

# LA LATERALITAT A LA CLASSE DE LLENGUATGE MUSICAL PER POTENCIAR LES EMOCIONS EN ELS ADULTS.

Ana M. Vernia Carrasco. [annavernia@hotmail.com](mailto:annavernia@hotmail.com)

## Resum

En l'aprenentatge del llenguatge musical per a adults les emocions juguen un paper important pel que fa a la pràctica de determinades activitats com el treball de la lateralitat a través de la rítmica i l'expressió corporal. És important conèixer la lateralitat, l'esquema corporal i les relacions espacials per a millorar en el desenvolupament perceptual, doncs aquests elements configuren la percepció motora. Aquesta percepció és rellevant en les activitats artístiques i la creativitat estan lligades a les emocions i com a forma de comunicació, l'estat d'ànim també influirà en la manera en que s'emet el missatge, doncs com qualsevol llenguatge i encara més la música és susceptible a les emocions experimentades i si aquestes són positives o negatives. Cal tindre consciència de la relació que s'estableix entre emoció, cognició i comportament, a més, les emocions negatives es poden afrontar mitjançant estratègies d'autoregulació que milloren la intensitat i duració d'aquestes emocions.

## Hipòtesis

1. Les emocions positives generen motivació per l'aprenentatge i les emocions negatives poden servir per a conèixer-se millor.
2. Cal treballar la part esquerra del cos per a potenciar l'hemisferi dret, qui està vinculat a la creativitat i sensibilitat.
3. Els exercicis de lateralitat a través de la rítmica potencien les emocions.
4. Es poden comunicar i expressar emocions a través de l'assignatura de llenguatge musical.

## Objectius:

1. Aprendre música a través del cos i les emocions
2. Potenciar les emocions positives per a millorar en l'aprenentatge del llenguatge musical.
3. Frenar les emocions negatives a través d'activitats rítmiques que treballen la lateralitat.
4. Reconèixer emocions negatives per a combatre-les a través de les activitats rítmiques.

## Introducció

L'alumnat adult decideix aprendre música per diferents motius:

- L'assignatura pendent. Sempre havien desitjat estudiar-la però per diversos motius no havien pogut.
- Ajudar als seus fills, que estudien música.
- Per desconnectar de la rutina diària de treball i família.
- Per omplir el temps lliure, d'oci.
- Per augmentar els seus coneixements artístics i culturals.

Aquests motius poden canviar a mesura que avança l'aprenentatge, en alguns casos poden deixar d'assistir a classe si no es senten bé o no estan aprenent el que s'havien plantejat però en qualsevol cas, les emocions jugaran un paper fonamental.

## **Lateralitat**

La lateralitat es podria definir com la utilització preferent d'una meitat (dreta o esquerra del cos), entenent la lateralització com el procés pel qual s'estableix eixa diferència (Rigal, 2006)

En opinió de Da Fonseca (2000) tenim lateralitat ocular, manual, pedal i acústica. Aquest autor, citant a Mucchieli i Bourcier, explica que els òrgans parells actuen de manera recíproca, conjunta i complementària, assolint funció d'iniciativa uns mentre que altres es comporten com a recolzament i ajud.

L'hemisferi esquerre percep més ràpidament les emocions positives, mentre que les emocions negatives són reconegudes més prompte per l'hemisferi dret (Ornstein y Sobel, 1987, en Jensen, 2004) essent més actiu aquest hemisferi quan hi ha emocions negatives. La música es processada pels músics en l'hemisferi esquerre i no en el dret como ho faria una persona inexperta. La zona central del cervell, coneguda com el sistema límbic, és on es regeixen entre altres temes, les emocions. Els moviments grans es processen a l'hemisferi dret en les persones dretes, mentre que la motricitat fina estarà controlada per l'hemisferi esquerre. (Jensen 2004).

Explica Bolaños (2002) que anatòmicament el cos està disposat simètricament d'una bilateralitat dreta i esquerra, també es podria assegurar que posseeix dos vies nervioses una per a la part esquerra, controlada per l'hemisferi dret i l'altra per a la part dreta que està controlada per l'hemisferi esquerre. Per a aquest autor, els moviments dels músculs del cos i la posició de les articulacions relacionades amb la flexió, són produïdes per les percepcions sinestèsiques. El coneixement de l'esquema corporal, la lateralitat i les relacions espacials, donen garantia d'un desenvolupament perceptual millor ja que aquests elements configuren la percepció motora. Pel que fa a la lateralitat, existeixen, segons aquest autor, dues dimensions, la lateralitat corporal i la lateralitat conceptual, la primera es relaciona amb el domini de cada òrgan i sentits i cada una de les extremitats i la segona te a veure amb la identificació i aplicació de la concepció direccional pel que fa al propi cos.

## **Emocions**

Damasio (2005) distingeix entre tres tipus d'emocions: emocions de fons, emocions primàries i emocions socials, en aquestes últimes estarien la simpatia, vergonya, culpabilitat, orgull, gelosia, enveja o gratitud entre d'altres. Este autor explica que després d'estudis amb animals i la tecnologia que a través d'imatges del cervell, es pot suggerir que l'amígdala és una important connexió entre estímuls emocionalment competents (vista, oïda) i el desencadenament d'emocions

Les emocions són font de motivació y moltes vegades reaccionen a estímuls externs, poden accelerar el ritme cardíac o la respiració, però poden ser molt útils si estan ben canalitzades. Lligades a la creativitat i a les activitats artístiques, són generadores d'associacions espontànies cerebrals originals, a més tenen una dimensió social important, utilitzant-les per a millorar la comunicació (Navarro Arias, 1999).

Les emocions positives deuen integrar-se a classe com recurs per a crear un estat idoni d'aprenentatge. Quan el cervell dominant és el dret, es pot entrar en estat depressiu, negatiu o d'estrès, mentre que si el cervell dominant és l'esquerre la tendència és l'optimisme (Gilbert, 2005).

Per a Goleman (1996) l'emoció fa referència a *un sentiment, i als pensaments, als estats biològics, als estats psicològics i el tipus de tendència a l'acció que la caracteritza*. Aquest autor explica que les emocions s'han integrat en el sistema nerviós com a tendències pròpies i involuntàries del nostre cor.

El llenguatge i les operacions lògiques són gestionades per l'hemisferi dominant, mentre l'altre hemisferi opera les emocions (De Pagés i Berges; Reñé i Teulé, 2008)

Tenint en compte les afirmacions de la importància del treball emocional a la classe i els hemisferis, com es podrien potenciar les emocions positives en l'aula de llenguatge musical per a adults?

Tradicionalment, aquesta assignatura s'ha impartit d'una manera poc lúdica i pràctica, anant en contra de tot allò que representa l'aprenentatge artístic i més quan es tracta de la música, que hauria d'aprendre's i ensenyar-se activament i a través de la pràctica, la qual cosa comporta la participació corporal.

Mètodes que hui s'utilitzen per l'aprenentatge musical, com Dalcroze, Orff, Willems per exemple, contemplen el cos com un mig per assolir continguts teòrics-musicals, si bé Dalcroze és qui més o potencia, ara aquesta sensibilització musical a través del cos ja ve sent una pràctica habitual amb els més menuts. Els adults, menys disposats a aquestes activitats on l'expressió corporal forma part dels continguts artístics, són vulnerables a les seues pròpies emocions negatives ja que la vergonya o el sentit del ridícul està present en cada actuació i és per això que a la classe de llenguatge musical es plantegen activitats en les quals es potencien emocions positives front a emocions negatives. No es manifesten crítiques deconstructives ni es menysprea cap activitat.

Pel que fa a la regulació de les emocions, Bisquerra (2008) opina que cal tindre consciència de la relació que s'estableix entre emoció, cognició i comportament, afegint que les emocions negatives es poden afrontar mitjançant estratègies d'autoregulació que milloren la intensitat i duració de les emocions negatives.

Les emocions també poden motivar, donant energia i dirigint la conducta, així per exemple la por motivaria crear una acció defensiva. La emoció sol ser de poca duració, en canvi, un estat d'ànim és també un estat emocional però de més duració. Per a canviar una emoció, el millor es a través d'una altra emoció però contrària, incompatible (Redorta, Obiols i Bisquerra, 2006).

Les emocions solen distingir-se entre bàsiques o primàries (por, ràbia, angoixa, alegria, interès o fàstic) i complexes derivades, les primeres es reconeixen per la expressió de la cara y manera d'actuar, les segones, malgrat que deriven de les primeres, poden ser una combinació de les mateixes. També es poden entendre emocions negatives i positives. És el cos qui respon a les emocions (Redorta, Obiols i Bisquerra, 2006).

Funcions de les emocions:

Funció Adaptativa	Adaptació al context o ambient
Funció Motivacional	Predisposició a una acció des d'una emoció
Funció Informativa	La expressió o comportament informen del que pot esdevindre
Funció Social	Comunicar sentiments o influir a la resta

**Font: (Redorta, Obiols i Bisquerra, 2006).**

## **Quin hemisferi cal potenciar i si cal tindre en compte la dominància cerebral de l'alumnat?**

A les classes de llenguatge musical per a adults, una de les tasques molt present és el treball de lateralitat on és potencien les dues parts del cervell per romandre un equilibri, tot i que es té present si l'alumne és dret o esquerrà.

Aquest equilibri cercat entre altres objectius purament pràctics i que es conté en els continguts a treballar, també va cap un altre camí que és el de la satisfacció personal i la motivació quan s'aconsegueix superar un exercici de considerable dificultat polirítmica, la qual cosa fa brotar emocions positives, contràriament, si l'activitat no és superada, esdevindrien emocions negatives.

Potser si es potencia la part esquerra del cos, d'alguna manera s'està treballant l'hemisferi relacionat amb la creativitat i la sensibilitat, però en qualsevol cas el que es cerca en aquestes classes és un aprenentatge a mida no sols en els continguts musicals sinó també en les necessitats emocionals.

### **Les dues mans amb coordinació. Lateralitat.**

A pràcticament totes les activitats quotidianes utilitzem les dues mans (vestir, menjar...) i si ens adrecem a la música, la pràctica instrumental també requereix de la coordinació bimanual. Mentre que en unes activitats un mà actua de suport de l'altra (escriure o tallar amb tisores), en altres casos les mans actuen coordinades (tocar el piano). Aquesta coordinació necessita en principi la separació o dissociació del moviment de les mans.

La dissociació doble fa referència a quan actuen les dues mans però amb moviments diferents (llançar una pilota en tennis per a ser colpejada per la raqueta), aquesta activitat requereix de la intervenció conjunta dels dos hemisferis cerebrals (Rigal, 2006).

En activitats com marcar el compàs musical amb dues mans, o practicar polirítmies utilitzant ritmes diferents a cada mà estaríem treballant el que seria la dissociació doble. Moltes de les activitats que es desenvolupen en llenguatge musical fan ús de la dissociació doble i en alguns casos, inclús més complexa, intervenint a la vegada mans i peus en accions diferents.

### **Metodologia**

La metodologia utilitzada tracta de ser activa - reflexiva en la que el que es realitza siga motiu de reflexió i crítica constructiva que permeta millorar en el procés d'ensenyament - aprenentatge entre professorat i alumnat.

A través de la rítmica i treball de la lateralitat es treballen activitats que exerciten la independència rítmica en aquelles parts del cos implicades, potenciant emocions positives que ajuden en l'aprenentatge del llenguatge musical, no pels continguts apresos sinó per què allò que s'aprèn siga significatiu i motivador a la vegada que funcional.

Mostrar algunes de les activitats treballades a classe a manera d'audició o classe oberta per compartir l'aprenentatge realitzat com una forma de comunicació de sentiments i emocions forma part del treball metodològic com a cloenda d'uns objectius aconseguits.

## **Activitats a l'aula de llenguatge musical**

Segons Bisquerra (2003) la finalitat de la educació es el ple desenvolupament de l'educació integral. Aquest autor fa referència a la competència emocional després de definir competència com el *conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficiència*. En paraules de Goleman (1999), la maduresa representa un avantatge per a treballar la competència emocional.

Les activitats que impliquen una pràctica rítmica o instrumental es desenvolupen dintre del treball de la lateralitat, entenent-la com el control de les dues parts del cos amb llibertat i independència.

### **Activitats**

1. Pràctica de la lateralitat per a treballar amb els dos hemisferis cerebrals. A través de la rítmica i expressió corporal.
2. Realitzar dictats musicals a partir d'alguns continguts conceptuals per facilitar la seua realització, amb l'objectiu d'evitar la frustració que sol presentar aquesta activitat.
3. Plantejar cançons amb instrumental Orff que per la seua senzillesa potencien emocions positives com la satisfacció personal i de grup.
4. Desenvolupar activitats polirítmiques complexes durant diferents sessions des d'un plantejament senzill, amb l'objectiu de que la seua consecució potencie l'autoestima i capacitat per resoldre activitats complexes.
5. Activitats de improvisació i creació amb l'objectiu d'expressar-se segons l'estat anímic.
6. Classes obertes que permeten l'accés d'altre alumnat i professorat i tenen com a objectiu potenciar l'autoestima a través de la interpretació amb la veu, l'instrument o el propi cos.
7. Valoració de les classes obertes pel mateix alumnat, amb l'objectiu de potenciar tot el que s'ha desenvolupat de manera positiva i transformant els pensaments negatius en recursos de millora.
8. Analitzar la progressió de l'alumnat individualment i en grup de manera oberta, amb l'objectiu de que siguin conscients del seu aprenentatge.
9. Audicions obertes per a mostrar el treball realitzat al trimestre, amb l'objectiu d'afrontar les emocions negatives com la por escènica, estrés, ansietat o la vergonya en pro de gaudir a l'escenari del què s'està interpretant, valorant l'esforç i el resultat obtingut de manera positiva.

### **Resultats**

Millora en la percepció global rítmica a partir del treball de lateralitat. Menys tensió en les activitats rítmiques, però més atenció. L'alumnat demanda aquest tipus d'activitats. Les activitats rítmiques i d'expressió corporal generen emocions positives i negatives, segons l'alumne. La vergonya i el sentit del ridícul canvien quan la valoració dels companys i d'u mateix també canvien, a més si l'activitat es mostra al públic mitjançant audicions o classes obertes amb una valoració positiva del públic, la percepció que tenien de sentit del ridícul també canvia. En activitats rítmicament complexes on la lateralitat va cap a la part del cos no dominant, l'atenció es desvia cap al control corporal aparquant els nervis que suposen l'actuació davant dels companys.

## Conclusions

Malgrat que no podem comprovar totes les hipòtesis plantejades, si podem dir que les emocions juguen un paper molt important a la classe de llenguatge musical d'adults i que necessiten exterioritzar-les d'alguna manera. El treball de la lateralitat a través de la rítmica és en molts casos motivador per l'atenció que requereix fent que s'obliden o aparquen emocions que poden ser negatives.

## BIBLIOGRAFIA

- BISQUERRA, Rafael (2008). *Educación para la ciudadanía y la convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer
- BOLAÑOS, Guillermo (2002). *Educación por medio del movimiento y de la expresión corporal*. Costa Rica: EUNED
- DA FONSECA, Vítor (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. (2ª ed.) Barcelona: Inde
- DAMASIO, Antonio (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica
- DE PAGÉS I BERGES, Eugènia y REÑÉ I TEULÉ, Alba (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula*. Barcelona: Graó
- GILBERT, Ian (2005) *Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de motivación escolar*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, Daniel (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- GOLEMAN, Daniel (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- JENSEN, Eric (2004). *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea
- NAVARRO ARIAS, Roberto (1999). *Las emociones en el cuerpo. Cómo afectan nuestro carácter y cómo sanarlas*. México: Pax
- REDORTA, Josep; OBIOLS, Maritxell y BISQUERRA, Rafael (2006). *Emoción y conflicto emocional. Aprender a manejar las emociones*. Barcelona : Paidós
- RIGAL, Robert (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Barcelona: Inde

## WEBS

- BISQUERRA, Rafael (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *RIE*, vol. 21-1, pp. 7-43 en: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>  
[Consulta: 10 de gener de 2011]