
Assignatura: Música

Grup: CV2n ESO

Curs: 2019/2020

Avaluació: 3a Avaluació

Competència Artística 5 i 6 (Compondre/ interpretar)

Feina del 20 al 27 d'abril

DATA D'ENTREGA: dilluns 27 d'abril

Activitat 2 (tercer trimestre): Emocionari musical

Obre un Document de Google drive i, després de llegir el text, explica amb les teves paraules què has entès. Seguidament fes la relació de música que et dic més avall.

“Tothom sap que la música mou les emocions i que cada música té un moment del dia apropiat. La relació entre música i emocions és indiscutible. A l'antic Egipte, els signes jeroglífics que representaven la paraula "música" eren idèntics als que representaven els estats de "alegria i benestar". Curiosament, en xinès, la paraula música està formada per dos ideogrames (音樂) que signifiquen "gaudir del so". Existeix, doncs, una gran coincidència en els significats que han perdurat a través dels segles. En tots ells es fa referència al fet que la música resulta d'una percepció agradable dels sons i que, a més, produeix un estat plaent.

La música des de temps antics ha mostrat la seva gran capacitat per incidir en la vida d'una persona, afectant d'una manera agradable o desagradable en les seves emocions, intervenint en la ment, cos i esperit. La psicologia compleix un paper molt important en aquest procés, ja que al conèixer-se els mecanismes d'acció de la música sobre la resposta emotiva d'un individu, pot utilitzar-se com una eina positiva per al benefici de les persones, fent servir la música com a objecte d'intervenció que permet l'estimulació de processos cognitius, la millora d'estats emocionals, el tractament de problemes psíquics, la intervenció sobre l'autoestima, entre d'altres, per tal de millorar la qualitat de vida de les persones i grups.

En els anys 40, el psiquiatre Altschuler va desenvolupar la teoria sobre la resposta talàmica del cervell segons la qual la música podia estimular una resposta en aquesta zona tot i que no es produïssin canvis a nivell conscient. Amb les noves tècniques de diagnòstic per la imatge, s'ha comprovat que, efectivament, les estructures cerebrals que processen les emocions són equivalents a les que processen la música, la qual cosa explica la relació directa que hi ha entre totes dues.

L'oïda és el nostre sentit més emocionalment poderós, qui ens proporciona la major font d'emocions. Segons el neurocientífic Patrik Nils, és el sentit que ens connecta amb major eficàcia a estats cerebrals elevats. El fetus del nadó, a partir del cinquè mes de gestació, reacciona als estímuls musicals, alhora que és molt sensible als sentiments que la música provoca en la mare.

Mitjançant la veu i el cant podem transmetre sensacions de pau i tranquil·litat, d'alegria i felicitat, però també de ràbia i odi. El seu impacte perdura i influeix en nosaltres, més del que ens creiem, per la càrrega emocional que transmeten.

Quan escoltem música que ens agrada, s'activen determinades substàncies químiques en el nostre organisme que actuen sobre el sistema nerviós central. S'estimula la producció de neurotransmissors (dopamina, oxitocina, endorfines ...) obtenint-se un estat que afavoreix l'alegria i l'optimisme en general. També es generen ones cerebrals alfa que estan associades a estats de relaxació corporal i psíquica.

Recents estudis sobre les respostes obtingudes mentre alguns voluntaris escoltaven acords dissonants i consonants, van mostrar que s'activen diferents zones cerebrals, relacionades amb emocions diferents.

Per Radford, C. (1991) l'explicació del per què la música pot evocar emocions diferents es pot abordar des de dos enfocaments diferents: cognitiu i emotiu. Des del punt de vista cognitiu, les emocions produïdes per la música depenen directament de les experiències prèvies de les persones així com de les associacions que realitza de l'estimulació emocional amb les situacions en les que se li presenta. Per l'enfocament emotiu, les emocions produïdes per la música s'han d'específicament a les característiques pròpies de la música. Per a aquest autor hi ha un tercer enfocament a què denomina "moodist", que estableix que la música té qualitats que produeix una tendència a les persones a que experimentin una emoció en particular, encara s'ha de considerar l'estat d'ànim de les mateixes així com alguns factors externs com són l'ambient i les associacions prèvies que s'hagin realitzat.

S'han descrit casos de pacients amb lesions cerebrals determinants de profundes alteracions en la percepció del ritme, to i melodia, que són capaços de percebre el component emocional de la música i també hi ha altres amb tot el contrari. Això prova que el component emocional de la música es processa d'una manera independent.

La música ha estat moltes vegades definida com el llenguatge de les emocions, per la seva estreta relació amb les mateixes. Resulta un element facilitador de la comunicació i l'expressió, sent especialment significatius els seus efectes en persones amb alteracions comunicatives. Tant Altshuler com Gaston han convingut a destacar les modificacions a nivell de l'estat anímic en funció de la música escoltada, com també dels potents efectes a nivell de comunicació i expressió de sentiments i emocions. Alguns dels efectes recollits en aquest nivell serien:

- Comunicació i expressió d'estats emocionals
- Promoció de l'expressió d'emocions profundes
- Modificació de l'estat d'ànim
- Evocació d'emocions i sentiments vinculats a situacions

Des d'un punt de vista psicològic, és evident la catarsi d'emocions no expressades verbalment que produeix l'audició musical i com aquesta pot produir canvis en la personalitat. Una de les teories sobre la influència de la música al comportament de l'ésser humà podria ser una anàloga a la teoria de l'humor de Freud, en què els mecanismes de la melodia i el ritme actuen com un pre-plaer per subornar els mecanismes de defensa, per la qual cosa les tendències emocionals reprimides es relaxen, en aquest cas, en forma de fantasia.

La música té la capacitat d'ajudar-nos a canviar el nostre estat d'ànim, si ho desitgem. Paral·lelament, la forma en què ens sentim pot determinar la música que vam triar escoltar en cada moment, de manera que aquesta sol ser coherent amb el nostre estat d'ànim i ens permet expressar-nos emocionalment. També s'ha comprovat que té efectes sobre l'ansietat ja que la música estimulante incrementa l'activació fisiològica i psicològica, augmentant les respostes de preocupació i emocionalitat, mentre que la sedant disminueix aquestes respostes.

La música, a l'igual que succeeix amb les olors, afavoreix poderosament el record d'experiències i situacions passades, i aquests records afecten positivament o negativament l'estat d'ànim. Actualment existeixen diverses formes d'induir estats d'ànim, entre la qual es troba indubtablement l'estimulació musical. Induir un estat d'ànim concret no és excessivament complicat, ja que el record que evoca una melodia provoca l'associació amb altres records de la mateixa valència emocional (positiva o negativa) i modifica la forma en què ens sentíem abans d'escoltar el tema musical. D'aquesta manera estem afectant l'estat d'ànim general, de manera que la música pot ser considerada un potent inductor per modificar l'estat d'ànim.

La música també té un gran component social i s'encarrega de la sincronització de l'estat d'ànim, afavorint la preparació de les activitats col·lectives, com en el cas de la música militar o religiosa. A més, és sorprenent la capacitat de la música per produir emocions quan no és estrictament necessària per a la supervivència; potser el valor adaptatiu de la música consisteixi en la seva possible benefici sobre la nostra salut física i mental, el que estaria a la base de la musicoteràpia. La música, permet que aflorin les nostres emocions, és un bon vehicle per millorar el nostre autoconeixement i el dels altres perquè a l'escoltar una obra musical podem identificar les nostres emocions, etiquetar correctament i regular-les. També podrem aplicar les mateixes estratègies als estats emocionals dels altres, compartint les seves expressions i les nostres percepcions. A més, la música pot afavorir la nostra salut a l'alliberar el torrent sanguini endorfines que ens proporcionin benestar i relax, o adrenalina que ens inciti a moure'ns o expressar les nostres tensions.

Finalment, cal destacar que la música és un mitjà d'empatia per excel·lència. De fet, en molts aspectes, res la supera. Quan cantem junts la mateixa cançó, vivim dins de la mateixa melodia, compartim el centre tonal, articulem la mateixa lletra, avancem amb el mateix ritme moment a moment, so a so, a través d'una contínua percepció de l'altre, i d'un continu esforç per mantenir-nos units i de ser un amb l'experiència. Mentrestant, estem rebent la mateixa retroalimentació a l'escoltar-nos a nosaltres mateixos; escoltem els mateixos sons i paraules mentre els cantem; sentim el mateix flux i reflux a el donar forma a cada vers. Quan la cançó és trista, compartim la tristesa, la vivim junts; quan la cançó és alegre, la celebrem junts, compartim l'ocasió per alegrar-nos. Les nostres accions es sincronitzen en el temps, els nostres cossos ressonen davant les mateixes vibracions, la nostra atenció és atreta pel mateix centre, les nostres emocions es reflecteixen d'un a l'altre i, en la música que estem fent, els nostres pensaments són un.”

Escolta i relaciona aquestes cançons amb les emocions que et proposo. Què et fa sentir cada cançó?

- | | |
|---|-------------|
| 1. <u>Payday - Jason Farnham</u> | • pau |
| 2. <u>Michel Pépé - Le Nouvel Arc en Ciel</u> | • tristesa |
| 3. <u>Elton John - Candle In The Wind</u> | • alegria |
| 4. <u>Danza de los Caballeros- Sergei Prokofiev</u> | • felicitat |
| 5. <u>Liebestraum - Liszt</u> | • ràbia |
| 6. <u>Make it Shine - Sophonic</u> | • amor |