

La música y teatro como alternativa psicológica en la concentración de la persona

Music and theater as a psychological alternative in the concentration of the person

DOI: 10.46932/sfjdv3n2-039

Received in: February 15th, 2022

Accepted in: March 1st, 2022

María Cecilia Franco López

Magister en Educación y Desarrollo Social

Institución: Instituto de Admisión y Nivelación, Universidad Técnica de Manabí

Dirección: Avenida Urbina, Y, Portoviejo 130105, Ecuador

Correo electrónico: mcfranco68@hotmail.com; maria.franco@utm.edu.ec

Carlos Gabriel Ferrín Franco

Estudiante de la Carrera de Artes musicales

Institución: Universidad de las Artes

Dirección: Simon Bolivar Palacios &, Guayaquil 090313, Ecuador

Correo electrónico: calixtoferrin@gmail.com; carlos.ferrin@uarte.edu.ec

Diana Carolina Lozano Zambrano

Licenciada en Creación Teatral

Institución: Alce College Institute

Dirección: Callejón, Rafael Jarre Vices, Portoviejo 130103, Ecuador

Correo electrónico: dianalozanozamb@gmail.com; diana.lozano@uartes.com

RESUMEN

La concentración mental llega a variar según los hábitos de la persona y el cómo se mantiene en el día a día, esta llega a mejorarse desde los inicios de la vida y comienza a degradarse poco a poco pasando la edad adulta, la concentración se encuentra en toda persona y es utilizado en todo momento al realizar cualquier tipo de tarea o actividad, aun así, existen varias personas que llega a tener dificultad para concentrarse, sea por alguna distracción provocada por algo o alguien, o incluso la misma persona decide simplemente no dar la debida atención necesario a la actividad que esta, debido a esto se han estado creando diversos métodos y actividades que ayuden a mejorar y fortalece la concentración de la persona en sí, muchas incluyen hasta el uso de juegos físicos o digitales, o guías generadas por personas con un mayor conocimiento en este tema. Todos estos métodos han sido sugeridos y mejorados con el pasar del tiempo, se puede mencionar también que nuevas maneras están surgiendo gracias a los continuos avances tecnológicos en la actualidad. Esta investigación se realizó bajo la técnica de revisión bibliográfica junto con el análisis teórico-metodológico de diversos artículos y tesis, permitiendo averiguar de una mejor manera sobre de cómo el uso de la música y el teatro en la psicología como un método de mejora de concentración de una persona logra generar resultados positivos y una mejora significativa en la debida concentración.

Palabras claves: concentración, juegos físicos o digitales, música, teatro, psicología.

ABSTRACT

Mental concentration comes to vary according to the habits of the person and how it is maintained in the day to day, this comes to improve from the beginning of life and begins to degrade gradually passing adulthood, concentration is found in every person and is used at all times to perform any task or activity,

even so, there are several people who come to have difficulty concentrating, Due to this, several methods and activities have been created to help improve and strengthen the concentration of the person himself, many of them include the use of physical or digital games, or guides generated by people with more knowledge on this subject. All these methods have been suggested and improved with the passing of time, it can also be mentioned that new ways are emerging thanks to the continuous technological advances nowadays. This research was conducted under the technique of literature review along with the theoretical-methodological analysis of various articles and theses, allowing to find out in a better way about how the use of music and theater in psychology as a method of improving concentration of a person manages to generate positive results and a significant improvement in the proper concentration.

Keywords: concentration, physical or digital games, music, theater, psychology.

1 INTRODUCCION

La concentración es una actividad cognitiva, que, aunque pueda parecer raro, se realiza por medio del razonamiento. Consiste en centrar la atención de la persona de forma voluntaria sobre un aspecto en concreto, y poder mantenerla. La atención es el proceso a través del cual la persona selecciona algún estímulo del ambiente que lo rodea, es decir, se centra en un estímulo de entre todos los que hay su alrededor e ignora todos los demás. Normalmente se suele prestar atención aquello que más interés le da a la persona, ya sea por las propias características del estímulo o por sus motivaciones, esta misma atención es un mecanismo de control sobre el procesamiento de la información, en el cual la persona prioriza lo que le interesa, dejando en segundo plano a lo demás que le rodea (Marenco et al., 2018). Una persona normalmente necesita de un cierto nivel de concentración para realizar cualquier tipo de acción en el transcurso del día, desde un sencillo cambio de ropa, a manejar un vehículo para ir al trabajo, por ende, la concentración es un factor importante para la realización de cualquier tipo de tarea y trabajo, es una habilidad el cual el ser humano es capaz de captar la información necesaria para realizar cualquier tipo de actividad (Muñoz et al, 2021). Por ende, es entendible que entre mayor sea el nivel de concentración de una persona, más eficiente puede llegar a ser, para esto se han realizado diversas pruebas a lo largo de los años utilizando diferentes métodos y actividades que ayuden a incrementar y mejorar la concentración de una persona o incluso proveer la concentración necesaria para el desarrollo de la persona en sí.

Algunas de estos métodos y actividades han sido reconocidos por la sociedad como algo común y necesario para el desarrollo y mejoría de las personas en general, sin tomar en cuenta la edad o la situación en la que se encuentra, uno de los métodos fue el uso de juegos desarrollados para la concentración de una persona, en donde se desarrolla una guía didáctica en base a estos juegos sobre relaciones lógicas-matemáticas, Reyes (2018) realizó una investigación en donde se aplicó el uso de juegos de concentración en un grupo de niños y niñas de 4 a 5 años y determinar qué tan influyente puede ser en la toma de

decisiones y acciones de estos, dando como resultado que la mitad de los de ellos realizaban estos juegos de manera grupal y armoniosa, y la otra mitad comenzó a desarrollar sus propias reglas e interactuando con otros, es aquí donde se concluye el cuan influyente pueden llegar a ser estos tipos de juegos en personas de edad temprana, llegando a dar grandes mejorías, en este caso, en toda actividad de relación lógica- matemática, esta misma técnica puede llegar a ser aplicada en diferentes materias escolares como el reconocimiento geográfico en un mapa o inclusive en una gran mejoría en la habilidad de la lectura y ortografía.

También existen actividades en donde la concentración es un factor importante para su realización en si es realizar ejercicios físicos, el autor Herrera (2021), realizo un trabajo de investigación en donde quiso determinar la relación de los ejercicios físicos con el estado de ánimo de una persona, es normalmente conocido que realizar ejercicios es una manera de eliminar toxinas que se encuentran dentro del cuerpo de una persona, así también ayuda a evitar ciertos sentimientos y estados negativos e inclusive enfermedades catastróficas, pero para la realización de la mayoría de ejercicios es necesaria un cierto grado de concentración y dedicación, esto debido al mal uso que una persona hace con su tiempo libre, normalmente gastada en actividades de ocio o sencillamente sin realizar actividades recreativas de manera presencial, estas normalmente son causadas por las distracciones constantes que existen actualmente como la tecnología y redes sociales, también agregando la nula motivación que la persona tenga hacia la práctica del ejercicio.

En el artículo realizado por Moncayo (2021), da a conocer una propuesta que ayude a resolver uno de los problemas que se encuentran normalmente en clases virtuales de niños de educación inicial, el mejorar y fortalecer la atención y concentración de los niños es un desafío en si, entonces, el autor propone dar a conocer varias herramientas en las cuales se encuentran guías para los docentes, estudiantes y padres de familia el cual contienen experiencias de aprendizaje semanales y estrategias para trabajar según el syllabus de trabajo, así también se centra en la realización de actividades lúdicas para estimular la atención de los infantes y evitar que se distraigan siendo estas aplicadas sencillamente con materiales encontrados en el hogar, esto para despertar el interés, creatividad y motivación para esto. Un ejemplo parecido al anterior es el que presenta (Baena, 2021), a través de un programa de intervención Mindfulness, es decir, a través de la meditación, esto fue realizado dentro de una institución educativa con niños y niñas de 8 y 15 años, esta investigación dio como resultado una gran cantidad de efectos positivos para los niños y niñas, así también como una gran mejora de la atención y reducción de estrés. También se pueden encontrar programas digitales enfocados en mejorar la atención y concentración en personas con déficit de estas mismas, “Sígueme” es un software educativo que permite favorecer y potenciar el desarrollo de los procesos perceptivo-visual y cognitivo-visual y la construcción del acceso al significado de las

palabras en aquellas personas que presenten un trastorno de espectro autista o parecidos (Azanza, 2018). Este tipo de programas se especializan en aquellas personas que presentan una discapacidad relacionada al déficit de atención o concentración, estas tienen como objetivo ayudar en su aprendizaje y su calidad de vida en general.

El presente artículo tiene como propósito realizar un análisis teórico-metodológico acerca de cómo las artes escénicas como lo son la música y el teatro tienen el potencial a convertirse en una alternativa psicológica para la mejora en la concentración de una persona sin importar en qué ámbito se encuentre.

2 MATERIALES Y METODOS

El estudio analítico realizado, basado principalmente en la profundización documental, sobre la base de los materiales y la investigación realizada acerca de la música y el teatro como una alternativa psicológica para la mejora de concentración de una persona, se tuvieron en cuenta elementos de mayor relevancia desde el punto de vista de los autores y se ofrecieron diversas consideraciones a quienes van dirigido el presente documento. La generación del trabajo documental, se decidió por realizar el uso de diversos métodos de naturaleza teórica en la investigación científica, los cuales fueron: histórico – lógico; analítico – sintético; hermenéutico; deductivo y de carácter empírico, la revisión bibliográfica.

3 RESULTADOS

Desde varios años se han estado aplicando diferentes métodos para aumentar la concentración de una persona, algunas de estas fueron usando medios audiovisuales especializados para que la persona pueda relajarse y experimentar tranquilidad de manera visual y auditiva, actualmente la existencia de las artes escénicas ha tomado gran fuerza al usarse como maneras de relajarse e inclusive de incrementar la concentración en algo, cada una de estas artes, aunque son realizadas de maneras diferentes, tienen la suficiente influencia en la sociedad como para que logren llegar a cambiarla de manera drástica, así, su uso de manera psicológica ante una persona puede dar resultados con alta probabilidad de que sean positivos.

3.1 EL TEATRO Y SU POSIBLE USO EN EL DESARROLLO INFANTIL

La aplicación del teatro normalmente ocurre en funciones profesionales establecidos en lugares dedicados a estos, de igual forma el teatro lo llegan a realizar dentro de instituciones educativas de primaria, aun si estos solo ocurren como funciones de fin de año o festivales, como el de Navidad, por esto muchas de estas instituciones tratan de encontrar formas para que vuelva a ser más reconocido y practicado, ya que, el género teatral puede ser muy enriquecedor cuando es empleado un recurso y no

únicamente para momentos puntuales (Pérez, 2018). Emplear el teatro como recurso genera diversos beneficios para los niños quienes lo practican como por ejemplo el desarrollar la capacidad de atención y observación, así como la escucha, la comunicación, aprender el trabajo en equipo, entre varios otros.

El teatro en el ámbito educativo está siendo investigado como una forma de potenciar en el estudiante los procesos de socialización, comunicación y cognición que se presenta como una manifestación integral, para esto se necesita de diversos procesos atencionales, memoria de trabajo, visual, auditiva, lenguaje verbal y no verbal, entre muchos otros más, dicho esto, es necesario dar un vistazo a la escuela tradicional, esta se enfoca en la adquisición de conocimiento, la pedagogía es muy estricta y poco flexible, el docente es visto como una autoridad y el estudiante como alguien que solo debe de obedecer, este ambiente que proporciona la escuela tradicional da muy poco margen para el desarrollo emocional y cultural del estudiante, cosa que, según la alternativa que proporciona (Castro, 2019) la Escuela Nueva puede proporcionar, esta propone un aprendizaje activo, donde el centro es el estudiante; el objetivo de este proceso educativo se enfoca en el desarrollo del estudiante según los intereses que tenga y se propone al docente como un facilitador del proceso y al estudiante como el núcleo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta alternativa enfocada en el teatro aporta al fortalecimiento de los procesos neuropsicológicos y al aprendizaje significativo para el desarrollo de la motivación, emociones y habilidades tanto sociales como personales.

En la actualidad es algo común observar cómo niños y jóvenes son llegados a atacar por el aburrimiento, un estado en el que la persona tiende a no realizar alguna actividad o tarea porque no tiene el suficiente interés en ella, esto puede aparecer en cualquier situación, sea dentro del hogar o escolar, esta falta de interés dentro del ámbito escolar se debe mayormente a la de preparación o planificación escolar por parte de los maestros del nivel, y aunque cuenten con recursos pedagógicos para contribuir en la clase, esta misma puede llegar a convertirse en una monotonía, siendo esto la principal fuente de la pereza y el desgano al conocimiento. Aun así, gracias al estudio llevado a cabo por (Díaz, 2018) notaron dentro de la población objeto de estudio que estas actitudes de falta de atención en ocasiones tienden a mejorar cuando se vincula o se trabaja algún contenido aplicando elementos artísticos, es decir, estos cambian sus formas de actuar, según ellos, se sienten más atraídos por estas formas y mantienen la atención con mayor frecuencia, hasta el punto en que desean intervenir en ellas de manera participativa, dentro de estas acciones están las de utilizar juegos de pintar, cantar, moldear plastilinas, barro, recortar, entre otras, estas son consideradas características esenciales de la Música, Teatro, Danza y Pintura y su articulación, repercuten en la mediación, orientación, colaboración y evaluación del proceso de aprendizaje.

El teatro forma parte de un conjunto de actividades que conforman lo que se conoce como arte dramático, en estos generalmente se llevan a cabo diversas representaciones e interpretaciones, basadas

mayormente en disputas humanas, en donde se notan mayormente los estados de ánimo, condiciones observables, entre otros. Varios asocian al arte dramático como el teatro, lo cual no están del todo equivocados, el termino “drama” proviene del griego “hacer”, que está asociado con la idea de acción. Por ende, el arte dramático es una forma de representar e interpretar una acción o situación a través de personas llamadas actores, independientemente de la idea que se desea transmitir, sea una historia, una obra, o sencillamente una acción (Arteaga, 2020).

Una de las actividades que se aplica comúnmente dentro del hogar y en instituciones educativas son los juegos dramáticos, Motos define este juego como:

Actividad espontánea del juego simbólico que se somete a reglas. Como forma teatral, es una práctica colectiva que reúne a un grupo y sin guion escrito improvisan conjuntamente según un tema elegido de antemano o precisado por la situación. No hay separación entre espectador y actor, los participantes desempeñan alternativamente ambos papeles. (Motos, 2013, como se citó en Cruz & Martin, 2019).

Con esto dicho, se puede llegar a resumir como el juego dramático es una actividad espontanea, en el cual no se necesita de un guion escrito para formar la historia, aquí la improvisación es el recurso mas utilizado y que a su vez gira en torno a una idea o actividad en común. También menciona como la persona, en este caso el infante, puede intercambiar de roles entre actor y espectador en cualquier momento, en donde el primero se desenvuelve como él quiera ser según la temática y el segundo aprende y observa diferentes puntos de vista acerca de estas situaciones y temáticas que se van representando. En la investigación realizada por Ponga (2021) menciona por diversos autores como este juego desarrolla las capacidades intelectuales, lingüísticas, afectivas, sociales, entre muchas otras más, así también aseguran como este es una forma innata de aprender, en donde las estructuras psicológicas globales van mejorándose, no solamente las cognitivas, se adquieren capacidades afectivas y emocionales a través de las experiencias sociales con las que se conecta la persona, y así también se convierte en el propio protagonista de su propio aprendizaje. El juego dramático llega a presentar un desarrollo evolutivo en la persona en cuatro fases: Las dos primeras fases son correspondidas al juego inmaduro, en donde se tiene a los objetos como el centro, es decir, los objetos son los que guían el juego, no la voluntad del niño, un ejemplo es cuando el niño o niña juega a los papas porque tiene una muñeca, las acciones están manejadas por ella en vez de un plan para el juego. Las dos últimas fases son las del juego maduro, aquí se centra en la adopción y ejercicio de roles. Aquí el niño negocia el papel que quiere ejercer y actuar en un periodo de tiempo prolongado, convirtiéndolo en el personaje que representa, en estas fases se llega a desarrollar características como temas y roles más complejos a ejercer, por ejemplo, realizar varios personajes a la vez, tener un extenso uso del lenguaje e incluso construir escenarios más complicados de poner en práctica, como elementos de fantasía sacados de cuentos u otros (Estrugo & Moreira, 2020).

Otra de las actividades asociadas al arte dramático es el drama creativo, según lo analizado por García-García (2017) este se llega a asociar con diferentes habilidades que son indispensables para el ser humano, la relación que tiene con el desarrollo emocional es positivo al punto de ayudar con crecimiento de la propia personalidad, el autoconocimiento, la autoidentificación y la autovaloración, esto se logra al permitir asumir personajes, e interactuar en las escenas, dando oportunidades para ser personas diferentes. También menciona como otros autores afirman que el drama creativo ayuda en el desarrollo emocional ya que permite valorar el resultado, sea aciertos o errores, de cada aportación, evaluar el esfuerzo y el trabajo personal y colectivo, estimular su iniciativa a través de la toma de decisiones, además de desarrollar el espíritu crítico y autocrítico. Con respecto al desarrollo cognitivo, el drama cognitivo lo mencionan como un mediador, debido a como llega a ayudar a mejorar la memoria a largo plazo, esto según la teoría psicológica y cognitiva de Miller, donde el aprendizaje ocurre de manera activa utilizando medios multimedia, visual y acústico. Así mismo este puede mejorar las capacidades lingüísticas de comunicación y expresión oral en aspectos como: vocabulario, pronunciación, fluidez, sintaxis y creatividad.

3.2 LA MÚSICA COMO UNA MANERA DE INFLUIR EN LA CONCENTRACIÓN

La sociedad ve a la música principalmente como una fuente de entretenimiento, una gran parte de esta cree que puede irrumpir la concentración, convirtiéndola en un distractor en general para las personas, muchas otras creen que puede influir a que la concentración sea amena e influir positivamente en el ánimo que la persona tiene para realizar sus tareas. Los beneficios de la música para el aprendizaje y la concentración ya han sido comprobados científicamente, los verdaderos efectos de la música, es decir en otros ámbitos, no han sido completamente comprobados. Lo que sí se sabe con certeza es que la música es percibida por diferentes maneras por diferentes personas, por lo que no hay como generalizar si determinado tipo de música relaja y otro anima o si un estilo de música es superior para estimular la concentración en el aprendizaje, inclusive se ha comprobado que este llega a apoyar a la memoria, se ha utilizado la terapia musical en pacientes con Alzheimer para recordar eventos o personas. La música en si tiene una gran influencia en las personas de manera mental, muchos creen que es debido a las diferentes disonancias que cada tipo de música envía, la disonancia consiste, en ser como una llamada de atención, siempre que la disonancia sea algo especial para el oyente. También puede tener un efecto catártico en el sentido que puede ayudar a eliminar tensiones, evocan situaciones traumáticas y permiten que afloren a la conciencia sentimientos subconscientes y perturbadores (Marengo et al., 2018).

La disonancia no tiene el mismo significado para todos, es el conjunto de sonidos que el oído percibe con tensión, y por tal razón, tiende a rechazarlos, una frase que define al filósofo alemán Friedrich

Wilhelm Nietzsche como una de las personas más importantes dentro de la escritura de dramas musicales y teatrales, el llegó al concepto de la disonancia trágica, a partir de estas obras en las que contribuyo con su basta cualidad musical compartió los sentimientos que cada una de estas obras quería demostrar, y muchas de estas se siguen utilizando como perfectos ejemplos de cómo explicarle al lector el vínculo que hay del significado de la disonancia, desde la música a la concepción trágica del mundo (Ramírez, 2018). En música, la disonancia es un intervalo que es definido por las reglas de la armonía como desagradable al oído, a principios del siglo XVII dentro de la música se ha realizado varios cambios del manejo de este mismo, esto debido a la nueva estética que se estaba presentando, la del Renacimiento, es aquí donde los compositores buscan posibles usos de las disonancias con el fin primordial de poder expresar los afectos contenidos por las palabras, resaltándolas por medio del sonido (Mora, 2020), y no fue hasta el siglo XVIII que se originó la música clásica, esta posee grandes beneficios en el desarrollo de la atención, ya que permite obtener un ambiente relajante el cual les facilite concentrarse en cualquier actividad que llegue a realizar la persona, de la misma manera les permite agudizar más sus sentidos, debido a que pueden discriminar diferentes sonidos (Inca et al., 2021),

Volviendo a la aplicación de la música en la actualidad, es conocido que algunos cirujanos utilizan música durante sus operaciones para bloquear distracciones y concentrarse. Esto llega a funcionar gracias a que procesar música y realizar actividades manuales son procesos que no compiten entre sí a nivel cerebral, aun así, la elección de que tipo de música la persona está escuchando puede llegar a influir de menor manera en la actividad que se está realizando, volviendo a la situación del cirujano es posible que usar música con un tono y ritmo elevado puede llegar a influir en la rapidez con la que esté realizando la operación, así como con música con un tono tranquilo puede volver el sentimiento de hacer la operación más sencilla y llevarla a cabo sin algún problema. La música utilizada con efecto ambiental durante una actividad de escritura creativa aumenta la capacidad imaginativa, esto resulta en un texto más rico en vocabulario y fantasía (Marenco et al., 2018), mayormente se debe a como la imaginación llega a trabajar, la persona puede relacionar la música que escucha con algún lugar que anteriormente haya visto o visitado, así mismo algunas canciones musicales llegan a explicar algún tipo de paisaje a través de la letra y el tono de la misma, esto sumando a las acciones que el autor desea realizar pueden también estar relacionadas con la música que escucha, situaciones de calma con música relajante, o situaciones de desesperación y agonía definidas en canciones de opera o de un ambiente más fuerte y tenso.

En el ámbito psicológico, la música ha sido estudiada profundamente, en los elementos del lenguaje musical tales como: ritmo, melodía, armonía, timbre, llegando a tratar generalmente por separado y abordando desde diferentes perspectivas y planteamientos metodológicos, con todo esto, se intenta describir lo que es la experiencia auditiva, no solo por los diferentes cambios respuestas según los

estímulos y condiciones externas, sino también por aquellos sentimientos personales de los recuerdos musicales tempranos, la huella dejada por los instrumentos alguna vez estudiados, la manera en que se enseñó a escuchar y diferentes individualidades que la persona ha experimentado a lo largo de la vida (Vargas et al., 2019)

3.3 LA ESTIMULACIÓN MUSICAL

La música puede influir en gran medida a toda clase de personas, por ello es que esta se utiliza normalmente en niños y niñas menores de edad, esto para que se pueda estimular su tanto su desarrollo emocional como su capacidad cognitiva, la estimulación musical según (Cuervo, 2021) la define como “...el proceso o actividad que desarrolla facultades musicales y no-musicales en las personas y que implica la activación sensorial, cognitiva, emocional, motora, expresiva y creativa, en su conjunto o parcialmente.” (Cuervo et al., 2021), también menciona que puede llegar a ser aplicado en diferentes contextos, como el educativo, terapéutico y socio-comunitario; y cada uno de ellos tienen objetivos específicos que los identifican con facilidad y permiten la guían hacia la utilización de unas técnicas de aplicación propias. Según Cunalata (2021), en su investigación, varios autores concuerdan que el principal beneficio de la estimulación musical se encuentra dentro de los primeros años de vida y sobre todo en la educación infantil o inicial, siendo el principal impacto en la socialización, desde las edades más tempranas, la música imprescindible, ya que este les da un disfrute para ellos mismas, les genera interés y mucha felicidad, así mismo les da una gran ayuda en el desarrollo de la lectura y la comprensión de la misma, disminuyendo la ansiedad que pueden llegar a sentir y facilita la tolerancia a la frustración, potencia la atención y los patrones de la música y el ritmo facilitan la asimilación de la estructura del lenguaje. La música llega a facilitar la distinción a la hora de expresar los sonidos de las palabras junto a la fluidez de la lectura, este último incluye la habilidad de ajustar los patrones para acentuar y entonar una frase, por ejemplo, al mostrar enfado o alegría, y la capacidad de elegir una correcta entonación, como al realizar una pregunta o una exclamación. Estas técnicas de aprendizaje auditivo altamente desarrolladas se optimizan con la formación musical.

La estimulación musical tiene como fin dar estos estímulos, tanto también como desarrollar la propia comunicación, lenguaje y socialización, mediante el enriquecimiento de aprendizajes, e incluso en interiorizar la coordinación, destrezas motrices y los diferentes cambios de actividades durante el día a día por medio de la exploración de sonidos, del canto y haciendo música. Este enfoque permite al niño la oportunidad de disfrutar, explorar y manifestarse libremente, descubriendo el mundo que los rodea por medio de las técnicas empleadas con la ayuda de la música. Aguirre (2019) se enfocó en como la música puede llegar a estimular los procesos de atención en los niños y niñas de corta edad, como lo son:

- La atención focalizada, considerada la base para la adquisición de nuevos aprendizajes; la habilidad para dar una respuesta discreta, simple y de manera estable ante uno o varios estímulos.
- La atención sostenida, en la cual se mantiene una respuesta de la conducta durante una actividad continua o repetitiva.
- La atención selectiva, la habilidad para realizar una tarea continua en presencia de distractores.
- La atención alternante, para ejecutar tareas que requieran cambiar rápidamente de un grupo de respuestas a otro.
- La atención dividida, es la habilidad para responder simultáneamente a dos tareas de atención selectiva.

La música llega a influir en estos procesos de atención demostrando un desarrollo de sus habilidades de memoria a corto y largo plazo, adquiriendo una manera de comunicarse y expresarse no solo por la palabra, ya que, al escuchar sonidos por medio del canto, ellos mismos quieren imitar estos, haciendo que adquieran lenguaje y destrezas para mantenerse más tiempo concentrados.

Así mismo, esta estimulación llega a influir en las acciones psicomotrices de la persona, llegando a demostrar un mayor desarrollo en la persona, a través de la música se llega a descubrir las posibilidades de movimiento y las posibilidades sonoras del cuerpo propio, las cuales irán desarrollando progresivamente a medida que crezcan en el caso de los más pequeños. Gracias a esto, la persona toma conciencia de su esquema corporal que les ayudará a formarse una imagen ajustada de sí mismos, contribuyendo a la autoestima y autoconcepto, además de desarrollar el sentido del ritmo, del espacio, del tiempo y su posición respecto a los demás (Garza, 2019). Con esto dicho, es fácil de verificar la importancia que tiene la música como un estímulo para las personas sin importar la edad que tengan, llegando a influir en la vida de ellos hasta el punto de como desean moverse y expresarse, también en cómo llega a influir en el grado de atención que tiene una persona con respecto a algo o alguien, dando diferentes resultados que cuando se lo hace sin el estímulo musical, este método no es muy común utilizarlo actualmente, pero se ha comenzado a utilizar en varios centros educativos en el mundo, esto debido a como se ha comprobado de manera científica como este tipo de método llega a influir enormemente en el desarrollo de una persona sin importar su edad. Según la investigación realizada por Gonzales (2020) existen varios estudios que han determinado que aquellos con entrenamiento musical llegan a desarrollar mejor su memoria verbal, comprender mejor un segundo idioma, mostrar una buena capacidad de lectura y funciones ejecutivas sugiriendo que aprender a tocar un instrumento a temprana edad llega a predecir el rendimiento académico y el coeficiente intelectual en su desarrollo hasta una edad adulta.

3.4 LA MÚSICA CLÁSICA Y SU USO EN DIFERENTES MÉTODOS PSICOLÓGICOS

Se conoce a la música clásica como el arte de sonidos utilizando varios instrumentos, siendo uno de los principales instrumentos para la creación de este tipo de música el piano. La música clásica es considerada como culta, propia de un ambiente muy formal, refinado y elitista. Aun siendo así, este tipo de música ayudo a la formación de varios estilos de música, tales como el rock y el pop, en los cuales se llegan combinar sonidos propios de la instrumentación clásica (Sarmiento, 2018). Es de conocimiento común que la música clásica puede llegar a influir en el aprendizaje y uso de sus habilidades cognitivas y emocionales, los niños que escuchan música clásica pueden aprender antes a percibir los diferentes matices en los estados de ánimo, lo que resulta toda una ventaja a la hora de las relaciones sociales (Quispe, 2019). Algunos de los beneficios que llegan a aportar la música clásica desde muy temprana edad son:

- Seguridad: aquí se llega a brindar una seguridad emocional, ya que por medio de esta pueden compartir canciones.
- Aprendizaje: es posible aprender mediante canciones y para los niños el mejorar su habla mediante la pronunciación de cada palabra que sea repetitiva.
- Concentración: siendo beneficiosa a la hora de resolver problemas con relación matemática-lógica.
- Mayor facilidad para la resolución de problemas: mediante la percepción de los patrones rítmicos incrementa el razonamiento, para así dar soluciones a problemas matemáticos y de lógica.
- Estimulación de la imaginación y la creatividad: dentro de una disciplina artística hace que la persona desarrolle su mundo interior, impulsando directamente a desarrollar su imaginación
- Refuerzo del lenguaje: Independientemente del idioma utilizado es posible ampliar el vocabulario de la persona al incorporar canciones que incluyan nuevas palabras (Sarmiento, 2018).

Se han llegado a utilizar la música clásica dentro del ámbito escolar para mejorar el ambiente de aprendizaje, sea dentro de un aula o fuera de ella, dentro del proyecto de investigación realizado por Galán (2018) se llegó a que el utilizar esta clase de música se logra la relajación del cuerpo y la mente, esto aporta múltiples beneficios a la persona en su desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, del habla y motor que hace parte del proceso educativo, así también se logró identificar los gustos y preferencias de cada estudiante en cuanto a la música, siendo que logren mostrar mayores resultados con música de gusto para ellos.

Uno de los más grandes influyentes en la música clásica, Wolfgang Amadeus Mozart, el cual dejo más de 620 obras entre las cuales existen varias piezas que se siguen escuchando en las salas de conciertos populares y grandes del mundo, dejo un legado de música increíblemente grande y dio inspiración a varios otros grandes de la industria musical, así mismo su propia música a tenido diversos usos en la vida actual,

y uno de ellos ha sido en la psicología. El efecto Mozart ha sido estudiado por diversos autores a lo largo de la historia, así, estos estudios acerca del efecto Mozart en el desarrollo del aprendizaje y en las funciones cognitivas dan como resultados que influye principalmente en la mejora de la excitación en el rendimiento y el estado de ánimo para llevar a cabo la tarea. Aun así, se puede verificar que el efecto Mozart no muestra un efecto directo en el coeficiente intelectual si no mayormente en el razonamiento espacial, señalando que “se trata de escuchar música y luego realizar tareas mentales, en lugar de ambas simultáneamente”, haciendo que el autor concluya en que es más un efecto que se desarrolla en el estado de ánimo (Gonzales et al., 2020). En otros estudios se asegura que existe un pequeño aumento en el rendimiento espacio-temporal, medido por varias pruebas derivadas de la escala de Stanford-Binet (la escala actual de inteligencia), también se demuestra la posibilidad de que la música de Mozart pueda “activar” circuitos neuronales relativos a la atención y las funciones cognitivas no solo en personas jóvenes, sino incluso en ancianos sanos. Varios expertos pueden llegar a recomendar escuchar la música de Mozart, mas no pueden asegurar que se logre satisfacer las expectativas de lograr un aumento de la capacidad cognitiva, aun así, este efecto (Almendral, 2018), aunque muy pocos saben de su nombre, muchas personas llegan a practicarlo con el simple estímulo por escucharlo una vez, y querer seguir repitiéndolo, o incluso por la sencilla sugerencia de alguien cercano.

Es necesario mencionar el uso de la música como un método de psicoterapia propuesta Helen Bonny y conocida como el Método Bonny sobre Imaginación Guiada con Música (BMGIM), esta fue originada cuando se interesó por la musicoterapia y por los efectos que producía la música cuando esta se escucha en un estado alterado de la conciencia. Aunque esta investigación fue más centrada en el tratamiento de la conciencia en estados alterados por fármacos, también se lo utilizo en sesiones de tratamiento psicológico, este método funciona con la música como protagonista principal, esto debido a que la música está implícita en cada momento de la vida de las personas, afectando de diferentes maneras el humor y emociones (Gonzales, 2019). Según otras fuentes, Helen Bonny utilizaba mayormente música clásica que ella misma utilizaba, este método es utilizado para dar apoyo y motivación a la persona, esto mediante el uso de relajación y conversación, actualmente se lleva enfocando esta clase de método para combatir la depresión y ansiedad (Naranjo, 2022).

3.5 OTROS MÉTODOS PSICOLÓGICOS QUE HACEN USO DE LA MÚSICA

El doctor Alfred Tomatis a partir de una serie de investigaciones realizadas durante su tiempo como médico especialista en la guerra detecta una diferencia fundamental entre la audición y la escucha: la audición solo incluye la recepción pasiva del sonido, mientras que la escucha consiste en seleccionar la información sensorial para dotarla de sentido. Con esto él mismo dio origen a un sistema de bascula

electrónica del sonido, el Oído Electrónico, así también dio a conocer las Leyes de Tomatis las cuales establecen:

- La voz solo reproduce lo que el oído escucha.
- Si la escucha se modifica, también se modifica la voz de forma inmediata e inconsciente.
- Es posible transformar la voz de forma permanente gracias a una estimulación sonora mantenida durante un cierto tiempo (ley de remanencia) (Rodríguez,2018).

El Método Tomatis tiene como propósito la captación de la atención cerebral para que el sonido llegue de manera adecuada, ya que si no se percibe bien este va a llegar alterado imposibilitando la comunicación efectiva. De esta manera, se usa la música como una manera de que se pueda analizar, discriminar y localizar adecuadamente los sonidos según como lo interpreta la persona, y ayudarla en como percibir estos ruidos y sonidos en distintas palabras o letras (Insuasti, 2021).

El modelo Benenzon, propuesto por el doctor Rolando Omar Benenzon, se enfoca principalmente en el uso de musicoterapia el cual utiliza elementos corporales y sonoros no verbales para el análisis, desarrollo y mantenimiento de los vínculos y así lograr el bienestar general de la persona. Esto se lo realiza con la comunicación y relación entre el músico terapeuta y la persona, permitiendo así una mejora en su calidad de vida y una mejor inmersión en la sociedad. Este plantea el principio del ISO (Identidad Sonora), el cual es el conjunto de energías de sonido y movimiento que caracterizan a cada individuo. Benenzon considera que el paciente utiliza diferentes elementos para transmitir sus propias energías sonoras y musicales con la intención de comunicar sus pensamientos y emociones, a estos se los denomina objetos transicionales, siendo estos esenciales para el entendimiento entre la persona y el musicoterapeuta . Este método también es conocido como el de musicoterapia creativa, ya que comienza en la creación e improvisación de las personas (Bence, 2020; Insuasti,2021).

4 CONCLUSION

La música y el teatro, que conforman parte de las artes escénicas el cual es vista principalmente como entretenimiento en general para la sociedad, también han tenido una gran utilidad en el ámbito de la salud mental, especialmente en problemas mentales como lo pueden ser la depresión, la ansiedad, la falta de motivación y de concentración entre muchos otros. Este método ha sido actualmente introducido y muy bien recibido por parte de la sociedad, esto debido a su fácil aplicación en el que incluso la persona misma puede dar uso de este, actualmente existen hasta videos musicales o de teatro enfocados principalmente en la mejora de la concentración y atención, existentes en diferentes páginas web que permiten la visualización de estos mismo de manera gratuita y casi sin ninguna restricción.

El uso de la música y el teatro como una alternativa psicológica para la concentración de una persona es algo que comúnmente muchos lo sugieren, incluso entre personas que tengan conocimiento muy básico acerca de psicología, esto debido a que la gran mayoría de quienes lo sugieren ya han experimentado este tipo de método, consciente o inconsciente de saber los efectos que tiene, aun así, es altamente recomendable aplicar este método cuando una persona lo necesite o no, el escuchar música o ver un teatro es una manera de poder relajarse, pensar de manera más detenida y consecuentemente aumentar la concentración que tiene la persona.

Muchas personas creen firmemente que la música que más ayuda a concentrarse es aquella que tiene un tono y ritmo tranquilo y armonioso, siendo de las mejores opciones la música clásica, así también varios prefieren la música ambiental la cual es conformada mayormente por sonidos provenientes de la naturaleza, sea de animales, la vegetación o incluso del clima. En un ámbito más profesional, el uso de la música como tratamiento de enfermedad cognitivas son de gran ayuda y demuestran resultados increíblemente positivos en la gran mayoría de personas que han estado haciéndolo, incrementando el desarrollo de las habilidades cognitivas y mejorando las habilidades derivadas de esta.

REFERENCIA

- Muñoz Casallas, O. A., & Martínez Guana, C. C. (2021). Los juegos predeportivos como estrategia para el mejoramiento de la concentración.
- Reyes-Gallo, L., Vargas-Cevallos, T., & Mendieta-Toledo, L. (2018). Influencia de los juegos de concentración en el desarrollo de las relaciones lógico-matemáticas. *Polo del Conocimiento*, 3(10), 167-181.
- Herrera Tapia, J. F. (2021). El ejercicio físico y el estado de ánimo (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).
- Moncayo, C., Galarza, J., & García, A. (2021). Actividades lúdicas para reforzar la atención y concentración durante las clases en zoom en los infantes de tres a cuatro años. *Illari*, (9), 4-11. Recuperado a partir de <http://revistas.unae.edu.ec/index.php/illari/article/view/576>
- Azanza Andrade, D. A. (2018). *Eficacia del programa digital "Sígueme" para mejorar la atención y concentración en pacientes con déficit de atención, aplicado en pacientes de la Fundación Calidad de Vida Independiente para personas con discapacidad (Fucavid) en el periodo de noviembre 2017-abril 2018* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Pérez-González, S. (2018). *Las letras te activan. El teatro como recurso de animación a la lectura en 6° de Educación Primaria* (Bachelor's thesis).
- Castro Blanco, Y., Mórtigo Bojacá, A., Pérez Huerta, E., & González Zipaquirá, J. (2019). *Sistema Nacional de Bibliotecas SISNAB*. Obtenido de El teatro como potenciador del desarrollo infantil y los procesos neuropsicológicos: [https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1306/EL TEATRO COMO PONTENCIADOR DEL DESARROLLO INFANTIL Y LOS PROCESOS NEUR...pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1306/EL%20TEATRO%20COMO%20PONTENCIADOR%20DEL%20DESARROLLO%20INFANTIL%20Y%20LOS%20PROCESOS%20NEUR...pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arteaga Calixto, J. (2020). *Arte dramático en los estudiantes de educación inicial*, 2019.
- Cruz, P., & Martín, C. (2019). El uso del juego dramático como estrategia metodológica gamificada para el acercamiento al proceso lectoescritor. *Castilla-La Mancha: University of Castilla-La Mancha*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/335339607_EL_USO_DEL_JUEGO_DRAMATICO_COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA GAMIFICADA PARA EL ACERCAMIENTO AL PROCESO LECTOESCRITOR.
- Ponga Mayo, J. D. (2021). El recurso del juego dramático en educación primaria.
- Estrugo, M., & Moreira, K. (2020). Las relaciones entre juego dramático y autorregulación: Una revisión sistemática.
- Díaz García, M., & Soto Jaraba, B. (2018). *La Música, la danza, la pintura y el teatro como herramientas lúdica-didácticas para fortalecer la atención en los niños de grado Transición*. Obtenido de Universitaria los Libertadores: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2112/Diaz_Maria_Soto_Beatriz_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marengo, F., Mirón, V., Molina, D., Ortega, F., & Rodríguez, L. (2018). *Influencia de la música en la concentración*. Obtenido de Universidad Dr. José Matías Delgado: https://www.ujmd.edu.sv/wp-content/uploads/2018/01/Boletin_Psique_Mayo_2015.pdf

Ramírez Rivera, R. D. (2018). Música y filosofía trágica: la disonancia y el problema del socratismo en el pensamiento de Nietzsche.

Mora, G. (2020). Claudio Monteverdi: Disonancia ya (e)fecto. *Calle 14: Revista de investigación en el campo del arte*, 15(28), 9.

Inca, R., & Alexandra, K. (2021). *La música clásica para mejorar la atención en los niños y niñas de inicial II, de la Unidad Educativa Cristiana Verbo, Chimborazo, periodo 2019-2020* (Bachelor's thesis, Riobamba).

Llanga Vargas, E., & Insuasti Cárdenas, J. (2019). *La influencia de la música en el aprendizaje*. Obtenido de Revista Atlante: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/musica-aprendizaje.html>

Cuervo, L., & Ordóñez, X. (2021). Beneficios de la estimulación musical en el desarrollo cognitivo de estudiantes de grado medio. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(2), 339-353

Cunalata, T., & Marjorie, D. (2021). *La estimulación musical para el desarrollo de las macro destrezas de leer en los niños/as del cuarto grado paralelo "A" de Educación Básica de la Unidad Educativa "Liceo Policial Chimborazo" provincia de Chimborazo en el año lectivo 2020-2021* (Bachelor's thesis, Riobamba).

Aguirre Machuca, A. (2019). *El uso de la música como herramienta para estimular la atención y concentración en niños y niñas de Iero. EGB del preescolar*. Obtenido de Universidad Casa Grande: <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/2146>

Garza Alonso, M. (2019). *Aplicación y beneficios de la música en el aula ordinaria de la educación infantil*. Obtenido de Universidad de Valladolid: <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/192209/Garza-TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

GALÁN, A., BARBOSA, M. Q., RINCÓN, M. P., & SUPERIOR, I. E. E. N. LA MÚSICA CLÁSICA INSTRUMENTAL COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE DEL AULA DE CLASE DEL GRADO TERCERO 1, INSTITUCIÓN EDUCATIVA GENERAL LA SALLE, SEDE JOSE.

Gonzales Ahumada, A., & Cuy Rozo, J. (2020). *La música desde una mirada constructiva en el desarrollo del Aprendizaje*. Obtenido de Iberoamericana: <https://repositorio.iber.edu.co/bitstream/001/1142/1/La%20música%20desde%20una%20mirada%20constructiva%20en%20el%20desarrollo%20del%20aprendizaje.pdf>

Sarmiento Carrión, J. C. (2018). *La música clásica en el desarrollo intelectual de los niños del segundo grado de básica de la unidad educativa san miguel de los bancos, periodo lectivo 2017-2018* (Bachelor's thesis, Riobamba).

Quispe Aguilar, L. (2019). Influencia de la música clásica en el proceso de aprendizaje en el cuarto grado de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota.

Almendral Doncel, R. (2018). Mitos y realidades del efecto Mozart. *Pediatría Atención Primaria*, 20(79), e83-e88.

González Jiménez, Y. M. (2019). *Efectos en la autoestima de las personas diagnosticadas con afasia al integrar musicoterapia en su rehabilitación* (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).

Naranjo Rodriguez, V. (2022). La musicoterapia como una nueva forma para el tratamiento de la depresión: una revisión sistemática.

Rodríguez Aguiloch, I., & Sánchez Jiménez, M. (2018). Un acercamiento al Método Tomatis y su aplicación terapéutica.

Insuasti Salvador, P. L. (2021). *Musicoterapia versus terapias convencionales en el tratamiento de la dislexia fonológica* (Doctoral dissertation, Quito: Universidad Hemisferios 2021).

Bence, G. (2020). Exploración acerca de los beneficios de la musicoterapia en niños con trastorno del espectro autista.