



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL**

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

2019-2020

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**LA INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN EL
DESARROLLO EMOCIONAL DEL ALUMNO: UNA
PROPUESTA PARA EDUCACIÓN PRIMARIA**

Presentado por: Alba Rodríguez Sevillano

Tutelado por: María del Carmen Estavillo Morante

Valladolid, junio de 2020

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se pretende estudiar la educación musical relacionada con la educación emocional.

Las emociones forman parte de la persona, por lo que es muy importante reconocerlas, saber gestionarlas y regularlas adecuadamente.

Por ello, es de vital importancia ayudar al alumno a comprenderlas tanto en el periodo/ámbito escolar como en la vida familiar, ya que desde edades tempranas el niño coge como referente a la familia y a los maestros.

Por otro lado, se utilizará la música como recurso para desarrollar la educación emocional en los niños y para expresar las emociones correctamente.

Palabras clave: Música, educación emocional, emociones, Educación Primaria, expresión, educación musical.

ABSTRACT

In this Final Degree Project, the aim is to study music education related to emotional education.

Emotions are part of the person, so it is very important to recognize them, know how to manage them and regulate them properly.

Therefore, it is vitally important to help the student understand them both in the school period / ambit and in family life, since from an early age the child takes as a reference the family and teachers.

On the other hand, music will be used as a resource to develop emotional education in children and to express emotions correctly.

Keywords: Music, emotional education, emotions, Primary Education, music, expression, music education.



ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. MARCO TEÓRICO.	9
4.1 CONCEPTO DE MÚSICA	9
4.2 EDUCACIÓN MUSICAL	11
4.3 LAS EMOCIONES. ETIMOLOGÍA Y CONCEPTO	13
4.4 TIPOLOGÍA DE EMOCIONES	15
4.5 INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN MUSICAL EN EL RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES.	18
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
5.1 CONTEXTO EDUCATIVO Y TEMPORALIZACIÓN	24
5.1.1 Características del alumnado:	24
5.2 OBJETIVOS GENERALES	25
5.3 CONTENIDOS	26
5.4 METODOLOGÍA	27
5.5 ACTIVIDADES	28
5.6 EVALUACIÓN	36
5.6.1. Evaluación del proceso de aprendizaje:	36
5.6.2. Evaluación del proceso de enseñanza:	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
8. ANEXOS	49

1. INTRODUCCIÓN

Los contenidos del área de música siempre han sido enseñados de una forma activa en el aula, ya que no es una clase teórica y se aprende mejor haciendo que escuchando.

Por este motivo, consideramos de gran importancia enseñar esta materia “haciendo” y no de una manera más estática, sentados en una silla sin participar y simplemente escuchando al maestro. Esta asignatura es necesaria para la formación integral del alumno ya que abarca todas las competencias necesarias para ese desarrollo global.

Además, es importante mencionar la función de los maestros en el aula, ya que deben estar totalmente cualificados para potenciar el desarrollo de la creatividad en los alumnos; cada alumno es importante, por lo que es necesario motivarlos para ensalzar su plena expresión con los demás y con ellos mismos.

La música se debe enseñar desde lo conocido a lo desconocido, por lo que será primordial conocer desde dónde parten los alumnos y cómo debo enseñarlo para adaptarlo a sus conocimientos previos.

Por otro lado, contamos con que la música es óptima para la expresión de emociones, por lo que realizar actividades musicales donde los alumnos puedan expresarse libremente, comprender sus propias emociones y empatizar con sus compañeros serían adecuadas para el desarrollo integral del niño.

A través de este Trabajo de Fin de Grado, propongo realizar una serie de actividades en las que los alumnos de primero de Primaria del Colegio “Sagrado Corazón, La Anunciata” deberán comprender cuáles son las emociones básicas, alguna emoción secundaria, y reconocer las emociones en los demás con ayuda de la educación musical.

Cada día se le está dando en los centros educativos más importancia a la Educación Emocional, ya que es necesaria para una formación adecuada en el alumno. Gracias a este tipo de educación, el niño evolucionará mejor que otro que no la ha desarrollado.

Además, en su desarrollo, el alumno aprenderá a resolver los conflictos adecuadamente, empatizará con los demás y podrá expresar y reconocer sus emociones de una forma apropiada.



Bisquerra (2011), afirma que los docentes deben tener una formación especializada en la educación emocional para desarrollar en los alumnos las competencias apropiadas para su futuro.

En definitiva, lo que se pretende, es demostrar la relación música-emociones y cómo la actividad musical puede favorecer a la canalización de emociones.

2. OBJETIVOS

- Conocer el valor comunicativo y expresivo de la música.
- Poder reconocer las emociones de uno mismo y de los demás.
- Desarrollar una propuesta de intervención con la música y las emociones.
- Comprender la relación entre la música y las emociones.
- Reconocer o identificar las emociones básicas con la música.
- Estudiar las inteligencias emocional y musical.
- Conocer el concepto de emoción y las emociones básicas.

3. JUSTIFICACIÓN

Con este Trabajo de Fin de Grado “La influencia de la música en el desarrollo emocional del alumno: una propuesta para educación primaria”, se pretende investigar acerca de cómo se puede ayudar a los alumnos a expresar sus emociones y regularlas por medio de la educación musical. Consideramos esencial trabajar este elemento transversal y darle la importancia que le corresponde desde la infancia. Por ello, deseo aportar mis conocimientos para lograr una educación integral en el alumno, utilizando las siguientes competencias adquiridas a lo largo de la carrera universitaria según el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre:

Competencias generales:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.
4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas

con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos

En cuanto a las **competencias específicas** adquiridas, se llevarán a cabo en este Trabajo de Fin de Grado:

1. Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.
 - a) Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
 - b) Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia
 - c) Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias
 - d) Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
 - e) Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente
 - f) Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer
 - g) Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años
 - h) Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social
 - i) Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes

Las emociones están presentes en nuestra vida desde que nacemos hasta que morimos, por ello consideramos de vital importancia reconocerlas y aprender a controlarlas desde la infancia con ayuda de las familias, desde sus casas y los maestros desde los centros educativos.

Para trabajar la inteligencia emocional, es fundamental saber qué son las emociones, su utilidad y realizar actividades que desarrollen la educación emocional en los niños.

Habitualmente las emociones surgen cuando ocurre un hecho relevante en nuestra forma de pensar; para que se produzca una emoción tiene que haber un desencadenante al que podemos llamar estímulo. En la escuela es de vital importancia además de explicar a los alumnos qué son las emociones, poner ejemplos en los que ellos sean los protagonistas debido al egocentrismo de cada uno de ellos.

Por otro lado, también mediante la música deberán empatizar con sus compañeros para trabajar la inteligencia emocional.

Manejar las emociones ayudará a los alumnos a mejorar su calidad de vida, enfrentarse a las dificultades de su vida cotidiana de forma positiva, relacionarse con el entorno y las personas de forma adecuada y disminuirán los problemas en el comportamiento.

También es importante destacar que, a cada persona le afecta la música de diferente forma; dependiendo del tipo de música, nos sentimos de una forma u otra; esto es debido a las experiencias de cada alumno y la relación existente entre la música y las emociones.

Desde muy pequeños, los niños obtienen experiencias musicales y por lo tanto emocionales; en ese caso, la familia y los docentes deben ocuparse del desarrollo emocional en el niño y conseguir un desarrollo total de su educación.

La mayoría de los niños no comprenden cómo se sienten, confunden sus emociones en ciertas situaciones y no saben controlarlas; por ello con este estudio trataré de enseñar a los alumnos a escuchar a los demás, a manejar e interpretar las emociones de la mejor forma posible.

La música y la expresión musical son un cauce extraordinario para ello, con un gran valor educativo.

4. MARCO TEÓRICO.

4.1 CONCEPTO DE MÚSICA

Existen tantos conceptos y definiciones de música como personas, desde la cultura clásica hasta nuestros días. A continuación, referimos las de algunos autores:

Según Díaz (2010), la música es una construcción humana de sonidos encauzados la cual, mediante instrumentos finamente ajustados y una expresión motora optimizada, se constituye en un estímulo sonoro espaciotemporalmente organizado que resulta en una percepción auditiva compleja al estar dotada de estados emocionales y figurativos conscientes estéticamente significativos y culturalmente valorados (p.543).

“La música es un sonido que ha sido organizada para afectar a alguien” (Powell, 2012, p.15).

La definición de música debería de llevar consigo las palabras belleza o placer, ya que produce en nosotros emociones. En algunas ocasiones también podemos sentir emociones negativas con la música, ya que cada persona es diferente. (Powell, 2012, p.28)

La música en resumidas cuentas se puede definir mediante tres conceptos: explorar, expresar y construir; por lo tanto, también se trata de un juego para niños. (Alcázar, 2010, p.85).

“El concepto de música, entendida—en el sentido de la modernidad europea—como una categoría históricamente variable, formada y constantemente reformada por la obra de los compositores”. (Dahlhaus, Eggebrecht, y Bredlow, 2012, p.13)

Según el pedagogo musical Z. Kodaly (1966) la música debe estar en contacto con el niño incluso nueve meses antes de nacer; esto quiere decir que es importante que, durante el embarazo, los padres pongan al bebé en contacto con voces, vibraciones sonoras o los instrumentos para un desarrollo musical tras su nacimiento.

Es bien sabido que el objetivo fundamental de la actividad educadora es conseguir la formación integral del educando en su cuerpo y en su espíritu, en sus aspectos

personales y en sus relaciones con lo comunidad social. Pues bien, lo músico pone en juego innumerables virtualidades del ser humano, y o través de ello, el hombre se manifiesto y se expresó individualmente y en colectividad. (Rubín, 2002, p.174).

Según Lacárcel (2003), la música fomenta el desarrollo emocional en las personas, sensibilidad, la capacidad para evadirse de los problemas, imaginación y con esto, nos ayuda a ser más felices. Cada persona es de una manera de ser diferente a la de los demás, por ello, también la música nos ayuda a encontrarnos a nosotros mismos y a saber cómo somos en nuestro interior.

“La música es un lenguaje que todas las personas del mundo conocen. La música nos ayuda a abrimos al exterior emocionalmente y a conocernos interiormente”. (Palou, 2004, p.173).

Según Campbell (2000), la música hace crecer las plantas, puede volver locos a nuestros vecinos, induce el sueño en los niños y anima a los hombres a marchar hacia la guerra. También, es capaz de expulsar los malos espíritus, entonar las alabanzas de la Virgen, invocar al Buda de la Salvación Universal, hechizar a líderes y naciones, cautivar y tranquilizar, resucitar y transformar. (p.8).

La música es el lenguaje universal de todas las personas. Actualmente, en la propia medicina se estudia la música como un método de relajación o de apoyo dentro del ámbito de la salud de la musicoterapia. (Morán, 2009).

A lo largo de la historia, se conocen miles de casos que demuestran que la música ha ayudado a muchos niños y adultos a mejorar en algunas de sus dificultades. También, cabe destacar que la asignatura de música en las escuelas está infravalorada, tanto por el número de horas asignado a dicha materia como por la insuficiente importancia que se le da por parte de las familias. El tono, el compás, la intensidad, los sonidos y el timbre forman la música. (Morán, 2009).

El físico teórico Gordon Shaw, sugirió que posiblemente la música de Mozart «aviva» el cerebro. «Sospechamos que la música compleja facilita ciertos comportamientos neuronales complejos que intervienen en las actividades cerebrales superiores,

como las matemáticas y el ajedrez. La música simple y repetitiva, por el contrario, podría tener el efecto opuesto.» (Citado por Campbell, 2000, p.20).

Tras haber investigado multitud de conceptos y definiciones de música, consideramos que la música es un arte que habla por sí solo, simplemente has de escuchar y disfrutar del conjunto de sonidos y pronto descubrirás que tu piel se ha erizado con facilidad. La música es una forma de expresión sin la cual, muchos no podrían vivir de la misma manera.

4.2 EDUCACIÓN MUSICAL

De todos es sabido el alto valor educativo que posee la música, por lo que presentamos a continuación el concepto de educación musical.

“La Educación Musical contribuye a su formación integral desarrollando su vida física, psíquica, intelectual y moral” (Pezoa, N. 1960, p.84).

La principal fuente de desarrollo de la educación musical después de la familia es la escuela. Los maestros deben formar musicalmente al alumno para que pueda reconocer en él la belleza de la propia música y desarrollarse emocionalmente.

Normalmente en las escuelas existen coros, orquestas, actos en los cuales la música es la protagonista, y las familias asisten a contemplar este tipo de funciones. Así se forma un vínculo escuela-familia en la que los alumnos participan directamente y desarrollan la educación musical. (Pezoa, N. 1960).

Para Oriol y Gustems (2015), las competencias emocionales se pueden desarrollar gracias a la educación musical; no se trata solamente de aprender música y desarrollar conocimientos musicales en la etapa de Educación Primaria, si no de incrementar estos aprendizajes hasta llegar a su máximo apogeo. La música hace que desarrollemos varias emociones en nuestro interior, por lo que sería de gran interés provocar estas emociones en el niño mediante la escucha activa, la interpretación musical e improvisaciones con el propio cuerpo o instrumentos. Podemos exteriorizar las emociones por medio de este tipo de actividades musicales.

La música ayuda a los niños a reforzar los vínculos socioafectivos con las personas de su entorno cercano. También, facilita la expresión de emociones de un modo más vivo,

debido a las sensaciones que produce la música, y llega a provocar en el individuo una serie de estados emocionales. (Navarro, 1999).

En la infancia, los padres cantan a sus hijos canciones de cuna, retahílas, los niños se van poniendo en contacto con la música y, en consecuencia, con el ritmo. Esto ayuda a que el niño adquiera conocimientos musicales y a su vez exprese emociones. Es necesario en la infancia, que tanto las familias como los profesores en los centros, utilicen la música para establecer relaciones con los niños. (Palou, 2004)

La música ayuda a la regulación emocional favoreciendo un estado emocional positivo. Las emociones tienen una influencia directa en el sistema nervioso, por lo que la música podría cambiar nuestras percepciones. (Palou, 2004).

También otro autor señala la importancia de la educación musical: “La ausencia de la música sería un grave peligro no solo para el desarrollo personal del niño, sino también para el desarrollo social, pues tiene un papel integrador importantísimo”. (Maideu, 1983, p.12).

Al inicio de la etapa de Educación Primaria, encontramos emociones en los niños de ilusión o de sorpresa por conocer la asignatura de música en un nuevo periodo educativo.

Simón y Sanuy (1996), destacaron que algunos niños muestran habilidades musicales naturales; esto no solo es debido a su destreza en los movimientos, en la escucha o la entonación, también tiene que ver cómo se encuentren mentalmente estos niños desde pequeños en su entorno familiar y en el desarrollo motriz.

Además, mencionaron que el objetivo de la escuela en estos casos es potenciar la musicalidad del alumno y mejorar así, su capacidad mental; para ello, la mejor opción es utilizar los métodos activos, el aprender haciendo, la participación directa del niño.

Actualmente la danza es considerada una de las mejores actividades para aprender expresión corporal, lateralidad y equilibrio. El alumno considera esta práctica como un juego ya que puede moverse libremente, estar en contacto con los demás niños y aprender con la música. Esto es de vital importancia no solo para el desarrollo corporal del alumno, sino para el desarrollo socioafectivo de este. (Simón y Sanuy, 1996).

Existen muchas relaciones entre la música y el cerebro; por ejemplo, el ritmo afecta a las acciones de las personas. Por ello, en las escuelas se utiliza para estimular a los alumnos.



Cabe señalar que, según Lacárcel (2003), el mensaje afectivo de la música lo localizamos en el diencéfalo, zona profunda del cerebro asiento de las emociones. La melodía afecta a la vida emocional y afectiva y es el diencéfalo el que recibe los motivos y diseños melódicos, adquiriendo éstos significación, despertando así todo un mundo interior de sentimientos y emociones. (p.216)

4.3 LAS EMOCIONES. ETIMOLOGÍA Y CONCEPTO

“La palabra “emoción” proviene del latín *emotio* que significa movimiento o impulso. Cabe destacar que la misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino *moveré* cuyo significado es *moverse o movimiento hacia*”. (Goleman, 1996, p.26)

Según Crotti y Magni (2005) las emociones son reacciones físicas o psicológicas que tiene una persona cuando toma contacto con una persona, un objeto, un lugar, o incluso cuando recuerda algún momento de su vida.

Un importante profesor que estudió acerca de las emociones y la educación emocional es Rafael Bisquerra; en sus investigaciones realiza una definición sobre las emociones: “son un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”. (Bisquerra, 2003, p.60).

Cabe destacar que la emoción tiene un lugar en las bellas artes: no como elemento determinante de su belleza, sino como algo que se deja unir a ella naturalmente, provocando el encanto y el movimiento del espíritu. Esto es especialmente claro en la música, que Kant califica como la lengua de las emociones. (Kato y Schönrich, 2019, p.308).

Por un lado, cabe destacar al importante naturalista Charles Darwin (1872) el cual expuso que tanto los animales como los humanos sentimos emociones y las utilizamos como fuente de supervivencia y es algo innato.

Por otro lado, Descartes y Frondizi (2011) en un estudio reciente, afirman que el alma puede ser y existir sin el cuerpo. Y, a la inversa, el cuerpo puede ser y existir sin el alma. Tal es el caso, en el ámbito de los seres vivos, de los animales, que son cuerpos sin alma.



Del Barrio (2005) afirma lo siguiente: “la emoción consistiría, ante todo, en un sistema de comunicación mediante señales o procesos expresivos que el cerebro interpretaría como mensajes sobre prioridades de acción” (p. 25).

Según Goleman (1996), las emociones forman parte en nuestra vida desde que nacemos hasta que morimos.

También aporta una definición sobre las emociones:

La emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. (Goleman, 1996, p.441).

La emoción se define como “un vocablo cuyo significado concreto han estado eludiendo durante más de un siglo los psicólogos y filósofos”. (Goleman, 1996, p.26)

También, afirmó que “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (Goleman, 1996, p.26).

Ramiro A. Calle (2008), pionero de la enseñanza del yoga, afirmó que una emoción, para bien o para mal, moviliza a la persona y crea estados mentales y comportamientos beneficiosos o perjudiciales, provechosos o nocivos para nuestras vidas. Para él, lo más importante es desenvolverse con las emociones potenciando las sanas y erradicar las insanas. (p.17).

Goleman, asegura que cuando los sociólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en la psicología humana, destaca siempre el corazón sobre la cabeza en los momentos extremos de vital importancia. Esto quiere decir que las emociones nos permiten afrontar situaciones difíciles o en riesgo para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. (Goleman, 1996, p.22)



Por otro lado, algunos autores consideran que la gran mayoría de las personas quedan estancadas en el proceso evolutivo de madurez y aseguran que la edad no es un signo de madurez emocional o mental.

El tipo de personas que se quedan estancadas emocionalmente hablando, en un futuro obtendrán inseguridades, insuficiente autoconocimiento, complejos y carencias emocionales; por eso es muy importante conocer y controlar las emociones desde que nacemos, para no tener problemas en un futuro. (Calle y De Rato, 2008).

Por último, cabe destacar la definición de Pilar Cristóbal (1996): Las emociones son respuestas, por tanto, se necesitan estímulos que las provoquen. La vía por la que penetran en nuestro cuerpo los estímulos son los sentidos; la vista el oído la piel el movimiento muscular el olfato y el gusto en menor medida (p.22).

Hay dos factores que determinan las emociones, predisponentes y desencadenantes. Los primeros quieren decir que la intensidad de sentir y de expresar las emociones es hereditaria; en cambio los estímulos que las provocan no lo son. El factor desencadenante quiere decir que, si el medio en el que nos desarrollamos no favorece la expresión o el control de las emociones, la capacidad genética se verá mermada o potenciada. (Cristóbal 1996).

4.4 TIPOLOGÍA DE EMOCIONES

Las emociones son muy diferentes además de abundantes; el ser humano puede sentir incluso más de una emoción al día por diversas acciones que vaya realizando a lo largo del mismo. La observación del comportamiento de una persona permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. “Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, los movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de mucha precisión sobre el estado emocional”. (Gallardo, 2006, p.150).

Según Silvia Palou, existen las emociones primarias; que son las que tenemos desde que nacemos y tienen por objetivo preservar en la especie. Las principales son: amor, miedo, rabia, tristeza y alegría. (Palou, 2004, p.11)

Cada emoción, desempeña una función correspondiente en nuestros pensamientos. Según Goleman (1996) “cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta”

(p.26). Este autor describe siete emociones; la primera es el enojo, el miedo, la felicidad, el amor, la sorpresa, el desagrado y, por último, la tristeza.

Cuando nos sentimos enojados, nuestro flujo sanguíneo y nuestro ritmo cardiaco aumentan. “La adrenalina se dispara y genera una gran cantidad de energía que hace que cometamos acciones vigorosas”. (Goleman, 1996, p.26).

En el caso del miedo, sentimos palidez, sin sangre en el cuerpo, y sentimos una sensación de alerta que hace que busquemos una vía rápida de escape. (Goleman, 1996).

La disminución de sentimientos negativos, el aumento de sensación de tranquilidad y el incremento de la energía positiva del propio cuerpo son estados que corresponden a la felicidad. Gracias a esta emoción, podemos llevar a cabo acciones que nos lleven a alcanzar una serie de metas que nos lleven al máximo esplendor de la persona. (Goleman, 1996).

El sistema nervioso parasimpático es activado por la satisfacción, los sentimientos de ternura y el amor. Esta emoción nos proporciona un estado de tranquilidad y de satisfacción en todo el cuerpo. (Goleman, 1996).

Con la sorpresa, “el arqueado de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina” (Goleman, 1996, p.27); esto hace que obtengamos más información de la experiencia vivida y se descubra la realidad.

Algo repulsivo para el gusto o para el olfato expresa desagrado. “Normalmente la persona produce un gesto facial de disgusto, sería un intento de cerrar las fosas nasales para evitar un olor o expulsar un alimento tóxico” (Goleman, 1996, p.28).

Por último, la tristeza nos ayuda a asimilar una pérdida o un desengaño. Esta emoción provoca la disminución de todos los sentimientos que nos produce la felicidad. La tristeza hace que nos acerquemos a un estado depresivo y nos encerremos en nosotros mismos; algunas actividades desaparecen, principalmente las positivas o que producen diversión. (Goleman, 1996).

Pilar Cristóbal (1996) indica que las emociones básicas son cuatro: alegría, cólera, miedo y pena (p.19).

En primer lugar, se habla de la alegría, que “es la consecuencia de la relajación de una tensión o una expectativa que se ha conseguido al fin” (Cristóbal, 1996, p.79).

Según Cristóbal (1996) “la alegría se caracteriza por su intensidad comunicativa, ya que esta emoción es mayor cuanto más gente haya presente” (p.79).

Normalmente cuando una persona es positiva y busca reírse, tiene una buena salud mental. Cabe destacar que hay dos emociones asociadas a la alegría: el amor y la admiración. La admiración no es una de las emociones básicas pero la alegría no se puede dar sin esta emoción. Cuando la admiración está presente, se aprende mucho más deprisa, por eso es importante que los alumnos admiren al maestro. (Cristóbal, 1996).

Por otro lado, el amor es la segunda emoción que sin ella no se puede dar la alegría en una persona. El amor tiene poca intensidad y solo se siente de verdad cuando lo echas en falta ya que deja un gran vacío en nuestro interior. (Cristóbal, 1996).

La cólera es otra emoción básica-defensiva que se expresa físicamente como por ejemplo con enrojecimientos, aceleración del ritmo cardiaco, contracturas musculares etc. “Es una respuesta que se produce en el organismo cuando es necesario defenderse o proteger lo que se considera como propio”. (Cristóbal, 1996, p.135).

La tercera emoción básica es el miedo. Según Cristóbal (1996), “el miedo se caracteriza por la paralización del propio cuerpo, dilatación pupilar, pelos erizados, castañeteos de dientes, frío en las extremidades y taquicardias” (p.159).

Gracias a esta emoción, las personas nos mantenemos en situación de alerta capaces de reaccionar rápidamente a cualquier estímulo. Es importante desarrollar esta emoción en la infancia y expresar tus miedos a un familiar o en la escuela ya que en un futuro podrás controlar esta emoción correctamente. (Cristóbal, 1996).

Por último, cabe destacar la pena. Es una emoción que todas las personas sensibles o no la experimentan. “Es la sensación que se experimenta siempre que desaparece un objeto sin que hayamos tenido la oportunidad de disfrutarlo del todo” (Cristóbal, 1996, p.175). Existen dos formas de pena: la depresión y el duelo. Por un lado, la depresión, es una enfermedad que solo pueden paliar especialistas. Nadie es responsable de esta enfermedad ya que aparece cuando se producen cambios endocrinos repentinos. (Cristóbal, 1996).



Por otro lado, el duelo “es la pena que produce la pérdida de una persona querida” (Cristóbal, 1996, p.177). Esta emoción puede durar hasta la superación y aceptación de la pérdida. Es importante hablar sobre la muerte y concienciar a los niños en la infancia para tenerlos preparados por si se da una situación similar. (Cristóbal, 1996).

4.5 INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN MUSICAL EN EL RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES.

En numerables ocasiones, el ser humano se ha sentido de distinta forma y por medio de la música ha afianzado ese sentimiento o incluso lo ha modificado. Esto se puede entender de la mejor forma reflexionando acerca del cine; en una escena triste y desolada, la música que suena es muy diferente a una escena alegre y llena de movimiento.

Esto también les sucede a las personas en la vida real, cuando alguien se encuentra triste escuchará obras muy diferentes a cuando se sienta feliz.

Así lo afirma Jauset (2008) “La música alegre contiene un gran número de sonidos armónicos en contraposición con la música triste que presenta mayor carencia de ellos” (p.112).

El autor Mosquera (2013) quien afirma que “la música desde tiempos antiguos ha venido mostrando su gran capacidad para incidir en la vida de una persona, afectado de una manera agradable o desagradable en sus emociones, interviniendo en la mente, cuerpo y espíritu” (p.37).

Así también opina González (1999), quien dice que dependiendo del estímulo musical que reciba la persona, podrá sentir de forma positiva o negativa la emoción correspondiente. Las experiencias son individuales, pero es bien sabido que la música puede influir en las emociones de cada persona.

Este autor, considera que “un violín, una flauta dulce o el sonido de un piano, influyen en nuestra afectividad. Una música con una melodía agradable es de gran ayuda para mejorar la comunicación y permitir la expresión de sentimientos” (Jauset, 2008, p.112).

La música ayuda a controlar y reconocer las emociones propias y en los demás, por ello está directamente relacionada con la inteligencia emocional. La escucha es un buen

recurso para estabilizar las emociones, ya que produce estados de relajación y nos libra del estrés. (Lacárcel, 2003).

Casas (2011) que afirma que cuanto más temprana la edad del niño, y más se esté en contacto con la música, ésta contribuirá a mejorar capacidades como la concentración, la autoestima, escucha, la disciplina y el respeto, la expresión y socialización, permitiendo una integración plena, además de conseguir las metas propuestas para un futuro.

“La expresión rítmico-musical, melódico-corporal-creativo-lúdico-recreativo-emocional -integral, son atributos genéricos (inéditos) y culturales, del ser humano y en su conjunto integran al cuerpo y a la mente, al igual que la música y la danza forman una unidad indisoluble-inseparable” (Pérez, 2012, p.79).

Según De la Torre (2000) la música es importante para la expresión de emociones ya que a través de ella podemos percibir sentimientos internos que nos hagan reflexionar.

La música es una forma de expresión para la liberación de pensamientos y emociones. Por otro lado, la improvisación es otro recurso bastante eficiente para desarrollar las emociones, la libertad de expresión y favorece la creatividad del niño. (De Rueda y López, 2013).

Si tenemos en cuenta las ideas siguientes, podemos reflexionar sobre la idea de utilizar la música como vía de desarrollo para los más pequeños en el aula. No todos los niños adquieren una capacidad de comunicación adecuada, por lo que la música podría ayudar a los alumnos a comunicarse y sentir.

“Podemos atribuir una doble función en la música. Por una parte, puede ser utilizada para comunicar ideas, sentimientos y emociones, y por otra parte tiene la capacidad de evocar emociones” (De Rueda y López, 2013, p.144).

“La educación que recibí contribuyó, sin duda alguna, a que pudiera desarrollar determinadas habilidades conductuales (disciplina, compromiso, respeto), artísticas (el oído o tono absoluto) y una gran sensibilidad por la música” (Jauset, 2008, p.17).

La expresión musical podría utilizarse para exteriorizar las emociones ya que dependiendo de las obras que escuches nos transmite unas sensaciones u otras. (Gomila, 2008).



Eisner (2004) destaca que “las artes invitan a los niños a prestar atención a las características expresivas del entorno, a los productos de su imaginación y a trabajar un material para que exprese o suscite una respuesta emocional” (p.43).

Por otro lado, algunos autores indican que “la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales” (De Rueda y López, 2013, p.143).

Según un estudio que realizaron con varios alumnos, Franco Caballero, Castillo Carrión, y Leiva Olivencia, (2017), la escucha obras musicales está relacionada con la expresión de emociones y, por otro lado, con algunos factores sociales, culturales y cognitivos.

El alumnado al escuchar música experimenta una serie de emociones y sensaciones; estas emociones pueden ser positivas, negativas y un tanto complejas. (Franco Caballero et al, 2017).

La música no es el privilegio de una minoría sino una actividad natural de la humanidad en su conjunto. El componer, interpretar y/o escuchar la música implica, de base, una habilidad musical que, de alguna u otra forma, todos los seres humanos compartimos. (Morán, 2009, p.11).

“Podemos decir que determinada música es triste o nostálgica porque así la percibimos, al margen de si al oírla nos produce esos sentimientos de tensión o resolución” (Gomila, 2008, p.121).

Las personas asociamos algunos sonidos musicales a cualidades emocionales, por lo que cuando una persona interpreta una obra musical como triste, es porque ya conocen perfectamente la tristeza musical a la perfección. El aprendizaje de los alumnos mejorará si el maestro de música es consciente de que con la música se puede expresar sentimientos. (Lines, 2009).

La escuela, desde su posición, debe favorecer e incrementar el desarrollo integral del alumno, el estado emocional, la imaginación y la creatividad para el bienestar socioafectivo del niño.

Los años de escuela primaria (y antes en Educación Infantil), son el periodo en que se debe estimular la imaginación del niño; y también deben ofrecérsele oportunidades de desarrollo emocional, que contengan experiencias de la

capacidad de sentir y el poder de controlar la expresión de ese sentimiento. Todo lo que experimenta el niño a esa edad, todo lo que se despierta y se nutre en él, es un factor determinante de toda su vida. (Campbell, 2000, p.173).

Cabe destacar que la música influye en la respiración ya que ésta es rítmica. Por lo que Campbell (2000) afirma que “una respiración más profunda y de ritmo más lento es óptima, ya que ayuda a controlar las emociones, favorece la calma, el pensamiento más profundo y mejora el metabolismo” (p.66).

También, para los autores North y Hargreaves, (2009) se debe tener en cuenta la importancia de la música en el comportamiento, puede relajar al niño que lo escucha o puede alterarle, dependiendo de sus vivencias.

Según Lacárcel, (2003) “la expresión libre de una obra musical o la danza más sistematizada, contribuyen a dominar y canalizar las emociones, ya que requiere controlar los gestos corporales y faciales” (p.224).

“Al bailar, dejamos salir las más profundas emociones, sentimos y exteriorizamos nuestro propio cuerpo con alegría, tristeza, agresividad o miedo, por citar sólo los cuatro estados emocionales básicos”. (Lacárcel, 2003, p.224).

Además, según Lacárcel (2003) educar nuestra voz es importante, ya que según el tono de voz que tengamos en un momento u otro, las personas se pueden percatar de nuestro estado de ánimo o nuestras emociones internas.

Esto está relacionado con el canto, ya que éste, “es uno de los medios de expresión más completo y máximo de la actividad musical, que lleva al ser humano a descubrir la imagen del propio cuerpo”. (Lacárcel, 2003, p.225).

En definitiva, el canto, la danza y la escucha puede modificar el estado de ánimo del niño y así, poder ayudar a regular las emociones propias y reconocer las de los demás.

Existen muchos tipos de actividades que ayudan a los alumnos a conocerse a sí mismos, expresarse adecuadamente y experimentar con la música. En este caso, vamos a hablar de la práctica mindfulness.

Esta autora, asegura que el mindfulness fomenta el desarrollo de una serie de capacidades que permiten a los niños, jóvenes y adultos relacionarse de una manera más sabia y



compasiva con lo que está ocurriendo en su interior y a su alrededor. (K Greenland, 2017, p.13).

El mindfulness, utiliza la música, ya sea vocal, instrumental, corporal, danzas etc. Al estar en contacto con ellas, las emociones surgen en nuestro cerebro y nos sentimos más motivados y alegres a la hora de realizar las actividades mindfulness.

La música influye en consecuencia, en el estado de ánimo del niño ayudándole a sentirse adecuadamente con las actividades que está llevando a cabo. Por ello, los juegos mindfulness son apropiados para cualquier niño de Educación Primaria o Infantil que quiera calmar sus pensamientos y comprender sus emociones (K. Greenland, 2017).

En ocasiones, en un aula nos encontramos con algunos alumnos inseguros que necesitan más confianza en ellos mismos; con las actividades mindfulness en el aula, pueden ayudar a mejorar la inseguridad de estos niños, incluso si tienen algún aspecto que requiera atención a la diversidad como dislexia, malas conductas, autismo, etc. Cabe destacar que esta práctica mindfulness, es adecuada para alumnos entre edades 5-12 años. (Snel y André 2014).

Para algunos autores, el mindfulness aplicado a la educación musical puede favorecer a los alumnos en la Educación Primaria ya que pueden realizar algunas actividades relacionadas con la percusión corporal, con el ritmo, donde los alumnos aprenderían música interpretándola con su cuerpo. (Moret, Gustems, y Calderón, 2016).

Uno de los beneficios del mindfulness es la concentración. Con esta técnica, podemos relajarnos escuchando alguna obra y favorecer la concentración. (Simón, 2007).

Las emociones se pueden expresar de múltiples formas, en este caso vamos a hablar de la expresión plástica en niño de Educación Primaria.

La música y la plástica en la Educación puede ser una vía de escape para muchos niños, ya que, al ser asignaturas menos teóricas y más prácticas, el alumno se siente más motivado (Lowenfeld, 1961).

La expresión plástica es una vía de comunicación en la cual los niños pueden expresarse libremente. Cada dibujo del niño es muy importante, ya que nos pueden aclarar algunas cualidades de este y su personalidad. (Crotti y Magni, 2005).



Según los autores Crotti y Magni (2005), cuando un niño tiene un problema o un conflicto interno tiende a dibujarlo en papel; por ello, la expresión plástica es una vía de desarrollo de emociones. Es importante observar cómo se comporta el niño ya que dependiendo de sus emociones puede dibujar unas cosas u otras.

Según el autor Mujica (2012), es de vital importancia motivar al alumno a que dibuje, ya que el dibujo es una vía de expresión natural para fomentar la creatividad y la imaginación en el niño. Por otro lado, al niño le supone satisfacción poder expresar sus sentimientos libremente, sin que nadie pueda juzgarle.

La educación musical y la educación emocional deben ir de la mano al enseñarla en las escuelas, ya que están directamente relacionadas. (Campayo y Cabedo , 2016).

Los contenidos de la asignatura de música pueden servir para trabajar la educación emocional como elemento transversal en las aulas. También, cabe destacar que la música produce efectos positivos sobre el estado emocional y el comportamiento del alumno. (Campayo y Cabedo, 2016).

“Este tipo de enseñanza integral puede favorecer la formación de buenos profesionales, incentivar el disfrute hacia la práctica musical y capacitar a las personas para desenvolverse con mayor competencia en actividades cotidianas” (Campayo y Cabedo , 2016, p.135).

La música nos afecta emocionalmente y puede amplificar o transformar nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, la manera en que la banda sonora de una película nos da pistas de cómo debemos responder emocionalmente a la escena que estamos viendo: el romance, el humor o la tensión, se ven potenciados por la música que los acompaña (Powell, 2012, p.29).

“La educación musical es una herramienta muy potente para desarrollar y mejorar las competencias emocionales” (Oriol y Gustems, 2015, p.2).

Según Oriol y Gustems, (2015), esta práctica consiste en que el alumno utilice la educación musical con ayuda del maestro, para aumentar el estado de ánimo y así, regular sus propias emociones. Para ello, se deben de tener en cuenta las inteligencias en el aula, para favorecer el desarrollo integral del alumno.

La inteligencia musical puede ayudar a las relaciones sociales con las demás personas, a la comunicación y a las habilidades emocionales, por lo que un alumno podría aprender a relacionarse con los demás con ayuda de la música. (García y Maldonado, 2017, p.460).

Para Bisquerra (2003), la educación emocional es un proceso educativo en el que se requiere el desarrollo integral del alumno, así como su bienestar particular y general. Este proceso debe acrecentarse en la etapa educativa con ayuda de los maestros y maestras.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 CONTEXTO EDUCATIVO Y TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta didáctica se debería haber realizado en el centro “Sagrado Corazón, La Anunciata” donde tuvieron lugar mis prácticas. Debido a la situación actual no me ha sido posible, por lo que la dejaré planteada para elaborarla en un futuro en un centro con un contexto similar.

La asignatura de música se imparte en el aula ordinaria, donde los alumnos aprenden las demás asignaturas, sin embargo, el centro cuenta con una sala de motricidad en la cual algunas veces la maestra lleva a los niños para realizar algunas danzas o escuchas activas.

En este centro, se le da mucha importancia a la Educación Emocional ya que tienen varios recursos en las aulas para explicar las diferentes emociones existentes. Además, en el aula de primero de primaria, una vez a la semana, se realiza una asamblea donde los alumnos pueden expresar sus emociones, elaborar retos semanales y comunicarse con los demás compañeros.

5.1.1 Características del alumnado:

El grupo de alumnos pertenece al primer ciclo de Educación Primaria, concretamente primero de Primaria. La clase está compuesta por 19 alumnos, de los cuales diez son chicos y nueve son chicas. Cabe destacar que ningún alumno está diagnosticado aun con necesidades educativas especiales (ACNEE) a pesar de la gran diversidad en el aula.



Los alumnos son activos y participativos; les gusta salir a la pizarra, ayudar al compañero y son bastante curiosos, por lo que las actividades fuera de la silla les llaman mucho la atención. En general a ningún alumno le cuesta la música y todos tienen un gran interés por ella. Respecto al comportamiento, cabe destacar algunos alumnos cuya conducta es un tanto negativa, debido a que en numerosas ocasiones se les ha llamado la atención por ello. Por otro lado, algunos alumnos son introvertidos, les cuesta hablar con sus compañeros y tienen dificultades a la hora de comunicarse.

En relación con la temporalización, considerando que la asignatura de música se enseña una vez por semana en cada aula, la actividad expuesta durará siete semanas y por lo tanto tendrá siete sesiones. En esta propuesta de intervención, se trabajarán las emociones, la música, la expresión plástica y auditiva, y la imaginación.

5.2 OBJETIVOS GENERALES

Tomando la legislación como marco de referencia, se cita el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria y lo que suscribe el Decreto 26/2016, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se exponen algunos objetivos relacionados con la propuesta de intervención:

Objetivos Generales de Etapa:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito

familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma, y desarrollar hábitos de lectura.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Objetivos Específicos:

- Fomentar la educación emocional en los niños.
- Estimular musicalmente al alumnado.
- Desarrollar competencias de educación musical y educación emocional.
- Reconocer las emociones que suscita la escucha de fragmentos musicales distintos.
- Estudiar la reacción de los alumnos ante la escucha de distintos fragmentos musicales.
- Valorar y comparar las distintas emociones del alumnado.
- Potenciar la imaginación y la creatividad.
- Favorecer la autonomía en el alumnado.
- Identificar las emociones básicas en el propio alumno.

5.3 CONTENIDOS

El Real Decreto 126/2014 y lo que suscribe nuestro Decreto autonómico establecen para esta área específica establece 3 bloques de contenidos.

De manera concreta en esta intervención educativa abordaremos contenidos del Bloque

1. La escucha y del Bloque 3. La música, movimiento y la danza.

Tabla 1. Objetivos relacionados con los contenidos. Elaboración propia.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
1. Ser capaz de comportarse de acuerdo con las normas en la escucha de audiciones en el aula.	Conocimiento y práctica de actitudes de respeto en audiciones en el aula.
2. Identificar y representar utilizando el lenguaje corporal las cualidades de los sonidos del entorno natural y social.	Escucha activa de obras breves, instrumentales y vocales, seleccionadas por representar distintos estilos y culturas.
3. Ser capaz de interesarse por descubrir obras musicales de diferentes características.	Interés por el descubrimiento de obras musicales de distintas características.
4. Identificar el cuerpo como instrumento de expresión y adquirir capacidades básicas de coordinación y movimiento.	Práctica de técnicas básicas de movimiento y juegos motores acompañados de secuencias sonoras, canciones y piezas musicales.

5.4 METODOLOGÍA

Todo maestro desarrolla una metodología propia de quien va a impartir dicha materia. Se trata por tanto de un aspecto muy importante en la práctica educativa ya que, si el alumno aprende o no, puede depender de la metodología empleada por el maestro. En esta práctica educativa se partirá de tres premisas metodológicas fundamentales que son: ir de lo conocido a lo desconocido, de lo simple a lo complejo y de lo concreto a lo abstracto.

El alumno, para ampliar conocimientos debe de haber aprendido y adquirido todos los conocimientos previos. Es decir, debe finalizar una etapa para conseguir pasar a la siguiente.

Por otro lado, se utilizará el trabajo cooperativo ya que lo que se pretende es formar alumnos que se sientan igual de valiosos a los demás compañeros. Un alumno que se sienta reconocido tendrá mejores cualidades a la hora de resolver conflictos y podrá interactuar positivamente con los demás en nuestra sociedad.



En cuanto a métodos más específicos musicalmente hablando, se han desarrollado las sesiones teniéndose en cuenta la metodología Willems (1981) quien centra su metodología en la educación auditiva. Utiliza ejercicios de discriminación auditiva sobre todo en relación con los demás aspectos de la educación musical y considera que la melodía es un elemento esencial en el aprendizaje de la música.

En esta metodología se considera de gran importancia el movimiento del alumno, que éste sea activo en el aula. Willems considera relevantes los sentidos en los alumnos, ya que de manera natural quiere que desarrollen su aspecto musical desde edades tempranas. Para este músico-pedagogo, la música es accesible para todos los niños; con trabajo e interés cualquier niño podría desarrollar sus habilidades musicales correctamente.

Por otro lado, tomamos también los principios de la metodología Dalcroze puesto que la educación rítmica se trabaja a través del movimiento y esto es lo que se va a realizar en una de las sesiones, se realizarán movimientos de expresión corporal mientras que los alumnos trabajan la escucha activa. La metodología de este autor busca que el alumno encuentre su propio bienestar, que sea responsable y se motive a la hora de realizar las actividades trabajando la rapidez mental.

Utiliza el movimiento como un recurso para adquirir la educación rítmica; además, quiere que el alumno sea consciente de que su cuerpo funciona como un cauce, una herramienta de expresión con el movimiento.

El maestro debe servirles como una fuente de aprendizaje y de imaginación, ya que lo que se pretende es que trabajen las emociones a través de sus conocimientos propios y su creatividad interna. La conciencia corporal, la interiorización de los patrones rítmicos a través del movimiento y la improvisación.

5.5 ACTIVIDADES

SESIÓN 1:

Título	“Inside out”
Temporalización	Una hora



Descripción	<p>Como primera toma de contacto, esta sesión estará dedicada exclusivamente al visionado de unos fragmentos de la película “Inside out” es decir, “Del revés”.</p> <p>En estos fragmentos, saldrán presentándose las emociones básicas: alegría, miedo, tristeza, asco e ira. Los alumnos observarán las escenas con atención, ya que se trata de una película infantil de dibujos animados. Esta película trata la educación emocional y se comprende correctamente cuáles son esas emociones y en qué situaciones salen a la luz en las personas.</p> <p>Tras el visionado de algunos fragmentos escogidos por la maestra, se pondrá un power point en el que se explicarán qué son las emociones, sus tipos y algunas preguntas que los alumnos deberán responder individualmente levantando la mano. Estas respuestas, la maestra las podrá escribir en su diario de clase, para próximos estudios.</p> <p>Tras esto, la maestra explicará que existen muchas emociones más como por ejemplo el amor y la sorpresa. Estas dos emociones las explicará poniendo dos ejemplos: el amor que sientes por un ser querido y la sorpresa que experimentas al abrir un regalo.</p>
Contenidos	<p>Las emociones básicas.</p> <p>Capacidad de expresión a través de la música.</p>
Objetivos	<p>Favorecer la comprensión de las emociones básicas.</p> <p>Potenciar el interés por la música.</p> <p>Comprender la relación música y emociones.</p>
Materiales	<p>Película “Inside Out”, proyector, ordenador, DVD, power point (<i>Anexo 1</i>)</p>

SESION 2:

Título	Coloreando las obras musicales.
Temporalización	Una hora
Descripción	<p>Previamente se seleccionarán diferentes obras instrumentales/vocales para llevarlas al aula y los alumnos deberán escucharlas con atención.</p> <p>En primer lugar, se realizará una escucha activa de las obras correspondientes en las que los alumnos se moverán por el espacio libremente. Tras esta práctica, la maestra explicará seis emociones: la felicidad/alegría, la tristeza, el asco, la sorpresa, el miedo y el amor.</p> <p>Después, la maestra repartirá una cartulina en blanco y los alumnos sacarán sus pinturas/rotuladores, etc. Se escucharán una por una las obras y los alumnos deberán dibujar, colorear y escribir las palabras que les sugiera dicha obra.</p> <p>Cada obra será distinta por lo que sentirán diferentes emociones y tendrán distintas reacciones a cada obra.</p> <p>Cabe destacar que los alumnos estarán ubicados individualmente para que no puedan copiarse unos a otros y las obras elegidas serán fragmentos de estas.</p>
Contenidos	<p>Distintos tipos de obras musicales.</p> <p>La escucha en relación con la expresión plástica en el aula.</p> <p>La expresión plástica, la música y las emociones.</p>
Objetivos	<p>Potenciar la escucha de obras musicales en el niño.</p> <p>Comprender la relación música-emociones.</p> <p>Favorecer la educación emocional en los alumnos.</p>
Materiales	<p>Cartulinas blancas, lapiceros, pinturas, goma, rotuladores, ordenador, altavoces.</p> <p>Obras: (<i>Anexo 2</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Canto gregoriano: Ave María. 2. Rock de la cárcel de Elvis Presley, 3. Toccata y fuga de Bach.

	<p>4. Gonna fly now de Bill Conti</p> <p>5. Sofía, de Álvaro Soler</p> <p>6. Someone you loved, Lewis Capaldi.</p>
--	--

SESIÓN 3:

Título	Mis propias cartulinas
Temporalización	Una hora
Descripción	<p>En primer lugar, la maestra dará a cada alumno seis cartulinas de diferentes colores en las cuales, estarán escritas algunas emociones. Se explicará cuáles son esas emociones y se pondrán ejemplos para repasar con los alumnos.</p> <p>Tras la entrega, los alumnos escucharán de una en una las distintas obras de la anterior sesión. En cuanto termine cada obra, cada alumno individualmente deberá indicar qué emoción han sentido y por qué al escuchar esas canciones. Después, los niños deberán levantar la cartulina que más se identifique con esa canción: felicidad, miedo, asco, tristeza, sorpresa y amor.</p> <p>Tras esta práctica, la maestra entregará una ficha de elaboración propia a los niños y éstos, escribirán al lado de cada obra qué emoción han sentido con cada una de ellas.</p>
Contenidos	La escucha de obras breves y su identificación con las emociones básicas.
Objetivos	<p>Potenciar la escucha de obras musicales en el niño.</p> <p>Comprender la relación música-emociones.</p> <p>Favorecer la autonomía del alumno en cuanto a la toma de decisiones.</p>
Materiales	<p>Cartulinas de emociones (<i>Anexo 3</i>)</p> <p>Ficha (<i>Anexo 4</i>)</p>

SESIÓN 4:

Título	Bailamos, expresamos y sentimos
Temporalización	Una hora
Descripción	<p>Esta sesión se dedicará expresamente a la escucha y a la expresión corporal, ya que son de vital importancia para el desarrollo integral del alumno.</p> <p>La maestra llevará a los alumnos a la sala de psicomotricidad donde los niños podrán moverse por el espacio libremente al ritmo de la música y sentirse más ellos mismos.</p> <p>Después se volverán a poner las audiciones en un orden diferente y se les pedirá a los alumnos que bailen dependiendo de cómo se sientan. También podrán realizar sonidos con la boca, percusión con su propio cuerpo como palmadas, rodillas, pitos etc.</p> <p>La maestra los acompañará para que puedan sentirse más cómodos y puedan observarla. Tras esta práctica, se utilizarán los últimos minutos de la sesión para elaborar una asamblea y exponer las conclusiones de cada uno escuchando al compañero y respetando el turno de palabra.</p>
Contenidos	<p>La escucha activa de diferentes obras musicales.</p> <p>La expresión corporal como recurso de la educación emocional.</p> <p>La percusión corporal para la comprensión de emociones y música.</p>
Objetivos	<p>Potenciar la escucha de obras musicales en el niño.</p> <p>Comprender la relación música-emociones.</p> <p>Favorecer la expresión corporal como vía de comprensión de las emociones.</p> <p>Incrementar el respeto a los compañeros, la escucha y la expresión de sentimientos.</p>
Materiales	El propio cuerpo

SESIÓN 5:

Título	¡Gira la ruleta!
Temporalización	Una hora
Descripción	<p>Para realizar la siguiente actividad la maestra construirá una ruleta de cartón y en ella pegará unas cartulinas con las diferentes canciones trabajadas en las anteriores sesiones. Los alumnos en grupo o individualmente deberán hacer girar la ruleta para conocer qué canción les ha tocado y así poder interpretar libremente un mini teatro con la obra sonando de fondo. Dependiendo de la obra que les toque, interpretarán unos movimientos u otros y realizarán unas acciones u otras.</p> <p>Al terminar cada interpretación, se comentará en grupo para así conocer la opinión de los alumnos.</p> <p>Después, los alumnos se sentarán al final de la clase donde podrán conocer “La chistera de las emociones”. La maestra, llevará al aula un sombrero de colores en el cual meterá unas pelotitas hechas con globos y arroz con diferentes caritas, enfadada, alegre, triste, miedosa, amorosa etc. Esta práctica consiste en que cada alumno deberá meter la mano en la chistera y sacar una de las pelotitas. Dependiendo de qué pelota saque, el alumno dirá en alto qué emoción es y contará brevemente una experiencia propia sobre esa emoción. También deberá elegir un cartel elaborado por la maestra, en el cual estarán escritas las obras trabajadas para relacionarlo con la emoción que le haya tocado. Los demás alumnos respetarán el turno de palabra y se escucharán con atención durante toda la práctica.</p>
Contenidos	<p>Práctica de técnicas de movimiento, así como las representaciones en el aula.</p> <p>La comprensión de la música como un juego sonoro.</p> <p>Conocimiento y práctica de actitudes de respeto en audiciones y otras representaciones musicales.</p> <p>Conocimiento de la música en relación con las emociones básicas y alguna secundaria.</p>

	Representación de obras teatrales improvisadas para la representación de emociones.
Objetivos	<p>Potenciar la escucha de obras musicales en el niño.</p> <p>Comprender la relación música-emociones.</p> <p>Desarrollar el movimiento y la escucha en el alumno.</p> <p>Favorecer la expresión oral del alumno.</p>
Materiales	<p>La ruleta de las audiciones (<i>Anexo 5</i>)</p> <p>La chistera de las emociones y sus pelotitas (<i>Anexo 6</i>)</p> <p>Cartelitos con las obras (<i>Anexo 7</i>)</p>

SESIÓN 6:

Título	Nuestro amigo el silencio
Temporalización	Una hora
Descripción	<p>Para comenzar, se les llevará a los alumnos a una sala de motricidad donde podrán tener el espacio suficiente para la realización de esta actividad. En este centro, es opcional para los alumnos de primero de primaria llevar un cojín de su casa al aula, por lo que deberán llevarlo para esta sesión.</p> <p>Nada más llegar a la sala, en silencio, los alumnos se sentarán en el suelo en círculo, con su cojín y la maestra se sentará con ellos como una igual.</p> <p>Primero se comenzará trabajando la respiración, lenta y silenciosa durante unos segundos. Después se deberán encender dos velas de manzana que darán una sensación de un ambiente acogedor. Se pondrá en el equipo de música, una canción a piano, concretamente “Someone you loved” a piano.</p> <p>Acto seguido se explicará en voz muy baja y mediante ejemplos, el tipo de masaje que deben realizar al compañero de al lado. Los alumnos se podrán en una posición cómoda y se girarán de tal modo que tengan un compañero delante de ellos y otro detrás. Así se comenzará el masaje con los dedos y los</p>



	<p>nudillos de forma lenta y suave. Al terminar, se deberá estar unos segundos en silencio respirando.</p> <p>Tras esta práctica, en círculo se comentará la sesión por turnos; cómo se han sentido, si les ha gustado y cómo se sentían antes y después de la actividad.</p> <p>Para finalizar la sesión, la maestra pondrá una canción completamente diferente para que los alumnos observen las diferencias entre las distintas obras. Esta última canción será “Sofía” de Álvaro Soler.</p>
Contenidos	El silencio como recurso para la experimentación de emociones en los alumnos.
Objetivos	<p>Conocer y respetar las normas de escucha en el aula.</p> <p>Valorar y comprender el silencio.</p> <p>Favorecer la relajación del alumno antes de comenzar la clase.</p> <p>Realizar las audiciones de manera activa y participativa (audición activa).</p> <p>Favorecer la expresión y comprensión de emociones.</p> <p>Potenciar la empatía y la comunicación con los compañeros.</p>
Materiales	El propio cuerpo, un equipo de música, cojines, dos velas, pincho con las obras musicales, radiocasete. (<i>Anexo 8</i>)

SESIÓN 7:

Título	Investigo mis emociones
Temporalización	Una hora
Descripción	<p>La maestra elaborará una ficha en la que vendrá el nombre del alumno, y algunas emociones como: tristeza, felicidad, sorpresa, miedo, asco y amor.</p> <p>Al lado de cada emoción, el alumno individualmente deberá en su casa escribir qué obra musical le recuerda a esa emoción como hemos visto en el aula.</p> <p>Después, traerán la ficha a clase y deberán explicar por qué han elegido esa canción relacionada con esa emoción.</p>



	<p>Se explicará individualmente respetando el turno de palabra y se comentará en el aula con la maestra y los compañeros.</p> <p>Para finalizar la sesión, la maestra entregará a los niños una ficha con algunas situaciones y los alumnos individualmente deberán escribir a qué emoción corresponde.</p> <p>Cabe destacar que, el alumno que no sepa escribir las emociones correspondientes en cualquiera de las sesiones podrá explicar en alto y con sus palabras a la maestra lo que siente y será escuchado con atención por todos sus compañeros.</p>
Contenidos	<p>Interés por el descubrimiento de nuevas obras musicales en los alumnos.</p> <p>La autonomía del alumno, así como la imaginación de éste.</p> <p>Escucha de diferentes obras musicales y su relación con las emociones de cada alumno.</p>
Objetivos	<p>Comprender las obras instrumentales y vocales existentes.</p> <p>Diferenciar las emociones que sienten con cada una de las obras.</p> <p>Potenciar la escucha en los alumnos, así como la expresión de emociones.</p> <p>Favorecer la concentración en los alumnos.</p> <p>Potenciar la creatividad y la imaginación a la hora de expresarse.</p>
Materiales	<p>Ficha (<i>Anexo 9</i>) rotuladores, folio, pinturas, lápiz.</p> <p>Ficha (<i>Anexo 10</i>)</p>

5.6 EVALUACIÓN

5.6.1. Evaluación del proceso de aprendizaje:

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y global y se tendrá en cuenta el progreso del alumno respecto al conjunto de las áreas. Es importante destacar que cuando el alumno lo necesite se elaborarán medidas de refuerzo educativo, dirigidas a garantizar el desarrollo integral del niño, así como las competencias en del proceso enseñanza-aprendizaje.



Para llevar a cabo la evaluación deberemos utilizar diferentes recursos o herramientas que nos ayuden a recoger y a analizar los datos obtenidos.

En primer lugar, se utilizará la observación directa en el aula ya que la práctica educativa se elaborará en clase. También se evaluará mediante un diario de clase, en el que se recopilarán todos los resultados de los alumnos.

Por otro lado, la maestra realizará una recopilación de los dibujos de los alumnos y podrá observar qué ha expresado en cada obra y también, las diferencias que ha habido entre los alumnos y las diferentes obras. También, con las fichas podremos observar cómo se siente el alumno respecto a las obras escuchadas y observaremos cómo expresa sus emociones investigando obras musicales.

Las actividades no se evaluarán negativamente ya que lo que nos interesa es que cada niño se exprese libremente, comprenda que cada obra puede inspirarle una emoción diferente y que, incluso dependiendo del día, puede sentir cosas diferentes dependiendo de su situación familiar.

Otro recurso de evaluación será una encuesta que los alumnos responderán tras la realización de las actividades en el aula. (*Anexo II*).

A. Evaluación del alumnado

La evaluación se realizará a través de esta tabla de control en la que se tendrán en cuenta la realización de los indicadores de logro en tres niveles:

1. El alumno no ha conseguido la realización del indicador.
2. El alumno ha conseguido en cierta medida la realización del indicador.
3. El alumno ha conseguido de manera excepcional la realización del indicador.



Indicadores de logro	1	2	3
Expresa emociones sin problema.			
Distingue de manera muy básica tipos de emociones existentes.			
Muestra interés por descubrir las emociones en ellos y en los demás.			
Respetar las instrucciones que da la maestra para la realización de la escucha activa.			
Reconoce las emociones en los demás.			
Relaciona las emociones con la música.			
Respetar el turno de palabra y escucha a los compañeros.			

B. Diario de clase.

Nombre de la actividad:	
Día:	Alumno:
Observaciones:	

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables:

Para llevar a cabo la evaluación contaremos con los instrumentos de evaluación, es decir, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje. Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE nº 52).

Estándares de aprendizaje evaluables: especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el alumno debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.

Criterios de evaluación: son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Utilizar la escucha activa de diferentes paisajes sonoros para indagar en las cualidades del sonido.	1.1 Identifica y representa utilizando el lenguaje corporal las cualidades de los sonidos del entorno natural y social.
3. Conocer y respetar las normas de escucha de audiciones en el aula.	3.1 Es capaz de comportarse de acuerdo con las normas en la escucha de audiciones en el aula.
2.Analizar la organización de obras musicales sencillas, tanto vocales como instrumentales, y describir correctamente de manera oral los elementos que las componen.	2.2 Se interesa por descubrir obras musicales de diferentes características.
1. Adquirir capacidades básicas de coordinación y movimiento a través de la práctica de la expresión corporal, disfrutando de su interpretación.	1.1 Identifica el cuerpo como instrumento de expresión y adquiere capacidades básicas de coordinación y movimiento.
3. Conocer y respetar las normas de escucha de audiciones en el aula.	3.1 Es capaz de comportarse de acuerdo a las normas en la escucha de audiciones en el aula.

5.6.2. Evaluación del proceso de enseñanza:

El proceso de enseñanza se evalúa con el fin de mejorar como docentes y así poder enriquecer nuestra práctica mejorando algunos aspectos. La evaluación se puede llevar a cabo de diversas formas; en este caso se utilizará una lista de control.

Evaluación de la propuesta: Lista de control

ÍTEMS	SÍ	NO	MEJORAS EDUCATIVAS
La metodología de enseñanza ha sido la correcta.			



Se han tenido en cuenta los conocimientos previos del alumno.			
El alumno ha comprendido la relación música-emociones.			
Las actividades han servido para comprender la relación música-emociones.			

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcázar, A. (2010). La pedagogía de la creación musical, otro enfoque de la educación musical. Una experiencia en la Escuela Universitaria de Magisterio. *Eufonía*. Didáctica de la música, 49, pp. 81-92.
- Bello-Dávila, Zoe y Rionda-Sánchez, Haydée Damiana y Rodríguez-Pérez, María Emilia (2010). La inteligencia emocional y su educación. *VARONA*, Revista Científica-Methodológica, (51), 36-43. [Fecha de consulta 22 de mayo de 2020]. ISSN: 0864-196X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3606/360635569006>
- BISQUERRA, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, vol. 21(1), pp. 7-43.
- Bisquerra, R. (2011) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R., Punset, E., García Navarro, E., Mora, F., López, E., Pérez, J. C., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones?* Barcelona, España: Faros Sant Joan de Déu.
- Calle, R. A., & De Rato, R. (2008). *Ingeniería emocional*. Madrid, España: Ediciones Martínez Roca.
- Campayo Muñoz, E. Á., y Cabedo Mas, A. (2016). *Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación*

musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical - RECIEM*, 13(0). <https://doi.org/10.5209/reciem.51864>

- Campbell, D. (2000). *El efecto Mozart*. Barcelona: Urano.
- Casas, M. (2011). ¿Por qué los niños deben de aprender música? *Colombia Médica*, 32 (4), 197-204.
- Cristóbal, P. (1996). *Controlar Las Emociones: Técnicas para Alcanzar el Equilibrio Vital*. Madrid, España: Ediciones Temas de Hoy.
- Crotti, E., & Magni, A. (2005). *Los miedos de los niños: cómo descubrirlos a través de sus dibujos y cómo ayudarles a superarlos*. Barcelona, España: Oniro.
- Dahlhaus, C., Eggebrecht, H. H., & Bredlow, L. A. (2012). *¿Qué es la música?* Barcelona, España: Acanalado.
- De La Torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española de Pedagogía*, LVIII (217), 543-572.
- De Rueda Villén, Belén, y López Aragón, Carlos Eloy (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *RETOS Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 141-148. [Fecha de consulta 6 de mayo de 2020]. ISSN: 1579-1726. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3457/345732290029>



- Decreto 26/2016, del 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Del Barrio, M. V. (2005). Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención. Madrid: Pirámide.
- Descartes, R., & Frondizi, R. (2011). Discurso del método. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Díaz, J.L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud mental*, 33 (6), pp. 543-551.
- Eisner, E. (2004). El arte y la creación de la mente. El papel de las artes en la transformación de la consciencia. Barcelona: Paidós.
- Franco Caballero, P. D., Castillo Carrión, S., & Leiva Olivencia, J. J. (2017). Música de fondo y emociones: un recurso educativo. *EDMETIC*, 6(2), 382. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v6i2.5666>
- Gallardo, P. (2006) EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA (6-12 AÑOS). *Cuestiones Pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*. Vol: 1. Núm: 18. Pág. 145-161.
- García-Vélez, T. & Maldonado Rico, A. (2017). Reflexiones sobre la inteligencia musical | Musical training for Primary Education graduates in the context of Madrid. *Revista Española de Pedagogía*, 75(268), 451-461. doi: <https://doi.org/10.22550/REP75-3-2017-08>



- Gardner, H. (2012). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Gomila, Antoni. (2008). La expresión emocional en la música desde el expresionismo musical Emotional expression in music: A view from musical expressionism. Estudios de Psicología. 29. 117-131. Doi: [10.1174 / 021093908783781356](https://doi.org/10.1174/021093908783781356)
- González, J. (1999). El sentido de la obra musical y literaria. Barcelona: Universidad de Murcia.
- Greenland S.K. (2017). Juegos mindfulness. Móstoles (Madrid), España: GAIA. <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf> [Recuperado el 8 de abril de 2020]
- Jauset, J. (2008). Música y Neurociencia: la musicoterapia sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Barcelona: Editorial UOC.
- Kato, Y., & Schönrich, G. (2019). Kant's Concept of Dignity. Berlín, Alemania: De Gruyter.
- Lacárcel Moreno, J. (1). Psicología de la música y emoción musical. Educatio Siglo XXI, 20, 213-226. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>
- Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa. Jefatura del Estado BOE-A-2013-12886.



- Lines, D. K. (2009). La comprensión musical, las obras musicales y la expresión de sentimientos: implicaciones para la educación. En D.J Elliott (comp.), *La educación musical para el nuevo milenio*. (pp.123-135) Madrid: Morata.
- Lowenfeld, V. (1961). La importancia de la creatividad. Desarrollo de la capacidad creadora. (pp 65-85) Buenos aires, Argentina: Kapelusz.
- Maideu, J. (1983). Reflexions entorn de la música i l'educació. En J. Maideu (1997), *Música, societat i educació. Recull d'escrits i al·locucions sobre Educació Musical*. Música (11-16). Tradicional. Berga. Amalgama.
- Morán, M. C. (2009, noviembre 1). Psicología y Música: inteligencia musical y desarrollo estético. *Revista Digital Universitaria*, 10(11). Recuperado de <http://www.revista.unam.mx>
- Moret-Puig, S., Gustems-Carnicer, J., y Calderón-Garrido, C. (2016). Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 34(2), 107-117. Recuperado de <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.
- Mujica, J, Arturo Saúl. (2012). Estrategias para estimular el dibujo en los estudiantes de educación inicial. *Revista de Investigación*, 36(77), 147-164. Recuperado en 14 de mayo de 2020, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S101029142012000300009&lng=es&tlng=es
- Navarro, A. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. México: Editorial Pax México.



- Orden EDU/351/2016, de 25 de abril. BOCYL-D-05052016-4.
- Palou, S. (2004). Sentir y crecer. *El crecimiento emocional en la infancia*. Propuesta educativa. Barcelona: Graó.
- Pérez, M. (2012). Ritmos y Orientación Musical. *El Artista*, 9, 78-100.
- Pezoa, N. (1960). Educación musical: Importancia de la Educación musical en las escuelas primarias y sus proyecciones en la comunidad. *Revista Musical Chilena*, 14(70), p. 84-85. Consultado de <https://revistamusicalchilena.uchile.cl/index.php/RMCH/article/view/13081/13361>
- Powell, J. (2012). *Así es la música*. Barcelona, España: Antoni Bosch Editor, S.A.
- Real Decreto 1393/2007, 29 de octubre por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias.
- Rubín, M.C. (2002). Educación musical. *Escola Técnica Superior de Arquitectura da Coruña*. (26), 173-175. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/5347>
- S. Oriol & J. Gustems (2015). Educación emocional y educación musical *Recursos didáctico-musicales para la consecución de competencias emocionale*. Num 64. pp.1-5. https://www.researchgate.net/profile/Josep_Gustems/publication/282604182_Educacion_emocional_y_educacion_musical/links/56136ee208aedee13b5c317a/Educacion-emocional-y-educacion-musical.pdf
- Simón (2007). Mindfulness y Neurobiology. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66-67); 5-30



- Simón, M. S., & Sanuy, M. (1996). Aula sonora. Hacia una Educación musical en primaria. (2.a ed.). Madrid, España: Morata.
- Snel, E., & André, C. (2014). Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para los niños con sus padres. Barcelona, España: Kairós, Editorial S.A
- Willems, E. (1981) El valor humano de la educación musical. Paidós, Barcelona.

8. ANEXOS

Anexo 1: power point sobre las emociones y sus tipos.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



LAS EMOCIONES NOS DICEN CÓMO NOS SENTIMOS EN ALGUNAS SITUACIONES.

- Para ello, podemos hacernos algunas preguntas como estas:
- ¿Cómo me siento? ¿Qué ha pasado para sentirme así? ¿Es bueno o es malo? ¿Me encuentro bien o mal? ¿Quiero explicárselo a alguien?
- Es importante decir cómo nos sentimos porque así será mucho más fácil saber qué nos pasa.



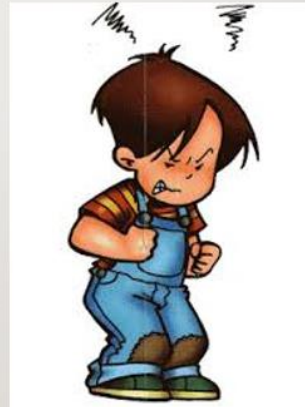
TIPOS DE EMOCIONES:

- ¡HAY MUCHÍSIMAS MÁS! Pero, hoy sólo conoceremos a: MIEDO, IRA, ALEGRÍA, ASCO Y TRISTEZA.



- **Ira** siempre está enfadado.
- **Alegría** siempre está feliz.
- **Tristeza** siempre está llorando.
- **Asco** siempre tiene repugnancia.
- **Miedo** siempre tiene terror por lo que puede suceder.

¿ESTE NIÑO
CÓMO SE
ENCUENTRA?



¿Y, ESTE OTRO
NIÑO?



¿Y ESTA NIÑA
CÓMO SE
ENCUENTRA?



**¿QUÉ SIENTE
ESTA NIÑA?**



**¿QUÉ LE PASA
A ESTE NIÑO?**



Anexo 2: audiciones utilizadas.

CANCIÓN I	https://www.youtube.com/watch?v=d6lLOoa47Vo	Ave María (canto gregoriano)
CANCIÓN II	https://www.youtube.com/watch?v=qaZ0oAh4evU	Sofía, Ávaro Soler
CANCIÓN III	https://www.youtube.com/watch?v=cyvQKTg4T5o	Bill Conti- Gonna fly now
CANCIÓN IV	https://www.youtube.com/watch?v=FGGo8LFmbjs	Lewis Capaldi - Someone You Loved
CANCIÓN V	https://www.youtube.com/watch?v=Nnuq9PXbywA	J.S. Bach - Toccata and Fugue in D minor
CANCIÓN VI	https://www.youtube.com/watch?v=kHZDcqJ9uDs	Elvis Presley – Rock de la cárcel

Anexo 3: tarjetas de emociones.





Anexo 4: Ficha de audiciones.



Nombre del alumno: _____

Fecha: _____

MÚSICA Y EMOCIONES

- Canción 1: Ave Maria, canto gregoriano.

Emoción que has sentido: _____



- Canción 2: Someone you loved de Lewis Capaldi

Emoción que has sentido: _____

- Canción 3: Rock de la cárcel, Elvis Presley

Emoción que has sentido: _____



- Canción 4: Tocata y fuga en D menor de Bach

Emoción que has sentido: _____

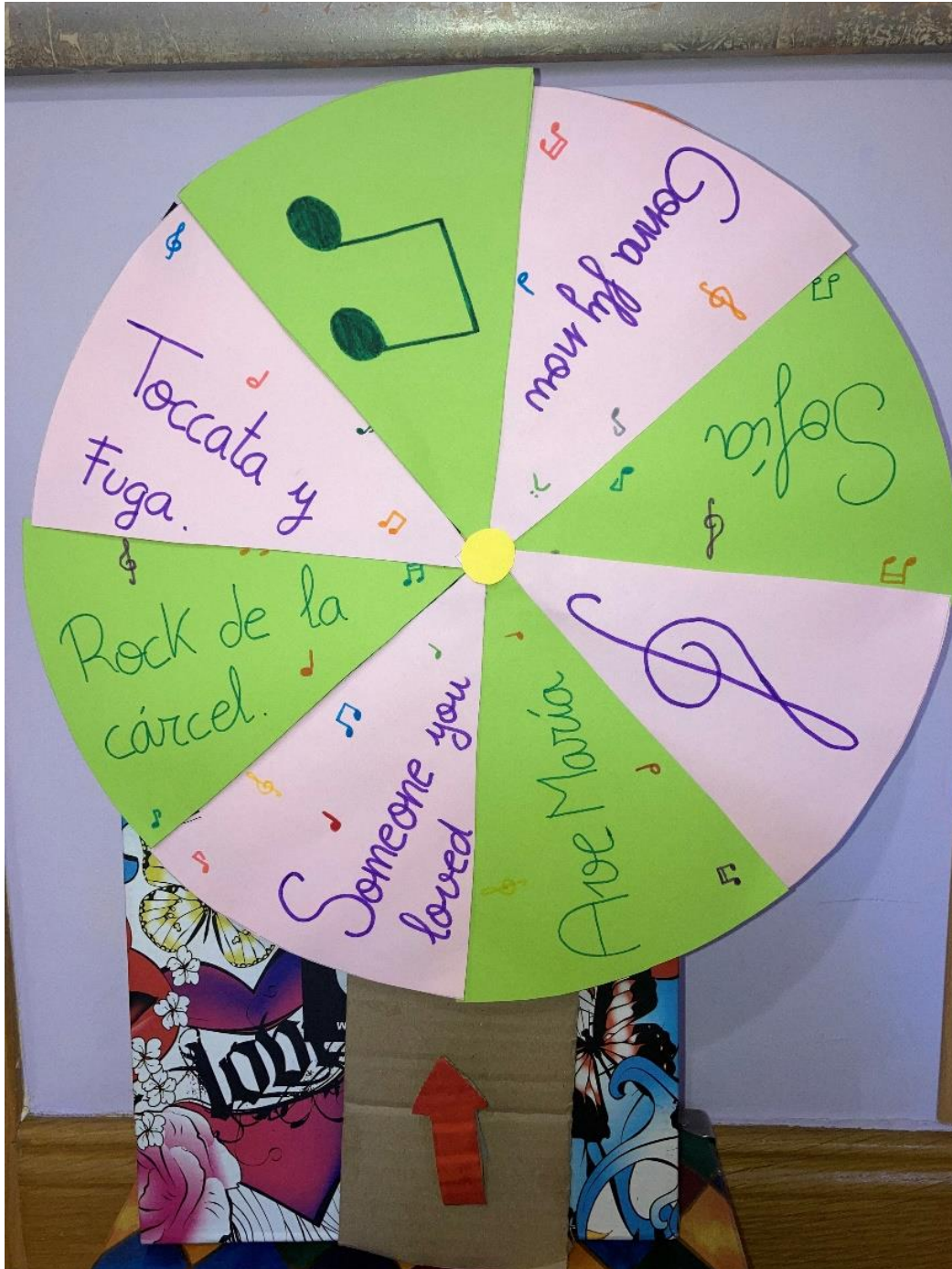
- Canción 5: Sofia de Álvaro Soler

Emoción que has sentido: _____

- Canción 6: Rocky Balboa, gonna fly now

Emoción que has sentido: _____

Anexo 5: La ruleta de las audiciones





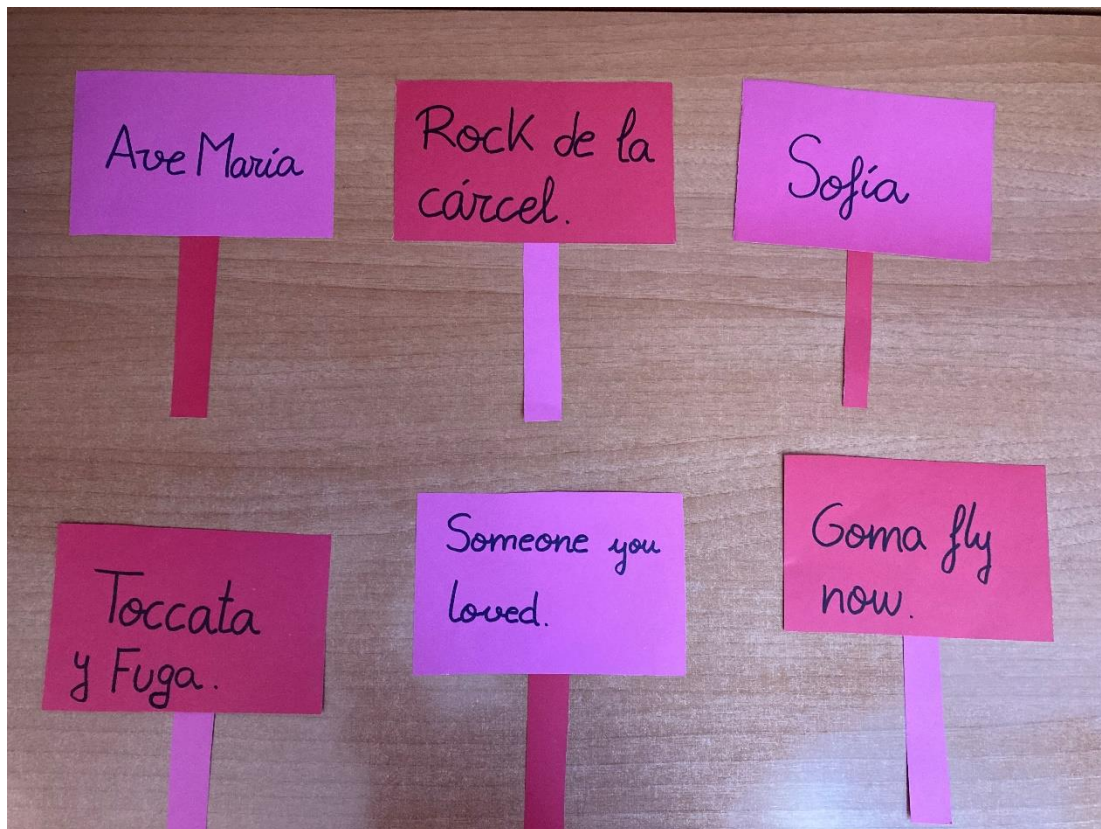
Anexo 6: La chistera de las emociones y sus pelotitas.







Anexo 7: cartelitos con las obras elegidas



Anexo 8: Cojines para la sesión del silencio.



Fuente: Mon Deco Shop (2014). Imagen original [Fotografía]. Recuperada de <https://mondecoshop.com/cojines-para-ninos-y-divertidos-animales-en-mon-deco-shop/>



Anexo 9: ficha individual sobre sus propias canciones.

Nombre del alumno: _____

 <p>Tristeza</p>	Nombre de la canción:
 <p>Alegria/felicidad</p>	Nombre de la canción:

 <p>Amor</p>	<p>Nombre de la canción:</p>
 <p>Asco</p>	<p>Nombre de la canción:</p>
 <p>Miedo</p>	<p>Nombre de la canción:</p>
 <p>Sorpresa</p>	<p>Nombre de la canción:</p>



Anexo 10: ficha sobre las diferentes situaciones existentes.

Nombre del alumno:

Fecha:

Situación 1:

Carla acaba de suspender su primer dictado. Ella creía que lo había hecho bien, pero la maestra le dijo que tenía que hacerlo mucho mejor. ¿Cómo se encuentra Carla ante esta situación? _____

Situación 2:

Cuando papá y mamá mandan recoger la habitación a Mateo porque ha tirado todos sus juguetes, se enfada un montón y por eso siente _____

Situación 3:

A Clara le dijeron el otro día sus padres que iba a ir de vacaciones de verano a la playa. Ella comenzó a sonreír y a gritar porque se sentía _____

Situación 4:

Carlos me contó que se escondió detrás de la puerta de la habitación de su hermano y le pegó un susto.

El hermano de Carlos sintió _____



Situación 5:

Ayer fue el cumpleaños de Rafa. Nos ha contado que le han regalado muchas cosas y que fueron a verle sus abuelos sin que él lo supiera. Así que Rafa sintió una gran _____

Situación 6:

María le dio un abrazo a su abuela para despedirse de ella. Su abuela les había invitado a comer y María y su familia regresaban a su casa. La abuela de María y María sintieron _____

Anexo 11: cuestionario de evaluación.

LA MÚSICA Y LAS EMOCIONES

Descripción del formulario

Decir cómo te sientes es...

Bueno

Malo



Si un día me encuentro triste ¿puedo decírselo a mi profesora?

- Sí, porque me ayudaría
- No

Si un día a mi compañero le dan una buena noticia es que se siente....

- Feliz
- Triste
- Con miedo



Si papá o mamá me riñen por hacer algo mal, me sentiré...

- Triste
- Alegre
- Valiente