

La música y la inteligencia emocional

Jorge A. Oriza Vargas © 323-2016

Hoy por la mañana, escuché una melodía que transportó mi mente varias décadas atrás; al escucharla, vinieron a mi diversos recuerdos con sentimientos nostálgicos de momentos agradables en mi niñez. Y en esta experiencia personal que les comparto, lo primero que constato es que la música si tiene una importante relación con nuestras emociones y sentimientos, y sobre este tema les compartiré algunas reflexiones.

Tener idea del efecto que la música tiene en nuestro estado de ánimo, no es algo nuevo, por supuesto; la vinculación de las pautas musicales con nuestras emociones y sentimientos, o con nuestros recuerdos emotivos, está en relación con diversos factores que tienen que ver, en primer lugar, con nuestra propia cultura, nuestras costumbres y gustos, en los cuales se ubican todas nuestras preferencias musicales, tipo de música que nos gusta, autores, melodías, etc. En todo esto, es normal que cuando escuchamos esa música de nuestra preferencia, tengamos respuestas emocionales positivas, por algo dije *nos gusta*; es decir, nos alegra, nos hace sentir bien. O puede haber alguna música que nos pone eufóricos, y otra en cambio, nos pone tristes, o nostálgicos, como fue mi caso, hoy por la mañana.

Otro factor que tiene que ver en cómo reaccionamos con la música, lo describió muy bien Howard Gardner en su propuesta sobre las inteligencias múltiples; la *inteligencia musical*¹ "*supone la capacidad de interpretar, componer y apreciar, pautas musicales*". Se llama también sensibilidad musical, y define como cada persona, de manera diferente, reacciona ante las pautas musicales. Hay quienes reaccionan con mayor sensibilidad que otros, y hay quienes reproducen vocalmente o silbando, con mayor precisión o entonación, las melodías que otras personas, parecen no encontrar los tonos. Esto es normal, no todos tenemos las mismas capacidades musicales y cada persona reacciona de manera diferente a los sonidos y ritmos musicales. Quienes tienen mayor inteligencia musical, son precisamente quienes incursionan de manera profesional en las artes musicales.

Otro factor que nos vincula con la música, es más bien parte de la aplicación que podríamos darle a nuestra receptividad musical, para crecer en inteligencia emocional. Fue Daniel Goleman, quién en su primer libro sobre este tema, en 1995, nos compartió recursos para la regulación y control de nuestras emociones negativas²;

¹ Gardner Howard, La Inteligencia Reformulada, Editorial Paidós, España, 2001, p.52 (*Frames of mind*, fue su publicación original en 1983).

² Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, 1ª edición, México 1997. P. 94

entre ellos el *método del antídoto*, que sugiere oponer una estimulación emocional opuesta a la emoción negativa que estamos experimentando. Si por ejemplo, estamos en un momento de tristeza o depresión, se sugiere evitar música tranquila y todo lo contrario, escuchar música intensa, rítmica. Si lo que se tiene es un estado de ansiedad, de estrés o un ataque de ira, la mejor recomendación será escuchar música relajante, muy tranquila. En la actualidad las técnicas de relajación, el *mindfulness*, el yoga, suelen acompañarse de música especialmente diseñada para relajar la mente y las emociones intensas o negativas.

Así que si usted quiere crecer en inteligencia emocional, aprovechando el poder que la música pueda tener en su mente, le recomiendo pensar en estas posibilidades:

- a) Hacer un ejercicio de autoconciencia, para ubicar en su propia persona cuáles son sus respuestas naturales ante la música; que tipo de música le gusta, cuales melodías lo ponen alegre, cuales lo relajan, cuáles melodías le generan buenos recuerdos, o cuales por el contrario, le generan malos recuerdos, etc. Cada quién tiene su propia sensibilidad a la música, y además, cada quién ha formado su propia memoria emocional; conocerla, identificarla en su propia persona, es parte del ejercicio de autoconocimiento de quien es emocionalmente inteligente. Incluso para facilitar el ejercicio, puede escribir una lista con sus respuestas a cada pregunta.
- b) Hacer el esfuerzo de aplicar la información en sus estados de ánimo cotidianos; recordar: música fuerte, rítmica, cuando esté triste o tenga momentos depresivos; incluso músicaailable o definitivamente, vaya a bailar ¡! Y si está en situación de ansiedad y estrés fuerte, con muchas cargas de molestia, o incluso ira, trate de escuchar música relajante; si le gusta la música clásica, escoja la tranquila, música suave de piano, o busque jazz suave, etc. Lo importante será poner en práctica el ejercicio de autoconocimiento del inciso anterior.

Como vemos, hay importantes razones para aprovechar el poder que la música puede tener en nuestros estados de ánimo y en nuestra salud emocional; las actuales tecnologías y dispositivos de comunicación nos presentan a través de la red de internet, muy diversas posibilidades. Aprovechélas para crecer en inteligencia emocional. ¿No cree que vale la pena? Hasta la próxima cápsula.

Jaov

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.