v=e0THeYdUjMM>

