

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DE ENSEÑANZAS DE RÉGIMEN ESPECIAL EN LOS CONSERVATORIOS DE MÚSICA¹

Patricia M^a Sastre Morcillo²

Abstract: Despite the fact that we live in a welfare society, full of means and opportunities at hand, around us we can see a society besieged by stress and unsatisfied in achieving its aims.

Often, academic intelligence cannot solve the problems preventing us from being happy in our lives. There is an intelligence different from the rational one, which has a stronger influence in specific and constant situations of our lives: it is emotional intelligence, as named by Goleman.

This article reflects on emotional intelligence applied to musical training in special subjects in conservatories, based on different surveys showing the efficiency, need for and possibilities of improving pupils' performance by using their abilities for self-knowledge, self-control, empathy, sociability and self-motivation.

Keywords: emotional intelligence; education; music

Resumen: A pesar de la sociedad de bienestar en la que estamos insertos, y medios y oportunidades de las que disponemos, observamos una sociedad aislada por el estrés e insatisfecha en la consecución de sus objetivos.

La inteligencia académica no puede solucionar a menudo problemas que nos impiden ser felices en nuestra vida. Existe un tipo de inteligencia distinta a la racional, que influye más significativamente en determinadas y constantes situaciones de la vida, esta es la denominada por Goleman como inteligencia emocional.

En este artículo se realiza una reflexión sobre la inteligencia emocional en la educación musical de las enseñanzas de régimen especial en los conservatorios, basándonos en diferentes estudios que muestran la utilidad, necesidad y posibilidades de mejorar el rendimiento a través de las habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía, sociabilidad y automotivación.

Palabras Clave: inteligencia emocional; educación; música

Introducción

Existen evidencias de que la inteligencia académica no puede solucionar a menudo los problemas de la vida emocional; hay personas dotadas de un gran coeficiente intelectual que, sin embargo, ante determinadas situaciones cotidianas, actos sociales,

sentimientos o impulsos, pueden no saber reaccionar, hundirse o bloquearse. Sin duda las emociones son importantes para el ejercicio de la razón, puesto que racionalmente tomamos decisiones en pro de nuestras emociones, es decir, pensando en qué decisión nos hará sentir felices, ya que entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones. Un ejemplo de estas situaciones lo podemos observar en los centros de trabajo, donde vemos situaciones laborales problemáticas debido a las relaciones con los compañeros sin que influyan las tareas que se deben realizar que son realmente la esencia de una ocupación laboral.

Actualmente nos encontramos ante una sociedad que teniendo más de lo necesario para vivir, a menudo no es feliz, una sociedad asolada en gran parte por el estrés³, que se enfrenta a diario con problemas alejados del conocimiento académico y cercanos a la resolución de conflictos emocionales.

En los últimos años se ha indagado profusamente en el estudio de un tipo de inteligencia distinta a la racional, que influye más significativamente en determinadas y constantes situaciones de la vida de cualquier persona.

A este tipo de inteligencia relacionada con los sentimientos se le denomina Inteligencia Emocional (IE), término popularizado por Goleman (1995), quien entendía que tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos. Para este autor la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos en si mismo y en otros, siendo hábil para *gerenciarlos* al trabajar con otros.

Tras realizar una revisión de los trabajos más relevantes que se han llevado a cabo al respecto, a nivel nacional e internacional, el presente trabajo centra su atención en este constructo, más concretamente, en el papel que juega -su incidencia- en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, en general, y en el proceso de aprendizaje que llevan a cabo los alumnos que estudian educación musical en los conservatorios, en particular, en base a diferentes estudios que muestran la utilidad, necesidad y posibilidades que tiene la inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico del alumnado.

Las habilidades de la inteligencia emocional

En cuanto a las habilidades de la inteligencia emocional, algunos autores establecen cinco grupos de destrezas que la

constituyen: el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, la empatía y habilidades de relación también denominadas habilidades sociales (Conangla, 2004). A continuación voy a describir brevemente cada una de estas, para posteriormente en el siguiente apartado relacionarlas con las enseñanzas musicales.

a) Autoconciencia o autoconocimiento

Descartes en su sentencia “cogito ergo sum”, “pienso luego existo”, ya denota esta idea de autoconciencia (Jiménez, 2005). La autoconciencia o autoconocimiento es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, reconocer, comprender y no juzgar los estados emocionales que suceden dentro de nosotros, qué estamos sintiendo ante algunos estímulos o circunstancias que se nos presenten, ser capaces de aceptar lo que sentimos conocer cómo reaccionamos, cómo respondemos ante estas emociones.

Por medio de esta capacidad tomamos la responsabilidad de lo que decidimos y cómo actuamos, sin involucrar o culpar a ninguna otra persona, mostrando la habilidad de reconocer y entender nuestros estados de ánimo, nuestras emociones y su efecto en las personas que nos rodean.

B) Autorregulación o autocontrol

Podemos encontrar esta cualidad para hacer referencia a la capacidad de regular la manifestación de una emoción para dar una respuesta controlada y dirigida hacia donde debe estar, proporcionando una respuesta medida de acuerdo al evento de manera responsable, sin exagerar, sin reprimir, sin evadir, sin negar (Rivera, 2010).

La consecuencia del autocontrol o autorregulación nos ayuda a adaptarnos a las situaciones y aumenta nuestra responsabilidad. Mediante esta habilidad podemos lograr dominar la impulsividad y conseguir independizarnos de lo que nos rodea para un mejor equilibrio emocional en distintas situaciones.

c) Automotivación

Es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos. La automotivación establece que debemos confiar en que podemos hacer lo que estamos haciendo, y darnos ánimos a nosotros mismos. Debemos agradecer el ánimo y motivación que nos brinden, pero no debe ser necesario para la búsqueda de nuestros objetivos.

d) Empatía

La empatía es definida por Guilera (Guilera, 2008) como la acción y la capacidad de comprender, ser consciente, ser sensible o experimentar de manera variante los sentimientos, pensamientos y experiencias del otro, sin que esos sentimientos, pensamientos y experiencias hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita.

La empatía ayuda a comprendernos mejor tanto a nosotros como a la otra persona, a adaptarnos, y es el primer paso para la socialización. Gracias a esta cualidad se produce una mejor comprensión social. Mediante ella, el individuo hace lo que comúnmente conocemos como “ponerse en sus zapatos”.

e) Habilidades sociales

Esta habilidad hace referencia a entenderse con los demás, orientarse hacia los otros, no ser un mero observador de los demás, sino hacer algo en común con ellos, sentir alegría de estar entre la gente, colaborar, ayudar, pertenecer a un grupo (Dueñas, 2002).

La comunicación es continuamente utilizada por el ser humano, en su trabajo, sus metas, y en general en su vida diaria, pero no basta cualquier comunicación. La mayoría de comunicación que utilizamos a lo largo del día es aquella que comparte, que valora lo que escuchamos, que nos ofrece una disponibilidad al diálogo, no sólo en cuanto a la comunicación verbal, sino también respecto a la no verbal.

La inteligencia emocional en los centros educativos

El profesor no sólo forma al alumno académicamente sino que le ayuda en su crecimiento como persona. La educación así se promulga como un instrumento cambiante para la adaptación de las diferentes demandas de la sociedad con el fin de aportar una educación no sólo de calidad sino útil, práctica y de la que se obtengan resultados.

Actualmente, se ha comprobado que el rendimiento académico ya no es suficiente; ahora se trata de desarrollar personas capaces de defenderse, integrarse y ser felices en esta sociedad, puesto que, como argumenta Delval, “*lo que preocupa a la gente son problemas que tienen que ver con su vida cotidiana [...] Son problemas muy alejados de la física, la biología o la historia*” (Delval, 1999: 97).

La sociedad va cambiando y por tanto la educación debe ir adaptándose a estos cambios. Autores como Sclavi (Sclavi, 1994) consideran que cuanto más compleja se hace la sociedad, más necesita, para mantenerse equilibrada, instruirse para reconocer y tratar bien las emociones.

Siguiendo a Balsera, "*la educación que exige la sociedad a comienzos del siglo XXI... es la aplicación de una metodología flexible en la que se tengan en cuenta las necesidades de los estudiantes, su inteligencia emocional y sus estilos de aprendizaje*" (Balsera, 2008: 186), algo que el informe Delors y las sucesivas reformas legislativas nos muestran el intento de proximidad hacia la consecución de estas aptitudes:

LOS CUATRO PILARES DE LA EDUCACIÓN (INFORME DELORS)	
Aprender a conocer	Obtener las herramientas adecuadas para gestionar el conocimiento.
Aprender a hacer	Desarrollar las habilidades personales y llevarlas a la práctica.
Aprender a ser	Potenciar las habilidades cognoscitivas y la inteligencia emocional a partir del autoconocimiento.
Aprender a vivir juntos	Desarrollar las habilidades de comunicación para cooperar y participar en cualquier tipo de actividad grupal.

Fuente: Delors (1996)

Actualmente, las tendencias pedagógicas han puesto su atención en la llamada educación afectiva, una estrategia al servicio del docente para mejorar el clima de aprendizaje en el aula mediante el autoconocimiento y el uso correcto de emociones y sentimientos. Por este motivo han surgido numerosos estudios sobre la relación entre la docencia y la inteligencia emocional, principalmente desde el punto de vista del alumnado, con resultados generalmente positivos para el rendimiento y la sociabilidad de éste (por ejemplo el de Extremera; Fernández-Berrocal; Durán, 2003), así como otros que han tratado de poner de manifiesto la necesidad de estudiar y de incluir a la inteligencia emocional dentro del ámbito académico y escolar (Bisquerra, 2005; Extremera; Fernández-Berrocal, 2004b; Galindo, 2005; Salmurri, 2004; Teruel, 2000).

La inteligencia emocional y la enseñanza musical

La importancia de la música en las civilizaciones es observada desde las primeras tribus en las celebraciones; podemos

La inteligencia emocional en el aprendizaje de los alumnos de Enseñanzas de Régimen Especial en los Conservatorios de Música

pensar en sociedades sin escritura pero, sin embargo, ninguna sin música. En la antigua Grecia ya se hacía referencia a las cualidades de la música, capaz de influir en el estado de las personas, nos referimos concretamente a la doctrina del *ethos*, que atribuía a la música cualidades morales pudiendo afectar ésta al carácter y comportamiento. Filósofos como Platón o Aristóteles eran entonces conscientes de que la música ejercía un gran poder sobre la mente y los sentimientos (Grout; Palisca, 2005). Posteriormente, en el Barroco musical, se habla de la teoría de los afectos, refiriéndose a ese intento por parte de los compositores de encontrar los medios que expresasen o promoviesen las emociones de esos sentimientos, ya no de forma individual sino genérica.

Autores como Martín-Loeches (2008) afirma que en la música se encuentran principalmente tres componentes: ritmo, organización tonal y afecto (emoción). La música tiene la facultad de expresar e influir en los sentimientos y generar emociones utilizando el uso de instrumentos o canto, algo de lo que el cine se aprovecha para dirigir las emociones de los espectadores, y de lo que hace uso la musicoterapia.

Los componentes musicales modifican el núcleo del cerebro en relación a las emociones, pueden detectarse las zonas o áreas cerebrales más activas, midiendo la variación de flujo sanguíneo o de consumo de oxígeno, e identificar las redes celulares conectadas, formadas por millones de neuronas. Mediante las técnicas de Tomografía por Emisión de Positrones (PET), a través de marcadores radioactivos, se observan fluctuaciones en el metabolismo cerebral (Jauset, 2013:72).

Es innegable, por tanto, la relación de la música con los sentimientos ya que está estrechamente ligada a éstos, su materia prima con los sonidos, sonidos que más elaborados (como una composición, banda sonora, marcha nupcial, militar o procesional) o menos elaborados (como el llanto de un bebé, el pitido de un coche, etc.) a diario mueven nuestras emociones, nos evocan recuerdos capaces de producir emociones muy concretas; de este modo la música nos permite ser más conscientes de nuestras emociones.

Científicamente, Thomas Fritz, del Instituto Max Planck (Alemania), encabezó un estudio donde se trabajó con miembros de la etnia *mafá*, perteneciente a Camerún, a los que hicieron escuchar canciones occidentales (siendo estilos totalmente desconocidos para ellos). Así fue como identificaron tres emociones comunes que la música consigue transmitir a cualquier individuo: felicidad, tristeza

y miedo, demostrando que el lenguaje de la música es universal, como lo es el reconocimiento de las expresiones faciales humanas. De este modo, independientemente de si se trata de una danza tribal africana, una sinfonía de Beethoven, una música popular de un pueblo con sus típicos instrumentos, un solo de saxo de jazz, etc. el lenguaje de la música transmite una serie de emociones comunes básicas que cualquier persona reconoce, incluso si es la primera vez que escucha determinado tipo de música.

Respecto a la inteligencia emocional, con la música se activan zonas del cerebro donde están las células espejo o la empatía, además despierta funciones sociales cuando esa música se toca e interpreta conjuntamente por los músicos, (recordemos la importancia de realizar tareas juntos, ya que somos seres sociales y es este comportamiento social el que ha mantenido la supervivencia).

Siendo tan estrecha la relación existente entre música-emoción, la educación musical se convierte en un medio adecuado para desarrollar las habilidades emocionales. Tal y como ha investigado el Doctor Stefan Koelsch (Koelsch, 2012), los músicos mientras producen sonidos, los escuchan y los coordinan con sus propios movimientos y con su propia producción de sonidos, recuerdan lo que han producido así como lo que producirán después, y generan actividad emocional. Desde el punto de vista del alumnado de educación musical, se ven ligados esta unión música-emoción, desde dos vertientes, la de estudiantes de la especialidad musical, de la que hablaremos en primer lugar, y la de intérpretes de obras musicales, es decir, como receptores de esas enseñanzas musicales, en su primera vertiente, y como transmisores de música -y por ende de emociones- en la segunda.

Los estudiantes de música en los conservatorios son alumnos que, debido a las peculiaridades de estas enseñanzas, saben que no es suficiente una desarrollada memoria o comprensión, por lo que un buen uso de las capacidades de la inteligencia emocional puede hacer que consigan o no los objetivos académicos de estas enseñanzas.

A continuación vamos a desglosar estas habilidades en cuanto a los estudiantes de música, independientemente del instrumento que cursen, respecto a algunos de los objetivos básicos y característicos de estas enseñanzas.

El Autoconcepto:

El alumno debe ser consciente de sus avances y la disciplina que sigue, por tanto para ello se requiere un conocimiento de sí mismo, de su conciencia emocional, de cuales son sus puntos fuertes y débiles y de la capacidad de sobreponerse a las dificultades. Además si el alumno no es consciente de sus propios sentimientos no puede llevar a cabo otras habilidades como la capacidad de controlarlos, es decir, el autoconcepto es el primer paso para llegar al autocontrol.

Por último para que interpretación musical sea exitosa es necesario un buen autoconcepto de sí mismo y los límites personales de cada uno.

La Automotivación:

Los alumnos tienen que intentar estar motivados en la consecución de los objetivos, trabajar la capacidad de superación de las dificultades que se encuentren en el estudio, aprender a gestionar los conflictos de forma que no se produzca el abandono de estas enseñanzas, el alumno debe confiar en sí mismo y enfrentarse a situaciones que puedan provocarle inseguridad como una prueba para pasar de grado, sobrellevar la carga de estudios obligatorios junto a estos estudios opcionales.

Habilidades Sociales:

Es común en estas enseñanzas la participación en agrupaciones musicales y las asignaturas conjuntas donde deben interpretar un repertorio colectivamente, produciéndose un contacto directo entre los miembros y el profesor y la necesidad de relaciones interpersonales. En estas se trata de ser capaces de transmitir junto a otros, tener una conciencia organizativa, compartir material, etc.

Actualmente un estudio realizado en Suecia revela que cuando los miembros de un coro cantan juntos, sus corazones se coordinan y comienzan a latir al unísono. Esto se debe, en primer lugar, en que al cantar se tiene muy en cuenta la respiración, el ritmo cardiaco aumenta durante la inhalación y se reduce al expirar, de este modo el ritmo cardiaco aumenta o disminuye simultáneamente siguiendo la música, además el cantar regula la actividad del nervio vago (situado del tronco del encéfalo al corazón), que está implicado en nuestra vida emocional y nuestra comunicación con otros, activándose con la canción rítmicamente. (Björn Vickhoff, 2013).

Autocontrol:

Es fundamental el control corporal que permita sacar el máximo sonido a su instrumento, además de aquel que se requiere para las interpretaciones en público y pruebas públicas, dominando las situaciones de estrés y/o ansiedad, así como el conocido miedo escénico. Al igual que un deportista, se trata de demostrar en una sola oportunidad los conocimientos adquiridos en una competición deportiva o exhibición.

Las actividades físicas de esa intensidad requieren una autorregulación para que se produzca la intensidad necesaria y la coordinación entre todos los miembros y órganos que necesitan activación para la interpretación musical.

La Empatía:

Esta se produce en las interpretaciones conjuntas entre los intérpretes, pero también entre el intérprete y el público; de ahí que sea innegable el estrecho vínculo entre la interpretación musical y los sentimientos, tal y como dice Meyer (2001: 261), *"la experiencia musical puede dar lugar a imágenes y series de pensamientos que, debido a su relación con la vida anterior de cada individuo pueden culminar en afecto"*.

Un reciente estudio muestra que nuestro cerebro es sensible a los matices de las interpretaciones, que sólo pueden ser aportados por sus intérpretes. Junto a esto reseñan además que la música activa el sistema de neuronas espejo, haciendo de este modo de la comunicación musical una forma de empatía (Chapin *et al.*, 2010).

Esta última habilidad nos muestra la vertiente de intérpretes y no solo de alumnos, a la vez que nos lleva a pensar que ya no se trata solo de esa empatía que se genera en el estudiante, y mueve sus emociones, sino que además su interpretación sirve como vínculo de conexión para activar la habilidad emocional de otra persona. Por tanto, la tarea de los educadores de las enseñanzas musicales en cuanto a la inteligencia emocional va más allá de la su propio alumnado.

Por último, mencionar la existencia de estudios actuales que demuestran, a través de diferentes análisis estadísticos, una relación fuerte entre los factores de Aptitud Musical y las escalas y facetas de Inteligencia emocional; tales resultados revelan una correlación significativa directa que nos permite afirmar que las personas cuantas más altas aptitudes musicales posean, mayores

puntuaciones en Inteligencia emocional, Pensamiento positivo y Eficacia presentarán (Ramos, 2009: 349).

Conclusión

Tal y como avalan los diferentes trabajos e investigaciones realizados al respecto, ponemos de manifiesto la relevancia de la música en cuanto a su poder sobre la inteligencia emocional en este ámbito educativo concreto, y enfatizamos la necesidad de la enseñanza y el aprendizaje de estas aptitudes para lograr una mayor eficacia y mejor resolución de problemas académicos y personales en los presentes estudios.

Referencias/ Bibliografía

Balsera Gómez F. J.; Bernal, S. (2008). Música, aprendizaje y emociones: concierto inaugural del III Congreso Mundial de estilos de Aprendizaje. *Revista de estilos de aprendizaje*, 2, 2 (2008) 37-64.

Balsera Gómez F. J. (2008). Inteligencia emocional y estilos de aprendizaje en la educación pianística. *Revista de estilos de aprendizaje*, 1, 1 (2008) 186-200.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 54 (2005) 95-114.

Chapin H.; Jantzen K.; Scott Kelso, J. A.; Steinberg F.; Large E. (2010). Dynamic Emotional and Neural Responses to Music Depend on Performance Expression and Listener Experience. *PLoS ONE* 5, 12 (2010). Consultado en 21 de septiembre de 2013. Disponible en:

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0013812>

Conangla, M. (2004). Acompañar en un viaje emocional: la inteligencia emocional aplicada a la relación de ayuda. *Revista ROL de enfermería*, 27, 3 (2004) 42-50.

Conferencia de prensa celebrada en Madrid. Consultado en 29 de junio de 2013. Disponible en: <http://www.aeemt.com/>

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana.

Delval, J. (1999). *Aprender en la vida y en la escuela*. Madrid: Morata.

Dueñas M. L. (2002). *Diagnóstico pedagógico*. Madrid: UNED.

Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P.; Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1 (2003) 260-265.

Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. (2004b). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6, 2 (2004). Consultado en 27 de noviembre de 2011. Disponible en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.

Fritz T.; Jentschke, S.; Gosselin, N.; Sammler, D.; Peretz, I.; Turner, A.; Friederici, D.; Stefan Koelsch D. (2009). Universal Recognition of Three Basic Emotions in Music. *Current Biology*, 19, 7 (2009) 573-576.

Galindo, A. (2005). *Cómo sobrevivir en el aula. Guía emocional para docentes*. Madrid: ICCE.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Guilera, T. (2008). Empatía. Conceptualización y bases neurobiológicas. *Anales de psiquiatría*, 24, 5 (2008) 216-222.

Grout D. J.; Palisca C. V. (2005). *Historia de la música occidental*. Madrid: Alianza.

Jauset Berrocal J. A. (2013). Música y neurociencia: Un paso más en el conocimiento del ser humano. *Artseduca*, 4 (2013) 70-73.

Jiménez, J. (2005). Autoconciencia. *Escritos de psicología*, 7 (2005) 44-58.

Koelsch, S. (2012). *Brain and Music*. UK: Wiley and Blackwell.

Martín-Loeches, M. (2008). *La mente del Homo Sapiens*. Madrid: Santillana.

Meyer, L. (2001). *Emoción y significado en la música*. Madrid: Alianza.

Ramos Díez, J. C. (2009). *Modelo de aptitud musical: análisis y evaluación del enfoque de aprendizaje, la personalidad y la inteligencia emocional en alumnos de 13 a 18 años*. Tesis doctoral. Universidad de León.

Rivera, L. (2010). Las habilidades que necesitamos para la vida. *Vive y sé Feliz*. Consultado en 4 de abril de 2011. Disponible en: <http://viveysefeliz.com/?p=918>

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Sclavi M. (1994). *Una spanna da terra. Indagine su una giornata di scuola negli Stati Uniti e in Italia e sui fundamenti di una metodologia umoristica*. Milán: Feltrinelli.

Teruel, M. P. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 38 (2000) 141-152.

Vickhoff, B.; Malmgren, H.; Åström, R.; Nyberg, G.; Ekström, S. R.; Engwall, M.; Snygg, J.; Nilsson, M.; Jörnsten, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Front. Psychol.* 4 (2013). Consultado en 20 de septiembre de 2013. Disponible en: http://www.frontiersin.org/Auditory_Cognitive_Neuroscience/10.3389/fpsyg.2013.00334/abstract

¹ ***Emotional intelligence in the learning of pupils of Special Regime Teaching in Music Conservatoires***

² Doctoranda.

Conservatorio Profesional de Música de Ceuta (España).

E-mail: patrisastre@telefonica.net

³ A nivel europeo se encuentran afectados por este problema 40 millones de personas según los datos de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) en el año 2012.