

## ✿ RELACIÓN ENTRE MÚSICA Y EMOCIONES

Desde la antigüedad la música se ha considerado como un arte. Es un código, un lenguaje universal, que está presente en todas las culturas de la historia de la humanidad. Curiosamente, los signos jeroglíficos que representaban la palabra “música” eran idénticos a aquellos que representaban los estados de “alegría” y “bienestar”. Y en China, los dos ideogramas que la representan, significan “disfrutar del sonido”. Por lo tanto, hay una gran coincidencia en relación a los significados sobre lo que es la música, que ha perdurado a lo largo del tiempo, donde predominan las sensaciones agradables y placenteras que produce.

Posiblemente, los orígenes de la utilización terapéutica de los sonidos y la música se remontan al principio de la humanidad. Ya Platón citaba que “la música era para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”, reconociendo que ésta poseía determinadas **cualidades o propiedades** que incidían en nuestras **dimensiones emocional y/o espiritual**.

🎵 “La música instrumental, cuando es utilizada correctamente, es muy directa y extremadamente exacta en describir incluso las emociones humanas más sutiles” Yanni.

Nuestra relación con la música llega hasta tal punto, que ésta es capaz de alterar nuestro estado emocional. Nuestro cerebro ha ido evolucionando y a lo largo del proceso ha ido incluyendo a **los sonidos como pieza fundamental con la que crear patrones junto a las emociones** y así, decodificar nuestro entorno.

Las emociones son las encargadas de convertir los sonidos que percibimos en algo comprensible. Sin ser conscientes asociamos los sonidos que apreciamos, por sutiles que puedan ser, con las emociones. Esta asociación sonido-emoción hace que entendamos las situaciones en las que estamos, permitiéndonos **reaccionar acorde al contexto**. Por ejemplo, podemos detectar la alegría o la tristeza en una persona solo con el sonido de su voz. Es decir, asociamos la tristeza a un tono de voz más bajo y grave de lo normal y lo opuesto con la alegría. Ocurre lo mismo con la música.

Estudios neurocientíficos demuestran que la música tiene la capacidad de **cambiar estados de ánimo** activando cada una de las estructuras emocionales del cerebro. Se han llevado a cabo experimentos en los que se ha modulado la actividad en prácticamente cualquier estructura emocional del cerebro gracias a las emociones estimuladas por la música. La música es capaz de despertar el núcleo de las estructuras cerebrales creadoras de nuestro universo emocional.

Al escuchar música se activan las áreas del cerebro que se encargan de la imitación y de la empatía. Son las zonas donde están las neuronas espejo que actúan reflejando las acciones e intenciones de los otros como si fueran propias. De esta forma podemos sentir el dolor de los otros, su alegría, su tristeza, ... Quizás

por esto la música es capaz de alterar nuestras emociones y crear lazos sociales; porque nos permite **compartir sentimientos**.

Habitualmente, empleamos las palabras para describir cómo nos sentimos pero éstas no son lo suficientemente eficaces para hacer que otras personas sepan exactamente qué estamos sintiendo; no existe una correspondencia unívoca en el cerebro entre nuestras sensaciones y nuestros centros lingüísticos, por lo que tiene que producirse una transformación desde nuestras sensaciones al código lingüístico, que será diferente en cada uno de nosotros. **Con la música es más fácil la descripción sensorial**. Con ella es posible evocar sensaciones y que el receptor entienda perfectamente a qué emoción nos estamos refiriendo. Por ello la música resulta enormemente útil y tiene aplicaciones muy prácticas. Por ejemplo, en el cine la música resalta emociones y funciona como una guía que ayuda al espectador a entender mejor la escena.

## ✳ **COMO AFECTA LA MÚSICA A NIVEL EMOCIONAL**

¿Quién no ha experimentado en alguna ocasión cierta emoción mientras escuchaba música? **El sonido y la música nos producen emociones**, y éstas, modifican nuestra fisiología, nuestras hormonas, alteran nuestro ritmo cardíaco y pulsaciones. Existen multitud de momentos en los que utilizamos la música, ya sea de forma consciente e inconsciente.

**Nuestro estado de ánimo, muchas veces se ve reflejado por el tipo de música que escuchamos o entonamos**. Una canción triste puede inducirnos a un estado melancólico, mientras que una canción alegre puede excitarnos y proporcionarnos unos minutos de felicidad. Al igual que una música suave y armónica nos acompaña en nuestros momentos de relajación y estudio o una música rítmica nos estimula mientras hacemos ejercicio.

Las áreas cerebrales que se activan con las emociones y la música son prácticamente las mismas. Cuando el cerebro percibe las ondas sonoras, se producen ciertas reacciones psicofisiológicas. Así, respondemos con emociones y éstas provocan alteraciones fisiológicas como el aumento de la segregación de neurotransmisores y otras hormonas, que actúan sobre el sistema nervioso central.

La **música puede modificar nuestros ritmos fisiológicos, alterar nuestro estado emocional y ser capaz de cambiar nuestra actitud mental**, aportando paz y armonía a nuestro espíritu. La música ejerce una poderosa influencia sobre el ser humano a todos los niveles. Y la música no sólo genera buenas vibraciones, también puede causar ansiedad, aburrimiento e incluso ira. Pero nuestra respuesta a la música debe estar también condicionada por tantos otros factores: si la escuchamos solos o en grupo, o si asociamos una canción a una experiencia determinada.

Otras veces ni siquiera podemos reconocer qué emociones nos genera la música.

Podemos reconocer una canción triste sin sentirnos tristes. Incluso si nos sentimos tristes no es como una tristeza arrebatadora, y la música puede disfrutarse aun provocando lágrimas.

Así que nunca terminaremos de entender por qué la música estimula nuestras emociones, al menos hasta que no sepamos mejor cómo es nuestro mundo emocional.

🎵 “El arte de la música es el que más cercano se halla de las lágrimas y los recuerdos”

Oscar Wilde

## ✳ **EL PODER DE LA MÚSICA EN EL DESARROLLO EMOCIONAL**

En la actualidad, existen muchos estudios dedicados a probar la influencia que la música ejerce sobre las personas; estudios que van desde el terreno conductivo al desarrollo físico o psicológico. Centrándonos en la infancia, podemos afirmar que **la música es fundamental para obtener respuestas positivas en los niños. De ahí la importancia de la música en todas las fases del desarrollo infantil.**

El oído es un sentido que se desarrolla rápidamente, cuando el niño aún se encuentra en el útero materno. En el quinto mes de embarazo, el oído del bebé, que estructuralmente es comparable al de un adulto, ya está inmerso en un mundo sonoro formado por los sonidos del latido del corazón de la madre, movimientos intrauterinos, voces, música, etc.

**La música es emoción, «el movimiento e impulso» del ser humano.** Las emociones nos posicionan en nuestro entorno y son los pilares básicos sobre los que forjamos nuestra personalidad. Las emociones y la música comparten la misma región del cerebro; ambas se encuentran ubicadas en el cortex prefrontal, por lo que la música es capaz de provocar todo tipo de sentimientos.

La relación con los sentimientos no es el único elemento que marca la importancia de la música que escucha el público infantil. De la misma forma, también es fundamental el desarrollo mental que se produce al **escuchar estructuras armónicas complejas o simplemente «diferentes», una actividad que aumenta la capacidad intelectual del oyente, incrementa el desarrollo de la creatividad y, por consiguiente, favorece el aprendizaje y el sentido crítico.**

Debemos tener en cuenta que, por norma, prácticamente **toda la música que consumen los niños es música con letra y, en la mayoría de los casos, se trata de la misma música que se produce para el público adolescente o adulto, con temáticas y patrones musicales muy alejados de las necesidades infantiles.** Debemos ser conscientes de que los niños van asimilando esta música sin ser plenamente conscientes de lo que escuchan.

Son muchos los **beneficios que se pueden obtener de escuchar música: relajar o estimular, mejorar la psicomotricidad, desarrollar aptitudes cognitivas, aumentar la capacidad de concentración y memoria, etc.** Hoy en día, queda demostrado

que la música es de vital importancia, incluso, en el mundo de la medicina, con resultados muy positivos. Por todo ello, queremos recordar que la música es una herramienta fundamental para padres y educadores en general, ya que es el mejor vehículo para transmitir cualquier tipo de aprendizaje de forma lúdica.

♪ “**La vida sin música sería un error**” Friedrich Nietzsche

La música está presente en todas las culturas y desde edades tempranas, todas las personas tenemos las capacidades básicas para su procesamiento, el cual está organizado en módulos diferenciados que implican distintas regiones cerebrales.

Cuando hablamos del cerebro a nivel general, aludimos a un conjunto de estructuras nerviosas con múltiples funciones comunes a todas las personas. Sin embargo, a nivel individual, existe un cerebro irrepetible, diferente y distinto en cada uno de nosotros, que recoge en su estructura y funcionalidad toda la historia personal, biográfica, genética, biológica, cultural y social, que lo ha moldeado y desarrollado diferenciándolo del resto. Cuando escuchamos, cantamos o interpretamos alguna obra musical, tocamos o improvisamos un instrumento, componemos, escuchamos, pensamos y actuamos sobre sonidos, nuestra red de neuronas se amplía con una serie de conexiones únicas, distintas a todas las demás, que podrían definirse como las huellas dactilares a las que ha dado lugar nuestra actividad musical y que dan lugar a la actividad de **todo el cerebro**. El procesamiento neurocognitivo de la música supone una interacción de múltiples funciones neuropsicológicas y emocionales, que tienen que actuar de forma paralela. Por lo tanto, la música es considerada como uno de los elementos con mayor capacidad para la integración **neurofuncional y neuropsicológica**. Tiene una compleja actividad cerebral que contribuye a desarrollar la percepción sonora, estados de ánimo, conductas cognitivas, perceptivo-motrices y un largo etc. La actividad se sintetiza en una función tanto receptiva como ejecutiva del cerebro, que permite modificar conductas.

Es tan grande la influencia de la música sobre los seres vivos que parece demostrado que escuchar melodías agradables no solo modifica nuestro estado de ánimo, sino que puede tener una influencia muy positiva en el desarrollo cognitivo humano, en el estímulo de nuestra inteligencia e incluso en la salud, reduciendo el estrés, el insomnio, la depresión, calmando el dolor y mejorando la inmunidad.

Por su efecto sobre las emociones, la experiencia musical provoca la participación de numerosas estructuras cerebrales relacionadas con la motivación y la emoción. Otros procesos cognitivos, como la atención, el aprendizaje y el pensamiento, también tienen su participación en ello.

♪ “**La música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido.**”

Jeonard Bernstein

## ✿ **¿COMO PROCESA NUESTRO CEREBRO LA INFORMACIÓN MUSICAL AL ESCUCHAR UNA CANCIÓN?**

Primero realizamos un análisis acústico. Analizamos mediante una organización temporal el ritmo y el compás y la organización del tono. El proceso inicial del sistema relacionado con la experiencia musical capta los sonidos que son vibraciones con diferentes frecuencias, captadas y codificadas por el oído y transformadas en señales eléctricas conducidas a través del nervio auditivo hacia el sistema nervioso central. Esta información llega a la corteza auditiva localizada en la cara lateral de la corteza cerebral (lóbulo temporal). En esta área se recibe y analiza el estímulo auditivo, es decir, aquí oímos. Las señales eléctricas se transforman en la corteza para dar una experiencia subjetiva de la música.

Cuando la música se introduce en el interior de nuestro oído, la información viaja a través del tallo cerebral y el mesencéfalo hasta llegar al córtex auditivo. La información es procesada por el córtex auditivo primario y el córtex auditivo secundario.

Después analizamos la letra de la canción por el sistema de procesamiento del lenguaje. El léxico musical es el almacén en el cual almacenamos toda la información musical que vamos recibiendo a lo largo de nuestra vida, y es el que nos proporcionará el reconocimiento de una canción.

**Las reacciones al estímulo musical son el resultado de un proceso neurofisiológico preciso, siendo este proceso similar en todas las personas, lo que diferencia a unas de otras será la historia de vida de cada individuo, aspecto determinante sobre las emociones.**

Seguidamente, las áreas de asociación, tienen un papel importante en la integración, interpretación y almacenamiento de la información que reciben de los sistemas sensoriales. Estas áreas también participan en la integración de la personalidad del individuo así como en la regulación de las emociones, ya que se encuentran en estrecha comunicación con estructuras del sistema límbico, el cual está formado por un conjunto de estructuras que tienen que ver con la producción y la regulación de las emociones.

Con el poder que posee la música a nivel neurológico, físico y emocional, puede considerarse como una herramienta más dentro del desarrollo del ser humano.

♪"El que escucha música siente que su soledad, de repente, se puebla."  
Robert Browning

## ✿ **ESTRUCTURAS CEREBRALES INVOLUCRADAS EN LA EXPERIENCIA MUSICAL**

El **hemisferio izquierdo** procesa preferentemente información lingüística, matemática y lógica. Predomina el **análisis**, las ideas y el ritmo (base de los

aprendizajes instrumentales). Es el encargado de elaborar las secuencias, los mecanismos de ejecución musical, la pronunciación de palabras para el canto y las representaciones verbales.

Así, el hemisferio izquierdo lleva a cabo un análisis lógico, secuencial, detallado y parcial de la información musical.

El **hemisferio derecho** procesa información emocional, musical y espacial. Predomina la **síntesis**, la percepción de las formas, y la percepción de la música. Es el encargado de la emisión melódica no verbal (intervalos, intensidad, duración, etc.), de la discriminación del timbre de la intuición musical y de la imaginación musical.

Así el hemisferio derecho utiliza estrategias de tipo global y sintético.

Se puede decir desde una perspectiva global, que con más música hay más actividad en el H. Izquierdo, y se utiliza también más éste para componer. Pero lo cierto es que en la conducta musical se utiliza **TODO** el cerebro.

## ✿ **BENEFICIOS QUE PRODUCE LA MÚSICA A NIVEL PSICOFISIOLÓGICO Y EMOCIONAL.**

El individuo comprende una dimensión biológica, otra psicológico-emocional y su inserción en un entorno o medio social. Por lo tanto hay que contemplar la influencia que representa la música en su totalidad para el cuerpo, la mente, la emoción y el espíritu, y cómo se relaciona este individuo con la naturaleza y el medio social.

- La música nos ayuda en nuestro desarrollo psíquico y emocional, proporcionándonos el **equilibrio** necesario para alcanzar un nivel adecuado de bienestar y felicidad.
- La música considerada como arte, ciencia y lenguaje universal, es un **medio de expresión** sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona.
- Puede transmitir diferentes estados de ánimo y emociones que liberan la **función tanto emocional como afectiva e intelectual**.
- Escuchar música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la **capacidad de abstracción** o análisis, nos incita a descubrir nuestro propio mundo interior, la comunicación con “el otro” o “los otros” y la captación y apreciación del mundo que nos rodea.
- La música nos conduce a una **rearmonización** del estado de ánimo y de los sentimientos, formando un mecanismo de retroalimentación, en el que no solamente el estado de ánimo produce una expresión emocional, sino que a su vez esta expresión tiende a despertar o mantener el estado de ánimo.
- Al desarrollar la conducta musical de escucha, disciplinamos la mente y las emociones, **forjamos hábitos de atención y respeto**, al tiempo que agudizamos nuestra capacidad de concentración.
- La música nos moviliza y nos dirige a determinados procesos psicomotrices, que afectan directamente a nuestro mundo emocional, además de la actividad motriz, provocando situaciones de alegría o de integración.

- **Estimula las capacidades de abstracción**, relacionándose muy positivamente con el desarrollo de los aprendizajes matemáticos y la visión espacial.
- La expresión libre de una obra musical **contribuye a dominar y canalizar las emociones**, ya que requiere controlar los gestos corporales y faciales. De esta manera los individuos con una personalidad débil, serían capaces de despertar sus energías latentes y los impulsivos, canalizar las fuerzas desencadenadas.
- Al cantar, **dejamos salir las más profundas emociones**, sentimos y exteriorizamos nuestro propio cuerpo con alegría, tristeza, agresividad o miedo, por citar sólo los cuatro estados emocionales básicos.

La música afecta de tal forma al nivel psicofisiológico y emocional de la persona, que existe una necesidad de estimular el pensamiento positivo y las emociones constructivas mediante la música.

La música, por tanto, es una forma de sentir y existir, **es expresar ya sea consciente o inconscientemente, la manera de ser y sentir de cada uno** de nosotros; expresa la vida y es un medio para salir de sí mismo.

♪ "La música empieza donde se acaba el lenguaje." E.T.A.Hoffmann

## ✿ LA MUSICOTERAPIA

La American Music Therapy Association (AMTA) define la musicoterapia como "una profesión, en el campo de la salud, que utiliza la música y actividades musicales para tratar las necesidades físicas, psicológicas y sociales de personas de todas las edades. La **Musicoterapia mejora la calidad de vida** de las personas sanas y cubre las necesidades de niños y adultos con discapacidades y enfermedades. Sus intervenciones pueden diseñarse para mejorar el bienestar, controlar el estrés, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación y facilitar la rehabilitación física"

Así, si consideramos a la enfermedad como una ruptura, desequilibrio o una falta de comunicación, podemos pensar que la música puede ayudar a tender los puentes necesarios para que esa comunicación que se encuentra bloqueada, fluya; contribuyendo al restablecimiento o mejora de la salud.

Gracias a la capacidad de la música de actuar a todos los niveles, con la musicoterapia se pueden conseguir algunos objetivos como:

- Mejora el nivel de afectividad y conducta.
- Desarrollar la comunicación y medios de expresión.
- Liberar energía reprimida.
- Desarrollar la sensibilización afectiva-emocional.
- Dotar a las personas de vivencias musicales enriquecedoras que ayuden a motivarse.
- Reforzar la autoestima y personalidad.
- Rehabilitar, socializar y educar.

## ⚙ **CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE LAS PIEZAS MUSICALES**

La selección de las piezas musicales para cada emoción tiene un carácter **muy subjetivo**. A parte del carácter subjetivo, la música es capaz de provocar emociones relacionadas, en parte, con **diversos parámetros de su estructura musical**. A nivel general, algunos efectos que pueden producir el ritmo, la melodía, la armonía, el tono, la tonalidad, el volumen e incluso el silencio, todos ellos integrantes de la estructura musical:

- **Ritmo:** la acción inmediata del ritmo es una estimulación física, que afecta directamente a nuestra dimensión física-corporal. Los ritmos lentos inducen a la quietud, al reposo, y los rápidos incitan al movimiento. Con el ritmo se actúa por "simpatía" sobre los propios ritmos, como el respiratorio y/o cardíaco, por ejemplo. En general, la música alegre suele tener un ritmo rápido y la música triste más lento. Un ritmo irregular sugiere alegría, nos estimula, mientras que un ritmo regular, monótono, puede producir una sensación de tristeza.
- **Melodía:** cuando escuchamos una melodía, es fácil que nos evoque determinados recuerdos, pues afecta directamente a nuestra dimensión emocional. Un violín, una flauta dulce o el sonido de un piano, influyen en nuestra afectividad. Una música con una melodía agradable es de gran ayuda para mejorar la comunicación y permitir la expresión de sentimientos. Una marcada variación melódica se relaciona con la alegría y, por el contrario, si la variación melódica es mínima, se vincula con una sensación de tristeza.
- **Armonía:** si deseamos concentrarnos en el estudio o buscamos un tiempo de interiorización, de meditación, seguramente buscaremos una música suave y armoniosa que nos aportará esa sensación de equilibrio y serenidad. Si la música que escuchamos es disonante se produce una sensación de irritabilidad que puede generarnos ansiedad. En general, la armonía incide directamente en nuestra dimensión cognitiva-mental y, también, en la espiritual. La música alegre contiene un gran número de sonidos armónicos en contraposición con la música triste que presenta mayor carencia de ellos.
- **Tono:** los sonidos graves producen un efecto calmante, tranquilizador, e influyen preferentemente en las zonas corporales huecas, como los pulmones, corazón y abdomen. Es un efecto más bien mecánico, de resonancia física. Por otra parte, las frecuencias graves o bajas tienden a relacionarse con sentimientos de tristeza. Los sonidos agudos son estimulantes, actuando preferentemente sobre el sistema nervioso y las contracturas musculares. Ayudan a desperezarnos y mejorar un estado de cansancio o agotamiento. Las frecuencias agudas tienen una relación con una percepción de alegría.
- **Tonalidad:** las tonalidades mayores infunden estados eufóricos, alegres, y las

tonalidades menores, melancolía o tristeza. Sin embargo, no es un hecho universal ya que interviene el entorno cultural en el que hemos crecido del cual tomamos determinados patrones que condicionan nuestras percepciones.

- **Volumen:** es el que más nos afecta, pues según cuál sea su nivel, puede enmascarar, anular y hasta invertir los anteriores efectos. En general, un volumen o intensidad elevada, sin sobrepasar ciertos límites, provoca sensaciones de alegría. Un volumen bajo da lugar a estados o espacios de mayor intimidad y serenidad. No obstante, una canción que nos resulte agradable puede volverse insoportable a un volumen excesivo. Las **notas agudas a bajo volumen** son agradables, antidepresivas, nos predisponen al trabajo y nos proporcionan felicidad.
1. Las **notas agudas con volumen elevado** nos alertan y sitúan en estado de atención extrema. Son sonidos irritantes y sobrecogedores. Si le añadimos un ritmo acelerado, nos invitará claramente al movimiento y a relacionarnos o sentirnos cohesionados con la gente que nos rodea. Es eficaz ante la apatía y determinados complejos, aunque puede aumentar la agresividad.
  2. Las **notas graves a bajo volumen** son sonidos que nos inducen a movimientos lentos o a estados de serenidad, sosiego o reflexión, muy útiles para la relajación.
  3. Las **notas graves con volumen elevado** tienen un efecto totalmente contrario al anterior. Producen sensaciones de miedo, terror o de peligro.
- **Silencio:** el sonido es tan poderoso que incluso su ausencia es capaz de provocarnos determinadas respuestas emotivas y/o cognitivas. Hay un aumento de la atención, puede crearse una expectativa de temor, de sorpresa, de desconcierto, pero no hay duda alguna que la ausencia de sonido también nos afecta.

## Músicas

Simfonia de los juguetes. WA.Mozart

Rondó Alla Turca. WA.Mozart

Aria de Cherubino de las Bodas de Fígaro. WA.Mozart

Andantino Sinfonia Concertante k.297b WA.Mozart

Andante Sinfonia concertante violín y viola WA.Mozart

Andante Sinfonia nº17 WA.Mozart

Adagio Serenata nº10 en si bemol mayor. WA.Mozart

Escenas de niños op.15 nº7 R.Schumann

Danza de los caballeros S.Prokofiev

Make it shine Sophonic media  
2º Movimiento Concierto para piano nº5 L.Beethoven  
Sonata para piano nº14 "Claro de Luna" 1r movimiento L.Beethoven  
Sinfonía nº3 op.36 "De las lamentaciones" H.Górecki  
Preludio op.28 nº10 F.Chopin  
Gnossienne nº1 E.Satie  
Aria Suite nº3 Re mayor JS.Bach  
Años de peregrinaje II. Italia 2. El pensador F.Liszt  
Adagio en sol menor T.Albinoni  
Sincerely abbey. Semaj the poet  
Meditación de Thais J.Masenet

### **Webs de interés:**

<http://universodeemociones.com/relacion-entre-musica-y-emociones/>  
<https://edukame.com>  
[http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/04/140429\\_salud\\_musica\\_placer\\_da](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/04/140429_salud_musica_placer_da)  
<http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/poder-musica-desarrollo-emocional-cognitivo-nino>  
<https://lamenteesmaravillosa.com/musica-y-emociones/>  
<http://www.serfelices.org/index.php/psicologia/410-el-poder-de-la-musica-sobre-las-emociones>  
<http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html>  
<http://tumeaprendes.com/musica-y-emociones/>  
- Big Bugs Band (La Banda Musical de los Insectos) Estos dibujos animados de TV Baby son excelentes para acercar a los niños la música.  
- La banda de Mozart. Estos dibujos animados de TVE cuentan historias con compositores famosos y cuentan historia de la música.  
- Caricatacrac Cuentos infantiles  
- Cuentacuentos Beatriz Montero  
- Cuento inteligencia emocional

### **Apps sobre emociones**

- Avokiddo Emotions. Útil para reconocer emociones y trabajarlas.  
- Cara y las emociones del bebé. Enseña los rostros y sentimientos a bebés y niños sobre las emociones.  
- ¿Cómo estás hoy?. Ayuda a conocerte mejor y trabajar las emociones para que te ayuden a conseguir tus objetivos vitales.  
- Touch-Emotions. Ayuda a reconocer las emociones.

## **Bibliografía:**

Don Campbell (2000). "El efecto Mozart para niños". Barcelona. Ed.Urano

Jauset Berrocal, Jordi A (2008). "Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas". Barcelona. Ed.UOC

Psicología de la Música y Educación Musical. (1999). Madrid. Visor Distribuciones.

Despins, Jean Paul (1989): "La música y el cerebro". Barcelona. Ed.Gedisa.

Gaynor, Mitchel L. (2001): "Sonidos que curan". Barcelona. Urano.

Goleman, Daniel (1966): "La inteligencia emocional".

Chichón, M.J.; Lacárcel, J.; Lago, P.; Melguizo, F.; Ortíz, T.; Sabbatella, P.; (1999):  
Música y Salud: Introducción a la Musicoterapia II". Madrid. Universidad Nacional  
de Educación a Distancia.