



---

# **Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

Grado en Educación Primaria. Mención Educación Musical.

**“Educación emocional mediante la música”**

**Autor: María Irene Martín García**

**Tutor académico: María Ángeles Sevillano Tarrero**

Valladolid, julio 2017

## **RESUMEN**

Las emociones juegan un papel importante en las aulas, por lo que se considera esencial su enseñanza en el ámbito educativo. Desde el campo de la música se potencia y estimula la provocación de estas además de favorecer su disfrute y auto control. Este trabajo de fin de Grado propone una intervención para el conocimiento de las emociones, el afloramiento de las emociones positivas y el tratamiento de las emociones negativas, resultando la música, clave en la ejecución de todas las actividades y en la consecución de los objetivos propuestos.

### **PALABRAS CLAVE**

Emociones; música; educación primaria; educación musical; expresión; sentimientos.

## **ABSTRACT**

Emotions play an important role in classrooms, that's why is considered essential its teaching in the Educational processes. From Musical field it's potentiated and stimulated their provocation, besides it favors their enjoyment and self-control. This Final Degree Project proposes an intervention for the emotions knowledge, the positive emotions emergence and the negative emotions treatment, being music the key in the performance of all the activities and in the achievement of the proposed aims.

### **KEYWORDS**

Emotions; music; primary education; music education; expression; feelings.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....	5
3. METODOLOGÍA .....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EMOCIÓN .....	9
4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.....	9
4.2.1. Emociones primarias y secundarias.....	10
4.2.2. Emociones positivas y negativas.....	11
4.3. MÚSICA Y EMOCIONES.....	14
4.4. BENEFICIOS DE LA MÚSICA A NIVEL EMOCIONAL.....	16
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18
5.1. CONSIDERACIONES PREVIAS .....	18
5.2. CONTEXTO .....	18
5.3. OBJETIVOS.....	19
5.4. COMPETENCIAS.....	20
5.5. METODOLOGÍA .....	22
5.6. INTERVENCIÓN: EMOCIONADOS CON LA MÚSICA.....	22
5.6.1. Conocimiento de emociones. El país de las emociones.....	23
5.6.2. Potenciación de las emociones positivas .....	32
5.6.3. Técnicas y métodos para tratar las emociones negativas.....	36
5.5. EVALUACIÓN .....	41
6. CONCLUSIONES .....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS.....	49

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado en Educación Primaria, de la mención de música, titulado “Educación emocional mediante la música”, compone el último e imprescindible requisito para la obtención del título de dicho grado y el paso de alumnado universitario a docente especializado en música.

El mismo está basado en una propuesta de intervención educativa, que cuenta con un total de diecinueve ejercicios de corta duración, destinados a niños de primero y segundo de primaria en los que se trabajan las emociones mediante la música.

Está compuesto por: una justificación de la temática escogida; los objetivos propuestos con su realización; la metodología que se ha seguido; y una fundamentación teórica que establece las bases y sirve de referencia para la propuesta que se desarrolla a continuación. La propuesta en sí contiene unas consideraciones previas que la introducen, un contexto que explica a quién va dirigida, los objetivos que se quieren alcanzar, las competencias que se trabajan, la metodología que debe emplearse a la hora de su puesta en práctica, la propia intervención en sí con las actividades y la evaluación de la propuesta. El trabajo finaliza con una conclusión que analiza los puntos fuertes y débiles del trabajo y las expectativas de su ejecución.

La música resulta un medio muy útil para conseguir la emoción, pues actúa como un estímulo al que la persona reacciona, y esa reacción es, de manera innata, una reacción emocional.

Desde las instituciones se han considerado y avalado los múltiples beneficios que tiene una educación emocional temprana y preventiva de futuros trastornos de la personalidad. No obstante, la realidad en los centros es, que muy pocos cuentan en sus proyectos educativos con programas destinados al trabajo y conocimiento de las emociones, propiciando que actualmente su tratamiento se encamine más como una terapia que como programas de enriquecimiento personal.

El propio significado de emoción que veremos posteriormente nos muestra las emociones como reacciones, por lo tanto, mediante ejercicios musicales buscaré esa experimentación de reacciones que ayuden al alumnado a controlar, tratar, mejorar y trabajar emociones además del conocimiento de otras nuevas.

El trabajo de las emociones en la escuela contribuirá de manera transversal a favorecer y mejorar las técnicas de aprendizaje del alumnado en todas las áreas, consiguiendo establecer cambios en la motivación, el interés y el disfrute de los alumnos por su formación.

## 2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

La elección del tema viene del deseo de trabajar con el alumnado las emociones, tan importantes en su día a día y muchas veces descuidadas, desde las diferentes perspectivas que el amplio campo de la música abarca.

Las emociones influyen de una manera directa en el aprendizaje de los alumnos. Cada vez es más frecuente encontrarnos en las aulas con estudiantes afectados negativamente por problemas del entorno. Problemas que una persona adulta podría solventar más fácilmente, pero que ellos por su falta de madurez no saben cómo tratar.

La diversidad en las aulas está a la orden del día, los alumnos que son diagnosticados con trastornos específicos cuentan con adaptaciones ajustadas cuidadosamente a sus necesidades y con la planificación de los ejercicios que el docente de educación especial considere oportuno.

Sin embargo, es más frecuente aún hacer frente a alumnos que padecen divorcios contenciosos o adicciones por parte de sus padres, enfermedades graves o defunciones de familiares, problemas económicos o simplemente falta de atención. Todo esto repercute en el estado anímico del alumno, quien se presenta en el aula para seguir el ritmo de la clase con normalidad pero que no logra comportarse de esta manera.

Las emociones que experimenta un niño son emociones reales y difíciles de esconder. El trabajo de estas en el aula, en buena dirección, propicia un bienestar y ajuste psicológico que favorece no solo un aprendizaje exitoso, sino también, ayudar a que el niño se desarrolle como persona y viva en sociedad de manera satisfactoria.

Culminar la etapa académica de manera eficaz requiere saber autorregularse, persistencia, manejar la noción del tiempo, controlar el estrés académico y ser capaz de relacionarse con profesores y compañeros de una manera adecuada. Esto no supone que emociones y rendimiento académico esté directamente relacionado, sino que el hecho de poder

experimentar unas emociones u otras puede influir en la concentración, la inspiración y la motivación del alumnado frente a la materia.

La música siempre ha estado estrechamente relacionada con las emociones pues la música hace sentir a cualquiera que la perciba. No siempre conseguimos con ella el objetivo que buscamos, pero siempre despierta en nosotros estímulos que dependiendo de la edad y el momento pueden llegar a ser muy contradictorios.

Además, ayuda al tratamiento de las emociones no solo con la percepción sino también con la interpretación. El término música es amplio, no me refiero con él simplemente a la escucha activa de audiciones sino a la ejecución de ritmos, a la interpretación de obras, al acompañamiento de narrados, a la gestualización y teatralización de obras, etc.

El principal objetivo de este trabajo es indagar en el mundo de las emociones y proponer un rango de actividades que las trabajen, pudiendo estas actividades ser utilizadas desde otras materias. Con ayuda de todos los conocimientos adquiridos durante los cuatro años del Grado en Educación Primaria en lo que a metodologías, psicología, música y recursos se refiere se intentará que haya consciencia de que todos los días, o varios por semana, pueden dedicarse entre cinco y diez minutos para trabajar las emociones, pues esto influye positivamente en los alumnos y la música tiene un gran poder en la consecución de este objetivo.

Los alumnos necesitan esas actividades cortas de evasión por un momento de lo estrictamente académico, su cuerpo necesita un cambio de actividad o simplemente eso: actividad. Actividad que acompañada de la música aumentará la estimulación y alcanzará de una manera más efectiva los fines propuestos.

Partiendo de la necesidad de dedicar un tiempo a realizar actividades que corten con contenidos de materias troncales nos vemos en la obligación de poner una finalidad a esas actividades. Una finalidad supone que estas actividades trabajen contenidos, pero contenidos transversales, en mi caso, contenidos emocionales.

Se trabajarán todo tipo de emociones, pues es necesario su conocimiento tanto positivo como negativo de éstas y las consecuencias que tiene su experimentación. Aunque se hará especial hincapié en las emociones positivas, que logren hacer disfrutar al alumno y prepararle

para asimilar, escuchar, ayudar, comprender, querer y motivar tanto momentáneamente como a largo plazo.

Como objetivo personal con este trabajo pretendo ser capaz de buscar y obtener información fructífera, realizar una propuesta coherente a los contenidos tratados, adecuada a un alumnado diverso, competente musicalmente hablando y que consiga los fines propuestos. En resumidas palabras, ser capaz de realizar una buena propuesta educativa como una buena maestra de música que pretendo y quiero ser.

Tras la oportunidad que nos brinda la Facultad de Educación y Trabajo Social, desde el grado de Educación Primaria, de ser partícipes de la vida de los centros educativos, con los dos periodos de prácticas, he detectado la importancia del deleite por el proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde mi grata experiencia, mi placer por enseñar propiciaba el disfrute de mis alumnos aprendiendo, creando un bucle de estimulación continua entre mis alumnos y yo.

Eso es lo que pretendo con esta propuesta, que los alumnos gocen y sean felices, y que esta felicidad pueda ser aplicada a otros ámbitos de la vida. Pues yo, en mi sentimiento como maestra y espero que sea un sentimiento generalizado en los docentes, soy feliz con sus logros.

### 3. METODOLOGÍA

El tema que fundamenta todo el trabajo fue elegido desde el primer día pues tenía bastante claro sobre qué quería informarme y elaborar una propuesta real de intervención. No dudé en el trabajo de las emociones en el aula pues despertó en mí un gran interés.

El proceso que se ha llevado a cabo para la ejecución del trabajo ha sido en primer lugar la revisión bibliográfica de diferentes libros, revistas y documentos. Los libros han sido todos ellos facilitados por las diferentes bibliotecas de facultades de la Universidad de Valladolid, solicitando en alguna ocasión el préstamo intercampus. Los artículos de revistas son en su mayoría obtenidos de internet y buscados mediante plataformas educativas y fiables como google academic, dialnet o los repertorios de otras universidades del territorio español y de universidades internacionales.

A continuación se realizó la lectura y análisis de todos los documentos previamente mencionados y se planificó una estructuración previa y provisional del trabajo atendiendo a la idea que se tenía del mismo. Después se elaboró una síntesis que recoge los aspectos más relevantes, interesantes y adecuados a la temática constituyendo lo que se ha denominado la fundamentación teórica.

Con ayuda de la ley actual que regula las enseñanzas de Educación Primaria, LOMCE, y otros libros y estudios metodológicos se ha llevado a cabo la propuesta de intervención, de acuerdo a mi iniciativa y los fines que pretendía conseguir con ella.

Terminando el trabajo se ha llevado a cabo una reflexión con las conclusiones finales extraídas de todo el proyecto.



## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE EMOCIÓN**

Partiendo del autor por excelencia en educación emocional Bisquerra (2000), la procedencia de la palabra emoción viene del término latino movere (mover). El prefijo –e denota un movimiento hacia fuera, sacar de la persona (exmovere). Cabe mencionar que esta misma raíz es compartida por el término motivación. Así mismo, este autor define el término como un estado complejo del organismo que se caracteriza por la excitación o perturbación incitando a una respuesta organizada. Las emociones son generadas como respuesta a acontecimientos internos o externos.

Además pueden ser consideradas “Impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción (...) o respuestas simples con manifestaciones psicológicas que suelen ser breves pero precisas, las cuales se convertirán en el reflejo exteriorizado de lo que la persona siente ante el estímulo o situación a la que se esté enfrentando” (Barragán y Morales, 2014, p.104). Estas reacciones de carácter universal, producen cambios en las dimensiones cognitivo-subjetiva, fisiológica-adaptativa y conductual expresiva.

Rodríguez Sútíl (2013) destaca la importancia de entender el término como un concepto social más que individual, pues la experimentación de la emoción es una comunicación entre dos o más personas en un espacio concreto. Es decir, una emoción está condicionada por el contexto de la conducta comunicativa y su significado.

### **4.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES**

Atendiendo a los factores cognitivos, sociales y comportamentales que hayan sido estudiados, los autores han enfocado las emociones desde distintas perspectivas. Por esto, frente al gran número de estudios y teorías desarrolladas no se ha encontrado ninguna organización universal.

La complejidad de esta clasificación reside en la subjetividad y abstracción del concepto como tal, en las diferentes manifestaciones de estas en las personas y en la propia relación que se establece entre ellas por sus características comunes. Atendiendo a este último criterio podríamos agruparlas en familias, un ejemplo citado por Bisquerra, Pérez González y García

Navarro (2015) es el que engloba dentro del miedo como categoría otras emociones como temor, pavor, horror, pánico, terror, susto, espanto, etc.

Tras el análisis de algunas clasificaciones, a continuación se muestran las dos más aceptadas y con mayor acogida entre los expertos: emociones primarias y secundarias, y positivas y negativas.

#### **4.2.1. Emociones primarias y secundarias**

Varios estudiosos coinciden en la generalización de unas emociones básicas o primarias. Las emociones básicas son “aquellas que han tenido un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno (...) y están presentes desde el nacimiento, en todas las culturas y a lo largo del tiempo” (Bisquerra et al., 2015, p. 142). En otras palabras estas emociones básicas tienen un sustrato biológico, pueden ser en su esencia agradables o desagradables, favorecen nuestra activación y forman parte de la comunicación con otros y al mismo tiempo, actúan en muchos casos como fuertes motivos de la conducta.

Estas emociones primarias pueden combinarse y generar otras más complejas y de la combinación de estas resultan las emociones secundarias. “Las emociones secundarias no tienen rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción” (Bisquerra et al., 2015, p. 143).

Fisiológicamente hablando, Mercadillo, Díaz, y Barrios (2007) manifiestan que un rasgo característico de esta división radica en su localización en el cerebro; las emociones básicas o primarias dependen del sistema límbico, principalmente de la amígdala y el cíngulo anterior, por su parte, las emociones secundarias, necesitan el concurso de las cortezas prefrontales y somatosensoriales. Una característica importante es la dependencia que tienen las emociones secundarias de las primarias. A modo de ejemplo y para un mejor entendimiento supongamos una lesión prefrontal, esta afectaría a las emociones secundarias pero no a las primarias, sin embargo si una lesión afecta a las primarias las secundarias se ven afectadas también.

Además de su localización en el cerebro, que es en cierta parte importante, la principal diferencia entre emociones primarias y secundarias se encuentra en la formación de las mismas. Las emociones primarias surgen como consecuencia de la adaptación de la persona al medio (emociones darwinianas); reacciones naturales que surgen por acomodación. Las

emociones secundarias, sin embargo, son condicionadas por la cultura del sujeto y su vida en sociedad.

La coincidencia de la existencia de varias emociones básicas se disuelve a la hora de establecer cuáles podrían ser esas emociones. Con esto nos referimos a que no hay precisión, sino que cada autor ha considerado un listado de emociones básicas. Algunas de las clasificaciones más conocidas, recogidas por Bisquerra, et al. (2015) son:

- Descartes (1647): Alegría, tristeza, amor, odio, deseo.
- Ekman (1973,1980): Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.
- Johson –Laird y Oatley (1992): Miedo Ira, felicidad, tristeza, asco.
- Goleman (1995): Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Una vez que se establecen unas emociones básicas siguiendo alguna teoría determinada, se pueden considerar el resto como emociones secundarias; entre ellas tendríamos, por ejemplo, la melancolía, el horror, el temor, el cariño, el afecto, la armonía, la euforia, etc.

#### **4.2.2. Emociones positivas y negativas**

##### **Emociones positivas**

Pueden describirse como “reacciones breves que suelen experimentarse cuando sucede algo significativo para la persona (Contreras y Esguerra, 2006) (...) o emociones en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003)” (Barragán y Morales, 2014, p.105).

Hay que tener siempre en mente que las emociones son estados subjetivos, que dependen de las personas, las circunstancias que atraviesan y que implican sentimientos. No obstante, todas ellas conducen a la felicidad, ayudan a cultivar las virtudes y fortalezas, mejoran la calidad de vida, favorecen el bienestar y un “razonamiento eficiente, flexible y creativo (Fredrickson 2000)” (Barragán y Morales, 2014, p.107), cuestión importante en el entorno educativo pues podríamos relacionarlo con el fomento del aprendizaje significativo definido por Ausubel.

Desde el ámbito de las emociones positivas se ha trabajado poco pues el principal objetivo de los seres humanos siempre ha sido erradicar las negativas, dejando de lado el cultivo de

estas. Igualmente han sido objeto de menos investigaciones que las estudien, y dentro de las encontradas y analizadas volvemos a ver gran diversidad de organizaciones y tipologías.

Podemos incluir en esta clasificación el bienestar, la felicidad, la alegría, el amor, el interés, la satisfacción, la elevación, el afecto, la fluidez, la resiliencia, el humor. Desde nuestro estudio, basándonos en los documentos trabajados y el análisis llevado a cabo por Barragán y Morales (2014), analizaremos algo más a fondo el bienestar, la elevación, la fluidez, la resiliencia y el humor, pues dentro de estas emociones se tratarían otras de las anteriormente mencionadas.

- Bienestar: ayuda a la persona a un adecuado desarrollo en su contexto social, familiar, laboral y personal. Está estrechamente ligado a la felicidad y su mejora supone favorecer la creatividad, generando motivación.
- Elevación: favorece las relaciones sociales. Está relacionada con el afecto ocasionado por actos considerados buenos moralmente y el deseo de ser mejor persona que dichos actos provocan en las personas de alrededor.
- Fluidez: supone concentración, motivación, pérdida de la noción del tiempo e involucración de la persona en una actividad determinada.
- Resiliencia: capacidad de recuperación del ser humano a las adversidades.
- Humor: supone un sentimiento de bienestar y tener capacidad para estimular la risa ayudando además, a hacer frente a situaciones desafiantes.

### **Emociones negativas**

En contraposición a las emociones positivas, las emociones negativas son “reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida” (Piqueras et al., 2009, p. 86.). En otras palabras, son reacciones que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y que conllevan o provocan alta activación fisiológica.

La importancia del trabajo y el estudio de estas residen en lo perjudiciales que pueden resultar para la salud si se hacen frecuentes, se intensifican o el contexto las acrecienta. En muchos casos llegan a convertirse en verdaderas patologías que necesitan de un tratamiento específico llevado a cabo por un experto.

Son emociones negativas el miedo, el asco, la tristeza, la melancolía, el aburrimiento, la angustia, la desmotivación, la vergüenza, la venganza, el temor, la ira... Dentro de las

clasificaciones de emociones básicas expuestas con anterioridad encontramos más emociones negativas que positivas. Siguiendo a Piqueras et al. (2009), describimos con más detalle el miedo, la tristeza, la ira y el asco.

- Miedo: es una respuesta que da el organismo debido a una situación amenazante o de peligro (físico o psíquico). Cuando se habla del miedo no podemos dejar de lado la ansiedad pues, experimentar esta emoción evoca directamente a una reacción de ansiedad.
- Tristeza: se genera en la persona un estado de tristeza cuando se ha ocasionado una pérdida, un fracaso, una decepción, dolor, por la ausencia de control, falta de adaptación o de actividades reforzadas. En muchas ocasiones cuando se incrementa y se vuelve indefinida en el tiempo, desencadena depresión.
- Ira: suele desencadenarse como respuesta a estímulos del contexto por frustración, cambio de planes, imprevistos, rabia contenida, etc. Y produce reacciones tanto cognitivas como físicas, produciendo en muchos casos agresividad.
- Asco: suele ser producido por estímulos olfativos o gustativos desagradables. Causa, en muchos casos una respuesta que afecta a la actividad fisiológica (tensión muscular, náuseas...)

Una relación de ambas clasificaciones es la establecida por Bisquerra et al., (2015):

<b>Emociones básicas</b>	<b>Emociones secundarias</b>
1. Emociones negativas	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
2. Emociones positivas	

Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
Amor	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
Felicidad	Bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, plenitud, paz interior, gozo, tranquilidad, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.

Tabla 1. Familias de emociones (Bisquerra, Pérez González y García Navarro, 2015, p.148)

### 4.3. MÚSICA Y EMOCIONES

Utilizar la música con el fin de experimentar sentimientos se remonta a tiempos ancestrales. Siguiendo a Mosquera (2013), ya los primeros sabios como Pitágoras, Aristóteles, Platón o Descartes utilizaban melodías para acabar con los estados de ánimo negativos, fortalecer el cuerpo, el alma y el espíritu o conseguir el deleite y la provocación de pasiones. Así mismo, Bisquerra (2011) señala los usos de la música en múltiples situaciones de la vida para expresar alegría en fiestas, bodas, actos religiosos, celebrar victorias, espantar el miedo o motivar militarmente a través de marchas militares.

Posteriormente diversas investigaciones han demostrado que se activan las mismas áreas cerebrales con las emociones que con la música. El cerebro está dividido en dos hemisferios: el derecho y el izquierdo. Según Ferrerós (2008), el hemisferio derecho es el encargado de estimular el razonamiento lógico, matemático y verbal, mientras que el hemisferio izquierdo estimula la creatividad y el razonamiento espaciotemporal. En función del tipo de música que escuchemos activaremos unas partes u otras, no obstante ambas están interrelacionadas.

Se puede observar la inclusión de las emociones en el propio concepto de música por parte de algunos autores, como por ejemplo el término acuñado por Brennan (1998)

El arte de combinar los sonidos ajustados a la medida del tiempo bajo una coordinación de notas armónicas que, de acuerdo a su composición como la melodía, armonía y el ritmo, tiene como fin agradar el sonido de quien la escucha, sin perder su característica de influir en los sentimientos del oyente (Mosquera, 2013, p.34).

Respecto a la escucha, una vez que el cerebro ha detectado las ondas sonoras se producen reacciones psicofisiológicas, dando como respuesta una emoción. Esta emoción produce, a

su vez, la segregación de neurotransmisores y otras hormonas llegando a actuar en el sistema nervioso central.

Para Sloboda (2012), el producto final de la actividad de escucha es una serie de imágenes mentales fugaces, extensamente comunicables, sentimientos, recuerdos y anticipaciones que muchas veces conllevan una actividad específica. Por ejemplo la escucha puede producir una respuesta relacionada con el baile, las palmas o el seguimiento del ritmo con el pie.

Según Willems (2011) la impresión que nos causa un sonido puede ser diferente en función de su naturaleza, esto es, varía con la duración, la intensidad, el timbre y la altura. Además también es importante la personalidad del ejecutante y del oyente, la interpretación y el temperamento o disposiciones momentáneas.

La influencia de la música en las emociones se lleva a cabo a todos los niveles, no solo positivamente, pues puede llegar incluso a hacernos partícipes de experimentar una emoción irreconocible. Además, se debe tener en cuenta que aunque las funciones del cerebro son iguales en todas las personas, cada cerebro es único y cada red de neuronas se amplía realizando sus propias conexiones.

Esta influencia depende, en muchas ocasiones del contexto, de las experiencias vividas, del momento y de la predisposición de la persona a sentir emociones. Así mismo también se ha establecido una relación entre la música y las personas, relacionando el ritmo con la parte corporal (y sensorial), la melodía con la parte afectiva y la armonía con la parte intelectual y de relación (parte mental) (Mosquera, 2013).

Otro condicionante a la hora de la expresión de emociones mediante la música es, según Hargreaves (2002), la familiaridad del oyente con la pieza. Señala que la costumbre o familiaridad con una pieza es una causa del agrado musical mientras que la novedad supone lo contrario, desagrado; y para fomentar el goce de la música (y favorecimiento de emociones positivas) declara que “la exposición repetida de un individuo a un estímulo es una condición suficiente para mejorar su actitud hacia él” (Hargreaves, 2002, p. 127).

La música hace que afloren sentimientos y emociones en las personas. Sin embargo, se puede percibir una emoción (por ejemplo alegría, pues estamos escuchando música con un buen ritmo y el ambiente es alegre) que no llegue a producir el sentimiento esperado (no nos contagie o no sintamos esa alegría). A pesar de lo dicho podemos afirmar que en el momento

en el que la música se siente, se sucede una emoción real. Con esto se entiende que aunque una persona capte el mensaje transmitido con la música puede llegar a interiorizarla o no, pudiendo crear en cada persona sensaciones diferentes.

A modo de conclusión y entendiendo la música como un arte universal, afirmamos que “sin sensibilidad, sin emotividad, sin sentimiento, no hay verdadero arte” (Willems, 2011, p. 85).

#### **4.4. BENEFICIOS DE LA MÚSICA A NIVEL EMOCIONAL**

La música ha influido mucho en el desarrollo de las personas, y parte de ella en el aprendizaje. Por este motivo, en la infancia, en la mayoría de las escuelas, es impartida en clase de artística, con el fin de favorecer el desarrollo de la expresión personal de los niños, para aumentar su creatividad así como para desinhibirles.

Por un lado se deben tener en cuenta los beneficios que supone la iniciación temprana a la música en el alumnado. El aprendizaje de la música como medio y como fin permite el acceso al conocimiento, tanto en el plano cognitivo, como en el afectivo y psicomotor.

Desde el enfoque educativo se han encontrado diversos estudios que coinciden en la mejora de otras ramas del conocimiento como la lectura, lengua, matemáticas; es decir la mejora del rendimiento académico en general. Además la música ayuda a la expresión de emociones y sentimientos, incrementa la creatividad, mejora la autoestima y desarrolla tanto habilidades sociales como motoras y psicomotrices.

Todo esto supone, como expone Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples, que el trabajo de la música beneficia en el desarrollo emocional, espiritual y corporal de las personas. (Casas, 2001).

Casas (2001), asocia el aprendizaje con una sensación de competencia, agrado y felicidad. Por la tanto, aprender y practicar música genera logros y sentimientos de agrado, satisfacción y felicidad lo que supone mejorar los estados anímicos en los niños y un aumento de autoestima.

En términos generales Piquer (2016), enumera los siguientes beneficios de la música:

- Proporciona un equilibrio que contribuye a la consecución de bienestar y felicidad.
- Es un medio de expresión ilimitado y cala en lo más profundo de la persona.



- Transmite estados de ánimo y emociones liberando funciones tanto emocionales como afectivas e intelectuales.
- Su escucha favorece la capacidad de abstracción, consigue adentrarnos en nuestro mundo interior además de desarrollar la sensibilidad y la creatividad. Esta capacidad estimula positivamente el aprendizaje matemático y la visión espacial.
- Ayuda a conseguir la armonía de los estados de ánimo y los sentimientos, esto es, además de producirse una expresión emocional por un estado de ánimo, esta emoción consigue despertar o mantener dicho estado de ánimo.
- Se afianzan hábitos de atención y respeto mediante el trabajo de la escucha, se crea disciplina entre la mente y las emociones.
- Dirige al movimiento provocando, además de la actividad motriz, alegría e integración.
- En la expresión libre se canalizan y dominan las emociones, pues se controlan los gestos corporales y faciales.
- Se sacan las más profundas emociones, mediante el canto se exterioriza la propia persona.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. CONSIDERACIONES PREVIAS**

El programa consta de un total de diecinueve actividades destinadas a alumnos de primero y segundo de primaria. Estas actividades son una aproximación a las cuñas motrices (actividades de corta duración cuyo fin es favorecer una futura implicación del alumnado en el aprendizaje y el movimiento), no obstante tienen la particularidad de que todas ellas han sido elaboradas desde una perspectiva musical y con un objetivo común: el tratamiento de las emociones. Siempre se estimularán las emociones positivas de los alumnos y se realizarán ejercicios para el conocimiento y tratamiento de las emociones negativas.

Se propone que estas actividades puedan ser realizadas por cualquier docente y en el momento que este considere oportuno; sin embargo, se debe establecer una rutina de ejercicios (uno o dos por semana), para poder llevar un seguimiento del mismo y que se cree en el alumno un aprendizaje efectivo.

### **5.2. CONTEXTO**

El programa que se va a describir a continuación está destinado al alumnado de primero y segundo de primaria.

En esta edad, siguiendo la teoría del desarrollo de Piaget, los alumnos se encuentran en la fase preoperacional y aunque comienzan a tener empatía con los demás, actuar y jugar siguiendo roles ficticios, el egocentrismo sigue estando muy presente. Este egocentrismo desencadena una serie de emociones negativas en el aula que se deben tratar. Los alumnos no han adquirido tampoco un pensamiento crítico ni elaboran razonamientos complejos por lo que el tratamiento de contenidos debe ser iniciado desde la base.

Respecto a los alumnos con necesidades especiales habría que analizar casos concretos, no obstante, se detalla un programa apto para todo el alumnado que fomenta la integración y la inclusión sea cual sea la diversidad presente en el aula.

Para su ejecución no se necesitan grandes infraestructuras ni recursos muy valiosos por lo que podría realizarse en cualquier entorno educativo independientemente de su situación socioeconómica.

Las actividades serán realizadas durante el segundo trimestre, pues los alumnos ya han convivido y han pasado un periodo de adaptación al entorno en el que se hayan sumergidos, lo que facilita una mayor seguridad en sí mismos y el surgimiento de las primeras agrupaciones y roces, entre alumnos, en el aula. Se realizarán dos actividades por semana; pudiendo variar las horas en las que se llevan a cabo, se recomienda que sean realizadas en momentos en los que los alumnos necesiten dispersión, evasión, despejarse y motivación para continuar el trabajo de clase: primera hora de la mañana, antes de comenzar la última hora o a la vuelta del recreo.

La ejecución del mismo corre a cargo del tutor de la clase, sea cual sea su especialidad, por lo tanto, puede acomodar la realización de las actividades, variando las horas entre semanas, en función de las necesidades de los alumnos y de la realidad de aula.

Independientemente de la estructura y organización del centro, se debe contar con el psicopedagogo y con el maestro de música para su puesta en práctica pues, aunque es una propuesta válida para cualquier docente, siempre es recomendable una supervisión y disponibilidad de consulta a estos expertos en caso de imprevistos, análisis de actividades y funcionamiento, recomendaciones, etc.

### **5.3. OBJETIVOS**

El principal objetivo del proyecto es conocer y trabajar las emociones con el fin de ayudar a los alumnos a controlarlas, mejorar su autoconcepto, potenciar sus cualidades y afrontar sus dificultades además de favorecer las habilidades sociales de los alumnos y mejorar el clima del aula, utilizando como medio el arte de la música.

En otras palabras, se procurará mediante ejercicios musicales que el alumnado tome conciencia de los diferentes tipos de emociones que experimentan las personas, fomentando su autorregulación y bienestar.

De una manera más detallada se señalan a continuación los objetivos específicos pretendidos:

- Estimular al alumnado mediante el ejercicio de la música, especialmente la escucha.
- Relacionar audiciones con estados de ánimo y emociones.
- Favorecer el disfrute de la música y su uso como medio de expresión.

- Gozar de los beneficios de la música y provocar con ella emociones positivas como la alegría, el bienestar, la diversión, la armonía emocional, etc.
- Entender qué son las emociones y cómo se manifiestan.
- Gesticular, imitar y expresar emociones básicas.
- Potenciar el surgimiento de las emociones positivas.
- Procurar la regulación y el tratamiento de las emociones negativas.
- Mejorar las habilidades sociales y el ambiente del aula.
- Cooperar en el desarrollo emocional del niño ayudando a encaminar la formación de su personalidad.

## 5.4. COMPETENCIAS

Con ayuda de Álvarez Fernández (2011) y sus análisis de grandes teóricos, se han establecido cuatro competencias emocionales a tratar:

- Conciencia emocional: conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás. Para ello se necesita autoobservación y observación de las personas que nos rodean y supone diferenciar entre pensamientos, acciones y emociones, comprender las causas y consecuencias de las emociones, valorar su intensidad y conocer el lenguaje de las emociones.

- Regulación de las emociones: supone tolerar la frustración, manejar la ira, capacidad para retrasar gratificaciones, habilidades para afrontar momentos de riesgo, desarrollar la empatía, etc.

- Motivación: se debe buscar la motivación mediante las emociones. Por esta vía se llegará a la automotivación, abriendo paso hacia la productividad por propia voluntad y autonomía personal.

- Habilidades socio-emocionales: competencias que favorecen las relaciones interpersonales. En toda relación social están involucradas las emociones; la escucha y capacidad de empatía facilitan la prosocialidad construyendo un clima social favorable al trabajo grupal, productivo y satisfactorio. Se pueden aplicar técnicas y habilidades sociales de múltiples maneras: trabajando la comunicación efectiva y afectiva, la resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención de trastornos y desarrollo de la autoestima, desencadenado bienestar tanto individual como social.

- Siguiendo el trabajo por competencias definido en la actual legislación educativa<sup>1</sup>, se hará especial hincapié en la competencia en comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y el sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor, aunque el programa propuesto trabaja todas ellas. Las siete competencias clave son las siguientes:

- a) Comunicación lingüística: toda práctica social conlleva el desarrollo de esta competencia. Saber expresarse y saber comprender tanto por escrito como oralmente, es base en cualquier aprendizaje y más aún en el tratamiento de las emociones. Es importante que los alumnos adquieran un vocabulario adecuado y sepan utilizarlo en múltiples situaciones comunicativas, el mundo de las emociones abarca un gran número de términos difícil de comprender y conocer en extensión, por lo tanto es esencial introducir al alumnado desde los conceptos más básicos. La expresión de emociones mediante los múltiples lenguajes se considera en nuestro proyecto un requisito imprescindible; además se debe enseñar a escuchar, interesarse por los demás y a adaptar y controlar la respuesta.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: esta competencia no se trabaja mucho como tal, pero sí se trata la técnica de contar hasta diez para controlar el enfado mediante una canción. Los alumnos deben contar con un ritmo constante pues así su concentración se centrará en el recuento y la alteración por la ira se evadirá un poco.
- c) Competencia digital: El uso de los recursos digitales en el aula estimula al alumnado y hace que interaccione de manera más directa con el contenido a tratar.
- d) Aprender a aprender: El alumno debe ser consciente en cada momento de su aprendizaje, el trabajo de la autorregulación propicia el progreso de esta competencia. Ayudar al alumno a controlar sus emociones supone hacerle consciente de cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos débiles, lo que sabe y lo que desconoce, desarrollando técnicas para afrontar la situación en cada

---

<sup>1</sup> Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, *por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. BOE, 29 de enero de 2015.

momento. La constante motivación y otras técnicas de autoevaluación y de expresión de sentimientos también persiguen el aprendizaje autónomo.

- e) Competencias sociales y cívicas: Las habilidades sociales son un punto clave del programa. Los alumnos participarán en las actividades de manera respetuosa, tolerante, solidaria e interesada de acuerdo a formar alumnos preparados para una vida en sociedad.
- f) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: Se busca la respuesta creativa e imaginativa del alumno, su autoconocimiento y autoestima (asunto a tratar en el proyecto). Es necesario que el alumno tenga iniciativa e interés y quiera aprender e ir más allá.
- g) Conciencia y expresiones culturales: Cuando los audios trabajados son de músicos conocidos se introduce la herencia cultural, los diferentes géneros y estilos de música, dejando al alumno la capacidad para valorar lo que escucha, siempre desde el respeto y el aprecio a la música como arte.

## **5.5. METODOLOGÍA**

La metodología empleada por el docente será cercana y adaptada a las necesidades de los alumnos. Su función es guiar el aprendizaje; enseñar las canciones, realizar las preguntas oportunas para razonar, proponer los escenarios necesarios para que se dé el proceso de enseñanza-aprendizaje, favorecer un clima acogedor y propicio para sentir y expresar emociones, mediar en los conflictos que surjan en el aula, etc.

Es indispensable la participación del alumnado, un alumno activo en todo momento. Primará la motivación y el respeto por su trabajo y el de sus compañeros, pues la interacción entre ellos será constante. Las actividades propuestas trabajan tanto el aprendizaje individual y el desarrollo personal del alumno, como el aprendizaje en grupo, impulsando las relaciones entre iguales.

## **5.6. INTERVENCIÓN: EMOCIONADOS CON LA MÚSICA**

Las actividades propuestas pueden utilizar la música como estimulación, como acompañamiento o como método para lograr en cada caso el fin propuesto. De acuerdo a las investigaciones de Alonso, Estévez y Sánchez-Santed (2008), los criterios que se han tenido en cuenta a la hora de escoger las audiciones o los temas recomendados son la modalidad (mayor/ menor) y el tiempo (rápido/lento). Para provocar emociones alegres se

atribuyen melodías con un tempo rápido y una modalidad mayor; al contrario, un tempo más lento y la modalidad menor son atribuidos a la provocación de un sentimiento de tristeza. Además, estos autores señalan la capacidad de los niños, a partir de los cinco años, para establecer diferencias emocionales de acuerdo a cambios de modalidad y de tiempo.

Así mismo, se han agrupado las actividades en tres grandes bloques para una mejor estructuración. Los bloques corresponden al conocimiento de emociones, en el que se tratan una variedad de emociones; potenciación de las emociones positivas, centrado en el cultivo y favorecimiento de éstas; y técnicas y métodos para el tratamiento de las emociones negativas, procurando además el control de estas últimas. A continuación, se detalla su explicación:

#### **5.6.1. Conocimiento de emociones. El país de las emociones.**

- **Test de gustos musicales**

Tiempo: 15 min

Emociones: Miedo, tristeza, desprecio, rechazo, alegría, excitación, deleite, aceptación.

Contenidos: Conciencia emocional y regulación de las emociones.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo: Se reparte a los alumnos una ficha (véase anexo 1) en la que aparece una tabla vacía con tres columnas. En una columna tiene números, en otra un hueco para escribir una palabra o una frase corta y en la última un espacio para hacer un dibujo. Los números corresponden a las audiciones que van a escuchar; el hueco del dibujo servirá para graduar el nivel en el que les gusta la canción (pueden dibujar una nube si no les gusta, una carita sonriente si les parece bien, un corazón si les gusta mucho y una estrella si les encanta); en la columna destinada a escribir tienen que poner en qué piensan cuando escuchan esa canción. Es una actividad individual. Se recomienda jugar con los diferentes géneros y estilos musicales pues se pretende conocer qué siente el alumno y que emociones experimenta con su escucha.

Materiales: Varios audios diferentes, reproductor de audio, ficha con la tabla.

Audiciones recomendadas:

Para la ejecución de este ejercicio se debe establecer un repertorio de audiciones variado, que dé lugar a experimentar por parte del alumnado las más diversas reacciones. Una mezcla de épocas y géneros musicales, timbres y ritmos estimularán al alumno para poder efectuar juicios cada vez más críticos (aunque siempre acordes a su edad), especialmente en las últimas audiciones.

Un modelo variado y completo podría ser el siguiente:

1. Christina Perri – Jar of hearts (Pop lento en inglés actual)
2. Suspiros de España (Pasodoble)
3. Claro de luna – Debussy (Piano, finales del s.XIX)
4. Sofía – Álvaro Soler (Pop movido en castellano actual)
5. Susanita tiene un ratón (Canción infantil popular)
6. Danza del hada del azúcar. El cascanueces. Tchaikovsky.
7. A bailar sevillanas- Cantores de Híspalis (Folklore nacional, Sevillanas)
8. It's my life – Bon Jovi (Rock o pop-rock en inglés actual)
9. Aria de la reina de la noche de la Flauta Mágica – Mozart (Ópera)
10. Se buscan valientes – Languí (Rap castellano)

- **1, 2, 3... ¡Foto!**

Tiempo: 5-10 min

Emociones: tristeza, alegría, sorpresa, asco, amor e ira.

Contenidos: Conciencia emocional, regulación de las emociones, motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo: Se divide a la clase en dos grupos iguales iniciales (pues con el transcurso de la actividad serán modificados). Se reparte a la mitad de los alumnos, individualmente, una tarjeta que contiene una emoción (hay varias repetidas) (véase anexo 2). Los alumnos, de pie y esparcidos por el espacio, deben mirar la emoción que tienen y no decir nada a sus



compañeros, pues el grupo que no tiene tarjetas deberá adivinar la emoción que están representando sus compañeros. El profesor sacará una cámara hecha a mano (o de verdad), e irá acercándose a los alumnos diciendo 1,2,3... ¡Foto! Cuando el profesor dice foto los alumnos deben poner la cara que representa la emoción de su tarjeta y cada alumno sin tarjeta deberá acercarse a otro alumno con ella y adivinar dicha emoción. Si el alumno lo adivina la tarjeta es suya y el alumno que la cede debe ir a buscar a otro compañero que esté expresando una emoción. Para llevar un orden el profesor dirá foto a la entrada de una nueva frase musical, de este modo los alumnos seguirán un ritmo constante. Se recomienda utilizar una melodía instrumental animada e infantil.

Materiales: Tarjetas de emociones, cámara de fotos (anexo 3), audio y reproductor de música.

Audición recomendada:

Las dos audiciones que se adjuntan debajo tienen ritmos alegres con frases muy marcadas, por lo que la división de la audición en fragmentos para comenzar el ejercicio y seguir el pulso resulta sencillo para el profesor.

Arkansas Traveller - 2nd South Carolina String Band

Yankee Doodle – canción popular

- **Dibujo con tres colores**

Tiempo: 5-10 min

Emociones: Alegría, felicidad, bienestar, miedo, tristeza e ira.

Contenidos: Conciencia emocional, regulación de las emociones.

Competencias clave: Aprender a aprender, conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo: Se reparte a los alumnos un folio dividido en cuatro partes. Cada alumno colocará en su mesa tres pinturas: negra (representará la oscuridad, el luto, el miedo...), rojo (relacionado con la pasión, la fuerza, la vitalidad...) y el verde (con la naturaleza, la calma, la salud...). Se escucharán cuatro audiciones y en la escucha de cada audición los alumnos elegirán un color y realizarán un dibujo en cada uno de los cuatro espacios en los que está

dividida la hoja. De este modo se pretende relacionar los dibujos y las elecciones de color de los alumnos con los audios escuchados. La pintura corresponderá con la expresión de sentimientos que la música les ha ocasionado.

Materiales: Audiciones, reproductor de música, tres pinturas (rojo, verde y negro) y folios con cuatro apartados.

Audiciones recomendadas:

1. Chopin – Spring Waltz
2. Edvard Grieg – La mañana
3. Camille Saint-Saëns - Danse Macabre
4. Ludovico Einaudi – Nuvole Bianche

En este caso las audiciones escogidas son estrictamente instrumentales pues no queremos que la atención del alumno se distraiga con la letra.

La primera audición de Chopin destaca por tener una melodía bastante aguda y un ritmo alegre con finales de frases más lentos que invitan a descansar, no obstante las frecuentes subidas y bajadas de tonalidad ayudan a que los alumnos puedan sentir varias emociones a la vez: alegría, tranquilidad, serenidad o por qué no, melancolía.

La segunda audición está interpretada por una orquesta por lo que se pueden apreciar diversos timbres (y no únicamente el piano como en la anterior). Tras un diálogo entre flauta y oboe se produce un crescendo y la introducción de todos los instrumentos de la orquesta. Esta subida de intensidad y los continuos cambios de dinámica (piano-forte), siempre en los mismos tonos agudos, suele propiciar en las personas plenitud, alegría, tranquilidad, satisfacción, etc.

Muy diferente a las otras audiciones, con la tercera audición su autor Camille Saint-Saëns pretende ilustrar el tema de la muerte. Predominando un resonante violín acompañado de instrumentos de viento y cuerda en su mayoría y todo en tonos menores, ayudan a que haya un cambio de sentimientos por parte del alumno respecto a las otras audiciones; respecto a los colores se podría asociar a tonalidades más frías y oscuras, lo que en sentimiento podríamos relacionar con enfado, nerviosismo, tristeza, sorpresa o tensión.

Para terminar se vuelve a una melodía de piano como en la primera audición pero esta vez de un músico actual, Ludovico Einaudi. Esta canción puede resultar familiar a los alumnos pues apareció en el anuncio de la lotería de Navidad de 2015. En general suelen surgir sentimientos de tranquilidad, melancolía, soledad, compasión... no obstante la familiaridad con la canción y las subidas de intensidad pueden despertar emociones contradictorias.

- **Juego de manos**

Tiempo: 10 min

Emoción: Miedo tristeza, enfado, alegría, sorpresa y amor.

Contenidos: Conciencia emocional, regulación de las emociones, motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender y competencias sociales y cívicas.

Desarrollo: Se enseña a los alumnos una canción sencilla para expresar emociones acompañada de un juego de manos. El ritmo del juego de manos consiste en palmada, chocar con mano derecha, palmada, chocar con mano izquierda (4 veces por estrofa). La canción es la siguiente:

“Yo tengo una ardillita

Que se llama Rosita

Y cuando se enfada

Pone esta carita”

Yo tengo una ardillita

Que se llama Rosita

Y cuando está contenta

Pone esta carita

En las próximas estrofas se irá cambiando la emoción por “está triste” y “se sorprende”.

Cuando el ejercicio dice “pone esta carita” antes de empezar la siguiente estrofa los alumnos hacen una pausa y gesticulan la emoción que les dice que tiene la ardillita.

Se adjunta partitura (véase anexo 4) para saber el ritmo y la entonación de la retahíla. Creación propia.

Materiales: No se necesitan materiales para la realización de esta actividad.

- **Pasarela de emociones**

Tiempo: 10 min

Emociones: Alegría, tristeza, sorpresa y miedo.

Contenidos: Conciencia emocional y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo: Se divide a los alumnos en cuatro grupos, pues cada equipo va a representar ser modelos de una marca diferente. La emoción será la marca, de este modo los alumnos ensayarán una expresión acorde a esa emoción y se colocarán en fila. A continuación, se despeja el pasillo central de la clase y se pone una música, el profesor pregunta, ¿que podríamos expresar con esta canción? Los alumnos responden y el profesor afirma o corrige a los alumnos invitando a desfilan por el pasillo central a los alumnos que tienen dicha emoción como si la estuvieran experimentando en ese momento (haciendo los gestos y movimientos oportunos).

Materiales: Audios y reproductor de audio.

Audios recomendados:

Para esta actividad se deben considerar audiciones muy diferentes y que lleguen a producir en el alumno el sentimiento deseado.

1. Miedo: O Fortuna - Carl Orff Carmina Burana

2. Alegría: Les Toreadors de Carmen de Bizet
3. Tristeza: Chopin - Nocturne op.9 No.2
4. Sorpresa: Haydn - Sinfonía Sorpresa, No.94,

La primera audición ha sido utilizada para expresar la emoción del miedo. Una orquesta y un coro que juegan con las dinámicas y los toques de percusión que impactan en la obra con gran intensidad, crean en el oyente una sensación de incertidumbre, miedo y frialdad.

La segunda audición de Bizet tiene un ritmo muy animado y constante e invita a moverse por lo que suele producir en quien la escucha un momento de placidez y alegría.

La obra Nocturne de Chopin contiene una melodía tierna con un tempo tranquilo que lleva a la reflexión de lo pasado, ocasionando en muchas situaciones sentimientos de tristeza.

Para terminar, he utilizado la sinfonía Sorpresa de Haydn pues creo que su propio autor la denominó así por el poder que cobra esta emoción en su escucha, pues se dice que pretendía que la gente despertara tras la somnolencia que les producía el segundo tiempo de la obra. Los cambios de intensidad propician estos sentimientos de sobresalto e inquietud característicos de la experimentación de sorprenderse.

- **Baile de las emociones**

Tiempo: 5 min

Emociones: tristeza, alegría, enfado, miedo, sorpresa y desagrado.

Contenidos: Conciencia emocional, regulación de las emociones y motivación.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender competencias sociales y cívicas.

Desarrollo:

Se enseña a los alumnos el baile que acompaña a la canción “el baile de las emociones” versionada especialmente para este proyecto. El baile se realizará de manera colectiva y siguiendo los pasos del profesor quien estará situado al frente de la clase.

La propia letra indica más o menos los pasos pero aquí se proponen algunos pasos para el estribillo:

- Las flechas indican el lado hacia donde se realizan los movimientos
- P = Pie
- D = Derecho
- I = Izquierdo

*Es el baile, de las emociones, donde todo el mundo, tiene que bailar.*

Pies: → PD PI ← PI PD ← PI PD → PD PI → PD PI ← PI PD ← PI PD → PD PI

Brazos: ←0→ Al centro, hacia arriba y al centro ←0→ Al centro, hacia arriba y al centro  
←0→ Al centro, hacia arriba y al centro ←0→ Al centro, hacia arriba y al centro

*Shimmy shimmy yay, shimmy yaw, shimmy yaw*

Pies: → PD, PI → PD, PI → PD, PI

Manos: Hacia lado derecho haciendo movimiento Hawaiano

*Swa la la la, swa la la la, swa la la la*

Pies: Un poco abiertos y en el sitio, no hay desplazamiento.

Manos: A la altura de las caderas acompaña un movimiento de caderas de tres toques; izquierda, derecha e izquierda.

Se repite en los tres swa la la la lo mismo pero antes del último puede darse una vuelta pues hay un espacio de tiempo.

Los pasos de la canción deben ser alegres y con mucho movimiento pues el ritmo invita a ello.

El hecho de haberla adaptado sugiere como una renovación de la canción de acuerdo a la música que escuchan en la actualidad los alumnos en la televisión, en la radio, centros comerciales... Supone sacarles un poco de la típica canción infantil a la que están acostumbrados y estimularlos con algo más movido y que despierta en ellos un mayor interés.

Materiales: Audio: <https://www.youtube.com/watch?v=f1r6g6rSQYo> y reproductor de música

- **Las cuatro esquinitas**

Tiempo: 5-10 min

Emoción: Alegría, miedo, sorpresa y tristeza.

Contenidos: Conciencia emocional, Motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, competencias sociales y cívicas y conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo: Cada esquina de la clase corresponde a una emoción: alegría, miedo, sorpresa y tristeza. Todos los alumnos se colocan en el centro de la clase en silencio pues de repente sonará una audición y deberán moverse hacia la esquina de la emoción que experimenten con dicha audición. Sonarán cuatro audiciones y los alumnos deberán elegir en cada momento lo que sientan pudiendo repetir. Una vez ha sonado una audición y se han desplazado se debe preguntar a los alumnos a qué les recuerda esa música, si les gusta, por qué creen que sienten eso al escucharla, etc.

Materiales: Audios y reproductor de música.

Audios recomendados:

1. Marilyn Manson - Sweet Dreams
2. Frozen: El Reino del Hielo - ¡Suéltalo!
3. Macaco - Seguiremos
4. Timbaland - Apologize ft. OneRepublic

Todas las canciones anteriores son de pop o pop-rock y están en castellano y en inglés, no obstante, los ritmos son muy variados. En esta actividad he preferido no mezclar géneros y épocas pues muchas veces siguen el criterio de familiaridad a la hora de sentir emociones y descartan audiciones más clásicas solo por desconocimiento, cuando en realidad puede que estén apreciando lo que escuchan.

## 5.6.2. Potenciación de las emociones positivas

- **Abrazos musicales**

Tiempo: 10 min.

Emociones: Felicidad, bienestar emocional, alegría, entusiasmo, contento, excitación, euforia y diversión.

Contenidos emocionales: Motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Los alumnos bailan libres por el aula. Cuando la música para deben abrazarse en el número de personas que el profesor indique (abrazos de dos personas, de tres, de cuatro y todos juntos). En la actividad los alumnos abrazan a sus compañeros más que pensando en quién abrazan pensando en cuántos son, por lo tanto, afianza mucho las relaciones. Todos los alumnos son abrazados por otros compañeros. No se elimina, siempre se juega con el mismo número de alumnos.

Materiales: Audio (cualquier canción que motive a bailar y sea adecuada para niños de esta edad) y reproductor de música.

Audición recomendada: Madre tierra (Oye) – Chayanne

Esta canción tiene un vocabulario adecuado a la edad de los alumnos y es alegre y movida. Además es de pop español actual y muy conocida por lo que su familiaridad ayuda también al alumno a familiarizarse antes con la música y a estar más cómodo bailando.

- **Técnica del espejo**

Tiempo: 10 min

Emociones: Felicidad, bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, afinidad, respeto, cordialidad, afecto, tranquilidad y serenidad.

Contenidos: Motivación y habilidades sociales.



Competencias clave: Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Se agrupa a los alumnos por parejas de tal modo que uno sea el espejo y otro el que se mira. Posteriormente se cambiarán los roles. Los alumnos que se miran deben hacer movimientos al ritmo de la música y los que son espejos deben imitar los movimientos. La música utilizada será instrumental y tranquila de tal modo que se favorezcan los movimientos lentos y precisos por parte del que se mira y el espejo pueda seguirlos.

Materiales: Audio instrumental y reproductor de música.

Audio recomendado: BSO Forrest Gump (tema piano)

Este tema es muy apropiado para una actividad así pues al ser lenta y suave facilitará que los alumnos ejecuten movimientos acordes a la música y no se aceleren y exciten a la vez que excitan a sus compañeros.

- **Hoy es un día alegre**

Tiempo: 5 min

Emoción: Alegría, entusiasmo, contento, diversión, satisfacción, felicidad, bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional y gozo.

Contenidos: Conciencia emocional y motivación.

Competencias clave: Comunicación lingüística y competencias sociales y cívicas.

Desarrollo: Los alumnos están en sus sitios habituales, la actividad se realizará de forma individual. Los alumnos separan su silla un poco de la mesa puesto que acompañarán la canción con movimientos. Para el aprendizaje de la canción el profesor canta y los alumnos repiten frase por frase. Letra de la canción (véase partitura en anexo 6):

*“Hoy es un día alegre y estoy muy contento (x2)*

*Me levanto, doy salto, doy vuelta y me siento. (x2)”*

Durante la primera frase de la canción los alumnos permanecen sentados en sus sitios y en la segunda siguen las instrucciones que la propia letra indica: se levantan, dan un salto sin desplazamiento, dan una vuelta sobre sí mismos y se vuelven a sentar.

Para animar a los alumnos se puede empezar cantando la canción muy despacio y poco a poco ir aumentando el ritmo motivándoles con preguntas como: ¿Lo hacemos más rápido?, ¿Estáis preparados? ¿Creéis que podéis un poco más rápido aún?

Materiales: No se necesitan materiales para la realización de esta actividad.

- **Me gusta...**

Tiempo: 5-7 min

Emoción: Alegría, entusiasmo, diversión, satisfacción, humor, felicidad y bienestar emocional.

Contenidos: Motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, competencias sociales y cívicas y conciencia y expresiones culturales.

Desarrollo: Los alumnos forman un círculo de pie. Uno de los alumnos irá al interior del círculo y mientras pasea con los brazos en jarra y dando pequeños brincos por el borde interior de este círculo irá cantando: “*Estoy muy contento, me gusta \_\_\_\_\_, si también te gusta, \_\_\_\_\_ sin parar*”. Cuando termina de cantarlo se para frente al compañero que corresponda y los dos realizan la acción que ha dicho que le gusta hacer. Una vez que han terminado el alumno se intercambia el sitio con su compañero y este repite la retahíla de la misma manera, pero cambiando la acción que le gusta hacer. Ejemplo: “*Estoy muy contento, me gusta bailar, si también te gusta, bailemos sin parar*”. Véase partitura en anexo 7.

Materiales: No se necesitan materiales para la realización de esta actividad.

- **El carnaval de los animales**

Tiempo: 5 min

Emociones: Alegría, entusiasmo, euforia, contento, deleite, diversión, gratificación, satisfacción, aceptación, afecto, cordialidad, afinidad, respeto, armonía, bienestar emocional y equilibrio emocional.

Contenidos: Conciencia emocional, motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Los alumnos serán animales que están de fiesta por lo que están contentos. Al ritmo de “El carnaval de los animales, final” de Camille Saint-Saëns deberán imitar los movimientos de los animales y poner gestos de alegría e ir desplazándose por el aula, pues están en el carnaval de los animales. Se debe animar a los alumnos mientras escuchan la audición diciéndoles cualidades buenas (estamos de fiesta porque somos muy trabajadores, hoy ha sido un día muy feliz porque hemos aprendido muchas cosas nuevas, somos una buena clase porque nos llevamos bien entre nosotros...)

Materiales: Audio y reproductor de audio.

La elección de la audición es principalmente por la temática, partiendo de que se trata de una audición con un ritmo animado y apropiada para trabajar en las aulas con alumnos de temprana edad.

- **Gracias a ti**

Tiempo: 10 min

Emoción: Alegría, gratificación, afecto, empatía, afinidad y agradecimiento.

Contenidos: Conciencia emocional, regulación de las emociones y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Se explica a los alumnos lo que es el agradecimiento y por qué es importante ser agradecidos con las personas que nos ayudan o se preocupan por nosotros. Después se les pide que en voz alta den las gracias a algún compañero y expliquen el por qué; el profesor da

las gracias también a algún niño. Para terminar, cantan todos juntos la canción infantil “gracias a ti”, señalando a sus compañeros.

Materiales: Audio y reproductor de audio.

Audio: Vazquez Sounds - Gracias a ti

- **Creando música: Jelly band**

Tiempo: 15 min

Emoción: Alegría, entusiasmo, contento, deleite, diversión, satisfacción, aceptación, afecto, cordialidad, afinidad, respeto, armonía, bienestar emocional y equilibrio emocional.

Contenidos: Motivación y habilidades sociales.

Competencias clave: Competencia digital, comunicación lingüística, competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Se facilita a los alumnos tablets o en su defecto se puede utilizar la PDI (aprovechando la conexión que se puede realizar mediante un dispositivo móvil al ordenador, y este a la PDI). Se pretende que los alumnos creen una canción y después la bailen todos juntos. Para ello si el centro cuenta con tablets se puede agrupar a los alumnos en grupos de cuatro personas para que hagan su creación y haya una mayor interacción o se puede hacer de manera colectiva en la pizarra digital. La aplicación gratuita Jelly Band permite colocar músicos en una orquesta, cada músico toca un instrumento y un ritmo diferente resultando de su unión una composición. Tras dejar un tiempo de composición se presentan frente a los compañeros las diferentes melodías, animando a disfrutar todos de las creaciones de los demás.

Materiales: Aplicación: Jelly Band y Tablets o PDI.

### **5.6.3. Técnicas y métodos para tratar las emociones negativas**

- **Masaje**

Tiempo: 5-10 min

Emociones: Ira, rabia, tensión, excitación, agitación, irritabilidad, impotencia, soledad, estrés y nerviosismo.

Contenidos: Regulación de las emociones y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Los alumnos se ponen por parejas con el compañero que tienen al lado (el profesor realiza las parejas para que no haya confusión). Si hay alumno sobrante o se pone con el profesor o se realiza un grupo de tres. Uno de los miembros que forma la pareja será el masajista y el otro el que recibe el masaje. Se pone una música tranquila, yo he elegido la “Nana del potrito” de Siempre Así, y el profesor va dando indicaciones a los alumnos quienes pueden modificar el ejercicio relativamente. El masaje va desde la zona del cuello hasta las lumbares terminando en el cuello de nuevo. Se harán movimientos circulares con el dedo pulgar y pequeños golpecitos con la palma de la mano.

Materiales: Audio ([https://www.youtube.com/watch?v=Xf6N4oNIc\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=Xf6N4oNIc_I)) y reproductor de audio.

- **Me tranquilizo**

Tiempo: 5 min

Emociones: Ira, rabia, rencor, resentimiento, tensión, agitación, enojo, irritabilidad, resentimiento e impotencia.

Contenidos: Conciencia emocional y regulación de las emociones.

Competencias clave: Comunicación lingüística, competencia matemática y aprender a aprender.

Desarrollo: La canción que se trabaja en esta actividad se llama “Me tranquilizo”. Trata la técnica de contar hasta diez para regular el autocontrol de los alumnos en el enfado. La actividad consistiría en enseñarles la canción y cuando hace la cuenta hasta diez hacer que cierren los ojos y se tapen los oídos de tal modo que se concentren en ellos mismos y se olviden de todo lo que hay alrededor. Véase anexo 7: letra de canción.

Materiales: Audio y reproductor de audio.

Audio: Emoticantos – Me tranquilizo. Versión guitarra Cesar García-Rincon (<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>)

- **Respiramos**

Tiempo: 5 min

Emociones: Ansiedad, estrés, inquietud, inseguridad, nerviosismo y desazón.

Contenidos: Regulación de las emociones.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender y competencias sociales y cívicas.

Desarrollo: Los ejercicios de respiración se realizan de pie y de manera individual. Los alumnos siguen los movimientos del profesor al ritmo de la música y experimentan con sus propios cuerpos los movimientos que el profesor al frente de la clase como modelo va haciendo.

1. “Muñeco Michelin”: los alumnos están con el cuerpo doblado y los brazos y la cabeza echados hacia delante. El movimiento simulará a un muñeco deshinchado que coge aire y se hincha quedándose erguido. Aguatará en esta posición unos segundos, mientras contiene el aire y después mientras los alumnos lo expulsan lentamente vuelven a encogerse.
2. Respiración con los brazos: los alumnos elevan los brazos mientras cogen aire y mantienen el aire dejándolos arriba unos segundos. A continuación, van bajando los brazos despacio mientras sueltan el aire.
3. Aguantar el aire (respiración baja): se coge aire con las manos en la tripa llenando esta de aire, se guanta unos segundos y se expulsa dando toquecitos en el abdomen.

Materiales: Audio y reproductor de audio.

Audio recomendado: Bach Pachelbel's Canon en Re Mayor

Esta canción es perfecta para todo tipo de ejercicio de relajación y tranquilidad, siempre lo incluyo en el aula porque muchas veces recurrimos únicamente al timbre del piano para la ejecución de estos ejercicios y, aunque el piano tiene un gran repertorio de melodías suaves, la unión de cuerda pulsada resulta efectiva para el fin propuesto además de un placer para los oídos.

- **¿Bailamos?**

Tiempo: 10 min

Emoción: Miedo, vergüenza, decepción y frustración.

Contenidos: Conciencia emocional, regulación de las emociones y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Los alumnos están sentados en sus sitios habituales. A continuación se les hace alguna pregunta, de manera individual. ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué no te gusta? ¿Tienes vergüenza por algo? El objetivo es entrar en la temática para posteriormente poner música y pedirles que bailen individualmente. Se considera que ante esta petición algunos alumnos se moverán sin problema y otros se quedarán más quietos por lo tanto después de un rato se les dirá ¿quieres que baile contigo? o se pide a los compañeros que le acompañen. De este modo se pretende comparar los movimientos del niño cuando se les pide hacer una actividad individual y cuando realizan la misma actividad pero acompañados.

Materiales: Audio y reproductor de audio.

Audio recomendado: Funambulista con Efecto Pasillo - Y Yo

Esta canción de pop español y de actualidad resulta cercana y familiar a los alumnos por lo que ayudará a proporcionar un clima confortable en el aula.

- **Peluqueros**

Tiempo: 10 min

Emociones: Ira, rabia, tensión, excitación, agitación, irritabilidad, impotencia, soledad, estrés y nerviosismo.

Contenidos: Regulación de las emociones y habilidades sociales.

Competencias clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

Desarrollo: Los alumnos se colocan en círculo y sentados en el suelo de tal modo que cada uno quede detrás del anterior (se ven las espaldas). Con una música de ambiente se recibe a los alumnos quienes han venido a la “peluquería” y a la vez son “peluqueros”. Con las indicaciones del profesor simularán una sesión de peluquería masajeando con cuidado el pelo de su compañero de delante. Se puede narrar de la siguiente manera: “Bienvenidos a la peluquería, lo primero que vamos a hacerle es lavarle la cabeza, para ello acariciamos suavemente la cabeza, por todos los lados, que no nos quede ni un trocito sin enjabonar. Una vez que tenemos bien enjabonada la cabeza lavamos bien para quitar todo el jabón. Ahora ha llegado el momento de cortar así que vamos cogiendo con cuidadito algunos pelitos para cortarlos con nuestras manos que son unas tijeras. Que no se nos quede ningún pelo largo por ahí. Por último, tenemos que peinar despacio a nuestro compañero y le damos un abrazo porque, ¡nos ha quedado estupendo!

Todo esto acompañado de la música favorecerá que los alumnos lleven un ritmo tranquilo y se relajen a la vez que facilitan la relajación de sus compañeros.

Materiales: Audio y reproductor de audio.

Audio recomendado: Johann Strauss II - The Blue Danube Waltz

Este vals es muy recomendable para este ejercicio pues se mueve en tonalidades mayores y utiliza muchos cambios de intensidad manteniéndose siempre en un tiempo tranquilo.

Todos los recursos utilizados en la propuesta y otros que pueden servir de ayuda en su puesta en práctica se encuentran en la página web <https://irenitamartin22.wixsite.com/aunritmoemocionante> creada especialmente para dicho proyecto.



## 5.5. EVALUACIÓN

Con la evaluación se analizarán y valorarán los efectos producidos tras la puesta en práctica de la propuesta.

Se llevarán a cabo tres evaluaciones: la evaluación del programa por parte del propio docente, del psicopedagogo y del experto en música; la evaluación al alumnado destinatario de las actividades por parte del docente que las ha ejecutado y la autoevaluación del alumnado.

Con estas evaluaciones se observará, en términos generales, si los alumnos han adquirido los conocimientos y competencias establecidos, cuáles han sido los estados emocionales manifestados por los alumnos y las circunstancias que han facilitado o no el disfrute del programa.

### 1ª Evaluación al proyecto

El proyecto será evaluado de dos maneras:

1. Evaluación continua llevada a cabo por el docente que ha implantado el programa. Este deberá llevar una observación sistemática y elaborar un registro anecdótico respondiendo a cuatro ítems básicos que analizan cada actividad de manera individual:
  - a. Desarrollo de la sesión y motivación y participación del alumnado.
  - b. Problemas o dificultades ocasionados en su ejecución.
  - c. Adaptaciones y modificaciones necesarias en su puesta en práctica.
  - d. Propuestas de mejora.
2. Evaluación final del programa en general. Consiste en una escala de valoración que deberá llevarse a cabo al terminar por parte del docente responsable y del psicopedagogo y docente experto en música si han intervenido en él.

Escala de valoración de la propuesta					
	1	2	3	4	5
<b>Evaluación del procedimiento</b>					
Adecuación de las actividades a la edad del alumnado					
Contenido adecuado y completo que desarrolla de manera eficaz los objetivos propuestos					

Ajuste del tiempo escatimado al tiempo real					
Recursos presentados en cada actividad adecuados a la misma					
Interés, participación y clima de trabajo en la clase por parte del alumnado					
<b>Evaluación del resultado</b>					
Grado de trabajo del contenido Conciencia emocional					
Grado de trabajo del contenido Regulación de las emociones					
Grado de trabajo del contenido Motivación					
Grado de trabajo del contenido Habilidades socio-emocionales					
Grado de mejora en el contenido Conciencia emocional					
Grado de mejora en el contenido Regulación de las emociones					
Grado de mejora en el contenido Motivación					
Grado de mejora en el contenido Habilidades socio-emocionales					
Claridad de los objetivos del programa					
Adaptación de las actividades al grupo-clase					
Posibilidad de realización de las actividades					
Utilidad de la música en el programa					
Adecuación de las audiciones a las emociones tratadas					
Estimulación y motivación del alumnado mediante la música					
Eficacia de la aplicación del programa en general					

- Observaciones
- Propuestas de mejora

## 2ª Evaluación al alumnado

La evaluación de los alumnos se llevará a cabo mediante las anotaciones recogidas en la evaluación continua del programa, del apartado anterior y con un cuestionario que se pasará al principio y al final del proyecto. No se pretende llevar a cabo una evaluación cuantitativa ni calificar a los alumnos, si no ser conscientes de la medida en la que los alumnos han adquirido los conocimientos y actitudes.















Ejemplo de cuestionario inicial y final:

Nombre:	
Edad:	Curso y clase:
Responde a las siguientes preguntas	
1. ¿Qué emociones conoces?	
2. ¿Qué te hace estar contento?	
3. Piensa en algo que te gusta hacer y escríbelo.	
4. ¿Qué te hace estar triste?	
5. ¿Te enfadas normalmente?	
6. ¿Qué haces cuando te enfadas?	
7. ¿Estar con gente te hace estar feliz?	
8. ¿Tienes muchos amigos?	
9. ¿Te sientes a gusto en clase?	
10. ¿Te gusta la música?	
11. ¿Cuándo escuchas música?	
12. ¿Te gusta cantar?	
13. ¿Te gusta bailar?	
14. ¿Qué sientes cuando escuchas música?	
15. ¿Te gustaría conocerte mejor mediante la música?	

### 3º Autoevaluación

Los alumnos valorarán su propio aprendizaje con un cuestionario sencillo como el que se plantea a continuación:

Colorea la cara sonriente verde si estás de acuerdo y la roja si no estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

Conozco algunas emociones como el miedo, la alegría, la sorpresa, el enfado, la tristeza y el agradecimiento.		
Sé expresar lo que siento en cada momento.		
Cuando me enfado o estoy triste sé que hacer para sentirme mejor.		
Me gusta aprender cosas nuevas y trabajar en clase.		
Escuchar música me ayuda a sentirme mejor.		
Disfruto aprendiendo y jugando con mis compañeros.		
Respeto a mis compañeros y los ayudo cuando me necesitan.		

## 6. CONCLUSIONES

Con la realización de este programa de actividades se pretende, además de favorecer el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en todas las áreas del conocimiento, crear un aprendizaje significativo en el alumno cercano a la realidad de su cotidianeidad.

Debido a la falta de tiempo y las fechas seleccionadas para la ejecución del TFG se ha hecho imposible su puesta en práctica, aunque en su planteamiento inicial se consideró la opción de llevarlo a cabo.

Se considera que, antes de su puesta en práctica, se ponga especial atención en: proporcionar por parte del centro un personal preparado y dispuesto a dinamizarlo, un seguimiento por expertos que puedan aconsejar en el caso de experimentar emociones no deseadas o falta de control, implicación y constancia por parte de todos los miembros de la comunidad educativa (profesores, equipo directivo, alumnos y familias) y la disposición de recursos para una realización completa; es preferible realizar pequeñas modificaciones a crear falsas expectativas.

Respecto a la ejecución del trabajo, la fundamentación teórica compone un breve resumen de las bases de las emociones y la influencia de la música en ellas. Desde un principio, he tenido en mente, tratar este tema por el interés que despertaba en mí. En mi afán por ser maestra y mis observaciones a los alumnos he considerado fundamental, el disfrute mutuo de alumnos y profesores, por aprender y enseñar. Me parecía atractivo y a la vez, consideraba algo fácil, el propiciar entre otras cosas la felicidad de los alumnos. No obstante, el estudio de las emociones me ha resultado complejo, pues no nos basamos en una realidad tangible con unas bases estructuradas, sino en una diversidad de estudios enfocados desde perspectivas muy diferentes acerca de un concepto común para todos, pero a la vez abstracto. La búsqueda de una bibliografía variada y la comparación de fuentes se han visto factores necesarios a la hora de determinar un enfoque que se adaptara a la propuesta que quería desarrollar.

Además, desde el campo de la música se ha analizado en muchas ocasiones el trabajo del cerebro ante la escucha, interpretación y composición, sin embargo, aunque se constata la evidencia de que la música produce una reacción y esa reacción es una emoción, tampoco se

ha clarificado en los análisis de múltiples estudios el porqué de este fenómeno ni las características de las reacciones surgidas.

Considero que, aunque hay bastantes recursos para la realización de un trabajo de una extensión limitada como son los trabajos de fin de grado, aún se debe indagar más a fondo e investigar en esta área pues el uso de la música como medio estimularía y potenciaría un mayor y generalizado deleite, estima y disfrute de este arte.

Con esto pretendo animar a músicos, psicólogos, maestros y otros expertos a la investigación en este campo, favoreciendo el fomento de la música en educación y su importancia en el desarrollo personal y la vida en sociedad.

A modo de cierre, en lo que se refiere a mi aprendizaje con la realización de dicho proyecto he de decir que el documentarme e interesarme acerca de un tema tan agradable para mí ha motivado mi disposición para crear una propuesta adaptada a unos contenidos concretos pero que dejan rienda suelta al sentimiento, la expresión, el goce, la creación, el conocimiento personal de los alumnos y todo ello orientado desde una de mis grandes pasiones: la música.

Agradezco a mi abuela, maestra de profesión y maestra de vida, el haber dado tantas vueltas a las caras de las cintas en mi infancia, pues esta mezcla de enseñanza, música y sentimiento me lo ha involucrado ella. Su eterna lucha en la vida es para mí un referente de superación y su deseo y labor coincide con mi gran sueño: una dedicación a la enseñanza desde el corazón.

También agradezco a M<sup>a</sup> Ángeles mi profesora de Fundamentos y Estrategias Didácticas de la Educación Musical de segundo del Grado en Educación Primaria y tutora del TFG, sus magistrales clases, pues ella hizo que diera un pequeño giro en mi camino y despertó en mí ese deleite por la música, por su aprendizaje y su enseñanza, que muchos profesores habían exterminado y desgastado en años anteriores tras una dedicación continua a la misma.

“La música es el corazón de la vida. Por ella habla el amor; sin ella no hay bien posible y con ella todo es hermoso.”

Franz Liszt

# BIBLIOGRAFÍA



- Alonso, D., Estévez, A. y Sánchez-Santed, F. (2008). *El cerebro musical*. Universidad de Almería.
- Álvarez Fernández, M. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer/Educación.
- Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-115.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional*. Bilbao: DESCLEE.
- Bisquerra, R., Pérez González, J. y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Casas, M. (2001). ¿Por qué los niños deben aprender música? *Colombia Médica*, 32(4), 197-204.
- Ferrerós, M. (2008). *Inteligencia musical*. Barcelona: La Cúpula.
- Hargreaves, D. (2002). *Música y desarrollo psicológico*. Barcelona: Grao.
- Mercadillo, R., Díaz, J., y Barrios, F. (2007). Neurobiología de las emociones morales. *Salud Mental*, 30(3). 1-11. Recuperado de: <http://www.joseluisdiaz.org/wp-content/uploads/2011/04/Emociones-morales-Salud-Mental-2007.pdf>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE, 29 de enero de 2015.
- Piquer García, A. (2016). Relación entre música y emociones. *Jornadas: La música en el desarrollo emocional y la comunicación afectiva*. CEFIRE.

- Piqueras Rodríguez, J., Ramos Linares, V., Martínez González, A., y Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Rodríguez Sutil, C. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación relacional*, 7 (2), 348-372.
- Sloboda, J. (2012). *La mente musical: La psicología cognitiva de la música*. Madrid: Machado libros.
- Willems, E. (2011). *Las bases psicológicas de la educación musical*. Barcelona: Paidós.

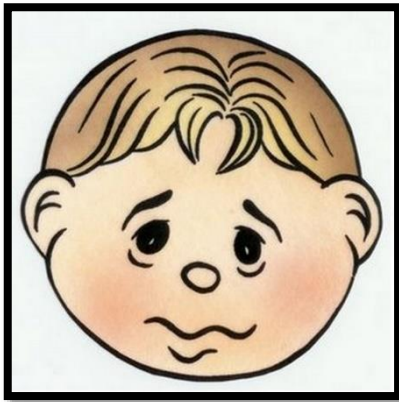


# ANEXOS

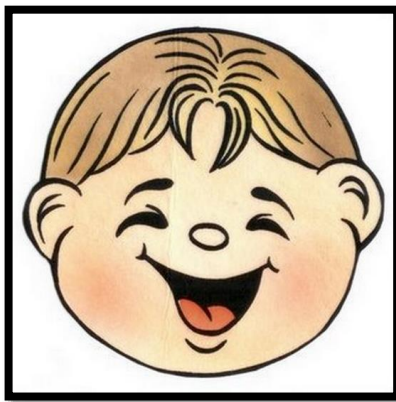
## Anexo 1. Ficha: Test de gustos musicales

Escucha 	Dibuja 	¿Qué piensas? 
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

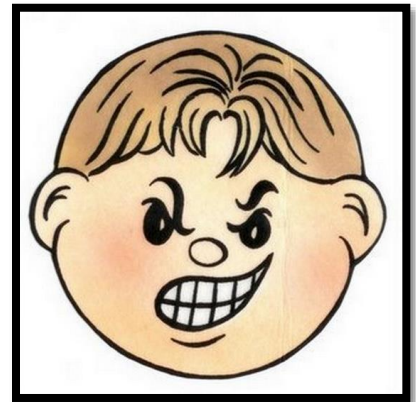
## Anexo 2. Tarjetas de emociones



Tristeza



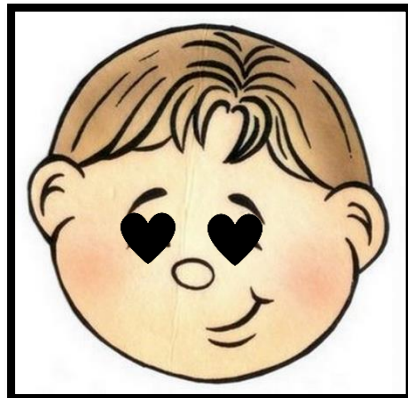
Alegría



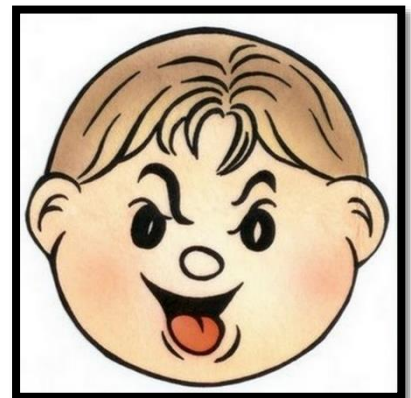
Enfado



Sorpresa



Amor



Asco

### Anexo 3. Cámara de fotos hecha a mano



# Anexo 4. Partitura de la canción “Mi ardillita rosita”

## - La ardillita Rosita -

Juego de manos

Irene Martín García

$\text{♩} = 80$       C                      C                      G

Voz

Yo ten-go.u-na.ar-di - lli - ta que se lla-ma Ro -

Piano

5      C                      G                      G                      C                      C

Vo.

si - ta y cuan-do se en - fa - da po-ne.es-ta ca - ri - ta.

Pno.

The image shows a musical score for the song 'La ardillita Rosita'. It consists of two systems of music. The first system has a vocal line (Voz) and a piano accompaniment (Piano). The vocal line starts with a treble clef, a 2/4 time signature, and a tempo marking of quarter note = 80. The lyrics are 'Yo ten-go.u-na.ar-di - lli - ta que se lla-ma Ro -'. The piano accompaniment has a treble and bass clef, a 2/4 time signature, and a 7-measure rest in the first measure. The second system has a vocal line (Vo.) and a piano accompaniment (Pno.). The vocal line starts with a treble clef and a 5-measure rest. The lyrics are 'si - ta y cuan-do se en - fa - da po-ne.es-ta ca - ri - ta.'. The piano accompaniment has a treble and bass clef and continues the accompaniment from the first system.

## **Anexo 5. Letra de la canción: El baile de las emociones**

Vamos esos corazones, sentimientos despertad.

### Estrofa 1

Baila la tristeza, bajo la cabeza

Bailas a mi lado, ya se me ha pasado

Baila la alegría, salto todo el día

Saltas tú con ella, toco una estrella.

### Estríbillo

**Es el baile de las emociones, donde todo el mundo tiene que bailar**

**Shimmy shimmy yay, shimmy yaw, shimmy yaw**

**Swa la la la, swa la la la, swa la la la**

**Shimmy shimmy yay, shimmy yaw, shimmy yaw**

**Swa la la la, swa la la la, swa la la la**

### Estrofa 2:

Baila el enfado, cuerpo alborotado

Tras haber bailado, ya se ha relajado

Baila nuestro miedo, tiembla todo el cuerpo

Y si nos unimos, miedo te vencimos

Estrofa 3:

Baila la sorpresa, mi postura presa,

Con la boca abierta, atención despierta

Baila el desagrado, corre espantado

Tapo la boquita y...

**ESTRIBILLO**

Letra extraída de la canción original “El baile de las emociones” de Emoticantos.

Base instrumental extraída de la canción de Jason Derulo “Swalla”. Canción actual de mucho éxito en la música comercial tanto inglesa como española.

Voz y arreglos: Irene Martín García.

## Anexo 6. Partitura de la canción “Hoy es un día alegre”

### - Hoy es un día alegre -

Canción infantil popular recogida por Cruz Patricia López.

Adaptada a voz y piano por Irene Martín García.

Andante  
♩ = 100

The musical score is written for voice and piano in 2/4 time. It consists of three systems of music. The first system (measures 1-8) features a vocal line and a piano accompaniment. The second system (measures 9-17) continues the vocal line and piano accompaniment. The third system (measures 18-25) concludes the piece with a double bar line. The tempo is marked 'Andante' with a quarter note equal to 100 beats per minute.

Voz

Hoy es un dí-a.a-le - gre y.es - toy muy con-ten - to Hoy es un dí-a.a-le -

Piano

9

Vo.

gre y.es - toy muy con-ten - to Me le-van - to doy sal-to doy vuel - ta.y me

Pno.

18

Vo.

sien - to Me le-van - to doy sal - to doy vuel - ta.y me sien - to

Pno.



## Anexo 7. Letra de la canción “Me tranquilizo” de Cesar García-Rincón

### Me tranquilizo

Respiro muy deprisa cuando me enfado,  
si me tranquilizo respiro más despacio.

Hablo muy deprisa cuando me enfado,  
si me tranquilizo respiro más despacio.

### **ESTRIBILLO**

**Y cuando me enfado: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.**

**Yo me tranquilizo**

**Si vuelvo a enfadarme: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.**

**Sé tranquilizarme.**

Ando muy deprisa cuando me enfado,  
si me tranquilizo ando más despacio.

Me duele la cabeza cuando me enfado,  
si me tranquilizo se me va pasando.

### **ESTRIBILLO**

Pierdo los papeles cuando me enfado,  
si me tranquilizo los voy encontrando.

Salen mal las cosas cuando me enfado,  
si me tranquilizo mejora el resultado.

### **ESTRIBILLO**

## Anexo 7. Partitura “Me gusta...”

### - Me gusta... -

Retahíla infantil

Irene Martín García

Re M

Voz

Es-toy muy con - ten-to me gus - ta can - tar si tam

Piano

8

Vo.

bién te gus - ta can - te - mos sin pa - rar

Pno.