

**Programa de Intervención para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la
Danza Urbana**

**Intervention Program for the Development of Emotional Intelligence through Urban
Dance**



Pedro José Lara Algaba

Facultad de educación, universidad de Valladolid

Curso 2020-2021

Trabajo de fin de Máster

Tutores : Miguel Ángel Carbonero Martín / Luis Jorge Martín Antón

Resumen

El presente trabajo pretende mejorar la cohesión grupal y la inteligencia emocional a través de la danza urbana en los alumnos de una clase de 2o de la ESO con edades comprendidas entre los 13 y 14 años. Para ello, se ha diseñado una propuesta de intervención compuesta por 24 sesiones durante un trimestre en las que se pondrán en práctica diferentes actividades de índole artística relacionadas a su vez con conocimientos y herramientas de varios estilos de baile. El Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn en su versión para jóvenes será el encargado de medir los niveles de IE en el alumnado, antes y después de la intervención, con la finalidad de comprobar si éstos han aumentado gracias al programa. Asimismo, el proyecto también presenta sesiones destinadas a los docentes con el propósito de ofrecerles información sobre esto y fomentar su desarrollo posterior.

Palabras clave: inteligencia emocional, danza, educación.

Abstract

The present work aims to improve group cohesion and emotional intelligence through urban dance in students of a 2nd year of ESO, aged between 13 and 14 years. For this, an intervention proposal has been designed consisting of 24 sessions during a quarter in which different activities of an artistic nature will be put into practice, in turn related to knowledge and tools of various dance styles. The BarOn Emotional Intelligence Inventory in its version for young people will be in charge of measuring the levels of EI in the student, before and after the intervention, in order to check if they have continued to increase thanks to the program. Likewise, the project also presents sessions for teachers with the purpose of offering them information about this and promoting their further development.

Key words: emotional intelligence, dance, education.

Índice

1 Justificación Teórica	4
1.1 Introducción	4
2. Objetivos.....	8
2.1. Objetivos generales.....	8
2.2. Objetivos específicos.....	9
3. Fundamentación Teórica.....	10
3.1. Psicología de la Danza.....	11
4. Método.....	13
4.1. Muestra de Participantes.....	13
4.2. Materiales.....	13
4.3. Procedimiento.....	14
4.4 Medidas de Evaluación.....	15
5. Intervención.....	16
5.1. Descripción del Programa.....	16
5.2. Calendario.....	17
5.3. Cronograma.....	18
5.4. Workshops.....	20
5.5. Recursos.....	24
6. Discusión.....	25
6.1. Resultados Esperados.....	25
7. Conclusiones.....	27
7.1 Limitaciones.....	28
8. Referencias.....	30
9. Anexos.....	36

1. Justificación Teórica

1.1 Introducción

Cuando estaba en 3ºESO tuve la oportunidad de que dedicaran 4 sesiones de educación física a la danza en mi colegio, I.E.S San Blas de Alicante, impartidas por un profesor que, aunque tuviera escasos conocimientos, recuerdo perfectamente las sesiones, dinámicas y muy divertidas; más que danza yo diría que fue creación artística. Pudimos conocer primero que la danza no era solo para el género femenino y segundo lo divertido y magnífico que era. En esas sesiones descubrí que quería seguir formándome y poco a poco con la ayuda de la academia de danza “In Situ” y sus profesores fui avanzando hasta el día de hoy en el que puedo confirmar que soy un bailarín profesional el cual compite por España y Europa llevando impartiendo clases de danza desde hace ya 5 años. Me parece una disciplina poco explotada en el mundo de la educación y una rama fantástica que los estudiantes pueden usar para mejorar su inteligencia emocional, mejorar las relaciones entre ellos y desarrollar su creatividad; por lo tanto con este TFM he querido juntar las dos disciplinas que más valor le doy en mi vida y crear una relación entre estas, así observando la relación que tiene la danza con la psicología del alumnado.

El presente trabajo tiene como finalidad el diseño de un plan de intervención en un grupo de estudiantes del segundo curso (ESO), con el que se pretende promover el desarrollo de la inteligencia emocional y en un segundo plano, la cohesión grupal a través de actividades que ponen en relación la IE y la danza urbana, con el fin de fomentar una mejora en las competencias emocionales del alumnado y reducir posibles problemáticas como el bullying.

De la misma manera, este programa de intervención también tiene la intención de proporcionar las pautas y herramientas necesarias a los alumnos, con el propósito de dotarlos con las capacidades necesarias para continuar con el proyecto más allá del plan de trabajo programado y de manera independiente con clases extraescolares en el mismo centro o apuntando en diferentes escuelas de danza.

Antes de comenzar a adentrarnos más en el trabajo, necesitamos conocer las raíces de tal deporte; la danza ha sido uno de los primeros medios de comunicación del ser humano. Desde el punto de vista antropológico, la danza fue usada por el hombre primitivo para expresar sus propias necesidades y las de las antiguas tribus, para mostrar sentimientos hacia los otros, y compartir con la naturaleza (Courtier, Cameles y Sarkar, 1990; Hammedi, 1989; Levy, 1988).

A través de la historia, la danza ha evolucionado de simples movimientos a coreografías complejas en ballet, danza moderna, y otros tipos de danzas, tales como la popular o social, y la folclórica (Levy, 1988; Ensign, 1986). El baile es un ejercicio corporal, un lenguaje expresado por medio de gestos, y una liberación total del cuerpo. Estudios demuestran que la danza puede ayudar a la persona a llegar a ser extrovertida, puede ser usada como terapia con la que se trabaja con movimiento en vez de palabras, pues "el cuerpo no miente como lo hace tan fácilmente la boca" (Shuman, 1973, p. 61). La danza terapéutica ayuda a las personas a comprender y obtener autosatisfacción de sus cuerpos y acciones, como resultado de una buena relación con los demás (Hammerli, 1989).

Cuando la danza terapéutica apareció fue, primeramente usada en hospitales de enfermos mentales. A causa de su valor "curativo", la danza terapéutica no sólo funciona con personas con problemas mentales sino también con aquellas diagnosticadas con sordera, ceguera, delincuencia, retardo, problemas emocionales, desórdenes perceptuales, y tercera edad (Hammerli, 1989; Hendricks, 1986; Levy, 1988).

Si especificamos en las danzas sociales, específicamente en la que vamos a basar nuestra intervención, es decir, en la danza urbana, este tipo de danza presenta efectos muy positivos en el desarrollo de la conducta emocional, tanto en adolescentes con necesidades especiales educativas, como en aquellos que no requieren de ningún tipo de adaptación; proporcionándoles una vida más sana y sociable, una mejor regulación de sus emociones, así como una mejor conexión social con el grupo (Anca, 2015). La danza contribuye a elevar los niveles de actividad física de nuestros jóvenes (O'Neill 2011), así como también a la mejora de su condición física y de factores cardiovasculares saludables (Oliveira et al., 2010).

Además de ser otro como muchos deportes de actividad aeróbica, la danza recibe una menor promoción como actividad física saludable (Fensham, 2005), a pesar de ser considerada como

una de las señas de identidad de la cultura contemporánea con las nuevas aplicaciones como “Tik Tok” o “Instagram”, especialmente entre las nuevas generaciones.

Numerosos estudios han comprobado que usar la danza como deporte regular otorga numerosos beneficios saludables incluyendo la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, diabetes tipo 2, obesidad, cáncer, artritis, disfunción sexual, depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo, y deterioro cognitivo (Pate RR, O’Neill JR, & Lobelo F, 2008; Penedo & Dahn, 2005).

A su vez, el actual sistema educativo vigente en nuestro país (Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre) establece el acceso por parte de todo el estudiantado a una educación de calidad y en igualdad de oportunidades. En base a esto, se pretende que el programa llegue a cualquier tipo de necesidad educativa que presente el alumnado con el que se va a llevar a cabo dicha intervención, incrementando así en este un mayor grado de conocimiento y gestión de sus emociones.

Se ha comprobado que una buena inteligencia emocional por parte de los alumnos y deporte regular aeróbico causa importantes beneficios en los centros escolares ya que les permite adquirir una serie de estrategias y desarrollar determinadas capacidades que influyen positivamente en los procesos de aprendizaje (Jimenez Morales et al., 2006).

A través de la danza urbana se pueden implementar dichas habilidades, debido a que ésta actúa como una vía directa hacia nuestras emociones que impacta de manera notable en ellas, aumentando de esta manera el nivel de comprensión de las mismas. Asimismo Varios trabajos de investigación ponen de manifiesto que los estudiantes que realizan algún tipo de deporte social, es decir, que intervengan varias personas a modo de equipo, presentan una mayor gestión emocional que estudiantes que no realizan deporte, así como también tienen mejores resultados académicos (véase Forde et al., 2004).

La figura del orientador está presente en todo el trabajo debido a que este es el encargado de, primeramente, ser el mediador entre el departamento de educación física y la búsqueda de profesores competentes de danza para impartir los workshops y ayudar, sobre todo los primeros años, a los docentes. Asimismo tendrá que elaborar una explicación detallada de los beneficios de cada workshop y la explicación clara y concisa de que se está tratando en todo momento, a su vez deberá estar, diariamente, en una continua comunicación con el profesor

de educación física para saber toda información y actualización de cómo va la intervención, si se observa cambios conductuales o emocionales en los alumnos, si se una mejora en las relaciones del grupo etc, y finalmente, se precisará la figura del orientador en la primera sesión y en la última donde este pasará el test BarON para conocer si existe aumento en la media de las puntuaciones de los alumnos; para acabar también en la última sesión se permitirá a los alumnos que comenten su experiencia y la comparen con el primer trimestre, sus puntos positivos y negativos, su actividad favorita de las planteadas, el workshop más importante etc.

Competencias	Total	Parcial	No
Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención	X		
Diseñar y realizar actividades formales y no formales que contribuyan a hacer del centro un lugar de participación y cultura en el entorno donde esté ubicado;	X		
Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos	X		
Dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia	X		
Conocer y aplicar propuestas docentes innovadoras en el ámbito de la especialización cursada.	X		
Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas	X		
Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.		X	
Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución		X	
Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional		X	

2. Objetivos

El actual estudio centrará su foco de trabajo en la asociación establecida entre la danza urbana y las emociones, y en un segundo plano en la mejora de la relación entre los alumnos del grupo. Por lo tanto, el principal y más destacado cometido de dicha intervención es la optimización de la inteligencia emocional en estudiantes por medio de la implementación de un programa conformado por diversas actividades de índole, tanto artística como emocional; con la finalidad de proporcionar al grupo una serie ejercicios, pasos de baile, herramientas y coreografías grupales para, además de promocionar y potenciar el deporte en grupo, utilizar la danza como herramienta de cohesión entre los alumnos y control y gestión de sus emociones.

Seguidamente, se expone la totalidad de los objetivos a conseguir en dicho proyecto y clasificados en dos apartados: generales y específicos.

2.1. Objetivos Generales

- Lograr un mayor desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado al que se le aplica el programa.
- Promover un mayor conocimiento de las emociones, facilitando su identificación y su favorable gestión.
- Concienciar a la comunidad educativa de los diversos beneficios que presentan las danzas urbanas y la música en el desarrollo intelectual de los alumnos. Además de incentivar hacia una mayor promoción de las mismas en la oferta educativa.

2.2. Objetivos Específicos

- Mejorar el nivel de autoestima y autocontrol ante los enfados con los compañeros.
- Poder soportar la adversidad y al estrés pre-examen.
- Aumentar el grado de empatía en las relaciones sociales y expresar mejor el afecto entre alumnos.
- Mejorar las habilidades de autorregulación y control emocional en el alumnado.
- Reducir el estrés académico, causado por la carga de trabajo que sufren los estudiantes en el día a día, a través de la danza.
- Reducir el aislamiento social, disminuyendo así el bullying escolar.
- Aumentar las capacidades empáticas de los adolescentes con el fin de fomentar un mayor entendimiento del otro, impulsando así una mejoría en las relaciones sociales con los demás.
- Conocer los pilares de la danza, así como la historia del Hip-Hop.
- Incrementar las capacidades de comunicación y expresión emocional a través del movimiento corporal.
- Conseguir un mejor control corporal.
- Mejorar la capacidad física del alumno con ejercicios principalmente anaerobios.
- Obtener una mejora en la rutina de los estudiantes.
- Utilizar el baile como medio de expresión.
- Usar la danza como alternativa a las drogas o malos hábitos.

3. Fundamentación Teórica.

3.1 Inteligencia Emocional

A partir de los seis meses de vida los seres humanos ya somos capaces de reconocer expresiones faciales provocadas por las emociones que sentimos. Estas son claves a la hora de componer relaciones afectivas con los demás y desarrollarnos de manera adaptativa en nuestro ambiente social (Peltola et al., 2013).

El psicólogo Paul Ekman, realizó un trabajo de investigación en 1969 sobre las emociones básicas y sus expresiones faciales. Este estudio le llevó a concretar que eran seis las emociones universales que se encuentran en todas las culturas, las cuales clasificó en: alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa y miedo.

Derivada de las emociones se nos hace presente el constructo de inteligencia emocional (IE). Esta se define como “la capacidad de llevar a cabo un razonamiento preciso sobre las emociones y la capacidad de utilizar las emociones y el conocimiento emocional para mejorar el pensamiento” (Mayer et al., 2008, p. 507).

La inteligencia emocional es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discriminar entre distintos sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos, este constructo contempla como propias las habilidades para percibir emociones de manera concisa siendo la persona capaz de gestionarlas e identificarlas, tanto en los demás como en uno mismo, facilitar el pensamiento a través de ellas, entender y conocer las causas que las producen, y regular de una manera óptima las mismas (Mayer et al., 2016).

Otro autor notablemente reconocido en el estudio de la inteligencia emocional es el psicólogo Daniel Goleman en cuyo libro llamado “inteligencia emocional” publicado en 1995 precisa que la inteligencia emocional es un abanico de características compuestas por la capacidad para motivarnos a nosotros mismos, de continuar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones que puedan surgir, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de ser capaces de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera en el desempeño de nuestras facultades racionales, y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Trad. González, D. y Mora, F., 2010, p.36).

Goleman comenta la importancia del IE ya que para el autor el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad, asimismo es la combinación entre el talento razonable y la capacidad de perseverar ante el fracaso lo que conduce al éxito, además el autor se detiene de una manera más exhaustiva a exponernos las diferentes capacidades que él considera propias de la IE, las cuales abarcan tanto rasgos propios de personalidad como habilidades sociales, emocionales o cognitivas. Este tipo de concepción se encuentra dentro de los llamados Modelos Mixtos de la IE. Por otra parte, se hacen también presentes los Modelos de Capacidad, cuya visión de la IE se centra en la capacidad de procesar información de carácter emocional (Esnaola et al., 2017). El citado en párrafos anteriores, de Mayer et al. (2016), se ubicaría dentro de estos últimos.

Como conclusión se puede afirmar que mejorar nuestras habilidades que sustenta la inteligencia emocional es de un gran y notorio beneficio para las personas ya que les aporta tanto salud mental; favorece las relaciones interpersonales, así como desarrolla las habilidades sociales a nivel personal, la también llamada inteligencia intrapersonal; y facilita el ajuste psicoemocional reportando una mejor calidad de vida (Fernández-Berrocal y Ruíz, 2017).

3.2. Psicología de la danza en la escuela.

La Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2019) define la danza, entre otras, como un arte donde se utiliza el movimiento corporal generalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social con fines de entretenimiento, artísticos, reproductivos y

religiosos. La danza se ha encontrado presente en cada una de las culturas existentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, la cual se vio desarrollada a la par que el lenguaje como una vía alternativa de comunicación .

Desde el punto de vista neurológico, el baile coreográfico implica percepción auditiva y visual, equilibrio, coordinación motriz y memoria entre otras. Necesitamos recordar secuencias de movimientos, coordinar estos movimientos en unos tiempos que nos marcan el ritmo de la música y ejecutarlos en un lugar determinado. Si hablamos del baile social o en grupo, a todo ello se le sumará la comunicación y la empatía con los demás. La danza estimula áreas como el hipocampo: un área asociada a la memoria, la capacidad espacial, la coordinación del cuerpo y las emociones. Asimismo, al bailar, los diferentes sistemas cerebrales aprenden a interactuar juntos, a ser eficientes conjuntamente; en especial, el sistema nervioso, que es el encargado, entre otras cosas, de crear los procesos necesarios para producir movimiento.

«Aunque queda mucho por seguir estudiando, las investigaciones que se han hecho al respecto han determinado que la danza, desde el punto de vista neurológico, es un proceso complejo en el que se activan circuitos neuronales motores y sensoriales, a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro», explica el Dr. Pablo Irimia, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). A su vez, estos años con el boom de la neuroimagen se han identificado que varias regiones del cerebro están implicadas en este proceso, entre ellas se encuentra el lóbulo frontal: en el que se produce la planificación del movimiento; la corteza premotora y el AMS que se encargan de nuestra posición del espacio y de permitirnos recordar acciones anteriores; la corteza motora primaria envía instrucciones a los músculos; mientras que el cerebelo y los ganglios basales nos mantienen en equilibrio y permiten la sincronización del movimiento.

Music Therapy Association (AMTA, 2020) define la danza y música como posibilidad de uso clínico basado en la evidencia de las intervenciones musicales para lograr metas individualizadas dentro de una relación terapéutica por un profesional acreditado. Esta Asociación señala que se trata de una profesión de la salud establecida, donde la música se utiliza dentro de una relación terapéutica para atender las necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales de los individuos. (Trad. Calleja-Bautista et al., 2016, p. 152).

Volviendo al punto cero y vistas ya los numerosos beneficios de inteligencia emocional, podemos afirmar que la danza incide en el desarrollo de la personalidad, la creatividad y la sociabilidad. Estas ventajas son contrastadas por Conolly (2005), quien se centra en la importancia de la danza para el desarrollo de estos aspectos relacionado con la IE. Como bien dice este autor, la danza es importante para desarrollar la inteligencia socioemocional como hemos citado anteriormente. Esto nos hace llegar a la conclusión de que a través de la danza podemos llegar a trabajar las habilidades socioemocionales, es una herramienta que ayuda en el proceso de aprendizaje. Laban (1975) y Conolly (2005), avalan esta práctica en los primeros años de escolarización, pues afirman que no sólo reporta beneficios para sacar la formación de la personalidad del niño, sino también, posibilita prevenir y corregir eventuales defectos físicos.

4. Método

4.1. Muestra de Participantes

La muestra de participantes con la que se va a poner en práctica la presente intervención será una clase de 21 alumnos pertenecientes al curso de 2o de la ESO. Las edades de los estudiantes están comprendidas entre los 13 y los 14 años de edad. Entre el alumnado que conforma este grupo encontramos tanto estudiantes que requieren de adaptaciones educativas especiales, como aquellos que no necesitan ningún tipo de atención especial. En cuanto a los que precisan algún tipo de tratamiento educativo específico hay dos alumnos con Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) uno de ellos además con inteligencia límite, un alumno con diagnóstico de depresión severa y dos alumnos de altas capacidades.

Estos estudiantes pertenecen al Colegio I.E.S San Blas de Alicante, el cual se encuentra en el noreste de la ciudad. El centro se caracteriza por la gran cantidad de alumnado inmigrante que recibe cada curso escolar, de clase media en la mayoría de los casos y de nivel socio-cultural de las familias medio. Además, otro detalle a destacar de este centro es que posee una escuela de baile, llamada “In situ” justo en frente del mismo colegio, a la que muchos de sus alumnos acuden a recibir clases fuera del horario escolar.

Como participantes en esta intervención también tendrán lugar los docentes del centro. En concreto, las sesiones irán dedicadas a los profesores de Educación física de Secundaria y Bachillerato, conformando un grupo de 3 docentes. Esto es debido, en primer lugar, a que el programa ha sido diseñado para un grupo de ESO; y en segundo lugar, porque las actividades planteadas en el proyecto no se ajustarán a los niveles de educación infantil y primaria, con los cuales también cuenta el centro.

4.2. Materiales

Los materiales a utilizar para la intervención son aquellos que las actividades determinadas necesiten para poder ejecutarlas. Estos materiales son: Profesores de danza urbana, un CD con todas las canciones, instrumentales y sonidos para las diferentes actividades y bailes a realizar, lista de spotify compartida, un proyector o televisor con conexión a internet, auriculares de música, láminas y cuadernos necesarios para algunas tareas, material audiovisual demandado por ciertas actividades y un aula de gran tamaño para poder ejecutar las actividades. Todos los nombrados anteriormente se pueden encontrar descritos en detalle en el apartado que sigue correspondiente a la intervención.

4.3. Procedimiento

La intervención se llevará a cabo en un periodo de 3 meses con dos sesiones de 50 minutos de duración por semana, conformando un total de 23 horas. En la primera sesión y después de la última sesión, se pasará a los alumnos un test que mida su nivel de inteligencia emocional. De la misma forma, también está previsto realizar otra sesión antes de acabar el curso en la que se tiene intención de volver a aplicar la prueba a los alumnos. La escuela “In Situ” se muestra participativa en el proyecto y asegura intervenir y ayudar en lo que se necesite para realizar el experimento, contaremos con 4 profesores de “In Situ” entre ellos el director de la academia. En cuanto a los docentes, los profesores de educación física podrán participar activamente en el programa, a estos se les formará para que pueda seguir realizando dichas actividades acabada la intervención.

Los primeros dos años se precisarán a profesionales de danza a tiempo completo, es decir las 24 sesiones, para que estos enseñen totalmente todos los pasos, movimientos y workshops

que se muestran más adelante y sobre todo para formar a los profesores de educación física. Supondremos que después de la primera formación intensiva los docentes que pertenezcan al departamento de educación física podrán, en los años posteriores, dar ellos mismos al menos las sesiones que no contengan workshops.

4.4. Medidas de Evaluación

El constructo a evaluar con este programa es la inteligencia emocional. Para evaluar este factor pasaremos a los alumnos una prueba que mida la IE, la antes mencionada test BarOn. El test se pasará en primer lugar una semana antes del comienzo de la intervención para así registrar el nivel de IE desde el que parten los alumnos.

En la última sesión finalizando el programa se les volverá a aplicar la prueba a los estudiantes. De esta manera podremos comprobar si los niveles de Inteligencia Emocional obtenidos son más altos en la segunda evaluación que en la primera, y en consecuencia comprobar si la intervención propuesta presenta cambios satisfactorios y significativos en los estudiantes. Asimismo, se realizará otra aplicación de la prueba seis meses después del fin del programa con el objetivo de comprobar si los resultados se mantienen.

Antes de realizar la primera evaluación cada alumno deberá proporcionar y firmar un consentimiento, firmado por uno de sus tutores legales en el que acredite que el estudiante puede participar en la intervención y hacer las pruebas de evaluación planteadas. De igual modo, la aplicación de los test se realizará de manera anónima.

La prueba que se va a utilizar para medir la EI será la adaptación en español de BarOn: versión para jóvenes (Bermejo et al., 2018). Este test está diseñado para medir la IE en niños y jóvenes de entre 7 y 18 años de edad, hemos escogido este ya que es uno de los más utilizados en el ámbito de la educación, así como también se le considera con una buena efectividad a la hora de evaluar intervenciones (Bar-On & Parker, 2000).

El Inventario de BarOn en la versión para jóvenes tiene una duración de entre 25 o 30 minutos aproximadamente y está formado por 60 ítems divididos en 4 escalas (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés) que miden la inteligencia emocional total del sujeto que lo realiza. Asimismo, también incluye una escala que permite dar muestra del

estado de ánimo general del individuo, y otras dos escalas que miden la validez con el objetivo de medir la inconsistencia en respuestas aleatorias y la auto-imagen positiva que tiene de sí mismo el participante (Bar-On & Parker, 2000).

Los alumnos responderán a este test en un formato de escala likert de cuatro niveles, la cual se dispone desde “nunca me pasa” a “siempre me pasa”. Finalmente, con el objetivo de comprobar si los niveles de IE se han visto modificados gracias a la intervención se compararon las puntuaciones obtenidas de los cuestionarios en términos de Cociente Emocional (CE). Para ello se sumarán las puntuaciones directas obtenidas en las primeras 4 escalas mencionadas (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés).

La puntuación directa hallada a partir de dicha suma dará lugar a los percentiles, los cuales se encuentran representados en el baremo denominado IE (Bar-On & Parker, 2000).

5. Descripción del Programa

El plan de intervención a proponer, como ya ha sido comentado anteriormente, se trata de un programa con el objetivo de desarrollar la Inteligencia emocional en los estudiantes, a través de una serie de actividades didácticas que tiene relación con la danza, específicamente la urbana. La actuación se llevará a efecto con el alumnado perteneciente a la clase de 2o de la ESO B del Colegio I.E.S San Blas de Alicante con edades comprendidas entre los 13 y los 14 años.

Los alumnos realizarán dos sesiones de 50 minutos de duración a la semana, que serán los martes y los jueves, en horario de educación física durante un trimestre; es decir 3 meses, comenzando el martes día 9 de enero de 2020 y finalizando el jueves, 25 de Marzo del mismo año. En total, el programa contendrá 24 sesiones y de esas 24 sesiones, 8 de ellas serán workshops los cuales se explicaran más adelante. Cada una de las sesiones tendrán lugar durante la hora de educación física correspondiente a la clase. La estructura básica de la sesión será: Los primeros 10 minutos de calentamiento, 35 minutos de actividad y 5 minutos de estiramientos para acabar la sesión. Ha resultado coherente fijar estos números y plazos

debido a que se corresponde con el periodo de prácticas del alumno de máster que está realizando el trabajo.

Asimismo, como ya se ha comentado anteriormente sería conveniente proponer varias sesiones a lo largo de los 3 meses para los profesores del centro específicamente con los profesores de educación física con el propósito de instruirlos y formarlos en el desempeño de las actividades relacionadas con la danza, impulsándolo a continuar con el programa una vez finalizadas las sesiones establecidas.

Contarán con las mismas sesiones a lo largo de los 3 meses en los que será llevado a cabo dicho proyecto. El orientador educativo le formará con la ayuda de los bailarines contratados todas las sesiones para obtener todos los conocimientos necesarios para instruir al profesor para que en un futuro a los alumnos

En estas sesiones se persigue dar a conocer al profesorado las actividades planteadas para llevar a práctica durante la correspondiente intervención, así como guiarles para proporcionarles independencia a la hora de verse motivados a impartirlas ellos mismos.

5.1. Calendario

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Enero				
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
Febrero				
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
Marzo				
1	2	3	4	5

8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26

5.2. Cronograma

La tabla representa el cronograma y horario de sesiones a seguir y con sus respectivas actividades a realizar durante los cuatro meses en los que transcurrirá la intervención. A cada tarea se le ha añadido el tiempo estimado de duración. Todas las actividades reflejadas en el cronograma son descritas posteriormente en el apartado siguiente a excepción de los 10 minutos de calentamiento y los últimos 5 minutos de estiramientos.

Enero - Temática: Hip-Hop moves e introducción al cypher y a la coreografía	
Martes 5 de Enero	Explicación de lo que se va a llevar a cabo. en los próximos 3 meses (15 min.) <u>Workshop: Historia del Hip-Hop (30 min.)</u>
Jueves 7 de Enero	<u>Workshop: Música y movimiento</u>
Martes 12 de Enero	<u>Workshop: Introducción al Cypher (Pareja)</u>
Jueves 14 de Enero	Aprendiendo “The Running Man” (15 min.) Aprendiendo variaciones del paso (25 min.) <u>Workshop: Introducción a la coreografía.</u>
Martes 19 de Enero	Aprendiendo “Roger Rabbit” Aprendiendo variaciones del paso Cypher (4 personas)
Jueves 21 de Enero	Aprendiendo “Biz Markie” Coreografía
Martes 26 de Enero	Cypher <u>Workshop: “Trap and TikTok moves”</u>
Jueves 28 de Enero	Coreografía Final

Febrero- Temática: Popping moves e introducción al animation	
Martes 2 de Febrero	Workshop: Historia del Popping Pop Cypher - Pareja
Jueves 4 de Febrero	Waving <u>Workshop: "Space draw"</u>
Martes 9 de Febrero	Boogaloo Cypher - Trio
Jueves 11 de Febrero	ToyMan
Martes 16 de Febrero	Tutting Coreografía (3 ochos)
Jueves 18 de Febrero	Animation <u>Workshop- "Looking the monster inside of you"</u>
Martes 23 de Febrero	<u>Workshop- Soul Train</u>
Jueves 25 de Febrero	Coreografía- Clase conjunta con todo lo aprendido hasta ahora.
Marzo- Temática: Locking moves e introducción a la battle	
Martes 2 de Marzo	Point
Jueves 4 de Marzo	<u>workshop: "Slow Motion"</u>
Martes 9 de Marzo	<u>workshop: Creación de rap</u>
Jueves 11 de Marzo	Move Lock
Martes 16 de Marzo	<u>Workshop "battle"</u>
Jueves 18 de Marzo	Repaso de la coreografía final.
Martes 23 de Marzo	Calentamiento (10 min.) Groove: Rockin y Bounce (20 min.) Aprendiendo el "Reebok" (20 min.) Estiramiento (5 min.)
Jueves 25 de Marzo	Coreografía final. (10 min.) Evaluación personal de la actividad Form (10 min.) Test BarOn (30 min.)

La propuesta de intervención que hemos diseñado sería para el primer año, en el cual las 24 sesiones serían impartidas por profesionales del colectivo "In Situ", y estos formarían a los

docentes de educación física para que ellos mismos, en años posteriores pudieran dar algunas sesiones de carácter artístico sin la necesidad de los profesores de la escuela de baile, a excepciones de los workshops, que por su tarea más complicada y dificultad elevada se seguirán impartiendo en la escuela de “In Situ” con sus profesionales; adelante comentaremos de forma resumida en qué consisten los workshops y su relación beneficiosa con la inteligencia emocional de los estudiantes.

5.3. Workshops.

Workshop “Historia del Hip-Hop”: El hip hop surgió durante los años 1970 en block parties, el creador es conocido como DJ Kool Herc, que pinchaba música disco y funk centrandose y repitiendo en modo de Loop en los momentos de las canciones donde sonaban más instrumentos, a estos cortes se les llamó “breakbeats”, haciéndose cada vez más popular en la ciudad de Nueva York, especialmente en el Bronx; en estos momento en el que en estos barrios existía una alta criminalidad de robo, homicidios y peleas de bandas. Las block parties comenzaron a incorporar DJ's que pinchaban géneros de música populares, especialmente funk y soul. Como consecuencia de la positiva acogida se utilizaba la danza, que en aquel entonces se manifestaba como “breakdance”, como modo de desconexión de toda la violencia y pelea de bandas que se vivía en los barrios del bronx, brooklyn etc, es decir, el hip-hop se utilizaba como unión, respeto y diversión.

Con este workshop se pretende con el objetivo que tenía el hip-hop y su nacimiento, trasladarlo a la escuela y promover sentimientos y valores de unión, respeto y diversión.

Workshop “Música y movimiento”: Los alumnos se moverán por el espacio mientras escuchan una serie de piezas musicales (la mayoría tendrá que ver con hip-hop melódico pero existirá variedad). A través de su cuerpo deberán expresar lo que van sintiendo en cada instante. Con este workshop se tiene la intención de trabajar no solo la expresión facial de emociones, sino también a través de todo su cuerpo de manera que los alumnos puedan profundizar mucho más en ellas mejorando su comprensión e identificación, y ayudando así a una mejor autorregulación emocional (Suzuki, 1969).

Workshop RAP: La clase se dividirá en grupos de tres alumnos cada uno. Cada equipo

deberá componer una letra rap original entre todos sus miembros sobre una instrumental que se les asignará el día del taller. A cada grupo se le asignará una emoción diferente con la que trabajar con la que tendrán que cimentar ese rap. Esta actividad tendrá una duración de dos sesiones, ya que la primera se usará para crear y abarcar los siguientes 15 minutos de la sesión siguiente para expresarla. Un estudio llevado a cabo por Uhlig et al. (2018) comprobó como la musicoterapia basada en el rap potenciaba de manera notoria las capacidades autorreguladoras emocionales de los alumnos. La idea principal es que los alumnos trabajen aspectos como el control emocional, la autoestima y la confianza en uno mismo (Campayo y Cabedo, 2017).

Workshop Cypher: El cypher es una actividad que consiste en un estudiante que baila dentro de un círculo formado por sus compañeros, para llevar a cabo esta actividad se aconseja hacerla de manera gradual donde proponemos que el primer día de cypher solo se formen parejas en las que uno observe y el otro baile, el día siguiente sea un cypher compuesto por 4 personas en las que uno baile y los otros 3 rodeen con forma de triángulo al que esté bailando y solo cuando ya funcione, unir 3 grupos, formando así un círculo amplio compuesto por 12 personas en las que, uno baile la música y el resto observe animando al que se sitúa bailando en el centro. Esta actividad se propone debido a la cantidad de beneficios que acarrea ya que se consigue fomentar un clima de compañerismo y unión total entre los estudiantes y se obtiene una reducción de la vergüenza social y timidez del alumno.

Workshop “Coreografía”: La coreografía proviene del griego χορεία ‘danza circular’, y γραφή, ‘escritura’, se podría definir como el arte de ejecutar una serie de movimientos corporales previamente organizados y aprendidos. Las coreografía pueden ser de numerosos tipos dependiendo del número de integrantes, el lugar, la música que se utilice entre otros. En las sesiones propuestas se enseñará una coreografía de 12 ochos, donde se intercalan movimientos de Hip-Hop, popping y Locking; se utilizará la coreografía grupal la cual es la más simple, sencilla y más usada en todo el mundo. Estas se construyen por el coreógrafo quien corrige los movimientos que se actuarán, para ser una coreografía grupal tiene que haber más de dos personas y tienen que tener cierta sincronidad los integrantes del grupo. Creemos conveniente utilizar la coreografía debido a que aumenta la seguridad de nosotros mismos al sentirnos capaces de seguir un ritmo con nuestros pares, así reforzando el sentimiento de pertenecer a un grupo y finalmente, mejorando la autoestima del alumno.

Workshop “Soul Train Line” : El “Soul Train” como tal, fue un programa de variedades musicales en Estados Unidos que empezó a transmitirse en el año 1971 precedido por dos shows juveniles “Kiddie-a-Go-Go” y “Red Hot and Blues”, En el programa había un segmento denominado Soul Train Line que consistía en ubicar bailarines en dos líneas enfrentadas con un corredor en el centro por el que bailaban hasta el final de las líneas. Este espacio fue de suma importancia en la historia del Locking y las danzas urbanas ya que por su formato permitió que muchos bailarines en su gran mayoría afroamericanos llegaran a las pantallas donde bailaban música Funk y el soul R&B.

Esta actividad consiste en que, con todos los estudiantes de la clase, formen dos líneas paralelas en las que dejen espacio para que de dos en dos, es decir, en pareja, vayan saliendo mostrando su paso de baile icónico o su paso favorito, mientras que los demás les animan y tratan de imitar.

Al ser una actividad puramente social y participativa ayudaría a la mejora del estado de ánimo, las relaciones sociales y los niveles de energía del alumnado. Asimismo, con esta actividad se pretende que los alumnos reduzcan sus niveles de estrés y adopten habilidades útiles para hacer frente a la ansiedad o factores estresantes que se les puedan presentar a nivel académico.

Workshop “Space Draw”: Este workshop en pareja busca la mejora en la percepción de las partes del cuerpo, trata de, mediante el dedo índice de un integrante de la pareja, guíe el movimiento e indique qué movimientos y que partes del cuerpo tiene que mover. Un ejemplo básico que se enseña es que señale primero la cabeza, después el pecho y finalmente la pierna derecha de su compañero, así, su compañero tendría que mover en primer momento la cabeza, girarla, moverla y centrarse en esa parte, conectandola así con el tronco superior y acabando moviendo la pierna derecha.

Este workshop tiene el objetivo de que los participantes escuchen su cuerpo, se muevan utilizando sus sensaciones, sus vivencias, sus impulsos internos, sus recuerdos(Adler, 2002). Se pretende así estimular sensorialmente al individuo, a que este contacte con la parte consciente e inconsciente de su personalidad (A.D.T., 2013).

Workshop “Looking the monster inside of you”: Este divertido workshop tiene su procedencia en los barrios de brooklyn, donde en los concursos y/o fiestas, los bailarines tenían que caracterizarse escogiendo algún animal ficticio o real, los ejemplos más comunes eran king-kong, Cobra, Godzilla, de estas caracterizaciones se sacaban nuevos pasos que actualmente se utilizan en las battles o cyphers.

Para el workshop se le pediría un día antes que escogieran un animal ficticio, personaje de dibujos animados, robot, o personaje de una película y memorizarán los pasos, estilo y movimientos para la próxima clase. El día del workshop tendrían que bailar según el personaje escogido y en la segunda mitad de clase, enseñar a los demás los movimientos creados a partir del personaje e intentar que los demás compañeros aprendan estos pasos.

Este workshop tiene un objetivo claro que es fundamentalmente la implicación y uso de la creatividad. La creatividad puede aportar a nuestra vida cotidiana el ingrediente para sentirnos más vivos, que los momentos sean más agradables, disfrutables y gratificantes y que logremos cambiar la forma de percibir el mundo (Csikszentmihalyi, 1996, citado en Vecina, 2006).

Workshop “Freestyle Battle”: La “battle” es una parte importante del mundo de la danza que ha existido siempre, como cualquier arte y deporte se puede medir más o menos objetivamente la calidad de los movimientos, normalmente en las battles de danza urbana encontramos 3 jueces, que, usualmente son los mejores bailarines del lugar, escogidos por su habilidad en la danza, estos serán los que juzgarán a los demás bailarines que se presenten a la battle. Para ello, se seguirán varias normas fijas:

Si se presentan más de 16 bailarines, se harán unos filtros donde cada bailarín tendrá un minuto para demostrar su habilidad y si este queda entre los 16 mejores pasará los filtros y empezará la battle, la canción no será conocida por ninguno de los participantes por lo que será “Freestyle”. Este workshop es el único competitivo, lo cual es útil ya que te prepara para afrontar la derrota, aumentando la resiliencia y, a su vez, se practica el manejo del estrés y cómo combatirlo.

Octavos de final: 16 participantes, 8 batallas, 1 minuto por participante. El mejor de cada pareja pasará a la siguiente ronda

Cuartos de final: 8 participantes, 4 batallas, 1 minuto por participante. El mejor de cada pareja pasará a la siguiente ronda

Semifinales: 4 participantes, 2 battles, 2 minutos y 2 canciones por participante. El mejor de cada pareja pasará a la final.

Final: 2 participantes, 1 battle, 3 minutos y 3 canciones por participante. El mejor ganará la “battle” llevándose el premio.

Workshop “Slow Motion”: Este workshop es claramente musical en el que su objetivo es transmitir al alumno lo importante que es llevar los tiempos de las canciones y las distintas velocidades que pueden utilizar en sus movimientos. Se empezaría utilizando el “1/2” en el que tendrían que hacer un movimiento en dos tiempos en vez de uno, y el “2:1” en el que tendrían que realizar dos movimientos entre que escuchan la caja y termina el bombo.

5.5. Recursos.

Todas las actividades descritas previamente requieren de una serie de recursos que son necesarios para poder llevarlas a cabo de la manera más óptima. A continuación, son expuestos brevemente:

- El Colegio San Blas donde se va a llevar a cabo la intervención, cuenta con una escuela de danza denominada “In situ” que dispone de los profesores requeridos y se muestra generoso a la hora de que los profesores de danza urbana de la escuela realicen los distintos workshops.
- Portátil con conexión a internet y un proyector para poder utilizar los materiales audiovisuales para el correcto desempeño de las sesiones.
- Láminas de papel con expresiones faciales, Paul Ekman impresas para el ejercicio de la identificación de dichas emociones a través de fragmentos musicales. Éstas serán diseñadas por la interventora y podrán ser impresas en la fotocopidora del mismo centro.
- Aula de dimensiones grandes para realizar la actividad de música y movimiento, ya que es necesario disponer de un espacio amplio para que los alumnos puedan moverse con libertad por el sitio y se pueda realizar la tarea de una manera cómoda y adecuada. El polideportivo

del colegio será el utilizado para llevar a cabo las sesiones correspondientes.

- Cuadernos de trabajo donde los alumnos irán anotando todas aquellas tareas con respecto al programa que se les vaya pidiendo. Este recurso queda a elección del alumno, pueden utilizar bien un cuaderno propio del que dispongan, o bien folios de papel facilitados por el centro.

6. Discusión.

6.1. Resultados Esperados.

Desafortunadamente, no se ha podido poner en práctica debido al actual estado de alarma y a la poca duración de las prácticas. Por lo tanto, no disponemos de datos que nos den información sobre si la intervención y unidad didáctica que se propone ha resultado beneficiosa para los estudiantes o no. Sin embargo, sí que podríamos hacer referencia a los resultados que esperaríamos obtener si la intervención se hubiera dado, de modo que dedicaremos este apartado a dicha tarea y supondremos que resultados hubiéramos obtenido si se hubiese llevado a cabo tal intervención.

En primer lugar, el resultado que se espera con mayor entusiasmo en este proyecto es que las sesiones planteadas para poner en práctica con los alumnos tengan un efecto positivo y mayor conocimiento sobre sus habilidades emociones y, en consecuencia, los niveles de IE sean más altos en la tercera evaluación con respecto a la primera.

La música, como se ha comprobado en varios estudios ya realizados, presenta grandes probabilidades de desarrollar en las personas aptitudes propias de la inteligencia emocional, como son la empatía, la distinción de las diversas emociones, manejo de emociones, gestión emocional, autorregulación del estrés o mayor expresión emocional entre otras. Por consiguiente, las expectativas de que los alumnos puedan mejorar su nivel de IE gracias a esta intervención son altas.

A su vez, también se espera mejorar la cohesión grupal de la clase y las relaciones entre los alumnos, nos gustaría también que se redujera el bullying escolar gracias a los workshops que se han implantado los cuales buscan una mejor conexión social ya que, como se ha comentado anteriormente todos buscan la interacción de los estudiantes y el trabajo en grupo; dicho esto esperamos que el tiempo dedicado a esta intervención sea adecuado para poder

cumplir con los objetivos propuestos para este trabajo, ya que en un boceto se pensó en hacer la unidad didáctica solo con 10 sesiones (mes y medio) pero se amplió a 24 sesiones para asegurar una serie de objetivos. De la misma manera, se espera que los alumnos con necesidades educativas especiales como TDAH, TEA etc puedan beneficiarse de este programa al igual que el resto de sus compañeros ya que tiene que ver con una inteligencia corporal-cinestésica y musical. Ciertos estudios demuestran las innumerables ventajas que la danza puede aportar a las capacidades de comprensión y expresión de las emociones a una gran parte de alumnos que presentan alguna condición especial.

Con respecto a los resultados a largo plazo y si se siguiera utilizando un trimestre específico para dedicarlo a la danza todos los años, con la colaboración de los profesores del departamento de educación física del centro y su correcta formación, se esperaría que el desarrollo de la inteligencia emocional tuviera efectos positivos sobre el aprendizaje y rendimiento de estos en el resto de las asignaturas cursadas y en el patio. La regulación emocional puede ayudar a los alumnos a gestionar mejor sus emociones, así como las situaciones de estrés pre-exámenes, las cuales son muy comunes debido a la carga de trabajo y preocupaciones que suele acarrear los resultados.

De esta forma, si los estudiantes poseen una buena gestión de sus emociones, se encontrarán más relajados en su día a día y en consecuencia rendirán mejor a la hora de estudiar o trabajar en lo que al aspecto académico se refiere, obteniendo de esta manera mejores resultados.

Al mismo tiempo, si los alumnos muestran una mayor empatía y capacidad para las relaciones interpersonales con sus compañeros, será más probable que los vínculos afectivos entre ellos sean más fuertes, lo que hará reducir el bullying escolar sintiéndose más cómodos en las aulas y en muchos casos presentarán una mejor actitud a la hora de entrar a las distintas tipos de clases, como matemáticas o lengua.

Este experimento, como ya dije no se ha llevado a cabo en el instituto, pero como buenas noticias, comentar que tendré la oportunidad de llevarlo a cabo en República Checa del 3 al 14 de agosto, gracias a la organización que lo subvenciona, Erasmus+ que aceptó el proyecto y con la ayuda de un compañero y bailarín, antiguo estudiante de psicología en la US (universidad de Sevilla) y yo, daremos 20 sesiones de danza, cada una con duración de hora y

media en la que se pretende pasar el test BarON el primer día y el último para conocer si existe alguna mejora en la inteligencia emocional de los participantes gracias a la danza.

Si se quiere conocer más sobre este proyecto se deberá clicar en este link que añado a continuación: <https://www.move4change.eu/> , en él podrá encontrar toda la información del eventos.

7. Conclusiones.

El trabajo expuesto en estas páginas presenta un programa de intervención con el objetivo primordial de incrementar y desarrollar los niveles de Inteligencia Emocional y en segundo lugar mejorar la cohesión grupal en el alumnado de una clase de 2o de la ESO, a través de 24 sesiones en las que se llevan a cabo diversas actividades de carácter artístico que entran en contacto de manera muy directa con las emociones.

El programa aborda diversas habilidades pertenecientes al abanico de la inteligencia emocional , lo cual se prevé que pueda ayudar a los alumnos a mejorar sus habilidades emocionales y sociales, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

La intervención que se plantea se muestra correcta con los objetivos establecidos, así como realista con los tiempos y tipo de actividades establecidos, aunque también cabe destacar que podría existir una versión más reducida con solo un mes de intervención aunque suponemos que tendría menor impacto y beneficio de cara a los potenciales resultados que pueden obtener.

El presente proyecto da cabida a una nueva visión sobre la importancia y los beneficios que pueden aportar a los alumno el uso y la práctica de la danza como el conocimiento de las emociones y su manejo. Asimismo, también este trabajo pretende entrar como novedad en el estudio de cómo influyen estas dos variables en los adolescentes, ya que son escasos los estudios destinados a este rango de edad en este ámbito y sobre todo de danzas urbanas, ya que si que se ha encontrado numerosos estudios de ballet, danzaterapia, musicoterapia,

contemporáneo en edades más avanzadas pero no en jóvenes y danzas urbanas, por lo que ha sido complicado encontrar bibliografía específica, aún así no dudamos que puede ser de gran interés al ser una edad de grandes cambios en la vida y desarrollo de una persona.

Para concluir, a modo de reflexión final, me gustaría destacar la carencia que existe en la mayoría de los colegios e institutos españoles con respecto a la implementación o relevancia que se les da a estas tres disciplinas, la danza, la música y la inteligencia emocional.

Con este trabajo me gustaría ofrecer una nueva perspectiva que haga patente la necesidad de fomentar y añadir más horas de formación a lo creativo, artístico y a lo emocional con el fin de conseguir un desarrollo más completo como personas en las futuras generaciones.

7.1. Limitaciones.

A lo largo de la elaboración de este programa de intervención nos hemos encontrado con una serie de limitaciones posibles en el caso de que el proyecto se hubiera puesto en marcha y de que se le hubiera dado continuidad.

En primer lugar, una limitación que se nos hace presente es si los tiempos establecidos se podrán ajustar de una manera adecuada una vez situados en la práctica, ya que a priori se muestran coherentes, pero dependen en cierta medida del compromiso y la colaboración de los alumnos pero sobretodo de los docentes del departamento de educación física; se prevé que existirá una gran resistencia a la novedad por parte de los docentes ya que un gran porcentaje de estos no sabrán de primera mano los conocimientos y la práctica para impartir las nuevas sesiones de danza y tendrían que empezar desde cero con la ayuda de los profesionales de la danza.

A su vez se plantea si una vez finalizadas las sesiones del primer año los alumnos quieran volver a su rutina habitual y a los deportes que se suelen impartir en ese determinado trimestre, quitando así la danza.

Por el contrario, suponiendo que el experimento además de ser un éxito y los docentes del centro quieran darle continuidad, habrá que acordar con la escuela de danza y hacer un

presupuesto para realizar las tareas. Esto es debido a que durante la intervención contaremos con profesores de “In Situ” que pueden cubrir sus necesidades, pero en un futuro puede que las actividades solo cuenten con un profesor docente para ser guiadas.

Otro obstáculo que se nos presenta a la hora de darle un futuro a este programa es durante qué horario puede ser llevado a cabo; nosotros hemos creado una intervención con 24 sesiones pero quizás si vemos que es innecesario, se podría hacer una reducción de las sesiones en las que en vez de un trimestre, fuera un mes con una capacidad para 8 sesiones.

Por otra parte, otra de las limitaciones presentes es el hecho de que existan alumnos que hubieran cursado o que cursan estudios de danza. Esto podría influir de alguna manera en el impacto que puede tener la intervención en estos estudiantes, esta variable se podrá controlar preguntando en la primera sesión a los estudiantes si tienen conocimientos sobre la danza.

Finalmente, otro impedimento que podría surgir sería la subjetividad a la hora de asociar las piezas musicales con las emociones en algunas actividades, como, por ejemplo, la actividad con música instrumental y reconocimiento de expresiones faciales. Esto es debido a que la selección de las piezas elegidas para estas tareas, aunque siguen ciertos criterios que establecen una relación entre ellas y la emoción asociada respectivamente (Rabinowitch & Cross, 2019), tienen un componente personal que puede hacer que no todos los alumnos asocien de la misma manera estos dos elementos.

8. Referencias Bibliográficas.

Abe, J. A. A. (2011). Positive emotions, emotional intelligence, and successful experiential learning. *Personality and Individual Differences*, 51(7), 817-822.

American Music Therapy Association. (2020). Frequently asked questions about music therapy.

Anca, C. F. (2015). Emotional effects of music therapy on children with special needs. *Educația Plus*, 3(SI), 178-183.

Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV)*. Multi-Health Systems.

Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV)*. Multi-Health Systems.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Síntesis.

Boerio, V (2001). La ciencia del movimiento, los niños y la danza. <http://www.ciudaddeladanza.com/bibliodanza/>

Baumgartner, T., Lutz, K., Schmidt, C. F., & Jancke, L. (2006). The emotional power of music:

how music enhances the feeling of affective pictures. *Brain Res*, 1075(1), 151-164.

Bermejo, R., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Prieto, M. D. y Sáinz, M. (2018). Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes (EQ-i:YV). TEA Ediciones.

Campayo Muñoz, E. 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, 124-139. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.51864>

Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde.

Cervera, V. y Rodríguez, A. (1999). El dialogo del alma y la danza. *Revista de la I Jornadas de danza e investigación*. Murcia. S.L.

Conolly, K. (2005). *Aprender de la danza*. Barcelona

Cuellar, M. (1998). La enseñanza de la danza. Principios didácticos y orientaciones metodológicas para su aplicación. *El patio de Asernef*. 3, 11-14.

Clayton, M., Sager, R., & Will, U. (2004). In time with the music: the concept of entrainment and its significance for ethnomusicology. *European Meetings in Ethnomusicology*, 11, 3-142.

de la Rubia, J. E., Sancho, P. y Cabañés, C. (2014). Impacto fisiológico de la musicoterapia en la depresión, ansiedad, y bienestar del paciente con demencia tipo Alzheimer. Valoración de la utilización de cuestionarios para cuantificarlo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(2), 131-140. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v4i2.60>

Dalcroze, J. (1903). *La Rythmique. En Bachmann*. Madrid: Pirámides.

Diaz, F. M. (2013). Mindfulness, attention, and flow during music listening: an empirical investigation. *Psychology of Music*, 41, 42-58.

Ekman, P., Sorenson, E. R., & Friesen, W. V. (1969). Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*, 164(3875), 86-88.

Esnaola Etxaniz, I., Revuelta, L., Ros, I., & Sarasa, M. (2017). The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicología*, 33(2), 327–333. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831>

Fernández-Berrocal, P. y Ruíz, D. (2017). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436.

Forde, W., Glenn, E., & Husain, G. (2004). Decoding Speech Prosody: Do Music Lessons Help? *Emotion*, 4, 46-64.

Gil-Olarte, P., Palomera, R., & Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence, and academic achievement among high school students. *Psicothema*, 18, 118-123.

Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. (Trad. D. González Raga y F. Mora Zahonero). Kairós. (Trabajo original publicado en 1995).

Gutiérrez, P., Ibáñez, P. y Prieto, S. (2012). Yo quiero ser Marifé de Triana. Experiencia para el desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Musicoterapia. *Tejuelo: Didáctica de la Lengua y la Literatura. Educación*, 13, 24-46.

Haidt, J., Patrick Seder, J., & Kesebir, S. (2008). Hive psychology, happiness, and public policy. *The Journal of Legal Studies*, 37(2), 133-156.

Hargreaves, D. J. (1986). *The Developmental Psychology of Music*. Cambridge University Press.

Kayser, D. (2017). Using facial expressions of emotion as a means for studying music-induced emotions. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 27(3), 219.

Keller, P. E. (2014). Ensemble performance: Interpersonal alignment of musical expression. *Expressiveness in music performance: Empirical approaches across styles and cultures*, 260-282. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199659647.003.0015>

Korsakova-Kreyn, Marina & Dowling, Walter. (2014). Emotional processing in music: Study in affective responses to tonal modulation in controlled harmonic progressions and real music. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 4-20.
<https://doi.org/10.1037/pmu0000029>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*.

Márquez, P. G. O., Martín, R. P., & Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18, 118-123.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: emotional intelligence. *The Annual Review of Psychology*, 59, 507-536

McFarlane, S. J., Garcia, J. E., Verhagen, D. S., & Dyer, A. G. (2020). Alarm tones, music and their elements: Analysis of reported waking sounds to counteract sleep inertia. *Plos One*, 15(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215788>

Merriam, A. P. (1964). *The Anthropology of Music*. Northwestern University Press.

Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*. University of Chicago Press.

Moral, M. I. J., & Zafra, E. L. (2010). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. (1), 69-80.

Salas, C. G. S. (1995). Beneficios de la danza o el Baile Terapéutico para las personas de la tercera edad. *Revista Educación*, 19(2), 65-70.

Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.

Peltola, M. J., Hietanen, J. K., Forssman, L., & Leppänen, J. M. (2013). The emergence and stability of the attentional bias to fearful faces in infancy. *Infancy*, 18(6), 905-926.

Peretz, I., & Zatorre, R. (2003). *The cognitive neuroscience of music*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198525202.001.0001>

Rabinowitch, T.-C., & Cross, I. (2019). Joint rhythmic tapping elicits distinct emotions depending on tap timing and prior musical training. *Emotion*, 19(5), 808–817.

Salas, C. G. S. (1995). Beneficios de la danza o el Baile Terapéutico para las personas de la tercera edad. *Revista Educación*, 19(2), 65-70.

Schellenberg, E. G., & Mankarious, M. (2012). *Music training and emotion comprehension in childhood*. *Emotion*, 12(5), 887–891. <https://doi.org/10.1037/a0027971>

Sena Moore, K. (2017). Understanding the influence of music on emotions: A historical review. *Music Therapy Perspectives*, 35(2), 131-143.

Sittler, M. C., Cooper, A. J., & Montag, C. (2019). *Is empathy involved in our emotional response*

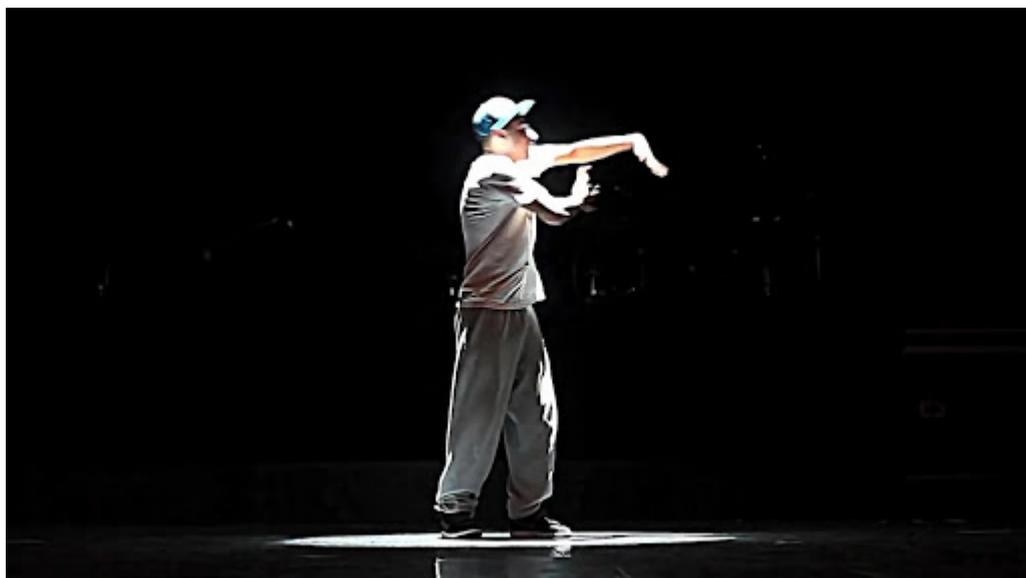
to music? *The role of the PRL gene, empathy, and arousal in response to happy and sad music*. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 29(1), 10-21.
<https://doi.org/10.1037/pmu0000230>

Suzuki, S. (1969). *Nurtured by love. A new approach to education*. Exposition Press.

Yip, J. A., Stein, D. H., Côté, S., & Carney, D. R. (2020). Follow your gut? Emotional intelligence moderates the association between physiologically measured somatic markers and risk taking. *Emotion*, 20(3), 462–472.

ANEXOS

Fotografías de los workshops.



Workshop "Draw Space"



King Cobra Workshop



Coreografía Grupal.



Battle de Baile

| LUNES |

- TONIFICACION ADULTOS**
LUN-MIE 9.30
- DANZA URBANA TEENS 13+**
LUN-MIE 16.15
- DANZA URB. JUNIOR 1⁶⁻⁸**
LUN-MIE 17.20
- DANZA URB. JUNIOR 2⁹⁻¹¹**
LUN-MIE 18.25
- COMMERCIAL JOV/AD**
LUN 19.30 (NIVEL 0)
- COMMERCIAL PREMIUM (ADULTOS)**
LUN 20.35

| MARTES |

- PREDANZA 4-5**
MAR-JUE 17.10
- AFRO JOV/AD**
MAR 18.00
- BREAKDANCE 6+**
MAR 19.05
- DANCEHALL: INIC JOV/AD**
MAR 20.10 (NIVEL 0)
- SALSA-BACHATA ADULTOS**
MAR 21.15 (INICIACION)

| MIÉRC |

- TONIFICACION ADULTOS**
LUN-MIE 9.30
- DANZA URBANA TEENS 13+**
LUN-MIE 16.15
- DANZA URB. JUNIOR 1⁶⁻⁸**
LUN-MIE 17.20
- DANZA URB. JUNIOR 2-3⁹⁻¹¹**
LUN-MIE 18.25
- HIP HOP: INIC JOVENIL/AD**
MIE 19.30 (NIVEL 0)
- HIP HOP JOVENIL/AD**
MIE 20.35

| JUEVES |

- FORMACION D. URBANAS**
JUE 10.00 A 12.00 (2H)
- KPOP JOV/AD**
JUE 16.55 (GRUPO 1)
- KPOP JOV/AD**
JUE 18.00 (GRUPO 2)
- DANCEHALL QUEEN JOV/AD**
JUE 19.05
- DANCEHALL JOV/AD**
JUE 20.10
- SALSA-BACHATA ADULTOS**
JUE 21.15 (INTERMEDIO)

| VIERNES |

- D. CONTEMPORANEA 13+**
VIE 16.15
- COMMERCIAL JUNIOR 8+**
VIE 18.25
- COMMERCIAL INT/AV 13+**
VIE 19.30
- COMMERCIAL INIC JOV/AD**
VIE 20.35

| SÁBADO |

- TALLERES E INTENSIVOS
- TALLERES E INTENSIVOS
- TALLERES E INTENSIVOS
- TALLERES E INTENSIVOS

HORARIOS Y TARIFAS CURSO 2020/2021

CURSOS JUNIOR

- 1 CLASE/SEM.... 32 EUR/MES
- 2 CLASES/SEM.... 42 EUR/MES
- 3 CLASES/SEM.... 58 EUR/MES
- 4 CLASES/SEM.... 63 EUR/MES
- PREDANZA (1CL) .28 EUR/MES
- PREDANZA (2CL) .38 EUR/MES

JUVENIL (13+) / ADULTOS

- 1 CLASE/SEM.... 32 EUR/MES
- 2 CLASES/SEM.... 45 EUR/MES
- 3 CLASES/SEM.... 61 EUR/MES
- 4 CLASES/SEM.... 67,50 EUR/MES
- SALSA-BACHATA (1CL) .28 EUR/MES
- SALSA-BACHATA (2CL) .38 EUR/MES

MAÑANAS Y OTROS

- TONIFICACIÓN... 35 EUR/MES
- 2 CLASES SEMANALES
- FORMACIÓN EN DANZAS URBANAS
2H SEMANALES... 35 EUR/MES
- CLASE SUELTA (GENERAL)..... 10 EUR
- CLASE SUELTA (SALSA/BACH)..... 8 EUR

MATRICULA ANUAL

VÁLIDA PARA EL CURSO 2020/2021
CONSULTA CONDICIONES VIA WEB / RECEPCIÓN / WHATSAPP

MATRICULA NUEVO ALUMNO: 30 EUR
INCL. CAMISETA + USO LIBRE DE SALAS + DESCUENTOS Y GRATUIDADES EN CURSOS

MATRICULA ANTIGUO ALUMNO: 18 EUR
INCL. USO LIBRE DE SALAS + DESCUENTOS Y GRATUIDADES EN CURSOS

*Bailamos
Seguro*

“In Situ” escuela colaboradora del programa// Horario de clases



Institución colaboradora con la propuesta de intervención.



Lámina con emociones faciales impresas utilizada para la actividad de emociones a través de música instrumental.

Running Playlist:

Rap & Hip-Hop

- **D-Block – Mighty, Mighty D-Block**
- **50 Cent – In Da Club**
- **Beastie Boys – Intergalactic**
- **Outkast – B.O.B.**
- **Dr. Dre – Forgot About Dre (Feat. Eminem)**
- **Brand Nubian – Concerto in X Minor**
- **Big Boi – Daddy Fat Sax**
- **Gang Star – Check the Technique**
- **The Roots – Here I Come**
- **Killer Mike & Big Boi – ADIDAS**
- **Young Jeezy – Crazy World**
- **Ludacris – Move Bitch**
- **Jay-Z – Moment of Clarity**
- **Ghostface Killah – Apollo Kids (Feat. Raekwon)**
- **Freeway – Freeway's Beard**
- **T.I. – Respect This Hustle**
- **Andre Nickatina – Ayo for Yayo**
- **Dilated Peoples – This Way**

Ejemplo de Playlist antes de cada actividad.



Aula de espejos de la escuela “In Situ”, sala acondicionada para las actividades de danza.

