



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MUSICAL. LA PRÁCTICA  
CORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Trabajo Fin de Grado  
en Educación Primaria**

Autora: Silvia Mazuelas González

Tutora: Natalia Mota Ibáñez

Palencia, julio de 2021

## RESUMEN

El presente trabajo aborda la importancia de la educación emocional en las aulas de Primaria como respuesta a las necesidades educativas observadas en la actualidad. Presenta la educación musical como ámbito idóneo para el trabajo de la comprensión y expresión emocional y la necesidad de profundizar en las posibilidades educativas de este tándem emoción-música en la educación escolar. La fundamentación teórica muestra los beneficios en el desarrollo personal y académico que pueden revertir a través del trabajo escolar basado en esta relación entre música y emociones. Concretamente a través de la práctica coral que se erige como apoyo en la práctica académica a través de la expresión musical colectiva fortaleciendo las diferentes identidades de quienes participan desde el respeto en convivencia a lo diferente. A tales fines, sustanciado en el estudio previo y el conocimiento de un ambiente determinado de Prácticas, se presenta un proyecto anual armado en estos pilares.

**Palabras clave:** Educación Emocional, Educación Musical, Práctica Coral, Educación Primaria.

## ABSTRACT

This paper addresses the importance of emotional education in primary school classrooms as a response to the educational needs currently observed. It presents music education as an ideal environment for the work of emotional understanding and expression and the need to deepen the educational possibilities of this emotion-music tandem in school education. The theoretical foundation shows the benefits in personal and academic development that can be reverted through school work based on this relationship between music and emotions. Specifically through the choral practice that stands as support in the academic practice through collective musical expression, strengthening the different identities of those who participate from the respect in coexistence to the different. To this end, based on the previous study and knowledge of a specific environment of practices, an annual project is presented based on these pillars.

**Key words:** Emotional Education, Musical Education, Choral Practice, Primary Education.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>2. OBJETIVOS</b>	7
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b>	8
<b>4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b>	10
4.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL	
4.1.1. Emociones y sentimientos	10
4.1.2. Origen de la Educación Emocional y sus características generales	12
4.1.3. Educación Emocional en la etapa de Educación Primaria	14
4.2. EDUCACIÓN MUSICAL EN LA ESCUELA	
4.2.1. La música y las emociones	15
4.2.2. Educación Musical en el Currículo de Primaria	17
4.3. LA PRÁCTICA CORAL	
4.3.1. La importancia de la práctica coral	18
4.3.2. Beneficios de la práctica coral en Primaria	19
4.3.3. El desarrollo emocional desde la práctica coral en Primaria	20
<b>5. METODOLOGÍA</b>	21
<b>6. PROPUESTA PRÁCTICA</b>	
6.1. CONTEXTO ESCOLAR	22
6.2. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN PRÁCTICA	
6.2.1. La propuesta de proyecto	22
6.2.2. Justificación del proyecto	22
6.2.3. Observaciones	23
6.2.4. Objetivos generales y específicos	24
6.2.5. Elementos transversales	25
6.2.6. Ejercicios de relajación	26
6.2.7. Pautas de respiración y vocalización	28

6.3. ESPACIOS Y LUGARES PARA LLEVAR A CABO EL PROYECTO	31
6.4. TEMPORALIZACIÓN	33
6.5. PROPUESTA DE REPERTORIO	36
6.6. EVALUACIÓN Y EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS	42
<b>7. CONCLUSIONES</b>	43
<b>8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS</b>	45
<b>9. ANEXOS</b>	
ANEXO 1. ENTREVISTA A LA MAESTRA DE MÚSICA DEL CEIP GONZALO DE CÓRDOBA	49
ANEXO 2. CANCIÓN “DA GRANDE”	52
ANEXO 3. CANCIÓN “FELIZ NAVIDAD TE DESEO CANTANDO”	54
ANEXO 4. CANCIÓN “VIVE LE VENT”	55
ANEXO 5. CANCIÓN “LOS NIÑOS QUEREMOS LA PAZ”	56
ANEXO 6. CANCIÓN “NI UNA MÁS”	57
ANEXO 7. “ROMANCE DE LA LUNA LUNA”	58
ANEXO 8. CANCIÓN “COLORES EN EL VIENTO”	59
ANEXO 9. CANCIÓN “GRACIAS”	60
ANEXO 10. CANCIÓN “THE CLIMB”	61

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cerebro emocional	16
Figura 2. Hemisferios cerebrales	16
Figura 3. La respiración diafragmática	28
Figura 4. Aula de música del CEIP Gonzalo de Córdoba	31
Figura 5. Gimnasio del CEIP Gonzalo de Córdoba	32
Figura 6. Aula de 5.ºB del CEIP Gonzalo de Córdoba	33

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diferentes ejercicios de respiración	29
Tabla 2. Distintos ejercicios de calentamiento vocal	30
Tabla 3. Horario del aula seleccionada	34
Tabla 4. Rúbrica para evaluación final	42

# 1. INTRODUCCIÓN

“La música es para el alma, lo que la gimnasia para el cuerpo”

Platón

El filósofo griego en esta cita breve pero concisa, quiere dar a entender que la música es un pilar fundamental para nuestra vida y es igual de necesaria como cuidar el cuerpo humano. Si de filosofía hablamos, Nietzsche comenta que “la vida sin música sería un error” y razón no le faltaba, porque sin música el ser humano no sería quién es. La música genera sensaciones y emociones, aquellas que quizá no son descubiertas o no salen a la luz llevando a cabo otro tipo de actividades pero gracias a ella, se puede conectar con esas emociones que se esconden bajo nuestra piel.

“El arte de la música es el que más cercano se halla de las lágrimas y los recuerdos” (Wilde). Así como bien comenta el escritor de nacionalidad inglesa, no solo la música nos permite emocionarnos, también es fundamental para expresarse a través de canciones, y para poder hacerlo de manera colectiva, como en una coral, desde la empatía.

Gracias a ella, “La práctica coral, incentiva al desarrollo lúdico y cognitivo, debido al entrenamiento de la memoria y la capacidad de analizar estructuras de forma en las obras musicales” y además, “la participación en los coros, aporta un sinnúmero de beneficios en todos sus miembros” (Villegas, 2017).

La mejor forma para aprender a gestionar las emociones es comenzar desde la etapa de la niñez. “Definir qué son las emociones, es extremadamente difícil y complicado, dado que son fenómenos de origen multicausal (Bustamante, 1968). Las emociones generan autenticidad y veracidad, apareciendo ante un estímulo sorpresivo, “lo que hace que se presenten de diversas formas y cumplan funciones determinadas generando distintas consecuencias” (Puente, 2007).

Piaget explica en una de sus principales teorías que el desarrollo psicológico da la posibilidad a su vez de poder desarrollar los ámbitos cognitivos, emocionales y sociales, todo esto desde la etapa infantil. Es en ese camino, cuando se alcanzará un nivel adecuado de inteligencia emocional, que permita identificar y gestionar sus propias emociones.

## **2. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Indagar sobre la relación entre educación emocional y musical en la etapa de primaria a través de la práctica coral y plantear un proyecto que potencie beneficios para el alumnado en base a esta relación.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Indagar sobre el vínculo que existe entre música y emociones.
- Conocer las posibilidades de desarrollo personal y socio-educativo de la práctica coral.
- Llevar a cabo una revisión bibliográfica de la educación emocional, musical y práctica coral en educación primaria.
- Conocer cómo era la práctica coral en el centro educativo del Prácticum, antes y después de la llegada de la pandemia.
- Analizar cómo ha afectado en el desarrollo emocional del alumnado la supresión de la práctica coral debido al COVID-19 en el colegio donde se realiza el Prácticum II.
- Extraer conclusiones sobre los aportes de la práctica coral a nivel emocional en primaria.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La música se ha convertido para nosotros en un estilo de vida. Resulta difícil imaginar a alguien que no escuche música, porque de manera voluntaria o involuntaria la música está ahí: en las tiendas de ropa, por la calle, en plataformas digitales, en la radio... Escuchamos música desde que nacemos o incluso desde que estamos en el vientre de nuestras madres, la música es y será siempre parte de todos nosotros.

Gracias a la música podemos aprender a conocer mejor cómo gestionar nuestras emociones, esas sensaciones que sin saber por qué aparecen y muchas veces no sabemos cómo es posible que nuestra mente y cerebro nos hagan reaccionar de tal manera al escuchar una canción. Además de las emociones, también depende la sensibilidad emocional que uno tenga, y como cada persona es un mundo, no todos vamos a vivir las mismas experiencias con la música.

La música está en todas partes, es verdad, pero no es lo mismo hablar de música que de Educación Musical, y es por eso que los centros educativos imparten en sus aulas una asignatura que les permite a los más pequeños: conocer, comprender y experimentar desde una visión más madura que es música.

Gracias a los centros escolares se han ido incorporando agrupaciones corales, porque la práctica coral también forma parte de dicha educación. Aunque propiamente no se incluya en el currículo educativo, el canto coral es como dar un paso más allá de entender y sentir la música. Se podría decir, que un coro escolar es aquel lugar en el que el alumnado puede aprender herramientas que tanto en el aula como fuera de ella no se les pone al alcance de su mano. Formar parte de un coro o simplemente participar en una actividad relacionada con ello es realmente enriquecedor y aporta una visión más amplia de la Educación Musical.

Las medidas sanitarias a causa de la COVID19 cancelaron múltiples actividades como el canto coral, generando un vacío en el desarrollo social y cultural a causa de la falta de esta vía de expresión y crecimiento personal que ayudaba a asentar valores y personalidad.

Es por este motivo, que este trabajo plantea un viaje a las emociones a través de la Educación Musical. Pretende dar a entender la importancia de la práctica coral en Educación Primaria.

Con la elaboración del presente trabajo se han abordado las siguientes competencias del Grado en Educación Primaria:

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- Abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad, atendiendo a la igualdad de género, equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- Mantener una relación crítica y autónoma respecto de los saberes, los valores y las instituciones sociales públicas y privadas.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación primaria y a sus profesionales. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

## 4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Para poder desarrollar este trabajo en mayor profundidad, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de distintos libros y artículos, con el propósito de comprender por qué resulta de tanta importancia que el alumnado de Primaria construya su aprendizaje personal sobre los cimientos de la educación emocional y musical, incluyendo a su vez la práctica coral como actividad complementaria, para su formación académica y personal.

### 4.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

#### 4.1.1. Emociones y sentimientos

Para comenzar a desarrollar qué es Educación Emocional es importante remontarnos a la idea de qué son las emociones y en qué se diferencian de los sentimientos, que, aunque tengan cierta relación entre sí, no comparten el mismo significado.

El término de emoción se define como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (RAE, 2019). Ciertamente, que la definición de la Real Academia Española es bastante escueta, por lo que profundizaremos un poco más sobre ello.

Por un lado, el neurocientífico Mora (2012), afirma que:

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia (p.14).

Sin embargo, en el *Diccionario de Neurociencia* se define como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo (Mora y Sanguinetti, 2004).

Uno de los pilares más importantes en las emociones es la curiosidad. “La emoción y la curiosidad son dos mecanismos indisolublemente unidos.

De hecho, la curiosidad es uno de los ingredientes básicos de la emoción” (Mora, 2012, p.18), mecanismo principal que la activa.

Por otro lado, las emociones se clasifican de la siguiente manera:

- Emociones básicas o primarias: son aquellas que tradicionalmente se ha estado dispuesto a incluir como tales: ira, asco, sorpresa, miedo, tristeza y felicidad (Rita, 2006). Forman parte del proceso de adaptación humana, se inician con rapidez, pero duran unos segundos. Aparecen desde que nacemos, las tenemos incorporadas desde el primer día de nuestra vida.
- Emociones sociales o secundarias: incluyen simpatía, turbación, desdén, admiración, gratitud, indignación, celos, culpa, etc. Son un complejo entramado de respuestas reguladoras (Rita, 2006, p.12). Aparecen como consecuencia de la socialización y desarrollo cognitivo. Son posteriores a las primarias, primero surge la emoción básica y después la secundaria.

Como bien explica Damasio (2005, págs. 85-86) en *Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos*:

"Los sentimientos, en el sentido que se emplean en este libro, surgen de cualquier conjunto de reacciones homeostáticas, no únicamente las emociones propiamente dichas. Mi hipótesis es que un sentimiento es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamiento con determinados temas”.

Los sentimientos y las emociones son fundamentales en las relaciones sociales y en la toma de decisiones que requiere la vida social, es decir en el razonamiento. Las emociones positivas o negativas y los sentimientos que de ellas se siguen, están directamente implicados en nuestras experiencias sociales (Rita, 2006, p.14).

En cuanto a la clasificación de los sentimientos se pueden dividir en positivos y negativos, dependiendo también de las acciones que lo fomentan:

- Sentimientos de carácter positivo: fuente de bienestar y pueden asociarse a su vez con valores morales, familiares, éticos y sociales. Son el afecto, optimismo, paz y/o armonía.

- Sentimientos de carácter negativo: aquellos que generan malestar, que pueden afectar al estado de ánimo de una persona e incluso a su propia salud, como el rencor, envidia, venganza, dolor...

#### **4.1.2. Origen de la Educación Emocional y sus características generales**

“La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p.1).

Aunque este autor haya definido el concepto de Educación Emocional, hay que tener en cuenta que este término apareció por primera vez en el año 1966, en la revista “*Journal of Emotional Education*” por el Institute of Applied Psychology de Nueva York, la cual fue editada hasta 1973. En ese período de tiempo la educación emocional se concibe como una aplicación educativa de los principios de terapia racional y emotiva, dando pautas para controlar aquellos pensamientos irracionales que la mayor parte de las veces, influyen de manera negativa en nuestro bienestar emocional y con las que tomamos malas decisiones.

Sin embargo, actualmente el término de Educación Emocional viene dado del concepto de Inteligencia Emocional y de las competencias emocionales, por lo que se podría definir como un proceso educativo que permite desarrollar la inteligencia emocional y sus competencias.

La Inteligencia Emocional, uno de los grandes pilares de la Educación Emocional, es un conjunto de habilidades que Solvey y Mayer (1990) exponen como:

La Inteligencia Emocional es la capacidad de razonar acerca de las emociones, y las emociones para mejorar el pensamiento, lo que incluye la capacidad para percibir con precisión las emociones, para acceder y generar emociones con el fin de ayudar a pensar, de entender las emociones y el conocimiento emocional y para regular reflexivamente las emociones con el fin de promover el crecimiento emocional e intelectual.

No obstante, fue Goleman (1995) en *La Inteligencia Emocional*, quien consiguió que aquel término se difundiera con tanta rapidez:

El control de los impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la capacidad de motivarse a uno mismo, la empatía, la agilidad mental, etc. Es una forma de actuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos. Esta inteligencia desarrolla y configura rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo entre otros, llegando de esta manera a sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual y personal de cada uno.

Por otro lado, Bisquerra y Pérez (2012, p.1) sostienen que:

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional...).

A continuación, se presenta el modelo del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes competencias (Bisquerra y Pérez, 2012, p.3):

- Conciencia emocional: conocer las propias emociones, pero también las de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como la observación hacia los demás.
- Regulación emocional: dar respuestas apropiadas a las emociones que nuestro cuerpo experimenta. Para este desarrollo es importante comenzar por regular emociones como la ira, miedo, tristeza, vergüenza...
- Autonomía emocional: se podría definir como el equilibrio que debe existir entre la dependencia emocional y la desvinculación, o como la capacidad de no verse afectado por los estímulos que nos rodean.
- Habilidades sociales: facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que estas están entrelazadas de emociones (Bisquerra y Pérez, 2012, p.3).

- Competencias para la vida y el bienestar: conjunto de habilidades, actitudes y valores que consiguen promover la construcción de bienestar tanto personal como social.

#### **4.1.3. Educación Emocional en la etapa de Educación Primaria**

Partimos de que “La educación emocional, como proceso continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta” (Bisquerra y Pérez, 2012, p.1). Además, la educación emocional se debe implementar en primaria porque permite desarrollar habilidades para poder mejorar su conducta, autocontrol, autoestima o incluso la motivación por las ganas de aprender y reforzar lo que ya saben. A continuación, desde la página virtual *Cuentos para Crecer* se explica por qué hay que trabajar la educación emocional en la escuela, tanto dentro como fuera del aula:

1. La amistad y las relaciones sociales permiten al alumnado interactuar con otros niños de su edad. Se comienza a experimentar emociones (alegría, tristeza, ira...), se empieza a entender cómo funcionan los grupos sociales, (quién es líder, quién no...) y en esas formaciones de grupos se conoce cuáles son los diferentes comportamientos y se desarrolla un nivel de empatía.
2. La empatía es otro factor importante para este desarrollo personal, ya que permitirá comprender y entender a la otra persona (denominada como empatía emocional); por otro lado, encontramos la empatía cognitiva, que es la que nos lleva a intentar solucionar un problema o poner fin a una situación. Es por eso que la empatía resulta esencial en el progreso personal y educativo del alumnado; entender y comprender es clave para su aprendizaje emocional.
3. La prevención del acoso escolar, aunque resulte difícil de entender, es una realidad que muchas personas viven en su día a día. El acoso escolar no permite que el niño desarrolle sus emociones positivas, tampoco puede gestionarlas y a la larga es un gran problema que no solo afecta a esa persona, también a los de su alrededor.

4. La expresión artística fomenta el equilibrio emocional, ayuda a expresar los sentimientos que son difíciles de verbalizar, da pautas de relajación y estimulan una gran capacidad de creatividad y creación. A través tanto de la música como de las artes plásticas, desarrollan y/o gestionan sus propias emociones.

## **4.2. EDUCACIÓN MUSICAL EN LA ESCUELA**

### **4.2.1. La música y las emociones**

La música siempre ha tenido la capacidad de alterar el proceso emocional del ser humano y cambiar los estados de ánimo. Se define como el arte de combinar los sonidos ajustados a la medida del tiempo bajo una coordinación de notas armónicas que tiene como fin agrandar el oído de quien la escucha, sin perder su característica de influir en los sentimientos del oyente (Brennan, 1988). Nuestros estados de ánimo, la mayor parte de las veces se ven reflejados por el tipo de música que entonamos o simplemente escuchamos. Al escuchar música, se activan las áreas del cerebro encargadas de la imitación y de la empatía (Piquer, 2016, p.1) pero también, podemos encontrarnos en una situación en la que no se logra reconocer qué emociones genera una canción o una melodía.

Por otro lado, las emociones son una respuesta de reacción del organismo en la que involucran elementos centrales y periféricos utilizando el cuerpo como el representante de la emoción sentida (Igartua, Álvarez y Páez, 1994) y se encargan de convertir aquellos sonidos que percibimos en algo comprensible, es decir que tenga un sentido para nosotros.

Las emociones tienen su centro en el sistema encefálico conocido como "cerebro emocional", compuesto por diferentes estructuras tales como la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y el tálamo. Este sistema es el encargado de ayudar a expresar todo tipo de emociones (Vivas, Gallego y González, 2006) que nuestro cuerpo genere. Las emociones y la música comparten la misma región del cerebro; ambas se encuentran ubicadas en el córtex prefrontal, por lo que la música es capaz de provocar todo tipo de sentimientos.

Cuando la música se introduce en el interior de nuestro oído, la información viaja a través del tallo cerebral y el mesencéfalo hasta llegar al córtex auditivo (Piquer, 2016, p.5).

**Figura 1:** *Cerebro emocional*

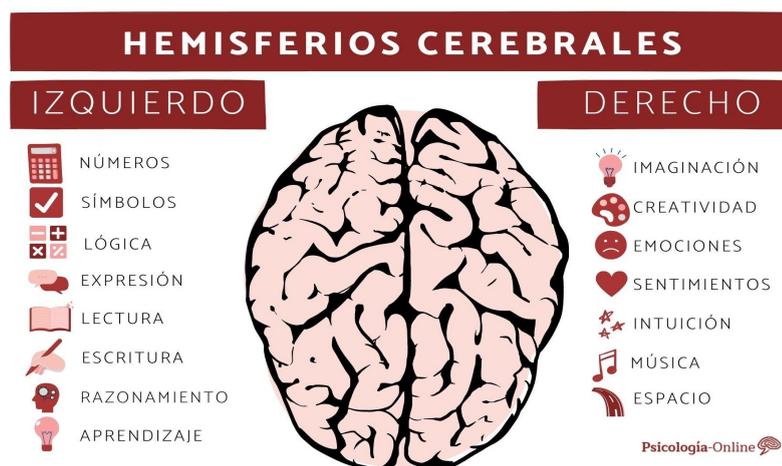


Fuente: Vargas (2018)

<https://csiglobal.com.co/conoce-a-tu-cerebro-triuno-teoria-de-los-3-cerebros/>

Cuando escuchamos música, el hemisferio izquierdo lleva a cabo un análisis detallado y parcial de la información musical, y el hemisferio derecho se encarga de procesar dicha información emocional, musical y espacial. Sin embargo, cuando hablamos de conducta musical hacemos referencia a todo el cerebro.

**Figura 2:** *Hemisferios cerebrales*



Fuente: Silgado (2020)

<https://www.psicologia-online.com/hemisferios-cerebrales-derecho-e-izquierdo-caracteristicas-funciones-y-diferencias-5260.html>

A la hora de apreciar o interpretar a través de las emociones, la música, no cuenta con un circuito cerebral propio pero sí que involucra todas aquellas zonas del cerebro cuando es escuchada. Es por esta razón, que cuando las personas reaccionan ante el estímulo de la música, experimentan en el cuerpo diferentes sensaciones, ello dado que la música produce un cambio tanto fisiológico como psicológico, reacción conocida como biomúsica (Loroño, 2011).

Entre los beneficios que produce la música a nivel emocional como psicofisiológico podemos decir que la música nos ayuda en nuestro desarrollo psíquico y emocional, proporcionándonos el equilibrio necesario para alcanzar un nivel adecuado de bienestar y felicidad (Piquer, 2016, p.6), con nosotros mismos, pero también con los que nos rodean.

#### **4.2.2. Educación Musical en el Currículo de Primaria**

La enseñanza aprendizaje de la Educación Musical está regulada por el Decreto 26/2016, 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. En el Decreto (citado anteriormente) del Boletín Oficial de Castilla y León, se explica que la Educación Musical en la etapa de primaria, se incluye en el área de Educación Artística, como también abarca la asignatura Plástica.

Como se puede comprobar, la Educación Musical es un área con menor dedicación en comparación con otras asignaturas, imposibilitando el desarrollo de todas las capacidades que promueve este ámbito.

En la Educación Musical encontramos tres bloques que agrupan todos los conocimientos y contenidos del área: en el primer bloque que se denomina “Escucha”, encontramos los contenidos que hacen referencia a las cualidades auditivas principalmente pero también a los instrumentos musicales. Otro aspecto a destacar es la importancia del silencio, saber cuándo intervenir y cuándo simplemente prestar atención. El segundo bloque lleva por nombre “La interpretación musical” en donde los conocimientos de lenguaje musical que han sido previamente adquiridos, toman protagonismo al poner en práctica la interpretación vocal e instrumental, con o sin acompañamiento.

Por último, encontramos el bloque “La música, el movimiento y la danza”, donde se trabajarán los aspectos relacionados con la expresión corporal, el baile y sobre todo la relajación, desde un ámbito práctico/teórico.

En cuanto a la metodología que se lleva a cabo, hay que destacar que está basado en un aprendizaje progresivo, esto quiere decir que los conocimientos que han adquirido se reforzarán y se incluirán a su vez otros de mayor peso o dificultad. Un aprendizaje en donde los contenidos previamente aprendidos sirvan de refuerzo para los nuevos. Además, se le dará especial importancia al trabajo cooperativo, para poder desarrollar una mayor interacción educativa entre el alumnado.

En la Educación Musical se incluirá la actividad de carácter lúdico, la cual forma parte esencial del proceso enseñanza-aprendizaje. Esta actividad lúdica es la vía que logra conectar la integración del alumnado de manera activa y participativa en un clima de naturalidad, permitiendo a los alumnos poder afianzar sus conocimientos.

### **4.3. LA PRÁCTICA CORAL**

#### **4.3.1. La importancia de la práctica coral**

A través de la voz se manifiestan los sentimientos y estados de ánimo. Gracias a ella, poseemos el medio de comunicación más importante, que sirve como medio de expresión. Para buscar una definición sobre el término coro, encontramos la siguiente: “conjunto de personas que en una ópera u otra función musical cantan simultáneamente una pieza concertada” (RAE, 2020).

La actividad del canto colectivo posee un valor transversal, va más allá de lo expresable mediante las palabras, ya que puede llegar a producir el encanto a través de una magia difícilmente lograda por otra actividad (Silber, 2007).

El canto 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). Es decir, se trata de una actividad que implica cuerpo y alma, al permitir la exteriorización de sentimientos y emociones (Cabrera, 2012). Consiste en interactuar con el otro a través de las principales facultades del ser humano como lo son la voluntad, sensibilidad, entre otras.

La melodía cantada contiene una fuerza que genera un despertar en nuestra actividad motriz y emocional, constituye un lenguaje emotivo y afectivo, pudiendo modificar el estado de ánimo de un sujeto (Lacárcel, 2003, p.225).

#### **4.3.2. Beneficios de la práctica coral en Primaria**

La práctica coral es una actividad muy presente en las escuelas por su contribución al desarrollo de competencias y contenidos musicales clave que conforman el currículo actual (Oriola y Gustems, 2020, p.47).

Gracias a la práctica coral, el alumnado podrá desarrollar con mayor rigor su inteligencia musical. Gardner (1998) en *Multiplicity of Inteligences* afirma que la inteligencia musical consiste en la sensibilidad de una persona para la melodía, la armonía, el ritmo, el timbre y la estructura musical.

Este mismo autor señala que las tres habilidades relacionadas con la inteligencia musical, son habilidades que se desarrollan desde edades muy tempranas (García y Maldonado, 2017, p.455).

Cantar en un coro supone un trabajo cooperativo para lograr un objetivo común. Seguramente no existe una actividad que requiera más trabajo en equipo y cooperación que una coral (Oriola y Gustems 2020, p.50), por lo que el dominio de la empatía resulta esencial para poder interaccionar de una manera correcta y adecuada con el resto de los integrantes. Ya que se menciona la importancia del trabajo en equipo, cabe destacar que este sentimiento de unión será exitoso si existe otro componente social como las relaciones personales. La mayoría de los integrantes mantienen una buena relación de amistad, basada sobre todo en el respeto, confianza y compromiso.

Los alumnos que son parte de una coral deben conocer y ser conscientes de la importancia de valores como el sentido de organización, el aprovechamiento del tiempo, la perseverancia, el esfuerzo... (Ferrer, 2011) para alcanzar cualquier objetivo propuesto.

### **4.3.3. El desarrollo emocional desde la práctica coral en Primaria**

García (1996) en *Conoce y ama la música* comenta “personas que cantan juntas, que experimentan las mismas emociones cantando forman una unión auténtica, compacta, difícil de deshacer, por lo que hace amigos a los extraños y más amigos a los amigos”.

La práctica coral no solo influye en el desarrollo cognitivo, sino que además resulta beneficiosa en el desarrollo socioemocional de las personas.

Favoreciendo a su vez, las habilidades y capacidades que tienen relación con el conocimiento y con uno mismo.

Desde la práctica coral, el alumnado puede fortalecer competencias con lo que se conoce como autonomía emocional (Oriola y Gustems, 2020, p.49), donde encontramos:

- Autoestima: en un coro todos los participantes son indispensables y únicos
- Autoconfianza: cuanto más práctica y dominio, mayor será la confianza del grupo y de uno mismo.
- Automotivación y actitudes positivas: el bienestar que obtiene cada componente servirá como motor para sustentar esta motivación.
- Responsabilidad, perseverancia, concentración y organización: son valores y capacidades intrínsecos en la práctica musical tanto individual como colectiva.

El canto colectivo también lleva adherida una fuerte carga emocional en el que la música se utiliza como lenguaje para expresar y exteriorizar emociones (Oriola y Gustems, 2020, p.48), y todo ello puede contribuir como mejora de la expresión emocional personal.

Con esto se puede afirmar que la práctica del canto colectivo constituye una fuente de emociones positivas (Benito, Cañizares y González, 2018, p.79). Además, contribuye al bienestar físico y emocional, así como la mejora del estado de ánimo.

## 5. METODOLOGÍA

Tras la realización de una investigación sobre la importancia de la educación emocional y musical en el desarrollo evolutivo del alumnado para fundamentar el proyecto educativo que se presenta a continuación, se ha empleado una serie de herramientas que servirán para su claro desarrollo.

Para poder conocer en mayor profundidad el lugar donde se plantea la realización de este proyecto, se ha realizado una entrevista a la profesora de música del centro educativo seleccionado (véase en ANEXO I), quien ha respondido a una serie de preguntas sobre el funcionamiento de sus clases de música y la importancia del canto coral en las aulas de Primaria. Unos detalles que permiten conocer un poco más acerca de la situación actual que vive la mayoría de colegios, pero también descubrir cómo esta pandemia afecta a los maestros especialistas en Música.

Por otro lado, para el desarrollo del proyecto musical se han empleado unos ejercicios sobre calentamiento vocal, respiración y relajación. Todo ello con el propósito de preparar al alumnado antes de comenzar a cantar y de que ellos mismos adquieran una serie de técnicas que les permitirá cuidar su voz y cuerpo, antes de iniciar cualquier práctica coral. Este tipo de ejercicios son fundamentales para que el proyecto propuesto tenga el éxito que se espera.

Se ha diseñado un horario con los tiempos necesarios y la distribución de sesiones por meses en cada trimestre, así como la selección de las canciones que se trabajarán durante el tiempo que dure este proyecto y el por qué de la elección de estas.

Cabe destacar, además, la elaboración de los objetivos que se deben llevar a cabo para el buen funcionamiento de la práctica coral y en las relaciones personales entre compañeros del mismo aula de Primaria.

Por último, a la hora de evaluar se ha diseñado una rúbrica que debe rellenar el tutor o maestro, para descubrir y conocer si el proyecto ha sido un éxito o no ha tenido los resultados que se esperaban.

## **6. PROPUESTA PRÁCTICA**

### **6.1. CONTEXTO ESCOLAR**

El centro escolar donde se plantea realizar esta propuesta práctica es el CEIP Gonzalo de Córdoba, situado en la provincia de Valladolid en el barrio “La Victoria”, eligiendo este colegio como modelo de presentar el proyecto basado en la práctica coral.

Para indagar un poco más sobre el barrio donde se ubica el centro educativo, se podría decir que es de carácter industrial y residencial. Las familias que acuden a este colegio son heterogéneas en relación a los aspectos culturales y laborales. También cabe resaltar que es un barrio que destaca por su riqueza de diversidad cultural, (minoría gitana, latinoamericanos, musulmanes...) generando así un ambiente perfecto para poder aprender de otras culturas.

En el barrio también se encuentran diferentes asociaciones culturales que tienen el propósito de establecer lazos entre sus habitantes y ampliar el círculo de amistades. Por lo que a simple vista parece es un lugar en donde se le da mucha importancia a la amistad y a convivir unos con otros sin importar la raza, sexo o color.

### **6.2. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN PRÁCTICA**

#### **6.2.1. La propuesta de proyecto**

Esta propuesta práctica está orientada a un grupo de alumnos de primaria que mediante un año lectivo (preferiblemente en el curso próximo 2021/2022) trabajen una serie de canciones para presentarlas en eventos especiales para el resto de la comunidad educativa, ya sea Navidad, día de la Paz, graduación de 6.º...

#### **6.2.2. Justificación del proyecto**

Este proyecto tiene su eje central en el colegio en donde se ha realizado el Prácticum final de la carrera. Se ha elegido dicho centro educativo debido a que ya se conocían tanto los espacios de los que dispone el colegio como las características del alumnado (clase de 5.ºB).

Se sabe además, que el alumnado dedica muchas horas a las nuevas tecnologías y no emplea parte de su tiempo libre a realizar otro tipo de actividades que no impliquen tener una pantalla delante de sus ojos. Por ese motivo se ha querido captar su atención mostrando una propuesta de canto coral, porque les aleja por momentos de una necesidad digital y les acerca un poco al mundo de la música, más concretamente al canto coral.

Otro de los aspectos por los que se ha seleccionado el tema de la práctica coral es porque desde la experiencia como integrante de una coral escolar se aprende a trabajar en equipo, a ganar confianza en uno mismo, a desarrollar un mayor nivel de empatía y a saber gestionar mejor las emociones, además de trabajar oído musical y voz. Por estas razones se ha elegido como tema central la importancia de la práctica coral.

### **6.2.3. Observaciones**

En primer lugar, se ha seleccionado este grupo a raíz de conocer en el Practicum (donde se ha podido conocer un poco más a fondo sobre cada uno de ellos), que se trata de una clase que no tiene establecida una unión entre compañeros.

Se nota claramente cierta tensión entre ellos, no consiguen unirse como grupo. Les cuesta muchísimo jugar todos juntos ya que siempre se forman pequeños grupos y no consiguen ser un grupo unido. Es por este motivo que el proyecto se ha centrado única y exclusivamente en ellos, para poder encontrar ese sentimiento de compañerismo del que la mayoría carece.

Gracias a la práctica coral podrían poco a poco empezar a trabajar como un solo equipo, desde un aprendizaje cooperativo y además, desarrollarían un nivel mayor de empatía, un aspecto fundamental para su desarrollo personal. Pero no solo hablamos de intentar buscar una unión como equipo, sino conseguir de una u otra manera que aquellos alumnos introvertidos puedan ir saliendo del cascarón y empiecen a tener mayor autonomía y perder la vergüenza entre iguales.

Por otro lado, durante los meses que ha durado el Practicum se ha podido observar en el aula que algunos de los alumnos disfrutaban cantando y de hecho la mayoría tiene buena voz. Esto se ha podido descubrir, debido a que la tutora de este curso les ha pedido que se aprendieran una serie de poemas cantados para evaluarlos en Lengua Castellana y Literatura.

También en la asignatura de Ciencias Sociales han aprendido una canción sobre el reinado católico. Disfrutan aprendiendo a través de la música, empleando la voz cantada.

Otro punto a favor como grupo es la diversidad cultural que se encuentra en el aula, lo que les permitirá a la hora de comenzar con el proyecto musical conocer música tradicional propia de la etnia gitana.

En el aula también se cuenta con la presencia de un alumno musulmán pero es muy reservado con su cultura y si se intentara trabajar alguna canción propia de Marruecos, se podría sentir ofendido. Por este motivo, se ha centrado la atención en descubrir canciones en otros idiomas como en inglés o francés, idiomas que trabajan en este centro educativo e incluir al mismo tiempo el italiano, ya que es bastante parecido en estructura al castellano.

Después de poder observar las dificultades que tienen como compañeros, pero al mismo tiempo las virtudes que desarrollan al cantar juntos, se ha querido centrar toda la atención en este grupo de alumnos.

#### **6.2.4. Objetivos generales y específicos**

##### **Desarrollar el lenguaje musical desde un ámbito vocal**

- Proponer una escucha activa sobre diferentes audiciones musicales que favorezcan la expresión de las emociones
- Aprender canciones en diferentes idiomas al nativo
- Profundizar en la sensibilización musical del alumno
- Aprender a distinguir o clasificar las diferentes voces corales
- Mejorar la percepción auditiva
- Introducir elementos compositivos: repeticiones y variaciones en canciones de poca complejidad
- Cuidar la voz y aprender herramientas sobre técnica vocal
- Conocer términos de carácter musical que faciliten el lenguaje musical (velocidad, tempo, pulso...)

##### **Trabajar técnicas corporales que faciliten el canto**

- Acompañar la música a través de los gestos corporales

- Adquirir buenos hábitos de dominio del cuerpo (respiración, relajación, postura...)
- Crear coreografías grupales
- Emplear la danza para expresar diferentes emociones y sentimientos

### **Generar un clima agradable que permita el desarrollo personal dentro del coro**

- Fomentar el trabajo cooperativo y/o individual
- Ampliar la capacidad de expresión y autonomía personal
- Establecer respeto ante las normas y aportaciones de los compañeros
- Repartir responsabilidades en la interpretación y dirección del grupo
- Promover la creatividad, el ingenio y la autoestima

#### **6.2.5. Elementos transversales**

El Real Decreto 126/2014, 28 de febrero por el cual se establece el currículo básico de Educación Primaria, incluye también el desarrollo de los elementos transversales propios del currículo. De estos elementos que se podrían trabajar en este proyecto, se mostrarán los más importantes y los tienen una mayor relación con la propuesta de trabajo:

1. La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional.
2. La calidad, equidad e inclusión educativa de las personas con discapacidad, la igualdad de oportunidades y no discriminación por razón de discapacidad, medidas de flexibilización y alternativas metodológicas, adaptaciones curriculares, accesibilidad universal, diseño para todos, atención a la diversidad y todas aquellas medidas que sean necesarias para conseguir que el alumnado con discapacidad pueda acceder a una educación educativa de calidad en igualdad de oportunidades.
3. Los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. Se evitarán comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

4. Afianzar el espíritu emprendedor a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

#### **6.2.6. Ejercicios de relajación**

Uno de los aspectos fundamentales para llevar a cabo una práctica coral es sin duda la relajación corporal, a esto se le dedicarán dos sesiones mínimo cada dos semanas exclusivamente.

Para poder conectarse con nuestro cuerpo resulta esencial brindarle un tiempo de descanso o desconexión. Es cierto que al ser niños necesitan moverse, están en una etapa de vitalidad y constante energía pero al mismo tiempo es importante que aprendan a tomarse un descanso, por eso los ejercicios de relajación son tan importantes en su desarrollo personal. Porque una vez que se encuentran relajados les supondrá menor dificultad retomar el trabajo. Para comenzar a hablar sobre este tipo de ejercicios es importante tener en cuenta que para llevar a cabo estas actividades se necesita un lugar sin ruido y amplio para que todos tengan su espacio y puedan realizar lo que se les pide sin perder la concentración en ese preciso momento. Para estas actividades se hará uso del gimnasio del colegio.

A continuación se expondrán aquellas que resultan más atractivas e interesantes para trabajar con el alumnado. Claro está que no se trabajarán todas el mismo día, se repartirán de manera variada:

- 1. Imaginación guiada:** esta actividad requiere de un mayor uso de imaginación y concentración ya que los niños deben estar muy atentos a las indicaciones que dicta el maestro. Para este tipo de actividades se requiere de lugares mentales que proporcionan paz y tranquilidad como una isla paradisíaca, una casa de madera en una montaña o una cascada, pero también se emplea la voz calmada y prácticamente susurrada, factor que ayuda a que la actividad tenga mayor éxito, y por supuesto la respiración profunda. Deben tumbarse en el suelo, pero se les pedirá que traigan de casa una esterilla o manta para no quedarse fríos ni ensuciarse, además estarán mucho más cómodos. Se podría comenzar diciendo “os encontráis en tal lugar, no sabéis cómo habéis llegado hasta allí pero sentís una brisa fresca en la cara...” y acto seguido se podrían incluir otro tipo de

situaciones o personas que estuvieran involucradas en esa actividad. Para que el ejercicio resulte más atractivo se podría incluir una música relajante. Esta actividad tendrá una duración de unos 15-20 minutos aproximadamente.

2. **Somos marionetas:** para esta actividad los alumnos se irán desplazando por el espacio y se les dirá que a partir de ese momento son marionetas que están controladas por un marionetista y que tienen cuerdas por todo el cuerpo, de tal manera que si el maestro tira de la cuerda del brazo derecho, ellos tendrán que mover su brazo derecho hacia arriba, generando cierta tensión en su cuerpo, (porque la tensión provoca que luego el músculo se relaje). Una vez que se sientan familiarizados con la actividad, se les dirá que el marionetista a veces deja caer una de las cuerdas sin querer, entonces el niño debe entender que cuando “la cuerda se deja caer (que está sujeta a una parte del cuerpo)” debe dejar esa parte del cuerpo muerta. Esta actividad también es fundamental para trabajar la coordinación y el movimiento del cuerpo, independientemente de la relajación como fin primero. La actividad podría tener una duración de unos 10-15 minutos.
3. **Relajación muscular:** una de las actividades más empleadas cuando se habla de relajación es sin duda esta. Para esta actividades también se les pedirá que permanezcan tumbados y según las indicaciones que el maestro vaya dando irán tensando los músculos y partes del cuerpo, para finalmente relajar cada parte del cuerpo. Todo ello al mismo tiempo que suena una música relajante. Una vez que hayan relajado todo su cuerpo se irán moviendo de a poco, primero permanecerán sentados y para concluir con el ejercicio, se irán poniendo de pie, para dar al cuerpo el tiempo que necesite para regresar a su postura inicial sin presiones. La actividad tendrá una duración de 15 minutos.
4. **Nos convertimos en masajistas:** esta actividad es una de las que más gustan o llaman la atención de los más pequeños. Para ello se pondrán por parejas, ambos deberán dar un masaje al compañero y recibirlo, para que todos participen de la misma manera en la actividad. Durante la actividad se pondrá una música relajante, en esta ocasión el maestro solo hablará cuando tengan que cambiar de postura, son ellos quienes deciden cómo dar el masaje. El primer masaje será de pie, el que da el masaje debe colocarse frente a la espalda de su compañero y comenzar a tocar su espalda, brazos, cabeza, solo

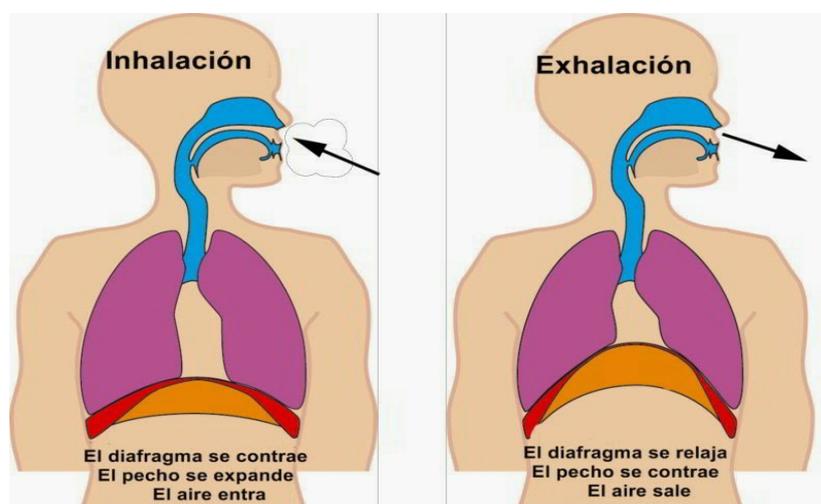
de cintura para arriba. Una vez los dos han recibido el masaje, uno de ellos se tumbará (sobre una manta o esterilla) y quien da el masaje podrá hacerlo desde la cabeza hasta los pies, procurando prestar más importancia a la espalda, ya que llevan muchas hora sentados en una silla y la mayor carga muscular se encuentra ahí. Los masajes deben ser suaves, sin hacer presión al compañero pues pueden provocar lesiones.

Pero para que no se hagan daño entre ellos, en una hora de Educación Física previa a este ejercicio, se les enseñará cómo se hace, de esta manera trabajarán el movimiento corporal y la autonomía. Para esta actividad se emplearán unos 15 minutos.

### 6.2.7. Pautas de respiración y vocalización

No solo un calentamiento vocal previo al canto es importante, también lo es la respiración. Conocer y aprender técnicas de respiración que faciliten el canto y no sentirse ahogado a mitad de canción, son aspectos que marcan la diferencia. El alumnado no solo debe aprender a colocar bien la voz al cantar y proyectarla, sino que los diferentes ejercicios que se realizan, permiten controlar el ritmo de las respiraciones. Para que esto ocurra, resulta de gran importancia emplear la respiración diafragmática. El diafragma es un músculo clave (que se sitúa en la cavidad torácica y abdominal) para poder controlar la respiración. Para conocer un poco más acerca de su funcionamiento es importante decir que cuando no se inhala el aire el diafragma mantiene una forma curva, pero cuando se lleva a cabo el proceso de inhalación el músculo se contrae y adopta una forma plana. Una vez que se exhala, este vuelve a su posición inicial.

**Figura 3:** *La respiración diafragmática*



Fuente: Alonso (2015)

<http://cantandoqueesgerundio.blogspot.com/2015/03/capitulo-2-vocal-respiracion-resonancia.html>

**Tabla 1:** *Diferentes ejercicios de respiración*

Exhalaciones cortas para aprender a conocer las diferentes presiones de aire	Consiste en colocar las manos en la cintura con los dedos hacia atrás, para descubrir cómo trabajan los músculos. Se empieza tomando aire y al exhalar se emplea la letra <<s>> pero con exhalaciones cortas. Acto seguido, se toma aire y se exhala con <<sh>> (como cuando pides silencio) y por último se saca el aire con la boca emitiendo el sonido <<fu>>.
Exhalaciones largas	Tras realizar cuatro exhalaciones cortas, la última será larga. Consiste en tomar aire e intentar sacarlo con mayor presión. Las manos servirán de apoyo para sentir con qué velocidad se expulsa el aire.
Respiración combinada	A la hora de cantar es importante que se inhale tanto por la nariz como por la boca, porque si solo inhalamos por la nariz o boca, las cuerdas vocales se pueden ver afectadas por eso lo idóneo es trabajar ambas respiraciones al mismo tiempo cuando se canta.

Fuente: Anónimo (2019) <https://collectivemusic.mx/ejercicios-de-respiracion-para-cantar-mejor/>

Este tipo de ejercicios se realizará desde que comienza el proyecto, se le dedicarán unos cinco minutos diarios a trabajar la respiración. Excepto los primeros días que se alargará la duración a unos diez minutos, para que aprendan “cómo se respira correctamente”.

Antes de iniciar con la práctica coral es fundamental dedicar unos días a realizar exclusivamente ejercicios de calentamiento vocal. Es importante cuidar la voz y no forzarla, más siendo niños que todavía están en pleno desarrollo. Como no estamos hablando de una práctica profesional de canto, se les enseñará lo más básico en calentamiento, para que aprendan técnicas vocales que puedan poner en práctica en un futuro.

Para empezar con el calentamiento, lo primero que se les pedirá es que canten la escala diatónica completa, tanto ascendente como descendente. Esto se hará de forma individual y después a nivel grupal.

De esta manera se podrá ir conociendo qué tipo de voz tiene cada uno, para posteriormente armar el coro por distintas voces.

Como hay algunos alumnos que muestran una personalidad mucho más introvertida que el resto de sus compañeros, podrán hacerlo a solas con el tutor, por si sienten vergüenza o no se sienten preparados para cantar de manera individual.

Los ejercicios que se presentan a continuación tendrán una duración en total de unos quince minutos diarios, y cada ejercicio será repetido al menos tres veces. Una vez se comience a preparar las canciones elegidas, se reducirá el tiempo de calentamiento a unos ocho minutos al día.

**Tabla 2:** *Distintos ejercicios de calentamiento vocal*

Calentamiento labial	Consiste en relajar la mandíbula con el propósito de que los dientes comiencen a vibrar y sientas una especie de cosquilleo en los labios. La vibración hace que respires ayudando a relajar la tensión. Para ello emitimos el sonido <<Mmmm>> variando la intensidad y duración.
Calentamiento para laringe y cuerdas vocales	Se basa en hacer un zumbido <<Zzzz>> para después colocar los dedos en la garganta para poder sentir la vibración y encontrar el punto de mayor vibración. Abrir los labios ligeramente, manteniendo la garganta relajada del todo.
Pecho y diafragma	Respira con el área del estómago sin tensar los músculos abdominales. Colocar las manos sobre el estómago al nivel de la caja torácica y cantar melodías cortas usando vocales, empezar con la A y así hasta hacer el mismo ejercicio con el resto de vocales.

Fuente: Rueda (2018) <https://www.thomann.de/blog/es/calentamiento-vocal-6-ejercicios-consejos/>

### 6.3. ESPACIOS Y LUGARES PARA LLEVAR A CABO EL PROYECTO

Para llevar a cabo este proyecto es importante conocer los lugares de los que dispone en el colegio que van a facilitar que se trabaje con mayor eficacia.

En el centro educativo se dispone de un aula de música para poder llevar a cabo la mayor parte de las actividades propuestas (pero no cuentan con un salón de actos para ensayar o calentar la voz).

Actualmente la situación sanitaria no lo permite, pero antes de la COVID-19, el aula estaba destinada para trabajar aspectos relacionados con la música en todos sus ámbitos.

Volviendo al lugar elegido, es un aula mediana con suficiente espacio para poder trabajar, con techos altos, gran iluminación solar y ventilación continua. Está ubicada en el edificio de Educación Infantil (actualmente esta aula se emplea como sala de Madrugadores).

**Figura 4:** *Aula de música del CEIP Gonzalo de Córdoba*



Elaboración propia (2021)

Otro de los espacios que se utilizará para este proyecto es el gimnasio del colegio, ya que es bastante espacioso, tiene buena iluminación solar y ventilación.

Por todas estas características mencionadas se le puede dar un buen uso, sobre todo cuando el alumnado tenga que realizar ejercicios de relajación, ya que necesitarán tumbarse en el suelo o desplazarse por el espacio (con este tipo de actividades complementarán la práctica coral).

Actualmente el gimnasio se emplea también como comedor escolar pero solo está ocupado durante la hora de las comidas o cuando los alumnos tienen Educación física aunque permanecen la mayor parte del tiempo en el patio, el resto de horas está libre.

**Figura 5:** *Gimnasio del CEIP Gonzalo de Córdoba*



Fuente: Elaboración propia (2021)

También se puede hacer uso del aula del curso (por si el resto de lugares estuviesen ocupados) al que va destinado este proyecto. En el aula permanecerán principalmente cuando tengan que aprender la letra de las canciones en otros idiomas como puede ser en Inglés, Francés...

La mayoría de aulas de este centro educativo son amplias, con techos altos, buena iluminación solar, calefacción y cuentan con ordenador y pizarra digital, esta última se usaría en el caso de que se necesitase como a la hora de leer la letra de la canción escogida.

En este caso se ha seleccionado el aula de 5.ºB, ya que ha sido el aula de prácticas. Aunque el próximo curso, que sería cuando se llevase a cabo el proyecto y con este mismo alumnado, pasarían al último curso de Primaria pero ese aula también cuenta con las mismas características.

**Figura 6:** *Aula de 5.ºB del CEIP Gonzalo de Córdoba*



Fuente: Elaboración propia (2021)

## 6.4. TEMPORALIZACIÓN

Es muy importante tener en cuenta cómo dividir los tiempos de los que se dispone, para que la propuesta de proyecto salga como se espera.

Se plantea llevar a cabo el proyecto durante el año lectivo 2021-2022 como se mencionó anteriormente, y se realizará desde septiembre hasta junio, es decir será un proyecto de carácter anual destinado exclusivamente para el alumnado seleccionado.

Para poder realizar el proyecto, se elegirá días festivos o concretos para poder mostrar lo que han ido trabajando a lo largo de los meses.

Los ensayos de las canciones elegidas se trabajarán dos veces a la semana por las tardes, sin interferir en las actividades extraescolares que tengan los alumnos en su semana, con una duración de 40 - 45 minutos cada sesión, dedicando los minutos restantes

de la hora a calentar la voz. Además, los días que se necesite se empleará parte de la hora de la clase de Música para ensayar, e Inglés o Francés para trabajar la pronunciación de las canciones elegidas.

**Tabla 3:** *Horario del aula seleccionada*

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 10:00	LENGUA	MATE	MATE	RELIGIÓN	MATE
10:00 - 11:00	MATE	SOCIALES	FRANCÉS	MATE	INGLÉS
11:00 - 11:30	NATURALES	LENGUA	LENGUA	LENGUA	
11:30 - 12:00	RECREO				
12:00 - 13:00	SOCIALES	E.F	NATURALES	MÚSICA	LENGUA
13:00 - 14:00	INGLÉS	NATURALES	PLÁSTICA	SOCIALES	E.F

Fuente: Autoría propia (2021)

A continuación, se mostrará cómo va a organizarse el proyecto por trimestres y en qué fechas concretas presentarán las canciones trabajadas:

### PRIMER TRIMESTRE

#### **DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE**

Desde el primer día lectivo de 2021-2022 se comenzará con el proyecto de la práctica coral y durante los primeros días se trabajará solo y exclusivamente ejercicios de relajación - colocación cuerpo, respiración y vocalización para que el alumnado tenga nociones básicas sobre ello, sobre todo antes de empezar a cantar y no se le dificulte a la hora de trabajarlo en las sesiones prácticas. Estos ejercicios se realizarán durante la primera semana lectiva del mes, por las tardes en el horario que con el alumnado se fije para todo el año. Como el curso comienza el viernes 10 de septiembre, los ejercicios comenzarán a trabajarse en la semana del 13 al 17.

En septiembre se comenzará con la primera canción (en italiano) que se presentará en el mes de noviembre, que coincide con el mes de la infancia. Como ese día cae en sábado, se cantará la canción trabajada el viernes 19 de noviembre de 2021.

## **DE NOVIEMBRE A DICIEMBRE**

En este período de tiempo los alumnos ensayarán dos canciones para el último día de clases antes de las vacaciones de Navidad, dos villancicos uno en castellano y otro en francés.

A mayores, en las clases de Francés trabajarán la pronunciación, mientras que para la canción en castellano se llevará a cabo una lectura y correcta vocalización en la clase de Lengua Castellana y Literatura.

## **SEGUNDO TRIMESTRE**

### **DE DICIEMBRE HASTA ENERO**

Como hasta el día 10 de enero no vuelven de las vacaciones de Navidad, se les entregará en el mes de diciembre la siguiente canción que deberán empezar a escuchar en casa, para que ya estén familiarizados con ella y tras la vuelta de vacaciones no se les dificulte tanto los ensayos. Esta canción se trabajará para el Día de la Paz, que como cae en domingo se presentará el lunes 31 de enero de 2022 en el colegio.

### **DE FEBRERO HASTA MARZO**

Desde principios de febrero se les dará la próxima canción (en esta ocasión optamos por una en castellano) que deberán trabajar para el Día de la Mujer, que cae en martes.

### **DE MARZO A ABRIL**

Para finalizar con el segundo cuatrimestre trabajarán una canción en castellano para presentarla el Día del Libro pero como esa fecha cae en sábado, se trasladará al viernes 22. En esta ocasión profundizarán un poco más acerca de los poemas cantados del poeta andaluz Federico García Lorca.

## TERCER TRIMESTRE

### **DE ABRIL A JUNIO**

En el último trimestre dedicarán estos meses a preparar tanto la canción elegida para el 5 de junio, Día del Medio Ambiente (que al caer en domingo se traslada al lunes 6) como las dos canciones que formarán parte de su ceremonia de graduación, una en inglés y otra en castellano. Como disponen de más tiempo se pueden preparar más canciones a la vez. La canción en Inglés irá acompañada con la letra traducida al castellano, también se hará especial hincapié en la pronunciación.

Para finalizar en el mes de junio en la última semana del curso se llevará a cabo la evaluación del proyecto.

### **6.5. PROPUESTA DE REPERTORIO**

Para elegir el repertorio, se tiene en cuenta aspectos ligados al mundo cultural y afectivo de desarrollo de los escolares. De este modo se parte de un punto de empatía porque les llame la atención la melodía, lo que dice la canción y a quién se dirige. Al tiempo, se plantea enriquecer los estímulos auditivos y acercar un conjunto de expresiones variado, estimulante, asequible y sobre el que se puedan realizar adaptaciones y variaciones en función de sus cualidades y desarrollo musical.

Una de las mayores preocupaciones es saber si les gustará a los alumnos, ya que al ser el pilar fundamental del proyecto se pone toda la atención en ellos y en que se sientan cómodos, pero al mismo tiempo hay que arriesgar y salir de la zona de confort, elegir canciones que no hayan escuchado a penas y que sea algo novedoso de a primeras.

Además, es importante que comiencen a descubrir música de otros países o culturas ajenas a ellos. Descubrir y aprender idiomas a través de la música es muy gratificante.

A la hora de cantar lo harán a una sola voz, quizá así no intenten taparse los unos a los otros (como ya se había comentado anteriormente por su actitud un tanto competitiva). Aunque sí que se les colocará por grupos, según el tipo de voz que tengan. Para que cada uno se sienta cómodo cantando, al escuchar a otros con su mismo tono de voz.

En cuanto a la presentación de las canciones se desconoce cómo será la situación sanitaria en el próximo curso, por lo que si no se pudiera cantar delante del resto de clases, se podría grabar cada canción que canten y enviárselo a los tutores de los demás cursos para que puedan verlo, e incluso se podría subir a las redes del colegio, (a las que hacen bastante uso) para que el resto de miembros de la comunidad educativa tengan acceso (siempre bajo el consentimiento de los tutores y padres del alumnado involucrado).

Aunque lo importante es que disfruten cantando, independientemente de quien les vea hacerlo.

A mayores, a algunas de las canciones se les puede incorporar percusión corporal y coreografías muy sencillas (que se irán preparando a la vez que se ensayan las canciones) que acompañen a la canción para hacerla más atractiva.

Para cada fecha señalada en el cronograma del proyecto se ha elegido una o varias canciones que tienen cierta relación con el día seleccionado.

A continuación, se explicará con mayor profundidad el porqué de la elección de cada canción y no otra cualquiera.

### **Primera canción: Da Grande (Benji e Fede)**

Se eligió esta canción para el Día de la Infancia porque desprende frescura y buena energía, es muy alegre. El ritmo es muy pegadizo y el mensaje que quiere transmitir tiene mucho sentido para ese día. Se ha optado por esta canción porque el italiano es un idioma muy musical, bastante parecido al castellano y no resulta tan difícil de cantar. Al principio de la canción un grupo de niños dicen la profesión que les gustaría tener de mayores.

“Da grande” es una canción cantada por dos jóvenes italianos, que habla sobre la importancia de disfrutar de la etapa de la infancia, de soñar lo que queremos ser de mayores.

Aunque la etapa de la niñez solo se pueda vivir una vez en la vida, uno no debe perder el niño que lleva dentro como le ocurría al personaje de Peter Pan. Hay que recordar todos los días que la imaginación y los sueños deben permanecer en la vida de una persona hasta su vejez.

Cuando uno es pequeño cree que todo lo puede lograr, no importa si hay éxito o fracaso, nunca se rinden y siguen luchando por un mundo mejor, ese es el mensaje que quiere dejar esta canción. Porque a veces es importante observar desde la mirada de la infancia (véase en ANEXO 2 la canción original y traducida al castellano).

### **Segunda canción: Feliz Navidad te deseo cantando (Pop4U)**

Para las fechas de Navidad se eligió esta canción que sale de todo parámetro al que están acostumbrados a escuchar año tras año.

Por estas fechas los villancicos tradicionales vuelven a escucharse a cada paso que damos pero existen otros poco conocidos con el mismo espíritu navideño que desprenden los tradicionales.

“Feliz Navidad te deseo cantando” forma parte de la discografía del grupo teen español de 2011, que presenta una propuesta muy atractiva e original para dar la bienvenida a la Navidad con un ritmo muy cañero. La letra es muy fácil de aprender porque el estribillo se repite varias veces a lo largo de la canción (véase en ANEXO 3 la canción completa).

### **Tercera canción: Vive le vent**

La segunda canción para Navidad es un villancico tradicional pero en francés, ya que es un idioma que están empezando a trabajar en el colegio a partir de quinto curso pero ya tienen unas nociones básicas del idioma, por lo que no se les dificultará tanto.

Cuando se les propone cantar en otro idioma se esfuerzan al máximo, para ellos esto es la novedad y no están acostumbrados a cantar en francés, por lo que dedican mayor empeño a ensayar la canción. A mayores para este villancico se puede emplear panderetas o algún instrumento de percusión con los que se ensayarán también.

“Vive le vent” es la traducción al castellano del villancico “Navidad, dulce Navidad” (véase en ANEXO 4 la canción en francés y su traducción al castellano).

#### **Cuarta canción: Los niños queremos la paz (Grupo musical 3+2)**

Para el Día de la Paz, se ha elegido esta canción del grupo musical juvenil de los años 2000 que habla sobre lo que ocurre día a día en un mundo lleno de violencia y guerra, y son los más pequeños los que piden que cesen los enfrentamientos pues lo único que quieren es vivir en paz, unidos por la fuerza de la voz se harán escuchar.

Es una canción con un sentimiento bastante melancólico pero con un mensaje muy positivo, que llega al alma de quien la escucha. (véase en ANEXO 5 la canción completa)

#### **Quinta canción: Ni una más (Aitana)**

Para el Día de la Mujer se ha elegido esta canción de la cantante catalana, que habla sobre la inseguridad que sienten las mujeres al caminar solas por la calle o el miedo que sienten a ser asesinadas.

Si desde que son pequeños les inculcamos valores como el respeto o la igualdad, tendrán claro que tanto las mujeres como los hombres son iguales y nadie posee mayor valor por ser hombre.

“Ni una más” es un grito de guerra hacia mujeres compuesto por una mujer pero también es un canto a la esperanza.

Sofiar con los ojos abiertos al pensar que llegará un día en el que las artistas dejarán de componer canciones que hablen sobre la importancia de ser mujer, porque una mujer es importante desde que nace hasta que muere (véase en ANEXO 6 la canción completa).

#### **Sexta canción: Romance de la luna luna de F. García-Lorca (Camarón de la Isla)**

Para una fecha tan emblemática como el Día del Libro se ha elegido una canción del cantaor Camarón de la Isla, que pertenece al romancero gitano del poeta y dramaturgo Federico García Lorca, una de las obras más importantes del autor.

Como en el curso hay alumnos de etnia gitana se ha decidido trabajar con esta canción, para introducir al resto del alumnado a la cultura gitana y para que aquellos alumnos que formen parte de esta cultura puedan sentirse más cerca de sus raíces.

Los poemas de Lorca siempre tenían un único propósito: hablar sobre su propia cultura, sobre la etnia gitana y lo hacía escribiendo unos poemas que se recopilan en su obra del romancero gitano. Con el paso del tiempo esos poemas se musicalizaron.

El Día del Libro es idóneo para conocer más a este poeta gitano y al mismo tiempo cantar uno de sus famosos poemas. (véase en ANEXO 7 la canción completa).

### **Séptima canción: Colores en el viento (Pocahontas)**

Colores en el viento es una canción conocida por pertenecer a la banda sonora de la película de Disney “Pocahontas” y encaja perfectamente con los valores que se quieren trabajar en el Día del Medio Ambiente. La canción habla sobre la importancia de cuidar lo que nos rodea, la naturaleza no nos pertenece y es por eso que debemos respetarla si queremos que siga siendo parte de nuestras vidas pero también aprender a apreciarla.

El objetivo de esta canción es conseguir que a través de la música, los alumnos sean conscientes de la importancia de cuidar el medio que nos rodea como sociedad, porque son responsables de ello hasta que lleguen otros para cuidarlo. (véase en ANEXO 8 la canción completa).

### **Octava canción: Gracias (Despistaos)**

Para concluir con el último año de su etapa en Primaria, se ha elegido esta canción. “Gracias” de Despistaos, pertenece a la banda musical española de rock urbano.

El mensaje de esta canción se basa en cerrar una etapa pero el hecho de que algo se acabe no quiere decir que sea para siempre, pues el cariño de la gente con la que han convivido tanto tiempo permanecerá siempre en cada uno de ellos.

También llega el momento de soltar esa etapa para emprender un nuevo camino lejos de sus compañeros y profesores pero echando la vista hacia atrás, guardando un buen recuerdo de esa época en el colegio. (véase en ANEXO 9 la canción completa).

### **Novena canción: The Climb (Miley Cyrus)**

La última canción que cantarán para su graduación es una composición musical de la cantante estadounidense Miley Cyrus, que no tiene otro mensaje que hacer ver a uno mismo que no importa las veces que caigamos, lo que importa es levantarse.

"The Climb" habla sobre seguir adelante, comenzando una nueva etapa en sus vidas. A partir de ese momento les tocará caminar solos, sin sentir ese calor que durante años les brindaron en el colegio pero lo esencial ahora es marcar un próximo objetivo, lo que importa es la meta no lo que hayas tenido que pasar hasta llegar allí. (véase en ANEXO 10 la canción completa).

## 6.6. EVALUACIÓN Y EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

Tras dar por finalizado el proyecto, en el mes de junio se procedería a llevar a cabo la evaluación de la práctica. La evaluación que se realizará será de carácter sumativa, es decir aquella que se realiza al final de un proyecto.

Para evaluar, se diseñará una especie de rúbrica con unos ítems que implicarán una evaluación orientada al maestro, pero involucrando la acción del alumnado dentro de esta. Además, con los objetivos propuestos (que se encuentran al principio del desarrollo del proyecto) se evaluará también al alumnado. La rúbrica se dividirá en varios conjuntos de números, de tal manera que del 0-3 signifique “nunca”, 4-6 “alguna vez”, 7-8 “bastante” y 9 - 10 “siempre”.

**Tabla 4:** *Rúbrica para evaluación final*

ÍTEMS	0-3	4-6	7-8	9-10
Planifico lo que se va a trabajar en cada sesión y me ajusto a los tiempos				
Intento relacionar contenidos de otras asignaturas con lo que se trabaja dentro del proyecto				
Fomento el trabajo cooperativo				
Establezco una serie de normas que impliquen respeto entre iguales				
Compruebo que el alumnado alcance los objetivos propuestos				
Dejo intervenir al resto de la comunidad docente siempre que quieran				
Trabajo la percusión corporal y las coreografías grupales				
Procuro que exista un ambiente de paz en el aula				
Permanezco atento a cualquier gesto o burla que pueda haber y pongo remedio a la situación				
Muestro una actitud receptiva ante el alumnado				
Promuevo el gusto por cantar				

Fuente: Elaboración propia (2021)

## 7. CONCLUSIONES

Implementar la Educación Emocional en las aulas supone un mayor esfuerzo de entendimiento por parte de los docentes. Aunque este término existe hace unas décadas sigue resultando un enigma para la docencia. La Educación Musical permite trabajar con mayor proximidad y profundidad los aspectos relacionados con la Educación Emocional.

Aun así, es cierto que las clases de Música en los colegios no tienen el reconocimiento que se les debería otorgar, bien porque se piensa que existen otras áreas que implican otro tipo de aspectos que se deben trabajar con mayor hincapié o porque la asignatura de Música es conocida como una materia para pasar un buen rato en el aula. Los centros educativos deberían darle más importancia a las artes, porque gracias a ellas los más pequeños desarrollan su parte emocional y creativa, factores importantes para su desarrollo personal.

Analizando un poco la situación actual en el colegio donde se han realizado las prácticas de la carrera, he podido observar como en otras asignaturas que no tienen ningún tipo de relación con la de Música, se han empleado canciones lúdicas para aprender acontecimientos históricos, países o ciudades tanto de Europa como de España, o se han musicalizado poemas en Lengua Castellana y Literatura, para poder aprovechar esas alternativas que la práctica coral ha suprimido debido a la pandemia.

Para el desarrollo de este trabajo me he centrado principalmente en el diseño de una propuesta que se basa en la práctica coral y en la selección de canciones que resulten atractivas para el alumnado. Gracias al canto, se puede experimentar en mayor profundidad la gestión de las emociones pero también un claro aumento de autoestima en aquel alumnado que carece de esa confianza personal.

Desde mi punto de vista el canto es un factor esencial en el desarrollo personal del alumnado, además es una propuesta muy interesante que si se trabaja bien, puede resultar de lo más exitosa. Ahora bien, para llevar a cabo mi propuesta se realizará el próximo año, cuando el alumnado se encuentre en el último curso de Primaria, y no solo sirva como un apoyo de unión y compañerismo, sino también como una despedida de dicha etapa, de la que guarden un bonito recuerdo.

Gracias a la entrevista realizada a la maestra especialista en el departamento de Educación Musical del colegio de prácticas, he podido conocer un poco más sobre la situación actual en el aula de Música y qué tipo de alternativas se ofrecen para que el alumnado pueda seguir desarrollando sus habilidades más creativas dentro de su etapa emocional.

Para finalizar me gustaría decir que la música nos da la posibilidad de transportar a nuestra mente a lugares completamente imaginarios, a sentir y conectarse con nuestras emociones, nos permite crear y vivir experiencias que con Matemáticas o Lengua Castellana y Literatura lamentablemente no podemos experimentar. La voz cantada es una herramienta que si aprendemos a trabajar con ella adecuadamente, podemos conectarnos con nuestras emociones de forma “mágica”.

## 8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

(Benito, R et. al, 2018). Análisis de la influencia del canto colectivo en el bienestar físico y emocional del coralista como elemento relevante en el desarrollo de la sociedad del conocimiento. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*. vol 19. n.º 1, págs. 74-94. Recuperado de: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/eticanet/article/view/11861/14499> (Consulta: 30 de abril de 2021).

Bisquerra, R y Pérez, N. (2012). Educación Emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*. n.º16, págs. 1 - 11. Recuperado de: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342> (Consulta: 26 de marzo de 2021).

(Bolaños et al., 2013). *Origen del concepto “inteligencia emocional” Grupo I*. Universidad San Carlos de Guatemala (USAC). Recuperado de: <https://comunicacionorganizaciona2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf> (Consulta: 26 de marzo de 2021).

Castillero, O. (s.f.). *14 ejercicios de relajación para niños (paso a paso)*. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos> (Consulta: 31 de mayo de 2021).

*Desarrollo cognitivo, emocional y social en la etapa infantil. La necesidad de psicoterapia* (2014). Universidad Internacional de Valencia (VIU). Recuperado de: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/desarrollo-cognitivo-emocional-y-social-en-la-etapa-infantil-la> (Consulta: 20 de marzo de 2021).

*Educación Emocional en Aula de Primaria. Recursos* (s.f.). Cuentos para crecer. Recuperado de: <https://cuentosparacrecer.org/blog/educacion-emocional-aula-primaria-recursos/> (Consulta: 2 de abril de 2021).

*Ejercicios de respiración para cantar mejor* (2019). Collective Music. Recuperado de: <https://collectivemusic.mx/ejercicios-de-respiracion-para-cantar-mejor/> (Consulta: 30 de mayo de 2021).

*Expresar las emociones a través del arte* (s.f.). Voca Editorial. Recuperado de: <https://www.vocaeditorial.com/blog/expresar-las-emociones-a-traves-del-arte/> (Consulta: 2 de abril de 2021).

García-Vélez, T. y Maldonado Rico, A. (2017). Reflexiones sobre la inteligencia musical. *Revista Española de Pedagogía*, 75 (268), 451-461. Recuperado de: [https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2017/09/reflexiones\\_inteligencia\\_musical.pdf](https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2017/09/reflexiones_inteligencia_musical.pdf) (Consulta: 26 de marzo de 2021).

García, J.A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 97-109. Recuperado de : <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455/9906> (Consulta: 10 de junio de 2021).

Gómez, D. (2020). *Qué son las emociones: Tipos, ejemplos y cómo pueden ayudarnos*. Somos Inteligencia Emocional. Recuperado de: <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/> (Consulta: 26 de marzo de 2021).

Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20, 213-226. Recuperado de: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138> (Consulta: 26 de marzo de 2021).

*La importancia de la educación emocional en Primaria* (s.f.). Voca Editorial. Recuperado de: <https://www.vocaeditorial.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-primaria/> (Consulta: 2 de abril de 2021).

Ley Orgánica 126/2014, de 28 de febrero, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 1 de marzo de 2014, núm. 52

Ley Orgánica 2/2006, de 9 de diciembre, de Educación. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 25 de julio de 2016, núm. 142

López, C. (2020). *La educación emocional en los niños: etapa de 6 a 12 años*. BonaMind. Recuperado de:  
<https://www.bonamind.com/la-educacion-emocional-en-los-ninos-etapa-de-6-12-anos/>  
(Consulta: 26 de marzo de 2021).

Mora, F. (2011). *¿Qué son las emociones?*. En Bisquerra (2012) (Coord.). *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.  
Recuperado de:  
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/678115/C%C3%B3mo+educar+las+emociones.pdf/5208ff57-de53-4e5d-bcdd-2a54695a768e> (Consulta: 30 de abril de 2021).

Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766791> (Consulta: 30 de abril de 2021).

*Objetivos del lenguaje musical y del aprendizaje de los instrumentos*. (s.f.). Escoles Bressol. Ayuntamiento de Barcelona. Recuperado de:  
<https://ajuntament.barcelona.cat/escolesmusica/es/objetivosgeneralesymetodologiadelosinstrumentos> (Consulta: 25 de mayo de 2021).

Oriola, S y Gustems, J. (2020). El canto coral como recurso para el desarrollo de competencias socioemocionales. *Eufonía*. n.º84, págs. 47-52. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/343336001\\_El\\_canto\\_coral\\_como\\_recurso\\_para\\_el\\_desarrollo\\_de\\_competencias\\_socioemocionales](https://www.researchgate.net/publication/343336001_El_canto_coral_como_recurso_para_el_desarrollo_de_competencias_socioemocionales) (Consulta: 26 de marzo de 2021).

Pérez, J.C y Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y maestros*. n.º342, págs. 32 - 35. Recuperado de:  
[http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED\\_MAIN/LAUNIVERSIDAD/UBICACIONES/03/DOCENTE/JUAN\\_CARLOS\\_PEREZ\\_GONZALEZ/P%C3%89REZ-GONZALEZ%20%26%20PENNA%2C%202011.PDF#:~:text=BREVE%20HISTORIA%20DE%20LA%20EDUCACI%C3%93N,Applied%20Psychology%20de%20Nueva%20York](http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/LAUNIVERSIDAD/UBICACIONES/03/DOCENTE/JUAN_CARLOS_PEREZ_GONZALEZ/P%C3%89REZ-GONZALEZ%20%26%20PENNA%2C%202011.PDF#:~:text=BREVE%20HISTORIA%20DE%20LA%20EDUCACI%C3%93N,Applied%20Psychology%20de%20Nueva%20York) (Consulta: 26 de marzo de 2021).

Piquer, A. (2016). *La música en el desarrollo emocional y la comunicación afectiva*. CEFIRE. Recuperado de:  
[https://mestreacasa.gva.es/c/document\\_library/get\\_file?folderId=500005284285%09&name=DLFE-964697.pdf](https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500005284285%09&name=DLFE-964697.pdf) (Consulta: 26 de marzo de 2021).

Quirós, C. (2019). *¿Qué es la educación emocional?*. UNIBA. Recuperado de:  
<https://www.unibarcelona.com/es/actualidad/noticias/que-es-la-educacion-emocional>  
(Consulta: 26 de marzo de 2021).

Rita, M. (2006). Emociones, sentimientos y razonamientos en Didáctica de las Ciencias. *Revista Electrónica de Investigación en Educación en Ciencias (REIEC)*. n.º 1, págs. 24-53. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2733/273320433004.pdf>  
(Consulta: 30 de abril de 2021).

Rueda, J.M. (2018). *Calentamiento vocal - 6 ejercicios & consejos*. El blog oficial de Thomann. Recuperado de: <https://www.thomann.de/blog/es/calentamiento-vocal-6-ejercicios-consejos/> (Consulta: 13 de mayo).

Sánchez, G. (2020). *Música y emociones*. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/musica-y-emociones/> (Consulta: 20 de marzo de 2021).

*Tipos de emociones: qué son y cuántos tipos existen* (2019). Divulgación dinámica. Recuperado de:  
[https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#Tipos\\_de\\_emociones](https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/#Tipos_de_emociones)  
(Consulta: 26 de marzo de 2021).

Torres, A. (2019). Diferencias entre las emociones y los sentimientos. *Psicología y mente*. Recuperado de:  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos> (Consulta: 28 de abril de 2021)

Villegas, V. (2017). *Beneficios de la práctica coral y su desarrollo musical*. Vicmanmusic. Recuperado de:  
<https://vicmanmusic.wordpress.com/2017/05/16/la-practica-coral-y-el-desarrollo-musical/>  
(Consulta: 20 de marzo de 2021).

## **9. ANEXOS**

### **9.1. ANEXO 1. ENTREVISTA A LA MAESTRA DE MÚSICA DEL CEIP GONZALO DE CÓRDOBA**

“Para la elaboración de mi TFG estoy llevando a cabo un trabajo sobre el desarrollo emocional y musical a través de la práctica coral en Educación Primaria.

Gracias a esta entrevista, podría conocer su punto de vista sobre la práctica coral y la importancia de esta actividad en la etapa de primaria. Muchas gracias por su colaboración”.

*Primero de todo, quisiera conocer un poco más sobre su formación como docente, saber en qué especialidad se ha formado. Por otro lado, ¿forma parte de una agrupación coral profesional o amateur?*

Accedí al cuerpo por Filología Francesa y más tarde volví a opositar especializándome también en Música. Hice conservatorio y me inicié en el instrumento de clarinete, no terminando los cursos de instrumento, ya que tuve que empezar a trabajar en pueblos. Mi pasión siempre ha sido la música y el canto, haciendo al menos 15 cursos de canto escolar, pedagogía musical y dirección coral (2 cursos en Lérida); el resto entre Burgos, Madrid y Valladolid finalmente.

También sigo formando parte de una agrupación coral en Burgos, mi lugar de origen, llamada Coral de Cámara de Burgos desde hace 30 años, con distintos directores.

Anteriormente formé parte cuatro años de una formación de música antigua llamada Antonio de Cabezón.

*Bien, tras haber respondido esa primera pregunta para poder conocer un poco más sobre usted, pasamos a la entrevista.*

*Antes de que llegase la COVID-19, ¿en el CEIP Gonzalo de Córdoba llevaban a cabo actividades o tareas relacionadas con la práctica coral en educación primaria? ¿estuvo involucrada toda la etapa o solo algunos cursos?*

Antes de la COVID 19, siempre he estado involucrada en actividades musicales en los centros en los que he estado, pues entiendo que la música debe formar parte de todos los acontecimientos especiales y no especiales del centro. Por ello he preparado siempre y de forma conjunta con todo el centro, desde Infantil a Primaria, los siguientes eventos:

- Fiesta del otoño.
- Fiesta de Navidad, por separado en Infantil y Primaria, en sus respectivos festivales.
- Fiesta de la Paz con todo el centro y los del barrio.
- Carnavales, preparando bailes y canciones.
- Fiesta de la Primavera.
- Fiesta de final de curso en Infantil y Primaria y graduación de Infantil y Primaria.

***Como es sabido, la situación sanitaria está quitando la posibilidad de que los coros escolares sigan en funcionamiento. Como profesora de Música ¿qué alternativas cree que podrían favorecer el desarrollo emocional del alumnado, tras haber suprimido la actividad de canto coral en los centros escolares?***

Este curso escolar tengo gran pena porque no hemos podido hacer fiestas musicales, ni colectivas ni privadas, aunque en las clases he tratado de suplirlo con mucho canto (con mascarilla) y mucho vídeo musical. La flauta, la trabajo en clase sin sonido y luego me mandan la grabación en fechas determinadas cada curso, desde 3º. Me gusta también crear afición musical por tocar un instrumento y vivenciar el lenguaje musical.

***Desde su punto de vista y experiencia personal ¿qué aporta al alumnado cantar o formar parte de una coral? ¿piensa que no se le da la importancia que amerita? Y si fuera así ¿por qué lo cree?***

Cantar estimula el lenguaje y fomenta lazos de compañerismo y amistad cuando se canta juntos. Anima el espíritu y descansa la inteligencia. Por ello es necesario casi siempre. Siempre que puedo animo al alumnado a formar parte de un coro, aunque sea parroquial; y a los que tienen mejores capacidades a integrarse en la Escuela de Música o Conservatorio. Pero personalmente me gustan más las escuelas de música. Los conservatorios dejan a mucho alumnado brillante por el camino.

***¿En las clases de música llevan a cabo alguna actividad en la que se emplea la voz cantada? Si es así, ¿cuáles serían? En caso contrario ¿qué otras realizan o cuáles se podrían realizar en el aula respetando la distancia de seguridad?***

Creo que el profesorado de música podemos hacer mucho por crear coros escolares o masas corales. La COVID no es un impedimento eterno, aunque hay mucho profesorado que se refugia en cualquier cosa para no hacer lo que debería y es extender la afición y el gusto por la música.

***Por último me gustaría preguntarle sobre la situación actual de los coros escolares en la comunidad de Castilla y León, ¿qué supone tanto para el alumnado como para los docentes, que la práctica coral haya desaparecido como actividad extraescolar en algunos centros escolares? Años atrás se realizaban encuentros de coros escolares entre distintas provincias de la comunidad de Castilla y León pero con el paso del tiempo eran menos los involucrados en esta actividad, ¿piensa que este problema ha surgido desde antes de la pandemia o ha sido por la llegada de la COVID-19?***

El proyecto Cantania es un esfuerzo grande, pero creo que merece la pena y no hay que perder ese evento u otro institucional.

Valladolid, 10 de mayo de  
2021. CEIP Gonzalo de  
Córdoba

## 9.2. ANEXO 2. CANCIÓN “DA GRANDE”

<p align="center"><b>“Da Grande”. Benji e Fede</b></p>	<p align="center"><b>“De Grande”. Benji y Fede</b></p>
<p>Da grande voglio fare il pompiere                      Da grande voglio fare il dottore                      Perché voglio salvare la vita alle persone che stanno male                      Da grande voglio fare il poliziotto                      Da grande voglio fare la ballerina</p> <p>(Hey, hey, hey hey)</p>	<p>Cuando crezca quiero ser bombero                      Cuando crezca quiero ser médico                      Porque quiero salvar la vida de las personas que están enfermas                      Cuando crezca, quiero ser policía                      Cuando crezca quiero ser bailarina</p> <p>(Hey, hey, hey, hey)</p>
<p>Da grande voglio avere te al mio fianco e dirti cose                      Che nessuno ti ha mai detto prima                      Ti insegnerò a guardare oltre le luci dei lampioni                      Per vedere le stelle ed arrivare in cima                      Resteremo piccoli nel mondo dei giganti                      Sceglieremo I vicoli alle strade troppo grandi                      In fondo così simili saremo incomprensibili                      Agli occhi della gente che non riuscirà a vedere</p> <p>(Wouh oh oh oh, ouh oh oh oh)                      (Wouh oh oh oh, ouh oh oh, hey)                      (Wouh oh oh oh, ouh oh oh oh, oh)</p>	<p>Cuando crezca quiero tenerte a mi lado y decirte cosas que nadie te ha dicho antes                      Te enseñaré a mirar más allá de las luces de la calle para ver las estrellas y llegar a la cima                      Permaneceremos pequeños en un mundo de gigantes                      Escogeremos callejones de calles demasiado grandes                      Después de todo, seremos tan similares como incomprensibles a los ojos de las personas que no podrán vernos</p> <p>(Wouh oh oh, oh oh oh, oh oh)                      (Wouh oh oh, oh oh, oh, hey)                      (Wouh oh oh, oh, oh, oh, oh)</p>
<p>Da grande voglio fare                      Da grande voglio fare lunghi viaggi e non pentirmi                      Da grande voglio credere che il cielo non ha fine                      Amarti pure quando pensi che tutto va storto                      La testa fra le nuvole anche senza passaporto                      E stare in equilibrio senza un filo logico                      Senza avere alcun appiglio, gli scienziati sbagliano</p> <p>Parapaparara, rapapa, rapaparapa                      Parapaparara, rapapa, rapaparapa</p>	<p>Cuando crezca quiero hacer                      Quiero hacer largos viajes cuando sea grande y no arrepentirme                      Cuando crezca quiero creer que el cielo no tiene fin                      Amarte cuando pienses que todo va mal                      La cabeza en las nubes, incluso sin pasaporte                      Y estar en equilibrio sin un hilo lógico. Sin tener ningún punto de apoyo, los científicos se equivocan</p> <p>Parapaparara, rapapa, rapaparapa                      Parapaparara, rapapa, rapaparapa</p>
<p>Da grande proverò a giocare con I miei difetti                      Mostrandoti che a volte è bello essere se stessi                      Non cercherò la gloria come molti in precedenza                      Ma sognerò la vita nella sua pura essenza                      Ci spingeremo oltre le paure quotidiane                      E rimarremo in piedi sempre sulle stesse strade</p>	<p>Trataré de jugar con mis defectos cuando crezca                      Mostrándote que a veces es agradable ser tú mismo                      No buscaré la gloria como muchos antes                      Pero soñaré con la vida en su esencia pura                      Vamos a ir más allá de los miedos cotidianos                      Y siempre estaremos en el mismo camino</p>

<p>In fondo così simili saremo incontenibili          Agli occhi della gente che sa solo giudicare</p> <p>(Wouh oh oh oh, ouh oh oh oh)          (Wouh oh oh oh, ouh oh oh, hey)          (Wouh oh oh oh, ouh oh oh oh, oh)</p> <p>Da grande voglio fare          Da grande voglio fare lunghi viaggi e non pentirmi          Da grande voglio credere che il cielo non ha fine          Amarti pure quando pensi che tutto va storto          La testa fra le nuvole anche senza passaporto          E stare in equilibrio senza un filo logico          Senza avere alcun appiglio, gli scienziati sbagliano</p> <p>Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa</p> <p>E imparerò a volare, si          Imparerò a volare, eh          Imparerò a volare, eh          Imparerò a volare, eh eh eh</p> <p>Da grande voglio fare          Da grande voglio fare lunghi viaggi e non pentirmi          Da grande voglio credere che il cielo non ha fine          Amarti pure quando pensi che tutto va storto          La testa fra le nuvole anche senza passaporto          E stare in equilibrio senza un filo logico          Senza avere alcun appiglio, gli scienziati sbagliano</p> <p>Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa</p>	<p>Después de todo, tan similares que seremos incontenibles a los ojos de las personas que solo pueden juzgar</p> <p>(Wouh oh oh, oh oh oh, oh oh)          (Wouh oh oh, oh oh, oh, hey)          (Wouh oh oh, oh, oh, oh, oh)</p> <p>Cuando crezca quiero hacer          Quiero hacer largos viajes cuando sea grande y no arrepentirme          Cuando crezca quiero creer que el cielo no tiene fin          Amarte cuando pienses que todo va mal          La cabeza en las nubes, incluso sin pasaporte          Y estar en equilibrio sin un hilo lógico. Sin tener ningún punto de apoyo, los científicos se equivocan</p> <p>Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa</p> <p>Y yo aprenderé a volar, tú          Aprenderé a volar, ¿eh?          Aprenderé a volar, ¿eh?          Aprenderé a volar, eh eh eh eh</p> <p>Cuando crezca quiero hacer          Quiero hacer largos viajes cuando sea grande y no arrepentirme          Cuando crezca quiero creer que el cielo no tiene fin          Amarte cuando pienses que todo va mal          La cabeza en las nubes, incluso sin pasaporte          Y estar en equilibrio sin un hilo lógico. Sin tener ningún punto de apoyo, los científicos se equivocan</p> <p>Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa          Parapaparara, rapapa, rapaparapa</p>
---	--

### 9.3. ANEXO 3. CANCIÓN “FELIZ NAVIDAD TE DESEO CANTANDO”

#### “Feliz Navidad te deseo cantando”. Pop4U

Cada navidad algo nuevo te ofrece  
Alcanzar tus sueños más fácil parece  
Las estrellas brillan mucho más fuerte

Las canciones de siempre te suena distintas  
No hay acordes tristes todo es alegría

La sonrisa en tu cara de blanco se pinta  
Y se llena de luz y de magia tu vida

(Oh oh oh) Navidad  
Feliz navidad te deseo cantando, cantando  
Deja que tu ilusión, brille en lo alto del árbol

Cuando veo la nieve posarse en el suelo  
Y caer estrellas fugaces del cielo  
Junto las dos manos y pido un deseo  
Y cerrando los ojos lo lanzo al viento

(Oh oh oh) Navidad  
(Oh oh oh) Navidad  
Feliz navidad te deseo cantando, cantando  
Deja que tu ilusión, brille en lo alto del árbol

Deseo que cumplas tus sueños esta navidad  
Deseo que seas feliz en tu vida

(Oh oh oh) Navidad  
Feliz navidad te deseo cantando, cantando  
Deja que tu ilusión, brille en lo alto del árbol

(Oh oh oh) Navidad  
Feliz navidad te deseo cantando, cantando  
Deja que tu ilusión, brille en lo alto del árbol

## 9.4. ANEXO 4. CANCIÓN “VIVE LE VENT”

<p style="text-align: center;"><b>“Vive le vent”</b>  <b>Villancico popular</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>“Larga vida el viento”</b></p>
<p>Sur le long chemin                      Tout blanc de neige blanche                      Un vieux monsieur s'avance                      Avec sa canne dans la main                      Et tout là-haut le vent                      Qui siffle dans les branches                      Lui souffle la romance                      Qu'il chantait petit enfant :</p>	<p>En el largo camino                      Blancanieves blancas                      Un viejo entra                      Con su bastón en la mano                      Y allí arriba el viento                      Quién silba en las ramas                      Le sopla el romance                      Que cantó niño pequeño</p>
<p>Vive le vent, vive le vent                      Vive le vent d'hiver                      Qui s'en va sifflant, soufflant                      Dans les grands sapins verts...                      Oh ! Vive le temps, vive le temps                      Vive le temps d'hiver</p>	<p>¡Viva el viento, viva el viento!                      Larga vida al viento de invierno                      Que se va silbando, soplando                      En los grandes abetos verdes                      Oh, Dios mío. Larga vida, larga vida                      Larga vida al invierno</p>
<p>Boule de neige et jour de l'an                      Et bonne année grand-mère...                      Joyeux, joyeux Noël                      Aux mille bougies                      Quand chantent vers le ciel                      Les cloches de la nuit,                      Oh ! Vive le vent, vive le vent                      Vive le vent d'hiver                      Qui rapporte aux vieux enfants                      Leurs souvenirs d'hier...</p>	<p>Bola de nieve y Día de Año Nuevo                      Y Feliz Año Nuevo Abuela                      Feliz, Feliz Navidad                      Mil velas                      Cuando canta al cielo                      Las campanas de la noche                      Oh, Dios mío. ¡Viva el viento, viva el viento!                      Larga vida al viento de invierno                      Que trae de vuelta a los niños mayores                      Sus recuerdos de ayer</p>
<p>Et le vieux monsieur                      Descend vers le village,                      C'est l'heure où tout est sage                      Et l'ombre danse au coin du feu                      Mais dans chaque maison                      Il flotte un air de fête                      Partout la table est prête</p>	<p>Y el viejo caballero                      Ve al pueblo                      Este es el momento en que todo es sabio                      Y la sombra baila junto al fuego                      Pero en todas las casas                      Flota un aire festivo                      En todas partes la mesa está lista</p>
<p>Boule de neige et jour de l'an                      Et bonne année grand-mère !                      Vive le vent d'hiver !</p>	<p>Bola de nieve y Día de Año Nuevo                      ¡ Feliz Año Nuevo Abuela!                      ¡Viva el viento de invierno!</p>

## 9.5. ANEXO 5. CANCIÓN “LOS NIÑOS QUEREMOS LA PAZ”

### “Los niños queremos la paz”. 3 + 2

Se paró el reloj  
en el andén de la estación,  
despertó una canción,  
en un rincón del corazón.  
Son de aquí, son de allá,  
se fueron sin poder hablar.  
Su familia somos todos  
y nunca vamos a olvidar.

Amigo conmigo tú puedes contar,  
y todos unidos vamos a ganar.

Canta conmigo canta  
gritaremos basta ya.  
Ven y dame la mano,  
los niños queremos la paz.  
(BIS)

Nuestra voz llegará  
por la tierra y por el mar,  
yo estaré, tú estarás  
y nunca nos podrán callar.  
No nos van a quitar  
la esperanza de vivir,  
en un mundo sin temor  
donde poder ser feliz.

Amigo conmigo tú puedes contar,  
y todos unidos vamos a ganar.

Canta conmigo canta  
gritaremos basta ya.  
Ven y dame la mano,  
los niños queremos la paz.  
(BIS)

Hoy estamos aquí  
te queremos cantar,  
los niños queremos la paz.  
Hoy estamos aquí  
te queremos cantar,  
el mundo quiere estar en paz.

Canta conmigo canta  
gritaremos basta ya.  
Ven y dame la mano,  
el mundo quiere estar en paz (x3)

## 9.6. ANEXO 6. CANCIÓN “NI UNA MÁS”

### “Ni una más”. Aitana

Palabras que te pegan como un huracán  
Miradas que no sabes bien a dónde van  
Dime qué pasaría si no hubiera nadie  
Siguiendo mi camino, yo sé a dónde voy  
Sintiéndome insegura y aunque no lo soy

No ver tus intenciones me hace vulnerable  
Son miles de historias que están enterradas  
en algún cajón  
Son tantos gritos que no escucha nadie  
Tantas preguntas tan inevitables

¿Cómo logramos que cuando haya un beso  
solo sea uno de esos que no te hacen daño?  
Que de un abrazo todo el mundo salga  
ileso  
Que no esté mal quedarnos solas entre  
extraños

¿Cómo hacemos que cualquier mirada  
Siempre esté librada de interpretaciones?  
¿Que ni una más deba permanecer callada?  
¿Que ni una más sufra por dobles  
intenciones?

Ni una más, ni una más

Ya no quiero pretender que es normal  
sentirse así  
Ya no volveré ignorar el silencio tras de mí  
Si callarnos no va a cambiar las cosas  
Sabes que esa es la realidad  
Son tantos gritos que no escucha nadie  
Tantas preguntas tan inevitables

¿Cómo logramos que cuando haya un beso  
solo sea uno de esos que no te hacen daño?  
Que de un abrazo todo el mundo salga  
ileso  
Que no esté mal quedarnos solas entre  
extraños

¿Cómo hacemos que cualquier mirada  
Siempre esté librada de interpretaciones?  
¿Que ni una más deba permanecer callada?  
¿Que ni una más sufra por dobles intenciones? (Oh)

Ni una más, ni una más  
Ni una más, ni una más  
Ni una más

Ah, ah-ah-ah-ah, ah-ah-ah-ah, ni una más  
Ah, ah-ah-ah-ah, ah-ah-ah-ah, ni una más  
Ah, ah-ah-ah-ah, ah-ah-ah-ah, ni una más  
Ah, ah-ah-ah-ah, ah-ah-ah-ah, ni una más  
Ah, ah-ah-ah-ah, ah-ah-ah-ah  
Ni una más

Palabras que te pegan como un huracán  
Miradas que no sabes bien a dónde van  
¿Dime qué pasaría si no hubiera nadie?

## 9.7. ANEXO 7. “ROMANCE DE LA LUNA LUNA”

### **“Romance de la luna luna” Camarón de La Isla (autor del poema: F. García Lorca)**

La luna vino a la fragua  
Con su polisón de nardos  
El niño la mira mira  
El niño la está mirando(bis)

En el aire conmovido  
Mueve la luna sus brazos  
Y enseña lúbrica y pura  
Sus senos de duro estaño  
Huye luna, luna, luna  
Si vinieran los gitanos  
Harían con tu corazón  
Collares y anillos blancos

#### Estribillo

Niño déjame que baile  
Cuando vengan los gitanos  
Te encontrarán sobre el yunque  
Con los ojillos cerrados  
Huye luna,luna,luna  
Que ya siento sus caballos

Niño,déjame,no pises  
Mi blancor almidonado  
El jinete se acercaba  
Tocando el tambor del llano  
Dentro de la fragua,el niño  
Tiene los ojos cerraos

Por el olivar venían,  
Bronce y sueño,los gitanos  
Las cabezas levantadas  
Y los ojos entornados

¡Cómo canta la zumaya!  
Ay,cómo canta en el árbol!  
Por el cielo va la luna  
Con un niño de la mano

Dentro de la fragua lloran  
Dando gritos los gitanos  
El aire la vela,vela  
El aire la está velando

## 9.8. ANEXO 8. CANCIÓN “COLORES EN EL VIENTO”

### “Colores En El Viento”. Pocahontas

Me ves ignorante y salvaje  
Y conoces mil lugares, quizás tengas razón  
¿Por qué, si es así, soy salvaje para ti?  
No puedes abrir más tu corazón, corazón

Te crees que es tuyo todo lo que pisas  
Te adueñas de la tierra que tú ves  
Mas cada árbol, roca y criatura  
Tiene vida, tiene alma, es un ser

Parece que no existen más personas  
Que aquellas que son igual que tú  
Si sigues las pisadas de un extraño  
Verás cosas que jamás soñaste ver

¿Has oído al lobo aullarle a la luna azul,  
¿O has visto a un lince sonreír?  
¿Has cantado con la voz de las montañas  
Y colores en el viento descubrir  
Y colores en el viento descubrir?

Corramos por las sendas de los bosques  
Probemos de los frutos su sabor  
Descubre la riqueza a tu alcance  
Sin pensar un instante en su valor

Los ríos y la lluvia, mis hermanos  
Amigos somos todos, ya lo ves  
Estamos entre todos muy unidos  
En un ciclo sin final que eterno es

¿Cuán alto el árbol crecerá?  
Si lo cortas hoy nunca lo sabrás

Y no oirás al lobo aullarle a la luna azul  
No importa el color de nuestra piel  
Y uniremos nuestra voz con las montañas  
Y colores en el viento descubrir

Si no entiendes qué hay aquí  
Sólo es tierra para ti

Sin colores en el viento descubrir

## 9.9. ANEXO 9. CANCIÓN “GRACIAS”

### “Gracias”. Despistaos

Gracias por escribirme esa canción  
Por arañarme el corazón  
Por ser así cómo tú eres  
Gracias por aguantar ese dolor  
Por inventar ese sabor  
Por hacerme siempre lo que quieres  
Gracias por los consejos que me das  
Por olvidarme si te vas  
Por no quererme un poco más  
Gracias por esas cosas que no se pueden contar

Aprendí a sufrir  
Aprendí a reírme de mí  
Me reconstruí  
Tuve que decir que sí, que sí

Gracias por caminar siempre al revés  
Por derretirte si me ves  
Por alargar ese momento  
Gracias por asumir ese papel  
Ya no sabíamos qué hacer  
Pero te fuiste justo a tiempo  
Gracias por ayudarme a que se duerma  
Por el cariño, la paciencia cuando todo iba mal  
Gracias por esas cosas que no se deben contar

Aprendí a sufrir  
Aprendí a reírme de mí  
Me reconstruí  
Tuve que decir que sí, que sí

Ya no seré lo que fui para ti una vez  
Pero puedes contar conmigo

Aprendí a sufrir  
Aprendí a reírme de mí  
Me reconstruí  
Tuve que decir que sí, que sí  
Aprendí a sentir  
También a pasarlo bien sin ti  
Y me levante  
Cada vez que tropecé y caí  
Tuve que alejarme de ti  
Tuve que aprender a ser sin ti

## 9.10. ANEXO 10. CANCIÓN “THE CLIMB

<p align="center"><b>“The Climb”. Miley Cyrus</b></p>	<p align="center"><b>“El Ascenso”</b></p>
<p>I can almost see it                  That dream I'm dreaming                  But there's a voice inside my head                  Saying: You'll never reach it</p>	<p>Casi puedo ver esto                  Ese sueño que estoy soñando, pero                  Hay una voz en mi cabeza                  Diciendo que nunca llegarás</p>
<p>Every step I'm taking                  Every move I make feels                  Lost, with no direction                  My faith is shaking                  But I, I gotta keep trying                  Gotta keep my head held high</p>	<p>Cada paso que estoy dando                  Cada movimiento que hago, lo siento                  Perdido, sin dirección                  Mi fe está temblando                  Pero yo, yo debo seguir intentando                  Tener mi cabeza en alto</p>
<p>There's always gonna be another mountain                  I'm always gonna wanna make it move                  Always gonna be an uphill battle                  Sometimes I'm gonna have to lose                  Ain't about how fast I get there                  Ain't about what's waiting on the other side                  It's the climb</p>	<p>No siempre va a ser una montaña                  Siempre voy a querer que se mueva                  Siempre será una batalla cuesta arriba                  A veces tendré que perder                  No se trata de qué tan rápido puedo llegar                  No se trata de lo que te espera en el otro lado                  Es el ascenso</p>
<p>The struggles I'm facing                  The chances I'm taking                  Sometimes might knock me down, but                  No, I'm not breaking                  I may not know it                  But these are the moments that                  I'm gonna remember most, yeah                  Just gotta keep going                  And I, I gotta be strong                  Just keep pushing on</p>	<p>Las luchas que estoy enfrentando                  Las posibilidades que estoy tomando                  A veces podría derribarme                  Pero no, yo no estoy rompiendo                  Yo no puedo que yo sepa                  Pero estos son los momentos que                  Voy a recordar más, sí                  Sólo tienes que seguir yendo                  Y yo, que tengo que ser fuerte                  Solo debo seguir empujando</p>
<p>'Cause there's always gonna be another mountain                  I'm always gonna wanna make it move                  Always gonna be an uphill battle                  And sometimes I'm gonna have to lose                  Ain't about how fast I get there                  Ain't about what's waiting on the other side                  It's the climb, yeah (bis)</p>	<p>Porque siempre va a ser una montaña                  Siempre voy a querer que se mueva                  Siempre será una batalla cuesta arriba                  A veces tendré que perder                  No se trata de qué tan rápido puedo llegar                  No se trata de lo que te espera en el otro lado                  Es el ascenso (bis)</p>
<p>Keep on moving                  Keep climbing                  Keep the faith, baby                  It's all about, it's all about the climb                  Keep the faith                  Keep your faith, oh-oh</p>	<p>Mantén en movimiento                  Seguir subiendo                  No pierdas la fe, bebé                  Todo es cuestión de la subida                  Mantener la fe                  Mantén tu fe</p>