



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**REGULACIÓN DE LA TRISTEZA EN EL
AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL CON
MÚSICA.**

Presentado por: Beatriz Matos Boderó para optar al Grado de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid.

Tutelado por: D^a María del Rosario Castañón Rodríguez.

RESUMEN

Las emociones son la base de desarrollo y percepción de uno mismo.

Es trascendental que, desde el nacimiento, las personas sepan aprovecharlas de forma correcta, y para ello, es necesario saber utilizarlas adecuadamente comprendiendo, expresando, controlando y regulando sus manifestaciones.

Un aspecto importante que desde muy temprano ayudará a desarrollar estas actitudes es la música, ya que ofrece bienes creativos para adquirir una maduración emocionalmente correcta, además de ser un mecanismo natural de edades tempranas.

Así pues, en el Trabajo de Fin de Grado que se expone a continuación se describen las ventajas de combinar ambos aspectos para lograr un aprendizaje significativo en Educación Infantil, utilizando como recurso material la música y, con ello, todas las posibilidades que esta manifiesta para aproximar a los niños a la comprensión y desarrollo de sus propias emociones.

Palabras clave: emociones, regulación, tristeza, Educación Infantil, música.

ABSTRACT

Emotions are the basis of development and perception of oneself.

It is transcendental that, from birth, people know how to take advantage of them correctly, and for that, it is necessary to know how to use them properly by understanding, expressing, controlling and regulating their manifestations.

An important aspect that will help develop these attitudes at a very early stage is music, since it offers creative goods to acquire an emotionally correct maturation, as well as being a natural mechanism of early ages.

Thus, the Final Degree Project described below describes the advantages of combining both aspects to achieve significant learning in Early Childhood Education, using music as a material resource and, with it, all the possibilities that this manifests for approach children to the understanding and development of their own emotions.

Keywords: emotions, regulation, sadness, Early Childhood Education, music.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. COMPETENCIAS GENERALES	5
4. JUSTIFICACIÓN	6
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
5.1 LA MÚSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL.	8
5.1.1 Importancia de la música en Educación Infantil.....	8
5.1.2 Contribución de la música al desarrollo del niño.....	10
5.2 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	11
5.2.1 ¿Qué son las emociones?	12
5.2.2 Cómo se producen las emociones.	15
5.2.3 Cómo trabajar las emociones mediante la música.	16
5.3 LA TRISTEZA EN EDUCACIÓN INFANTIL	18
5.3.1 ¿Qué es la tristeza?.....	19
5.3.2 La tristeza como emoción negativa.....	20
5.3.3 Tristeza y desarrollo emocional.	23
5.3.4 Regulación de la tristeza.	24
5.4 MÚSICA, EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.....	26
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	27
6.1 CONTEXTO.	28
6.2 DESTINATARIOS.	28
6.3 OBJETIVOS.	28
6.4 CONTENIDOS.	29

6.5 METODOLOGÍA	29
6.6 ACTIVIDADES	30
6.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	37
6.8 EVALUACIÓN	37
7. CONCLUSIÓN.....	39
8. BIBLIOGRAFÍA	40

1. INTRODUCCIÓN

Tal y como expone el currículo de Educación Infantil, para alcanzar una educación integral, social y afectiva, es necesario trabajar la educación emocional, ya que las emociones son algo que forman parte de la vida de las personas. Por este motivo, dicha enseñanza está cobrando importancia en el ámbito educativo para desarrollar la capacidad de que el niño, desde que es pequeño, se conozca más profundamente a sí mismo y se integre de forma eficaz en la sociedad.

El documento que se muestra a continuación es un Trabajo de Fin de Grado realizado para optar al Título de Magisterio en Educación Infantil, en el que se plantea un análisis sobre la importancia de las emociones en esta etapa educativa. Se encuentra estructurado de tal manera que:

- En primer lugar, se proyecta una búsqueda teórica basada en la importancia de la educación emocional, y en la música como recurso material para afianzar el tema que concierne a este trabajo, la tristeza. Seguido a ello, se realiza un estudio exhaustivo sobre la regulación de esta emoción, algo fundamental para evitar que su aumento provoque efectos inapropiados en y para el desarrollo del niño.
- Y en segundo lugar, una vez realizado el análisis bibliográfico sobre dicha emoción y demostrada la importancia de su trabajo desde muy temprano, se diseña una propuesta didáctica en la que se plasma una serie de ideas para proponer un tratamiento sobre las emociones en el ámbito educativo.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo de este trabajo es comprender el valor que muestran las emociones sobre el desarrollo educativo del niño, fundamentalmente en el desarrollo curricular en el aula como aspecto principal e integrador de este en la vida escolar.

Otros objetivos que se persiguen con este trabajo son:

- Sintetizar los contenidos adquiridos durante el transcurso del Grado.
- Investigar sobre la música y las emociones, y con ello la relación que las une.
- Fomentar el trabajo de las emociones, desde temprana edad.
- Hacer uso de este conocimiento como futura maestra de Educación Infantil.
- Exponer estrategias de trabajo para trabajar la regulación de la tristeza, con música, en el aula de Educación Infantil.

3. COMPETENCIAS GENERALES

Todas aquellas personas que deseen obtener el Título del Grado en Educación Infantil deberán desarrollar el conjunto de competencias generales y específicas, redactadas en la Memoria de plan de estudios de dicho Grado.

Tomando como referencia la Guía docente de la asignatura correspondiente al Grado de Magisterio en Educación Infantil, llamada *Trabajo de Fin de Grado*, las competencias que deben abarcar todo este documento se resumen en:

- Reunir e interpretar datos significativos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole educativa.
- Ser capaz de elaborar un documento que permita transmitir información, ideas innovadoras educativas o propuestas educativas.

4. JUSTIFICACIÓN

Según el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León, durante esta etapa (3-6 años) se sientan las bases del desarrollo niño, pues tal y como afirma el documento:

El currículo que se establece por este Decreto se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo. Los aprendizajes del segundo ciclo se presentan en tres áreas diferenciadas de las que se especifican los objetivos, los contenidos divididos en bloques y los criterios de evaluación [...].

Dicho esto, y junto con las competencias desarrolladas a lo largo del Grado, se entiende cómo el proceso enseñanza-aprendizaje está determinado por todas aquellas relaciones (inter e intrapersonales) que se producen tanto dentro como fuera del centro educativo.

Las emociones, juegan un papel trascendental en cada una de estas, pues son las encargadas de regular los comportamientos, las reacciones, las actitudes de la persona... etc. Teniendo en cuenta esto, es posible comprender la relación existente entre el proceso enseñanza-aprendizaje y estas, así como su trabajo desde temprana edad en el aula.

Este documento expone su justificación en la importancia de la educación emocional y el tratamiento de la música durante la etapa de Educación Infantil, entendiendo ambos aspectos como fundamentos que permiten el desarrollo integral del alumno.

Según Vilorio (2005), las emociones son habilidades que deben trabajarse directamente en el día a día, pues es indiscutible que cualquier docente, de forma intencionada o no, transmita a sus alumnos contenidos emocionales.

Con esta idea se insiste en la necesidad de trabajar la educación emocional desde muy temprano. Así pues, cualquier docente deberá ofrecer a sus alumnos una base sobre la que sentar su maduración, permitiéndolos conocer y regular todas aquellas emociones

que determinan su personalidad, su identidad y sus comportamientos, y ayudándolos a integrarse en la sociedad de manera positiva.

Actualmente son muchos los estudios que se han realizado para demostrar que el desarrollo integral se ve favorecido por las experiencias musicales. Por eso, autores como Piaget, Föebel o Montessori, defienden la relación entre el ámbito emocional y la música.

Como bien se viene diciendo, el ciclo de Educación Infantil es fundamental para abrir puertas a todos aquellos aprendizajes que están por llegar, por lo que para el alumnado quedará un largo camino que recorrer hasta formar su personalidad. Sin embargo, si el docente establece correctamente las bases de este ciclo, el camino será más fácil.

Por todo esto, resulta interesante conocer en profundidad el tema, para que cada persona sea capaz de identificar sus propias emociones, y más los niños, descubriendo y trabajando mecanismos de regulación y control, lo cual contribuye a un mejor y correcto desarrollo.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1 LA MÚSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL.

La música es un elemento esencial durante la primera etapa del sistema educativo.

Con ella, el niño comienza a expresarse de otra manera, siendo capaz de integrarse de forma activa en la sociedad, pues esta lo ayuda a ganar autonomía en sus actividades, asumir el cuidado de sí mismo y del entorno que lo rodea y ampliar su mundo de relaciones.

Así pues, la música va obteniendo protagonismo en la educación del niño debido a la importancia que figura en el desarrollo intelectual, auditivo, del habla y motriz. Por ello, se debe enfatizar su presencia desde temprana edad, lo que permitirá alcanzar los múltiples beneficios que aporta.

La música puede ser la base para desarrollar todos los objetivos, contenidos y actividades del proceso de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar en la escuela, dado que los aprendizajes en la educación infantil se desarrollan de forma globalizada e interdisciplinar y se dirigen a la totalidad de los alumnos, no sólo a los más dotados musicalmente (Pilar Pascual, 2006).

Por este motivo, la música, como elemento indispensable para el desarrollo de las personas, no debe quedar al margen de la educación.

5.1.1 Importancia de la música en Educación Infantil.

La música para Calvo y Bernal (en Pascual, 2006) es “un lenguaje universal lleno de expresividad, por lo que, además, para el niño pequeño supone una fuente de energía, actividad y movimiento”.

Autores como Campbell y Scott-Kassner (1995) introducen este mismo tema afirmando la siguiente idea:

La música es importante para los niños. Algunos desean escucharla aislados y solos a través de sus auriculares, mientras otros prefieren cantarla, tararearla o silbarla [...]. Ya sea escuchando, cantando, tocando, moviéndose o creando, las experiencias musicales son importantes en la vida de las niñas y niños: ellos

mismos, así como los adultos que les rodean -padres y madres- pueden atestiguarlo.

Partiendo de una metodología global, en la que se encuentran todas aquellas áreas necesarias para el correcto desarrollo cognitivo, psicomotor, lingüístico y afectivo-social de la persona, la música se muestra como un recurso indispensable en la práctica educativa.

Tal y como indica Pascual (2010), la música es necesaria en la educación, ya que favorece el desarrollo lingüístico del niño, lo cual contribuye a la corrección de los posibles errores cometidos en la vocalización y pronunciación de palabras. Facilita la lectura, la psicomotricidad y el cálculo mental, y desempeña un papel trascendental a la hora de realizar diagnósticos sensoriales.

Del mismo modo, la música permite alcanzar el estado de relajación, así como expresar sentimientos y emociones que reconocen la integración, socialización y cooperación del niño con otros, creando de esta forma lazos afectivos. Esto supone que “hacer” y “escuchar” música permita al niño desarrollar la creatividad, sensibilidad... e incluso la capacidad de abstracción y análisis de la persona (Lacárcel, 2003).

Recalcando la idea de que la música es un recurso necesario en el ámbito educativo, que contribuye al desarrollo integral, es importante tener en cuenta lo necesario que resulta una buena formación musical del docente. Por ello, los docentes deben ser:

Capaces de brindar un abanico de experiencias de amplio espectro desde la perspectiva de un pedagogo que conoce a los destinatarios, que consume arte, que participa de los hechos de la cultura y que es capaz de brindar a los/as niños/as recursos expresivos de articular naturaleza y significación (Díaz, Riaño y Zabalza, 2010).

Considerando la Educación Infantil como un proceso interdisciplinar y globalizador de aprendizajes, la música podría ser la base para el desarrollo de los múltiples objetivos propuestos en el primer nivel educativo. Así pues, es posible afirmar que esta presenta un valor educativo incalculable, el cual no somos capaces de reconocer y, por ello, creemos que no está calificada dignamente en el currículo.

5.1.2 Contribución de la música al desarrollo del niño.

Reflexionando en las palabras de Pascual (2006) “la educación musical aumenta el nivel académico de los alumnos”, es fácil comprender y razonar que los componentes de la música no sólo alegran, enriquecen y reconfortan al niño, sino que además desarrollan algunas de las principales facultades humanas, como bien se ha dicho anteriormente.

Son muchos los autores que señalan que la música no es sólo para quienes presentan dotes especiales o condiciones económicas más altas, sino que ocupa un lugar importante en la educación, debido a su alto valor educativo. Esta idea nos lleva a esclarecer, de forma inmediata, lo que significa y pretende la educación musical.

Según Ibarrola (2014) el desarrollo integral del niño se ve definido por los cambios que presenta en todas y cada una de sus dimensiones. Es decir, física, emocional, social, cognitiva y personalmente.

En los colegios, la música es trabajada desde todos sus ámbitos: instrumental, vocal y de movimiento, atendiendo con mayor importancia a lo formativo que a lo estrictamente musical. Esto quiere decir que, la actividad musical ideada como algo subsidiario, se ha de extinguir proporcionando una educación integral en la que todos los niños han de participar colectivamente.

5.1.2.1 Contribución al desarrollo emocional.

Pascual (2006) indica que “la música ofrece al niño múltiples posibilidades de desarrollo del pensamiento convergente y divergente y es un instrumento de expresión no sólo sonoro, sino también verbal, corporal y emocional”.

Gracias al desarrollo emocional, el niño es capaz de diferenciar, identificar, expresar, manejar y controlar sus emociones, ya que este es un proceso que le permite construir su propia identidad, afianzar su autoestima y regular la seguridad y confianza que tiene en él mismo y en su entorno. Igualmente, la música fortalece las múltiples habilidades emocionales del niño, facilitando la identificación y expresión de estas y, del mismo modo, la comprensión del sentido emocional que puede evocar en él una melodía.

Se afirma que el desarrollo emocional es el elemento base que permite a las personas, o en este caso al niño, lograr un buen equilibrio físico y psíquico. Con el transcurso del tiempo, este proceso se va cumpliendo, demostrando que “sus reacciones emocionales se van haciendo cada vez más complejas tanto en su génesis como en sus sistemas de expresión y en la creciente conciencia que las acompaña” (Ibarrola, 2014).

Tomando como referencia la cita anterior, es posible confirmar que “el desarrollo de las competencias emocionales requiere de una práctica continuada. Por esto, la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital” (Bisquerra, 2011).

5.2 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL

Según Catalá Verdet, Bosque Torremorell, Carnana Vacio y Tercero Giménez (2011), desde que nacemos, presentamos un conjunto de tendencias motoras, perceptivas, sociales, cognitivas y emocionales, totalmente innatas, las cuales nos permiten dar respuesta a los acontecimientos que acompañan nuestras vidas.

La educación emocional se define como un proceso educativo que pretende, de forma continua y permanente, potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo; pues ambos forman un elemento esencial para el desarrollo integral de la persona, cuyo objetivo es capacitar y educar al individuo para afrontar los hechos que le plantea la vida. (Bisquerra, 2011).

Dicho de otra forma, la educación emocional es el procedimiento que nos permite unir lo que queremos ser, visto desde un punto ético, con lo que realmente somos, desde el punto de vista biológico. Por ello, López (2005) concluye que:

Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas.

Así pues, esta educación parte de un conjunto de actitudes afectivas que pretenden impulsar una simbiosis ente emoción, acción y pensamiento, para afrontar los problemas sin modificar la autoestima. Por tanto, cuando hablamos de educación

emocional nos referimos a la innovación educativa justificada en las necesidades sociales, cuyo fin es desarrollar las competencias emocionales que contribuyen al bienestar personal y social.

Bien es cierto que, resulta muy difícil adquirir estas competencias. Por ello, se resalta la importancia que presenta el adulto en la educación emocional del niño, pues este deberá haber desarrollado aptitudes emocionales que servirán como referencia de imitación e integración en los esquemas de desarrollo. Esto conlleva a reafirmar que, la educación emocional es un proceso continuo y permanente que busca el desarrollo de habilidades útiles para la vida.

Los programas de la educación emocional suelen abrirse desde un punto de vista orientativo y psicopedagógico. Al respecto, Bisquerra (2011) expone la idea de:

Las materias curriculares ordinarias tienen como objetivo dar a conocer al alumnado el mundo que los rodea [...]. Son como una ventana abierta al mundo. Consideramos que esta ventana debe complementarse con un espejo que permita verse y conocerse así mismo. Esto es lo que la orientación psicopedagógica aporta al currículo ordinario. Contenidos académicos (ventana) y orientación psicopedagógica (espejo) deben complementarse de cara al desarrollo de la personalidad íntegra.

En conclusión, todos aquellos aspectos didácticos trabajados en la educación emocional deberán ser adaptados al nivel educativo en el que se plantean, sin priorizar el carácter general de los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de este.

5.2.1 ¿Qué son las emociones?

Habitualmente se habla de la importancia que presenta la educación emocional en el aula de educación infantil, pero ¿sabemos realmente que es una emoción?

Dando respuesta a este argumento, a continuación se muestran varios ejemplos de definiciones sobre el término *emoción*, tomadas en diferentes libros y publicaciones, e ideadas cada una de ellas de acuerdo a los modelos o paradigmas.

La primera cita pertenece al Diccionario de la Real Academia Española (2001) que define el concepto como: “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Para poder estudiar el gran abanico de significados que contiene el término y, dado que esta definición es un tanto simple y generalizada, las siguientes acepciones se muestran desde un punto de vista más concreto, es decir, son aprobadas por autores y especialistas involucrados en el tema.

Marta Guerri (1998), psicóloga infantil, define emoción como:

Estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Otros psicólogos especializados en el ámbito emocional, como Vallés y Vallés (2000), lo definen como la “acción súbita y de duración breve del organismo ante una situación o acontecimiento externo (suceso) o interno (evocación por los pensamientos)”.

Continuando desde este punto de vista psicológico, pero un poco más avanzado en el tiempo, destaca del Barrio (2005) quién expone que los desajustes emocionales pueden afectar a la vida de la persona, desde los semblantes más personales hasta la convivencia y el bienestar, aspectos que considera necesarios en la sociedad. Por este motivo, la autora da prioridad a todas aquellas investigaciones involucradas en dicho tema.

Una de las definiciones más completas y no sólo por su carácter integrador, sino por su forma didáctica para sintetizar los diferentes enfoques acerca del concepto, así como los procesos y componentes que intervienen en él, pertenece a Bisquerra (2011) quien afirma que:

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

Para poner fin al recorrido por el campo de este término, se puede decir que el tema de las emociones ha sido tratado desde diferentes puntos de vista a lo largo de los años, existiendo actualmente una gran cantidad de información sobre ello, pues continuamente aparecen nuevas teorías que completan a las anteriores.

5.2.1.1 Tipos de emociones.

Son muchas las clasificaciones que se pueden encontrar acerca de la tipología de las emociones. Tras varios años de investigación, se han propuesto múltiples teorías sobre dicho tema, y cada autor las ha estudiado según su criterio, categorizándolas en diferentes familias.

Cuando se habla de una *familia de emociones*, se hace referencia a la clasificación que agrupa a varias de estas, las cuales presentan pequeñas características comunes y, a su vez, matices que definen su distinción con otras.

Según Bisquerra (2011), son tres los criterios a tener en cuenta para la identificación, denominación y clasificación de las emociones. En primer lugar, el aspecto cualitativo y específico de cada emoción, lo que se conoce como especificidad; por otro lado, la fuerza o intensidad con la que se vive una emoción y, finalmente, la duración o temporalización que sostiene.

Teniendo en cuenta este argumento, el autor clasifica las emociones en: emociones positivas (surgen como resultado favorable respecto al logro de los objetivos y producen bienestar y placer), emociones negativas (surgen ante los acontecimientos desfavorables respecto al logro de los objetivos) y emociones ambiguas (cuya valoración depende de las circunstancias en las que se producen). Con esta división, informa que:

Conviene tener presente que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. A veces se ha establecido erróneamente una identificación entre negativo igual a malo [...]. Lo cual puede llevar a pensar que “soy malo puesto que tengo emociones malas”, y de esto se puede derivar un complejo de culpabilidad. Hay que tener presente que la inevitabilidad de experimentar emociones negativas [...] no debe confundirse con la maldad de la persona. La maldad solo es atribuible al comportamiento subsecuente a la emoción, pero no a la emoción en sí (Bisquerra, 2011).

Otra clasificación apta y sencilla de entender, es propuesta por Vivas (2007) quién enumera las emociones en: emociones primarias, emociones secundarias y emociones instrumentales.

Tras conocer esta reseña, el autor se refiere con *emociones primarias* a todas aquellas emociones innatas que definen lo que se siente en el momento, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira o la sorpresa. Estas emociones son muy comunes en los primeros años de vida, ya que los bebés infieren las consecuencias en sus expresiones faciales.

Igualmente, se refiere con *emociones secundarias* al conjunto de emociones defensivas, es decir, aquellas que tratan de ocultar lo que se está sintiendo, como el amor, la vergüenza, la culpa y la depresión. El proceso de estas emociones requiere un desarrollo social y cognitivo más amplio, ya que necesitan tomar conciencia del sentimiento.

Y finalmente, se refiere con *emociones instrumentales* a todas aquellas emociones utilizadas de forma manipulativa para obtener algo. Muchas veces, este tipo de emociones se convierte en “algo normal” que intercede en la forma de comunicarse, por ello resulta difícil identificarlas.

5.2.2 Cómo se producen las emociones.

Entendiendo que, las emociones son alteraciones rápidas, intuitivas y súbitas del estado de ánimo que experimentamos sin ser conscientes y son estimuladas por acontecimientos o recuerdos que provocan un reflejo de actuación rápida, se ha de explicar el proceso por el cuál las personas se emocionan, es decir, cómo se produce este hecho.

Habitualmente estamos acostumbrados a escuchar decir que las emociones surgen del propio corazón de la persona, bien es cierto que esta afirmación es una falsa tradición popular. Según el profesor de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, Carlos Belmonte (2007) el punto de partida de las emociones es el cerebro, órgano más complejo del cuerpo, el cual es posible entrenar para conseguir un mayor control.

En la revista *Real Academia de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, este mismo profesor expone un segundo pensamiento y es que, al igual que los movimientos voluntarios, las emociones trascienden de la actividad del sistema nervioso. A estas las considera indispensables para que la persona pueda sobrevivir, pues a pesar de estar

“catalogadas” en emociones primarias y secundarias (como hemos visto en el punto anterior), presentan dos claros elementos comunes a ambas: la manifestación que se muestra de cara al exterior y la sensación subjetiva que sentimos en nuestro interior (Belmonte, 2007).

Otros profesores como Sánchez y Román (2004) de la Universidad de Murcia, alegan desde el punto de vista psicológico, que el córtex es la pieza pensante del cerebro que ayuda a controlar las emociones. De la misma forma, presentan que el sistema límbico es la parte emocional del cerebro, el cual está formado por: el tálamo (estructura encargada de enviar mensajes al córtex), el hipotálamo (parte encargada de descifrar lo que se percibe) y la amígdala (órgano que actúa como centro del control emocional).

Por ende, afirman que la amígdala cerebral es una de las principales piezas encargadas de revelar este proceso, en el cual la corteza cerebral transmite la información sensorial recibida, con el fin de que esta tome una respuesta frente al estímulo.

Cuando la amígdala decide el tipo de respuesta conexas a la información, remite señales a la corteza cerebral. Esta fase de estímulo-respuesta presenta dos fines: originar la emoción subjetiva interna y a su vez, suscitar la expresión externa de la propia.

Finalmente, Sánchez y Román (2004) indican la existencia de momentos en los que es posible sufrir un “secuestro emocional”. Es decir, que el cerebro, provocado por una emoción intensa, genere una respuesta imprevista, pues al no haber procesado detalladamente la información, el sistema límbico responde con mayor velocidad a lo habitual.

Este último hecho, suele tener lugar comúnmente en la etapa infantil. Por eso, es importante trabajar las emociones durante los primeros niveles educativos.

5.2.3 Cómo trabajar las emociones mediante la música.

Son muchos los estudios realizados por los diferentes autores citados a lo largo de este documento y especializados en dicho tema, los cuales han abordado la forma de afrontar las emociones propias y las de los demás.

Es necesario volver a reincidir sobre la importancia que presentan las instituciones educativas en este ámbito, ya que se consideran esenciales para trabajar estos aspectos, garantizando el correcto desarrollo emocional del alumnado. Por ello, se entiende que

toda actividad programada en el aula deberá basarse en el alcance de los objetivos propuestos a continuación:

- Expresar emociones, de forma verbal y no verbal.
- Reconocer el motivo que provoca cada emoción, tanto positiva como negativamente.
- Adquirir un vocabulario básico emocional.
- Identificar el sentimiento que provoca la situación emocional.
- Reproducir diferentes estados de ánimo.

Según López (2005), la actuación pedagógica aporta diferentes recursos para trabajar la educación emocional en el aula, como por ejemplo: cuentos, canciones, juegos, fotografías... Igualmente, esta autora apoya la postura del docente como medio para el correcto aprendizaje del alumno, puesto que éste es quién facilita los modelos conductuales. En este sentido, el docente, por consiguiente, deberá proporcionar la confianza y seguridad necesaria que requiere el alumno para ser capaz de descubrir el entorno que lo rodea.

Es fundamental que la música tenga un papel relevante en la escuela por múltiples razones. Entre ellas, la música es un área que permite de forma especial, el trabajo de las emociones. La música se experimenta con frecuencia en la sociedad actual; por esta razón es importante que los niños se eduquen musicalmente (Bisquerra, 2011).

Para abordar desde la música, como recurso para el desarrollo emocional del alumno, los objetivos planteados anteriormente, López (2005) expone un conjunto de propuestas didácticas aptas para trabajar en el aula infantil, haciendo hincapié en el uso de estas porque, tal y como explica “la música nos transmite y contagia emociones. Escuchar y bailar diferentes músicas nos ayuda a interiorizar diferentes vivencias emocionales”.

Siguiendo la base de esta explicación, hay que resaltar las canciones como un recurso musical interesante para trabajar las emociones en el aula infantil. Así pues, hay que tener en cuenta las diferentes situaciones que puede provocar una canción.

Referentemente, Lacárcel (2003) mantiene la idea de que este recurso es un máximo de la actividad musical. Este argumenta cómo las melodías, además de provocar una

gran variedad de sentimientos, despiertan la actividad motriz de la persona. Es decir, inducen a descubrir un lenguaje capaz de modificar el estado de ánimo.

Otros medios para trabajar la educación emocional con música, son el canto y el baile. Este primero, no sólo permite expresar emociones, sino que además ayuda a pensar sobre la propia emoción que se siente en el momento de la actividad, así como a manifestar los sentimientos. Del mismo modo, el baile es otro recurso que consiente establecer contacto, a través de una comunicación no verbal, con el otro.

Como conclusión, la educación musical, considerada lenguaje universal, proporciona una gran cantidad de recursos (adaptados a las necesidades del alumnado) que permiten el trabajo de la educación emocional en el aula.

5.3 LA TRISTEZA EN EDUCACIÓN INFANTIL

La tristeza es una emoción que, habitualmente, encontramos en boca de las personas. Bien es cierto que, con frecuencia, se escucha decir: *estoy triste*; pero ¿sabemos el porqué de esta emoción? ¿Cómo es posible que un niño esté triste?

Si pensamos en un niño automáticamente lo asociamos con ideas como: ingenuidad, actividad, alegría, confianza, cariño, todas cosas positivas. Esto es lo habitual y, por tanto, lo normal. Pero algunas veces, afortunadamente no muchas, los niños no se comportan así, sino que se callan, se paran le dan vueltas a algo en la cabeza y, entonces, sufren mucho (Del Barrio, 2005).

Hoy por hoy, existe un gran problema en la sociedad y es que, muchas personas consideran “imposible” que un niño manifieste la emoción de la tristeza. Respectivamente a esto, es necesario educar y comunicar a esta sociedad que, dicha emoción, surge de forma completamente natural y presenta la misma importancia que el resto de emociones. Del mismo modo, estas personas creen que la felicidad es una meta por conseguir, imaginando a esta como un camino exento de momentos tristes... pero, si no hay tristeza no hay felicidad.

Al igual que otras emociones, la tristeza está denominada como una emoción negativa. Ciertamente es que, en el aula infantil se trata de regular los momentos de su revelación, pero, igualmente, es trascendente educar al niño de los múltiples aspectos que esta enseña, como por ejemplo: permite buscar soluciones que ayudan a estar mejor,

si existe tristeza también existe felicidad, los demás también se ponen tristes, permite comprender las sensaciones propias y las de otros...

Según Méndez (1998), en muchas ocasiones se tiende a ocultar dicha emoción y, esto, es algo que afecta negativamente al estudio de sus características. Gracias a esta información, queda clara la importancia que exhibe el “no reprimir” la tristeza en el niño, puesto que podría desencadenar diferentes consecuencias negativas: mal comportamiento, mala comprensión de los sentimientos, mal desarrollo emocional...

Por tanto, entendemos la tristeza como un manifiesto de la insatisfacción que nos ayuda a buscar empatía y consuelo.

Así pues, para finalizar con todos estos ejemplos mencionados, y otros que quedan por citar, volvemos a retomar una de las ideas principales del tema desarrollado a lo largo de este documento, la cual afirma que “las emociones nos incitan a buscar soluciones, a adoptar nuevos comportamientos, y no sólo nos motivan, sino que también hacen crecer nuestras prestaciones y nos fabrican recuerdos” (Hahusseau, 2010).

5.3.1 ¿Qué es la tristeza?

Tal y como se ha mencionado en el punto anterior, diariamente escuchamos hablar de la tristeza que exteriorizan los niños en el aula, pero ¿sabemos realmente a qué se refiere el término tristeza?

Tratando de dar respuesta a la cuestión, en pos se van a citar varias definiciones de autores especializados en dicho tema, los cuales han tratado de conducir este concepto hacia los diferentes modelos o paradigmas sobre los que trabajan.

La primera cita pertenece al Diccionario de la Real Academia Española (2001) que define el término tristeza como: “cualidad de triste” y por consiguiente, precisa triste como: “afligido, apesadumbrado”. Esta enunciación resulta bastante general para el objetivo que se busca, por lo que a continuación, las acepciones serán mucho más explícitas.

La tristeza, para Méndez (1998), es una emoción más. Sin embargo, el matiz que la singulariza del resto es el papel adaptador que presenta, es decir, que avisa la pérdida de algo valioso. Considera que esta emoción, al igual que el malestar, se halla presente

durante toda la vida y siempre va acompañada de otros indicadores como el llanto, la mirada, la posición de los labios, etc.

Por otro lado, Stéphanie Hahusseau (2010) trata de dar una definición desde las situaciones en las que se produce dicho término, es decir, indica qué es la tristeza mediante ejemplos:

Nos ponemos tristes cuando perdemos a alguien o cuando nos separamos de él o de algo que amamos, cuando padecemos una separación o la pérdida de un vínculo. Nos ponemos tristes cuando no se hace caso de nuestros sentimientos o cuando no alcanzamos los objetivos que nos hemos fijado.

Sin embargo, continuando por el mismo rol, para Mireia Cabero (en Bisquerra, 2011) “la emoción de la tristeza surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo”.

Otra forma de abarcar el concepto de esta palabra es:

La tristeza es una emoción que se produce como respuesta a sucesos y que denota pesadumbre o melancolía. Esta emoción, a diferencia de otras como el miedo o la ira, se caracteriza por un nivel de activación bajo [...]. La valoración implícita en la tristeza es la de pérdida de algo deseado, ya sean metas, seres queridos, posición social o bienes materiales (Mestre, Gutiérrez-Trigo, Guerrero y Guil, 2017).

Es posible observar cómo, a lo largo del tiempo, las acepciones han ido retomando mayor sentido, ya que son muchos los autores que trabajan para ello. Así pues, para cerrar este campo, se ha expuesto la definición más actual sobre el término *tristeza*.

5.3.2 La tristeza como emoción negativa.

Siguiendo las indicaciones que muestran Vivas (2007) y Bisquerra (2011) en su teoría sobre la clasificación de emociones, lo cual podemos encontrar en el punto 5.2.1.1 *Tipos de emociones* de este mismo documento, la tristeza se clasifica como una emoción primaria negativa.

Algunos autores, especializados en dicho tema, aún investigan el valor que manifiestan las emociones negativas, y aseguran que, a pesar de ser poco placenteras, si se trabajan desde la inteligencia, pueden convertirse en emociones positivas y, en

consecuencia, ser potencialmente útiles. Por ello, es importante captar todos y cada uno de los mensajes que pueden transmitir las emociones, pues de esta forma las personas aprenden a transformar lo negativo en una fuerza positiva, la cual permitirá una vida más placentera.

La vida de los niños es un encadenamiento entre estímulos y situaciones muy diversas y esto favorece que alterne de forma constante momentos amorosos y de infinito placer y deleite con otras situaciones de rabia, de frustración y de infelicidad (Pérez Simó, 2001).

El dolor emocional que puede ocasionar la tristeza, como emoción negativa, tiene un efecto protector, ya que los contextos adversos a ella permiten que la persona sea capaz de fortalecerse y tomar la energía necesaria para seguir adelante. Este efecto ayuda a realizar una evaluación mejorada de las personas, haciéndolas ver con positivismo las cosas. Así pues, se retoma la idea que dice que la tristeza puede conducir a la persona hacia nuevos caminos, mejorando en ellos sus probabilidades de felicidad.

Con esta idea, Stéphanie Hahusseau (2010) apunta que “las emociones son señales de alarma necesarias que permiten adaptarse al organismo y al psiquismo. Nos han permitido y nos permiten evolucionar”. Así pues, la autora, refleja a través de esta idea cómo la memoria y las facultades reflexivas mejoran gracias a las emociones.

En el siguiente cuadro, se observa una valoración que define el proceso mediante el cual las personas sufren esta emoción, así como los principales aspectos físicos y psíquicos que pueden manifestarse. Según Mestre, Gutiérrez-Trigo, Guerrero y Guil (2017):

VALORACIÓN COGNITIVA
El proceso de valoración de la emoción de tristeza está relacionado con la <i>pérdida</i> o el <i>fracaso</i> , real o probable, de una meta valiosa, entendida esta un objeto o una persona. Dicha pérdida no tiene por qué ser irreversible o permanente [...], puesto que puede referirse a una separación temporal de algo o alguien especialmente apreciado por la persona que experimenta la tristeza.

PROPUESTA CONDUCTUAL Y EXPRESIÓN	PROPUESTA CORPORAL
<p>Principales aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientación hacia debajo de las comisuras de la boca (relativa pérdida del tono muscular facial). - Párpados caídos y mirada baja. - Decaimiento general de las facciones. - Pérdida del tono muscular general en el organismo. - Ausencia de conducta motora. - Pérdida del interés, apatía. - Si bien en el caso de la tristeza, también existe motivación, ya que la propia expresión de esta emoción es una forma motivada de petición de ayuda. 	<p>Principales aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incremento funcional del sistema simpático. - Aumenta conductividad de la piel. - Aumenta amplitud y frecuencia de respuestas no específicas. - Leve incremento de frecuencia cardíaca. - Aumento de la presión sanguínea. - Disminuye la temperatura cutánea. - Disminuye el tono muscular.

Bisquerra (2011) comenta que “las emociones negativas son inevitables. Por eso es importante aprender a regularlas de forma apropiada. En cambio las emociones positivas hay que buscarlas. Y aun así a veces no se encuentran”.

Con esta afirmación, y observando las características anteriores, el autor indica la necesidad de un tiempo para que el cerebro del niño, que sufre tristeza, se rehabilite. A este tiempo, lo denomina duelo y con él, indica que esta emoción se manifiesta por medio de cuatro fases que la caracterizan:

- Conmoción. Durante esta primera fase, el niño resulta incapaz de creer lo que ha sucedido y, en consecuencia, el cerebro activa mecanismos de defensa, en este caso el de negación.
- Rabia y agresividad. En esta fase, el niño comienza a asimilar lo ocurrido, por ello siente culpabilidad y enfado y busca múltiples maneras para poder recuperarlo.
- Desesperanza. En esta tercera fase, la tristeza gana un papel trascendental, dado que puede manifestarse como una emoción tan profunda, que se ve acompañada

de otros sentimientos. En ella, se produce el momento en el que el niño comienza a asimilar la situación.

- Reorganización. Lentamente, el niño acepta lo ocurrido, volviendo a integrarse en la vida. Cuanto más se va recuperando, más recupera el entusiasmo perdido.

Bisquerra (2011) presta mucha atención a cada una de estas fases y, además de sugerir diferentes propuestas a tener en cuenta durante estas etapas, reafirma que:

En la fase de la reorganización se sugiere estimular con actividades novedosas y otros estímulos motivadores e interesantes que el niño disfrute, que se motive y se dé cuenta que a pesar de la pérdida puede seguir disfrutando, con seguridad y sintiéndose querido.

Por tanto, como idea principal para concluir este apartado, se resalta que: la tristeza, a pesar de ser catalogada como una emoción negativa, exhibe diferentes aspectos positivos que permiten alcanzar un estado de bienestar.

5.3.3 Tristeza y desarrollo emocional.

La tristeza tiene un valor inmenso sobre el desarrollo de la persona. Con el tiempo van perdiendo importancia los aspectos madurativos y, por el contrario, van ganando relevancia los aspectos sociales, pues en el desarrollo de las emociones interactúan varios factores, entre ellos los hereditarios y ambientales.

Para Pérez Simó (2001), médico psiquiatra especializado en este ámbito, crecer es como correr por un camino desconocido hasta alcanzar la meta. Con esta comparación, el autor trata de explicar cómo las personas buscan un objetivo, sin prestar atención a los acontecimientos o hechos que se anteponen en el trayecto, los cuales generalmente incitan emociones negativas. Es decir:

El ser humano persigue la felicidad y huye del sufrimiento. Algunas personas malinterpretan esta máxima filosófica. Creen que el camino más corto para ser dichoso es el consumo desmedido, de modo que se embarcan en una búsqueda compulsiva de placeres cada vez más sofisticados y costosos (Méndez, 1998).

Para Bisquerra (2011), “la emoción de la tristeza surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo”. Considera que este

vínculo, además de facilitar la propia supervivencia del niño, suscita en él una gran necesidad, el apego.

Visto de este punto, confirma que a medida que el niño crece, desarrolla uno de los aprendizajes socioemocionales más importante: establecer vínculos con los demás y dar afecto. “Este aprendizaje es fundamental para una vida social satisfactoria, fuente de bienestar y felicidad” (Bisquerra, 2011).

Ante las reacciones infantiles que aparecen en el proceso del desarrollo emocional, toman una influencia considerable las experiencias tempranas; así pues, la relación padre-niño es fundamental durante los primeros años de vida, en los que a medida que el niño crece van disminuyendo los estallidos emocionales, dando paso al aumento del autocontrol emocional.

5.3.4 Regulación de la tristeza.

El miedo y la tristeza, así como muchas otras, son emociones que suelen estar presentes en el aula de educación infantil. Tras varios estudios, se han ideado diferentes metodologías para regular todas aquellas emociones negativas que pueden manifestarse en el niño, pero ¿es importante acabar con estas emociones? ¿Cómo podemos evitarlas?

Según Bisquera (2017) “la regulación emocional se describe como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.”

Este proceso, entendido como una de las destrezas más importantes que permite alcanzar el desarrollo de las competencias, tanto emocionales como sociales, implica la colaboración de cuatro aptitudes trascendentales en el desarrollo emocional de la persona, que son:

- Expresión emocional apropiada; capacidad que permite expresar emociones, ayudando a comprender que el estado emocional no tiene por qué ser correspondiente a esta.
- Regulación de emociones y sentimiento.
- Habilidad para afrontar situaciones de conflicto.
- Competencia para autogenerar emociones positivas

En el caso de la tristeza, la regulación emocional permite controlar impulsos, canalizar los aspectos desagradables, tolerar la frustración que esta provoca y saber esperar las gratificaciones. Así pues, este proceso presenta dos objetivos comunes, moderar las expresiones impropiedades que se descubren y orientar dicha emoción hacia la motivación, lo cual conduce al bienestar de la persona.

La expresión propia de tristeza, durante la regulación emocional o falta de control, en los primeros años de vida son las rabietas y el llanto. Estos signos, gracias al desarrollo social y madurativo de la persona, van desapareciendo, permitiendo adquirir diferentes estrategias sencillas.

Mireia Cabero (en Bisquerra, 2011) destaca la necesidad de convivir con la tristeza. Es decir, lo ineludible que es dejar que la tristeza, con cierta responsabilidad, nos acompañe en determinados momentos de la vida, y cómo aceptar dicha emoción, pues a pesar de que esta no es producto gratificante, es importante cuidar de nosotros. Esto supone la interiorización y aprendizaje de muchas otras competencias relacionadas con este ámbito, como:

- Identificar el propio sentimiento de tristeza.
- Aceptar esta emoción como algo natural y positivo para la recuperación.
- Expresar la tristeza con el llanto, o con cualquier otra vía, cuando sea necesario.
- Comprender dónde y cómo se origina para entender el episodio emocional de esta.
- Actuar de forma coherente frente a la emoción.

Todas estas aptitudes (ayudar, identificar, comprender, permitir, actuar, expresar, dar tiempo...) son competencias básicas que los padres y educadores deben llevar a término en los niños que muestran tristeza, pues así es como se está proporcionando el proceso de regulación emocional.

En definitiva, la regulación emocional tiene como objetivo: concienciar al niño de que todas las emociones pueden controlarse de forma voluntaria, eligiendo personalmente la estrategia más adecuada a la situación en que se produce dicha emoción.

5.4 MÚSICA, EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.

Haciendo una vista general del tema desarrollado a lo largo de este documento, son dos los principios fundamentales que tratan de dar respuesta al título de este: la música como recurso y la tristeza como emoción.

Como bien se ha dicho, la música presenta un gran poder para suscitar emociones en las personas, y esto es un factor de motivación. Bisquerra (en Bisquerra 2011) recoge esta misma idea señalando:

Se sabe que emoción y motivación son anverso y reverso de la misma moneda [...]. Por lo tanto, una forma efectiva de motivar es a partir de la emoción. Y una forma efectiva de motivar es la música. De donde se deriva que la música tiene un gran potencial para la motivación.

Es posible decir que música, emoción y motivación son tres conceptos relacionados íntimamente entre sí, los cuales colaboran en la finalidad de regular la tristeza en el aula de educación infantil.

Tal y como señala Del Barrio (2017), un método para combatir la tristeza es el planteamiento de actividades y acciones agradables para el niño y, entendiendo la música como un recurso favorable, resultará mucho más gratificante la combinación de ambos aspectos.

Hahusseau (2010) explica que “cuando adoptamos una estrategia para hacer frente centrada en el problema, buscamos soluciones para resolverlo, intentamos establecer planes de acción, buscamos información”.

Volviendo a retomar la idea anterior, la autora con esta expresión hace referencia a la cantidad de aspectos que se han de tener en cuenta, así como la adaptación de estos a las necesidades del niño.

Resulta muy fácil, para los padres y educadores, diseñar actividades con música, pero ¿qué fin tienen estas actividades? ¿Tratan de regular el sentimiento de tristeza en el niño o buscan solo el disfrute de las propias?

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

Según la normativa consolidada por el B.O.C.y.L – N° 1, en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León, la propuesta de este trabajo tiene como finalidad el desarrollo integral del alumno, pues tal y como expone dicho documento: “otro aspecto importante del desarrollo personal es la identificación, expresión, reconocimiento y control de los propios sentimientos y emociones”.

La siguiente propuesta utilizará algunos de los recursos más destacables durante la etapa infantil, como son el juego y el trabajo grupal, ambos fundamentales para el correcto disfrute y desarrollo del niño. El mismo currículo ostenta esta idea en:

El juego en estas edades es una actividad privilegiada, al ser placentera en sí misma. Es necesario promoverlo, ya que favorece la coordinación y el control motor, facilita las relaciones, la comunicación y las manifestaciones emocionales y afectivas, desarrolla la autonomía, la iniciativa, el respeto entre los compañeros y el conocimiento de las pautas y reglas, e integra la acción con las emociones y el pensamiento. [...].

Las actividades en grupo propician la interacción social. Gracias a ellas se potencian diversas formas de comunicación y expresión de sentimientos y emociones, el respeto a distintos puntos de vista e intereses y el aprendizaje en valores. La relación entre iguales favorece, también, los procesos de desarrollo y aprendizaje y las actitudes de colaboración y de ayuda, unos aprendiendo gracias a la mediación de otros más capacitados y éstos estructurando su pensamiento en la medida que han de transmitir sus ideas de forma coherente para poder ser comprendidos.

Así pues, una vez entendido esto se procede a la presentación de un conjunto de actividades en las que se trabajará la regulación de la emoción de la tristeza con música, fomentando la cohesión grupal del alumnado a través del juego y otros recursos materiales.

6.1 CONTEXTO.

Las actividades que se muestra en las siguientes páginas están planteadas para todo aquel centro educativo en el que se imparte el segundo ciclo de Educación Infantil.

Por tanto, no se muestra un análisis exhaustivo de ningún centro determinado. Estas actividades serán útiles para todo aquel centro que trate de lograr que el alumnado, desde temprana edad, aprenda sobre las emociones, sepa identificarlas en él mismo y en los demás y sea capaz de trabajar sobre ellas, pues esto le otorgará diversas capacidades esenciales para su futuro.

6.2 DESTINATARIOS.

La propuesta está planteada para ser trabajada con alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, niños que comprenden edades de entre 3-6 años.

6.3 OBJETIVOS.

Los principales objetivos que se persiguen son:

- Identificar, controlar y expresar emociones: el niño deberá saber qué siente frente a cada situación que se le plantee. Una vez consciente de ello, deberá ser capaz de controlar y expresar correctamente dicha emoción, acorde a lo establecido socialmente.
- Regular la emoción de la tristeza en el aula, fomentando emociones positivas y evitando cualquier actitud que pueda conllevar a una mala conducta.
- Promover la educación musical desde edades tempranas: educadores, familiares y personas que viven alrededor del niño, deberán encargarse de despertar la curiosidad, interés y atención auditiva de este hacia el fenómeno sonoro.

Conociendo los tres objetivos generales, en pos se señalan otros aún más específicos, los cuales se pretenden fomentar de igual forma que los anteriores. Estos son:

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- Desarrollar habilidades para prevenir consecuencias negativas en el aula.

- Utilizar la música como recurso favorable para el desarrollo del niño.
- Desarrollar la capacidad de empatía, potenciando el respeto hacia los demás.
- Potenciar la autoestima y el autocontrol.
- Favorecer las interacciones de grupo para una mejor cohesión grupal.

6.4 CONTENIDOS.

Los contenidos que se deben involucrar en la actividad del aula, para alcanzar los objetivos mencionados anteriormente, son:

- Las emociones: alegría y tristeza.
- La música: diferentes estilos musicales y sonidos.
- Las competencias emocionales.
- La autoestima, autonomía y el autocontrol.
- El valor de la empatía.
- El respeto y la tolerancia.
- El trabajo en grupo.

Dicho esto, se ha de tener en cuenta que el alumnado deberá adquirir diversas capacidades que le permitan realizar correctamente la identificación de las emociones, tanto propias como de los demás, y el sentimiento experimentado en cada situación. Así pues, y con la música como recurso favorable para alcanzar los objetivos de esta propuesta, se trabajará del mismo modo la comunicación y la escucha activa.

6.5 METODOLOGÍA

La siguiente propuesta de actividades está basada en una metodología que parte de los aspectos recogidos en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León.

Esta se ve determinada por presentar un carácter interdisciplinar, ya que establece relación entre todas las áreas de conocimiento, y por ser globalizada, pues parte de los

propios intereses del alumno, así como de las características y contenidos que este ya conoce, para desarrollar nuevos conocimientos.

La metodología que se utiliza en la etapa de Educación Infantil debe estar basada en la observación directa hacia el alumno y, como consecuencia, la experimentación por parte de este. Ambos factores son los que permiten el desarrollo del niño.

Para que esto ocurra, es necesario que sea activa, donde el alumno es partícipe del proceso de aprendizaje, y donde desarrolla en un ambiente de afecto y confianza la propia experimentación. Es decir, se produce un *aprendizaje significativo*, próximo a sus intereses. Del mismo modo, es fundamental que la persona que interviene en él se adapte al nivel de desarrollo del niño, así como al ritmo de aprendizaje que muestra.

6.6 ACTIVIDADES

Como bien se viene diciendo, es trascendental trabajar esta emoción desde temprana edad, dado que los niños que sienten tristeza tienden a frustrarse y a actuar impulsivamente con su alrededor, lo cual puede generar problemas.

Las siguientes actividades están planteadas para diferentes casos o situaciones en los que el niño puede manifestar la emoción de la tristeza dentro del aula.

Con ellas se pretende que el alumno interiorice, desarrolle y muestre la capacidad de empatía, el respeto hacia los demás, el trabajo en grupo, etc. fomentando no sólo un clima de clase adecuado sino también el propio desarrollo integral de este.

Actividad 1: Y tú, ¿qué me das?	Duración: 10 minutos.
Situación: el alumno se siente triste al ser rechazado por dos compañeros que no quieren jugar con él.	
Recurso: a través del juego, el alumnado desarrollará muestras de afecto, solidaridad y cariño, las cuales incrementarán las relaciones sociales.	
Desarrollo: la clase se encontrará dividida en dos grandes grupos, uno de ellos representará la emoción de la tristeza, llevando puesto un sombrero negro, y el otro la emoción de la alegría, con un sombrero de color amarillo.	
Durante la actividad, la música presenta un papel fundamental, ya que determina el	

ritmo de movimiento que se ha de llevar e, igualmente, define qué grupo actúa y cual no. Las canciones que se van a utilizar son:

- Spring Waltz – Chopin. Interpretada por Marcin Tjernbäck en <https://www.youtube.com/watch?v=vrcP0VWV320>
- La primavera – Vivaldi. Interpretada por Alexander Agapito en https://www.youtube.com/watch?v=j6EJBV-V_fw

Cuando suene esta primera, los alumnos que llevan sombrero amarillo deberán quedarse como estatuas, mientras que aquellos con sombrero negro se moverán a ritmo de la música. Pero cuando esta se detenga, los alumnos en movimiento deberán buscar a un compañero estatua y pedirle una muestra de afecto, por ejemplo: *¡Estoy triste, quiero que me des un abrazo... o que me sonrías!*

Por contra, cuando la maestra reproduzca la segunda, serán los alumnos que llevan sombrero amarillo quienes se muevan, y al detenerse la música, buscarán a un compañero estatua con el que no hayan estado antes, pero en este caso regalarán una muestra de afecto. Por ejemplo: *¡Para que no estés triste te voy a regalar... cosquillas!*

La maestra irá alternando ambas músicas y, del mismo modo, el rol de los alumnos. Así pues, no solo trabajará ambas emociones, sino que dejando libertad a la imaginación fomentará la interacción social entre ellos.

Objetivo: identificar y relacionar el color con la emoción correspondiente.

Actividad 2: Me siento vacía...	Duración: 10 minutos.
Situación: el alumno se siente triste por el fallecimiento de un familiar.	
Recurso: a través de un cuento, se desarrollará la imaginación del alumno para concretar situaciones, objetos, acciones... que le permitan sentirse mejor.	
Desarrollo: la maestra preparará un cuento en el que, además de narrar una historia, utilizará melodías y sonidos propios al contenido, los cuales se irán alternando en los momentos diferentes escenarios que componen dicho cuento.	
Los alumnos se colocarán ocupando los espacios del aula, se tumbarán, cerrarán sus	

ojos y dejarán paso a su imaginación, pues ellos mismos serán quiénes interpreten la historia narrada. Es decir, mentalmente, crearán las imágenes del cuento según lo entendido.

- Contenido de la historia: la protagonista está triste porque su abuela, quien era muy mayor, ha muerto. Esta tristeza la produce un vacío en el estómago que va creciendo sin parar, por lo que trata de buscar, con ayuda de la gente que la rodea, diferentes taponos (la ofrecen dulces, juegan con ella, la regalan cosas...) pero ninguno logra cerrar el vacío que ella tiene.

Tras varios días llorando, la protagonista decide quedarse en silencio para siempre, pero de repente aparece una voz que la dice que su abuela no va a volver y que para ser feliz tiene que buscar en su interior. Siguiendo el consejo, comienza a buscar y descubre que hay colores, palabras, melodías... que realmente la hacen estar feliz, descubriendo así mundos mágicos.

Poco a poco, este vacío se va cerrando pero no logra desaparecer del todo.

Cuando la maestra haya contado la historia, dejará unos minutos de reflexión y, seguido a ello, establecerá un pequeño debate en el que todos comentarán el contenido de esta, explicando cómo la tristeza puede regularse por medio de estrategias y recursos que nos hacen sentir mejor.

Objetivo: desarrollar la atención y la escucha para una comprensión mejor.

Actividad 3: ¿Forte o piano?	Duración: 10 minutos.
Situación: el alumno se siente triste porque un compañero lo está comparando, de forma negativa, con otro.	
Recurso: a través del juego simbólico, se fomentará el trabajo en grupo en el que todos los alumnos participarán.	
Desarrollo: en esta actividad el recurso material va a ser el instrumento con el que trabajará cada alumno para crear música en el aula. Con una suave melodía de fondo la maestra irá nombrando a cada niño, con intención de que este agite o golpee su instrumento según cómo se sienta: si está bien y se siente alegre tocará rápido y fuerte (<i>forte</i>), y por el contrario está mal y triste, tocará	

de forma lenta y suave (*piano*).

El resto de alumnos deberán estar atentos y en silencio para identificar la emoción que se está representando, por lo que, en esta actividad se trabaja la relación entre emoción y dos parámetros del sonido: intensidad y tempo.

Cuando ya todos hayan revelado su estado de ánimo, la maestra comenzará a indicar diferentes ejercicios que deberán cumplir, a modo de juego. Por ejemplo:

- *Todos estamos contentos* – y todos tocarán rápido y fuerte.
- *Los alumnos cuyo nombre empieza por A tienen que tocar rápido.*
- *Los alumnos que ya tienen cuatro años tienen que tocar piano.*
- *María, Pablo, Lucas, Sara y Celia tocan lento, Paula y Gonzalo rápido.*

Siempre y cuando la actividad se desarrolle correctamente, la maestra irá incrementando el nivel de dificultad.

El alumnado deberá estar atento a las indicaciones, tratando de relacionar la orden con el sonido e, igualmente, desarrollando la capacidad de autocontrol, pues la variedad de sonidos que se producirán en un mismo instante podrán confundirlos.

Objetivo: identificar y asociar la intensidad y el tempo a cada emoción.

Actividad 4: La luna perdió su arete.	Duración: 5 minutos.
Situación: el alumno se siente triste porque ha perdido el juguete que más le gustaba.	
Recurso: a través del cuento musical, y por medio de la dramatización, el alumno comprenderá uno de los escenarios provocados por dicha emoción en esta edad (3-6).	
Desarrollo: para aprovechar y fomentar el uso de las tecnologías, la maestra se servirá de un cuento musical que expone y divulga la emoción de la tristeza. <ul style="list-style-type: none">- La luna perdió su arete. Interpretada por Karen Loewy en la página siguiente: https://www.youtube.com/watch?v=EoWslvT27zg	
Los alumnos podrán observar el vídeo, en el que se narra a través de una voz cantante acompañada de ilustraciones, tantas veces como sea necesario para comprender el motivo, problema o situación que evoca el sentimiento de tristeza en la protagonista.	

Tras la visualización de este, la maestra emprenderá un pequeño debate en el que, a través de preguntas y comentarios, entre todos expondrán su contenido. Y a continuación explicará cómo prepararán una representación teatral en la que ellos mismos serán quienes transmitan la historia a un público, compuesto de familiares, profesores y otros alumnos del centro.

Por dicho motivo, esta misma actividad será trabajada durante varios días con recursos, materiales e incluso otras actividades (fichas, juegos, puzzles...) que completarán la interiorización de su contenido.

Objetivo: desarrollar la capacidad auditiva y visual para comprender la información.

Actividad 5: Somos intérpretes.	Duración: 5 minutos.
Situación: el alumno se siente triste porque ha perdido el juguete que más le gustaba.	
Recurso: a través del cuento musical, y por medio de la dramatización, se explicará la emoción de la tristeza y algunas de sus características más relevantes.	
Desarrollo: aprovechando la actividad anterior, el alumnado preparará una representación teatral, en la que a través de movimientos y gestos imitará la historia del vídeo trabajado. - La luna perdió su arete. Interpretada por Karen Loewy en la página siguiente: https://www.youtube.com/watch?v=EoWslvT27zg Para conseguir una buena dramatización es importante que el alumnado trabaje dicho contenido, de forma que sea capaz de interiorizar el papel que tiene que interpretar y el momento en que deberá hacerlo. Por ello, esta actividad estará formada por un conjunto de sesiones dedicadas al ensayo de esta. La maestra será quien guíe la narración de la historia, cantando algunas partes con ellos a una velocidad mucho más pausada para que, cada niño pueda intervenir adecuadamente en la actuación.	
Objetivo: favorecer la dramatización para mejorar la autoestima y el autocontrol.	

Actividad 6: Siento el ritmo, me dejo llevar...	Duración: 10 minutos.
Situación: un alumno se siente triste porque sus padres han decidido separarse.	
Recurso: para aprovechar una situación como esta, se utilizarán varias canciones con diversos ritmos que inducirán al alumno a “un falso estado de ánimo”.	
<p>Desarrollo: en esta actividad el alumnado deberá sentir la música para producir movimientos corporales acordes al ritmo. Así pues, la maestra se servirá de este recurso para estimular al alumno, incitándolo a disfrutar y olvidar por escasos minutos el sentimiento de tristeza que exhibe.</p> <p>Gracias a los movimientos del cuerpo, esta emoción tiende a desaparecer, y a pesar de que al terminar dicha actividad esta puede volver a brotar, durante la misma, la maestra conseguirá acortarla, haciéndola cada vez más intermitente.</p> <p>Para ayudar a que el cuerpo se sienta atraído por la música, la maestra permitirá el uso de herramientas que suscitan la atención del niño, como cintas, pañuelos, pelotas... pues estas atraen su atención gracias al movimiento que producen.</p> <p>Esta misma actividad podrá ser planteada para que el alumno desarrolle el juego simbólico durante el transcurso de la canción, dejando que los alumnos bailen frente a un espejo, jueguen a imitar a un compañero... E incluso, otra forma para plantear dicha actividad será mediante la comunicación, es decir, que los alumnos y la maestra hablen de las sensaciones que los transmite cada melodía.</p> <p>Con cada uno de estos recursos, el alumno exteriorizará sus sentimientos, siendo consciente de cómo ocasionalmente la tristeza va desapareciendo para dejar paso a otras emociones, como la alegría, la tensión, la sorpresa, la tranquilidad...</p> <p>Algunas melodías para utilizar en esta actividad son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Happy – Pharrell Williams. Interpretada por Pharrell Williams en la página: https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs - Marcha Radetzky – Johann Strauss. Interpretada por Mis trucos en: https://www.youtube.com/watch?v=L7jEqG2_vYU - Color esperanza – Diego Torres. Interpretada por Juan Molina Jepsen en la página: https://www.youtube.com/watch?v=i2YjM4-CIz4 	

- WTF! – Da Bob. Interpretada por Kontor. TV en la siguiente página:

<https://www.youtube.com/watch?v=1k6K-9YYuiA>

Objetivo: producir movimientos corporales acordes al ritmo musical.

Actividad 7: Las marionetas musicales

Duración: 10 minutos.

Situación: un alumno se siente triste porque el compañero, con el que suele jugar más frecuentemente, no le hace caso.

Recurso: a través del juego simbólico, se fomentará el trabajo en grupo en el que todos los alumnos participarán por igual.

Desarrollo: para esta actividad la maestra utilizará cuatro instrumentos musicales, cuyos sonidos deberán ser diferentes, como por ejemplo: las maracas, la caja china, los platillos y el tambor.

Con este juego, no sólo se fomenta el trabajo en grupo, la coordinación, el movimiento, la atención, la escucha... sino que además, se trabaja un parámetro del sonido: el timbre.

Cada uno de estos instrumentos indicará un movimiento distinto:

- Las maracas – girar sobre uno mismo.
- La caja china – dar una palmada.
- Los platillos – agacharse y volver a levantarse.
- El tambor – dar un salto.

Con una melodía de fondo los alumnos comenzarán a moverse por el espacio del aula, mientras que los músicos, colocados en el medio de esta, comenzarán a tocar por orden cada instrumento, el cual deberá ser reconocido para realizar el movimiento asignado a este.

En caso de que el desarrollo de la actividad sea correcto, la maestra podrá aumentar la dificultad de esta, utilizando instrumentos cuyo sonido se asemeja, introduciendo más sonidos y con ello más movimientos... e incluso tocando de forma más rápida estos.

Objetivo: asociar el sonido de cada instrumento con la orden correspondiente.

6.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Hoy en día, la posibilidad de encontrar en el aula alumnos que requieren atención a la diversidad es mucho mayor. Algunos de estos casos se pueden encontrar en:

- Alumnos extranjeros: su problema se encuentra en la deficiencia del lenguaje, impidiéndole comprender. Para ello, la maestra tomará medidas extraordinarias sobre aquellas actividades que lo requieran, pues en el caso del juego (el cual presenta el carácter de ser universal), resulta fácil que el niño comprenda la finalidad.
- Alumnos con necesidades educativas especiales: según el grado o la función de esta necesidad, la maestra tomará las medidas necesarias, procediendo a establecer una asistencia que facilite la realización de dicha actividad.

Teniendo en cuenta estos casos, y existiendo diversidad o no dentro del aula, se deberá llevar a cabo una atención individualizada hacia cada alumno. De esta forma, la maestra atenderá a los ritmos de aprendizaje que se desarrollan, con el fin de poder respetarlos, e igualmente ajustará el programa a ellos, contribuyendo al alcance de los principios metodológicos que facilitarán los aprendizajes significativos.

6.8 EVALUACIÓN

La evaluación planteada para esta propuesta se verá caracterizada por ser global, continua, formativa y abierta.

Para que estos requisitos se cumplan, la maestra comenzará evaluando los niveles de conocimiento que muestran los alumnos sobre el tema. Así pues, podrá partir de los propios intereses de estos y realizar adaptaciones en caso de que fuese necesario, asistiendo a cumplir una metodología como la definida anteriormente.

Del mismo modo, deberá llevar a cabo un seguimiento constante sobre la evolución de los alumnos durante el proceso de desarrollo de los objetivos señalados. Para ello, se basará en la observación sistemática y directa en la que, a través de una tabla, registrará los criterios que quiera trabajar.

Durante el avance de la propuesta, la maestra podrá facilitar a las familias la información que considere conveniente, comunicándolas diversos datos sobre la

evolución de los niños y el rendimiento y esfuerzo que estos muestran ante las actividades.

Por último, y no menos importante, la maestra deberá tener en cuenta que con esta misma podrá evaluar el programa de actividades, así como la eficacia de estas para favorecer el logro de los objetivos, observando qué actividades son las más adecuadas para tal función.

7. CONCLUSIÓN

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, donde he tratado de realizar una síntesis de todas las competencias desarrolladas a lo largo de estos cuatro años de carrera, he conseguido el propósito de acercarme al tema de las emociones, y en concreto a la emoción de la tristeza.

Con él he descubierto cómo las emociones forman parte de un universo apenas estudiado, un universo que, a mi parecer, resulta interesante para trabajar de forma temprana. Y no sólo porque explica la realidad de las personas, sino porque además ayuda a conocernos a nosotros mismos, a comprender a los demás, a entablar relaciones con el mundo que nos rodea, a desarrollar metodologías que favorecen el aprendizaje efectivo...

Además, he podido apreciar el valor de la educación musical durante la etapa infantil, pues tal y como alegan muchos autores, la música es un recurso de gran potencialidad que facilita y concede un mejor desarrollo integral del alumno.

Gracias a esta investigación, no sólo pongo fin a mi paso por el Grado de Magisterio en Educación Infantil, obteniendo el Título correspondiente a este para, en un próximo futuro, desarrollar mi labor como docente, sino que también abro otra puerta más como estudiante para seguir indagando y adquiriendo conocimientos sobre dicho tema, con autores referentes y notables como Bisquerra, Goleman o Seligman.

Para finalizar, me gustaría agradecer la atención y dedicación de mi tutora D^a María del Rosario Castañón Rodríguez, quien me ha hecho razonar sobre el tema más allá de lo planteado, incluso sobre mis propias emociones, suscitando en mí la curiosidad por seguir trabajando en ello.

8. BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M., Carreras, R., Navarro, J. I., Martín, C. (2009). *Desarrollo cognitivo en educación infantil*. Madrid: Pirámide.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, vol. (18), 587-599.
- Báez, A. (Ed). (1983). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Buenos Aires: Paidós.
- Bernal, J. y Calvo, M. L. (2000). *Didáctica de la música: La expresión musical en la educación infantil*. Málaga: Aljibe.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Práxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, vol. (1), 17-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona:
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Delalande, F. (1984). *La música es un juego de niños*. París: Editions Buchet.
- Del Barrio, M. V. (2017). *La tristeza: mucho más que un cuento para disfrutar ayudando a nuestros hijos*. Madrid: Pirámide.
- Díaz, F y Hernández, G. (2010) *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. España: Mc Graw Hill.
- Díaz, M., Riaño, M. E., Ibarretxe, G., García Malbrán, S. y García, E. (2010). *Fundamentos musicales y didácticos en educación infantil*. Santander: Publican-Ediciones Universidad de Cantabria.

- González, R. y Villanueva, L. (2014). *Recursos para educar emociones: de la teoría a la acción*. Madrid: Pirámide.
- Hahusseau, S. (2010). *Tristeza, miedo, cólera: actuar sobre nuestras emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer S. A.
- Lacárcel, J. (2003). Psicología de la Música y emoción musical. Vol. (20-21), 221-225.
- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, vol. (54), 153-168.
- López, E. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años): reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Méndez, F. J. (1998). *El niño que no sonríe: estrategias para superar la tristeza y la depresión infantil*. Madrid: Pirámide.
- Mestre, J. M., Gutiérrez-Trigo, J. M., Guerrero, C. y Guil, R. (2017). *Gestión de emociones en el día a día: potenciemos las positivas y controlemos las negativas*. Madrid: Pirámide.
- Meyer, L. (2001). *La emoción y el significado en la música*. Madrid: Alianza.
- Pascual, P. (2006). *Didáctica de la música para Educación Infantil*. Madrid: Pearson Educación.
- Pérez, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.
- Real Academia Española. (Ed). (2001). *Diccionario de la lengua española*. Madrid.
- Secadas, F., Sánchez, S. y Román, J. M. (2000). *Desarrollo de habilidades sociales en niños pequeños*. Madrid: Pirámide.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Madrid: Kykinson.
- Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, vol. (10), 107-124.

REFERENCIAS LEGISLATIVAS

Decreto 122/2007, de 29 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en Castilla y León.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

WEBGRAFÍA

Guerri, M. (1998). *Índice de la psicología infantil*. Recuperado el 17 de octubre de 2017, de: <http://ws.psicoadactiva.com/infantil/>

Gutiérrez, C. A. (2010). “*La música: una canción en educación infantil*”. *Innovación y Experiencias educativas*. Recuperado el 15 de noviembre de 2017, de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_36/ANA_BRIGIDA_GUTIERREZ_CORREDOR_01.pdf

Ibarrola, B (2014). “*La evaluación emocional en la 0-3. La criança com a base de la salut mental*”. Recuperado el 24 de octubre de 2017, de: http://www.fundmaresme.com/uploads/publicacio/26arx_1395218235.pdf

Lago, P. (2006). “*Música y creatividad, algo más que un lenguaje de expresión y comunicación*”. Recuperado el 23 de octubre de 2017, de: <http://www.prodiemus.com/parlem/articles/0000079.pdf>