



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

PROGRAMA DE DOBLE TITULACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN INFANTIL MENCIÓN EN EDUCACIÓN MUSICAL

TRABAJO FIN DE GRADO

*LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA EN LA
GESTIÓN DE LAS EMOCIONES DE
ALUMNADO CON PROGENITORES
PERTENECIENTES A LAS FUERZAS
ARMADAS*



Autora: Alba Loira Ogando

Tutor académico: Alberto Acebes de Pablo

Curso: 2022/2023

RESUMEN

En la sociedad actual el trabajo de las emociones resulta un tema relevante debido al impacto positivo que tienen tanto a nivel personal como académico. El papel que juegan las emociones en nuestras vidas es fundamental influyendo en nuestro bienestar, relaciones interpersonales y capacidad de aprendizaje. Aprender a gestionar las emociones permite a los pequeños desarrollar una mayor inteligencia emocional, lo que les brindará herramientas para reconocer, comprender y regular sus propios sentimientos. Para los niños cuyos padres pertenecen al ámbito de las fuerzas armadas, las emociones pueden volverse aún más complejas debido a las demandas y desafíos asociados con esa vida familiar. Por ello en este trabajo se utiliza la música a través de una propuesta de intervención, caracterizada por dinámicas activas y participativas, como herramienta para favorecer el desarrollo de habilidades de gestión y reconocimiento emocional con los alumnos del quinto curso de un colegio ubicado en la provincia de Pontevedra, siendo todos ellos hijos de militares, guardia civiles y policías, con el objetivo de ayudarles a gestionar sus emociones. Tras la intervención y como se muestra en el apartado de resultados hemos podido observar cómo gracias a la música y la comunicación el grupo de alumnos ha mejorado su capacidad para gestionar sus emociones.

Palabras clave: Emociones, música, Fuerzas Armadas, gestión emocional, propuesta de intervención.

ABSTRACT

In today's society, working with emotions is a relevant topic due to the positive impact they have both on a personal and academic level. The role that emotions play in our lives is fundamental, influencing our wellbeing, interpersonal relationships and learning capacity. Learning to manage emotions allows children to develop greater emotional intelligence, which will provide them with the tools to recognise, understand and regulate their own feelings. For children whose parents are in the military services, emotions can become even more complex due to the demands and challenges associated with family life. For this reason, this paper uses music through an intervention proposal, characterised by active and participative dynamics, as a tool to favour the development of emotional management and recognition skills with fifth-grade students in a school located in the province of Pontevedra, all of whom are children of

military, civil guard and police officers, with the aim of helping them to manage their emotions. After the intervention and as shown in the results section, we have been able to observe how, thanks to music and communication, the group of pupils has improved their ability to manage their emotions.

Keywords: emotions, music, armed forces, emotional management, intervention suggestion

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	3
3.1 RELEVANCIA DEL TEMA.....	3
3.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	6
3. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1 LA EDUCACIÓN MUSICAL EN LA ACTUAL LOMLOE.....	8
4.2 GESTIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA	9
4.3 RELACIÓN ENTRE LA MÚSICA Y LA GESTIÓN EMOCIONAL.....	10
4.4 PAPEL DE LAS FAMILIAS EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA	12
4.4.1 Papel de las familias en la gestión de las emociones.....	13
4.5 INFLUENCIA EMOCIONAL DE LA PROFESIÓN DE LOS PROGENITORES	14
4.5.1 Progenitores pertenecientes a las Fuerzas Armadas	15
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	17
5.1 ¿POR QUÉ ESTA PROPUESTA?.....	17
5.2 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO AULA.....	18
5.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS	19
5.4 OBJETIVOS.....	20
5.5 CONTENIDOS.....	20
5.6 COMPETENCIAS.....	21
5.7 INTERDISCIPLINARIDAD CON TEMAS TRANSVERSALES	22
5.8 METODOLOGÍA.....	22
5.9 TEMPORALIZACIÓN	23
5.10 RECURSOS MATERIALES, HUMANOS, ESPACIALES	23
5.11 SESIONES.....	24

5.11.1 Sesión 1: Alegría.....	24
5.11.2 Sesión 2: Tristeza.....	25
5.11.3 Sesión 3: Rabia/ ira.....	26
5.11.4 Sesión 4: Miedo.....	27
6. EVALUACIÓN Y RESULTADOS.....	29
6.1 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	29
7. ALCANCE Y ANÁLISIS DEL TRABAJO.....	37
8. CONCLUSIONES Y PROPUESTA DE MEJORA.....	39
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Criterios de evaluación del área musical pertenecientes al quinto curso de Educación Primaria, relacionados con el trabajo de las emociones.....</i>	6
Tabla 2. <i>Contenidos del área musical, divididos por bloques, tratados en el presente trabajo..</i>	22
Tabla 3. <i>Rúbrica de evaluación para la sesión alegría.....</i>	31
Tabla 4. <i>Rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza.....</i>	31
Tabla 5. <i>Rúbrica de evaluación para la sesión del miedo.....</i>	32
Tabla 6. <i>Rúbrica de evaluación para la sesión de la ira.....</i>	32

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I.....	47
Rutina de pensamiento del sujeto 1.....	47
Rúbricas de evaluación del sujeto 1.....	47
ANEXO II.....	50

Rutina de pensamiento del sujeto 2	50
Rúbricas de evaluación del sujeto 2.....	50
ANEXO III	53
Rutina de pensamiento del sujeto III	53
Rúbricas de evaluación del sujeto 3.....	53
ANEXO IV	56
Rutina de pensamiento del sujeto 4	56
Rubricas de evaluación del sujeto 4.....	56
ANEXO V	58
Rutina de pensamiento del sujeto 5	58
Rúbricas de evaluación del sujeto 5.....	58
ANEXO VI.....	61
Rutina de pensamiento del sujeto 6	61
Rúbricas de evaluación del sujeto 6.....	61

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende aportar herramientas de gestión emocional a aquellos niños que por su contexto familiar viven situaciones de diversa índole que les pueden provocar ansiedad, preocupación, malestar, etcétera. Nos situamos dentro de un colegio ubicado en la provincia de Pontevedra, centro preferente a las familias pertenecientes al ámbito de las fuerzas armadas. En el aula de 5º de Primaria, los alumnos debido a su contexto se enfrentan a desafíos únicos como la separación prolongada del lado de los padres, la continua adaptación a cambios de residencia o el continuo miedo a aquello que le pueda suceder en una jornada laboral a sus progenitores. Por todo lo mencionado, resulta conveniente trabajar con este grupo de alumnos la capacidad para controlar y reconocer sus estados de ánimo, teniendo como objetivo principal el uso de la música como recurso para distinguir e identificar emociones promoviendo que este grupo de participantes adquieran herramientas útiles para gestionar aquello que sienten.

Centrándonos en el contexto en el que nos ubicamos pasamos a exponer aquellas razones por las que resulta un tema relevante dentro del ámbito educativo. Las emociones suponen una pieza clave en nuestro desarrollo como personas, siendo las responsables de provocar en nosotros diferentes estados de ánimo. A su vez, no solo nos afectan en el ámbito personal sino también dejan huella en el entorno escolar y en consecuencia en el rendimiento académico de los alumnos. Cuando los niños se sienten seguros y no presentan una inestabilidad emocional, tienen unas condiciones óptimas para centrarse, resolver problemas y tomar decisiones adecuadas. Los participantes se caracterizan por enfrentarse a situaciones desagradables que influyen en su estabilidad emocional, por todo ello el trabajo de las emociones les ayudará a enfrentarse de manera adecuada a situaciones de estrés, adaptarse de manera sencilla a los cambios y establecer relaciones sólidas con sus compañeros y adultos.

A continuación, nos encontramos con el marco referencial en el que a través de diferentes fuentes bibliográficas se pretende dar cabida a la importancia que tiene el trabajo de las emociones unido a la música dentro del aula y con alumnos en estas circunstancias. Con el paso de los capítulos nos encontramos con la importancia de la música dentro de la educación y cómo a través de la misma se pueden trabajar las emociones, así mismo se destacan los aspectos más relevantes para comprender las emociones. Del mismo modo hacemos un recorrido por el impacto que puede suponer la profesión de los progenitores en los discentes,

analizando en concreto las profesiones que se encuentran dentro del ámbito de las fuerzas armadas y cómo afecta el papel que desempeñan las familias dentro del ámbito educativo.

En el siguiente apartado nos encontramos con el desarrollo de la propuesta de intervención, en el mismo se especifica de forma detallada cómo se va a trabajar, los objetivos que se propone, la metodología utilizada y todo aquellos aspectos relevantes para que la propuesta de intervención tenga una eficacia y repercusión positiva en los alumnos. La dicha propuesta tendrá una duración de cuatro sesiones, cada una de ellas destinada a una emoción diferente, en las que a través de la música se pretende reflexionar y trabajar sobre cada una de las emociones.

Proseguimos con la evaluación, en este capítulo se encuentran especificados los métodos utilizados para recoger las respuestas y actitudes de los alumnos con el fin de valorar el grado de eficacia de las sesiones. Por otro lado, nos encontramos con los resultados del trabajo, apartado en el que aparecen detallados aquellos aspectos relevantes que nos llevarán a evidenciar el alcance que ha tenido el trabajo.

Para finalizar hacemos un análisis del alcance del trabajo y las propuestas de mejora de cara al trabajo de esta temática en el ámbito educativo. Así mismo exponemos las conclusiones mediante las cuales comprobamos el grado en el que hemos cumplido los objetivos, incluyendo unas pequeñas aportaciones sobre la relevancia que tiene el trabajo de las emociones dentro de la educación.

Concluir aclarando que, por motivos de concisión y economía del lenguaje, se utiliza el género masculino para hacer referencia a un conjunto de individuos en general. El lenguaje utilizado es inclusivo en todo momento, abarcando a personas de género masculino como femenino cuando se emplea en términos generales.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden lograr con la puesta en práctica de este trabajo son los siguientes:

- Explorar la eficacia de la música como recurso que permite expresar e identificar las diferentes emociones.
- Analizar qué emociones provocan los diferentes tipos de bandas sonoras en el alumnado participante.
- Facilitar que los alumnos cuyos padres pertenecen al ámbito de las fuerzas armadas adquieran herramientas útiles para gestionar las diversas emociones que sienten.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 RELEVANCIA DEL TEMA

Dicha justificación tiene como objetivo fundamental hablar de la necesidad y relevancia del presente trabajo en el contexto actual. El proyecto propuesto surge como respuesta a una serie de problemas identificados, relacionados con la capacidad de gestión emocional que tienen los más pequeños.

Con este proyecto se busca contribuir de manera significativa al avance y desarrollo en el área emocional mediante la implementación de diferentes sesiones orientadas a la búsqueda de estrategias para ayudar a los más pequeños a gestionar sus emociones y sentimientos de la forma más adecuada posible. Granados et al., (2020) menciona que “los estados emocionales tienen efectos significativos en los procesos de enseñanza y aprendizaje, lo que implica para la escuela un compromiso de elaborar proyectos que involucren a las emociones” (p.22). Desde este punto de vista y analizando la falta de proyectos relacionados con el ámbito emocional dentro del centro escolar, he decidido que llevar a cabo este tipo de actividades que serán beneficiosas para los alumnos, aportándoles herramientas y unas bases de conocimiento sobre la temática abordada.

En la actualidad, se ha evidenciado que los aprendizajes se afianzan de una forma más significativa en nuestro cerebro cuando están involucradas las emociones (Rojas, 2020). Las

emociones son reacciones psicofisiológicas (Franco, 2019) que nos van a acompañar durante toda nuestra vida, por ello resulta necesario brindar a los niños habilidades para identificar y manejar sus emociones ya que esto les otorga una mayor sensación de dominio sobre los acontecimientos que experimentan, lo cual resulta esencial para fomentar un crecimiento saludable de la confianza en sí mismos y su imagen personal.

Desde otra perspectiva, dentro del ámbito escolar nos encontramos con continuos conflictos y malentendidos entre discentes, el trabajo de la educación emocional brindará a los niños una serie de estrategias útiles para resolver conflictos personales y sociales mediante el diálogo, dando lugar a la creación de ambientes cálidos. Cuando el entorno en el aula es propicio y positivo, el cerebro emocional tiene una mayor receptividad hacia los estímulos externos. Como resultado, el proceso de adquirir conocimientos se vuelve más fluido y lo aprendido se retiene por más tiempo (Rojas, 2020).

Por lo que se refiere al tema principal del proyecto, resulta relevante mencionar la característica principal que reúne a los participantes en un contexto específico. Hablamos de niños y niñas cuyos familiares más cercanos pertenecen al ámbito de las fuerzas armadas, este hecho da lugar a que padres y madres tengan que pasar largos periodos fuera del hogar familiar o enfrentarse a situaciones peligrosas. Los propios participantes mencionan que estas situaciones les producen soledad e inseguridad, les resulta complicado pasar periodos sin el apoyo y la falta de comunicación con sus padres, afectando negativamente a su desarrollo y estado emocional. Por todo ello, trabajar con este grupo la gestión de las emociones les ayudará a desarrollar habilidades y conocer herramientas que serán realmente útiles en su día a día o en aquellos momentos de mayor soledad y tristeza.

Atendiendo a lo recogido en el DECRETO 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, analizamos como el trabajo de las emociones supone un concepto presente en todas las áreas y niveles educativos, debido a que supone un contenido transversal durante el desarrollo de toda la etapa. Dentro de las competencias aportadas por la ley educativa, nos encontramos la competencia personal, social y de aprender a aprender cuyo descriptor operativo de salida se relaciona principalmente con la necesidad de que el alumnos finalicen la etapa de Educación Primaria siendo conscientes de sus propias emociones y comportamientos, empleando estrategias para gestionarlas.

Por otro lado, en la tabla 1, se recogen parte de los criterios de evaluación del 5º curso de Educación Primaria en el área musical, examinamos la conexión entre las emociones y el contexto musical. Al hacer esto, establecemos una relación entre estos criterios con los objetivos tres, cuatro y cinco propuestos por la ley educativa, que buscan "expresar y comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones, experimentando con las diferentes formas de sonido, imagen y medios digitales para crear obras propias", "expresar y comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones, experimentando con las posibilidades del sonido, del cuerpo y de los medios digitales, para producir obras propias" y "participar del diseño, elaboración y difusión de producciones culturales y artísticas musicales y danza características, tanto individuales como colaborativas, poniendo en valor el proceso y asumiendo diferentes roles en la consecución de un resultado final, para desarrollar la creatividad, la noción de autoría y el sentido de pertenencia." sucesivamente.

Tabla 1

Criterios de evaluación del área musical pertenecientes al quinto curso de Educación Primaria, relacionados con el trabajo de las emociones

<i>Bloque 1. Educación musical: percepción y análisis</i>	<i>Bloque 2. Educación musical: creación e interpretación</i>	<i>Bloque 3. Educación en artes escénicas y performativas: percepción y análisis</i>	<i>Bloque 4. Educación en artes escénicas y performativas: creación e interpretación</i>
CE1.6. Valorar las sensaciones y emociones producidas por diferentes manifestaciones culturales y artísticas musicales, a partir del análisis y de la comprensión de dichas manifestaciones	CE2.2. Expresar con creatividad ideas, sentimientos y emociones a través de diversas manifestaciones artísticas musicales, utilizando los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance, mostrando confianza en las propias capacidades y perfeccionando la ejecución. CE2.7. Manifestar respeto en la realización de actividades, interiorizando las normas elementales de comportamiento y mostrando una actitud positiva y empática hacia la expresión de ideas, sentimientos y emociones de los demás.	E3.5. Valorar las sensaciones y emociones producidas por diferentes manifestaciones culturales y artísticas escénicas y performativas, a partir del análisis y de la comprensión de dichas manifestaciones.	CE4.2. Expresar con creatividad ideas, sentimientos y emociones a través de diversas manifestaciones artísticas escénicas y performativas, utilizando los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance, mostrando confianza en las propias capacidades y perfeccionando la ejecución.

Nota. Tomado del DECRETO 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se fundamenta la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia.

3.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

Tomando como referencia lo concretado en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establecen la ordenación de las enseñanzas universitarias, y el Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establecen la ordenación de las enseñanzas universitarias, en relación con el Título de Grado Maestro - o Maestra - en Educación Primaria, la temática seleccionada colabora en la adquisición de las siguientes competencias:

- En cuanto al conocimiento de los estudiantes en un área de estudio, con el presente trabajo se ha indagado y trabajado en el mundo de la educación desarrollando habilidades como maestra, además se ha trabajado con conceptos y terminologías propias de área, así como el desarrollo de técnicas concretas.
- En relación a la aplicación de los conocimientos de trabajo o vocación de forma profesional se han trabajado las competencias propias del área relacionadas con la planificación, organización y diseño de actividades destinadas a un colectivo concreto y con un objetivo concreto.
- En función a la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes, un aspecto clave del trabajo es el análisis de resultados. Tras la realización de la propuesta de intervención se hará un análisis de los datos obtenidos con el fin de comprobar la consecución de los objetivos.
- En lo que se refiere al conocimiento y comprensión de las características del alumnado, el presente trabajo analiza la capacidad de gestión emocional que muestran los discentes lo que implica un conocimiento más personal de cada participante. Por otro lado, se trabaja la capacidad de resolver las necesidades emocionales de cada alumno centrándose esto en distinguir aquellos aspectos que le suponen estados de ánimo negativos.
- Tratando el tema del conocimiento y reflexión sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, nos ubicamos ante un grupo aula en el que las necesidades emocionales de cada alumnos son diferentes, por ello se han diseñado actividades que se logre llegar a cubrir los aspectos que inquietan a cada uno de los discentes. Por otro lado, dentro del aula nos encontramos con una persona con discapacidad intelectual, suponiendo un elemento fundamental al permitir las

actividades la participación, socialización y colaboración de todos los alumnos, propiciando así al máximo su integración dentro del aula.

- En base a la relación interdisciplinar de la música con las distintas áreas curriculares de Educación Primaria, nos situamos ante un tema con carácter transversal dentro de la ley educativa, planteando un proyecto en el que la música potencia el trabajo de uno de los contenidos transversales.
- Convertir de manera efectiva el conocimiento musical de referencia en habilidades pedagógicas a través de los procesos de transposición didáctica, garantizando constantemente el seguimiento del progreso de los estudiantes y del propio proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la creación y ejecución de evaluaciones tanto formativas como sumativas. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para adquirir destrezas en la práctica individualizada con cada discente y la capacidad de adaptarse a las necesidades de cada persona.
- Refiriéndonos al conocimiento, participación y valoración de la vida práctica de los alumnos, se propician las habilidades referentes a la planificación de diferentes sesiones adaptadas a las necesidades del grupo aula. Por otro lado, se fomenta la comunicación e interacción maestro-alumno, presentando al maestro como una figura de confianza, siempre disponible para lo que sea necesario.

3. MARCO TEÓRICO

4.1 LA EDUCACIÓN MUSICAL EN LA ACTUAL LOMLOE

“La música es una necesidad fundamental del ser humano, y se ha convertido no solamente en una fuente de placer, sino también en una fuente inagotable de salud y bienestar” (Rodríguez, 2010, p.1). Los niños están en contacto con la música desde el nacimiento. A pesar de ser varios autores los que afirman y reiteran las palabras de Rodríguez, este área es, dentro de la educación, una disciplina a la que solo se dedica una hora semanal. En el anexo III (página 50005) del decreto 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, nos encontramos con la distribución horaria de la etapa según las diferentes áreas, podemos observar que a la asignatura de música y danza le corresponde una hora semanal en cada curso de la etapa.

Este hecho no es algo actual, sino que recorre una larga trayectoria, puesto que analizando la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa nos encontramos con que el área musical pasa de ser obligatoria a optativa, abarcando una única hora semanal.

La actual ley vigente en la comunidad de Galicia menciona en su decreto, 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, en diversas ocasiones la importancia de la expresión artística, recogiendo que esta “es connatural al ser humano desde el origen de los tiempos y, por su importancia en la vida, debe disfrutar de su atención y de su espacio” (p. 49969).

Además, también se alega que “la educación artística es de especial relevancia en la educación primaria” (p.49970) y reitera que esta área es fundamental ya que “desencadena mecanismos que permiten desarrollar distintas capacidades que influyen directamente en la formación integral del alumnado, tanto de manera individual como grupal” (p.49970). Continuamente se habla de la importancia que tiene esta área en el desarrollo integral de los alumnos, pero vemos reflejado en las diferentes leyes como el impacto que va a tener esta asignatura en el desarrollo académico de los alumnos es muy escueto.

4.2 GESTIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En el amplio y complejo campo de la investigación emocional, diferentes teorías han surgido con la intención de abordar este tema. Cada teoría propone una perspectiva única y diferente dando lugar a una definición particular de las emociones, esto nos lleva a encontrarnos con un panorama diverso. Es importante recalcar que no existe una única definición aceptada universalmente, cada teoría ha intentado arrojar luz sobre su origen, función y manifestación desde su propio punto de vista. Nos encontramos con una variedad de perspectivas que nos proporcionan una visión enriquecedora sobre las emociones y que nos ayudan a entender mejor la complejidad de las mismas. Por ello, analizamos las emociones desde el punto de vista de la biología, desde la perspectiva construccionista, apreciativa y como más reciente la relacional.

La perspectiva biológica sostiene que las emociones son respuestas específicas y limitadas que se pueden observar, están desencadenadas por la interpretación de una situación u objeto como una llamada de atención para el bienestar y la supervivencia. Como alternativa a esta perspectiva biológica, James (1884) introdujo la noción funcionalista de las emociones, explicándolas como el producto de la percepción individual, es decir, de la experiencia subjetiva, junto con los cambios fisiológicos que provocan y su influencia en el individuo.

Desde la perspectiva construccionista, la emoción se considera como el resultado de una serie de procesos coordinados, como la activación, la apreciación, la conciencia y la experiencia emocional, que guían la conducta. La perspectiva apreciativa (Gross et al., 2011), que tiene una gran influencia en la actualidad, considera la emoción como una respuesta generada por la interpretación o análisis cognitivo de un evento significativo para el individuo, preparándolo para desarrollar y llevar a cabo acciones adaptativas y funcionales.

La aproximación más reciente a las emociones es la perspectiva relacional, que las define como un fenómeno social que emite señales para interpretar el entorno y entender a las personas cercanas, influenciado por la cultura, normas morales y contexto. Esto posibilita la adaptación de las relaciones sociales o la preservación de su estado. (Pérez et al., 2017).

Ibáñez (2002) menciona que “las emociones constituyen un factor importante al momento de explicar o interpretar el comportamiento humano” (p.31). El trabajo de la educación emocional promueve no solo el desarrollo integral del niño, sino que ayuda a evitar problemas y mejorar en gran medida el éxito académico (Filella et al., 2014). Del mismo modo:

El desarrollo de competencias emocionales, especialmente las capacidades de comprensión y regulación emocional se consideran predictoras de un mejor afrontamiento ante los sucesos vitales y cotidianos y se relacionan con mayores niveles de bienestar y ajuste psicológico y con una mejora de las relaciones interpersonales de los alumnos (Mayer et al., 2002; Salovey et al., 2000, citado en Filella et al., 2014, p.27).

El trabajo de emociones en la etapa de Educación Primaria resulta fundamental para que los alumnos logren un desarrollo integral, así como adquirir aprendizajes acerca de la exteriorización y control de las emociones con el fin de aprender a gestionar sus propios sentimientos, tanto los positivos como los negativos. Cuando trabajamos con la gestión emocional desde edades tempranas proporcionaremos a los niños una serie de herramientas útiles que servirán de escudo protector. Los niños se encuentran en una etapa donde comienzan a desarrollar la competencia para comprender y expresar emociones y requieren de la ayuda de los adultos para lograr que desarrollen las habilidades sociales más sanas posibles.

Por otro lado, diversos estudios (Pallares, 2010; Cedrán et al., 2012; Pinedo et al., 2017) afirman que aquellas personas que saben controlar y gestionar sus emociones muestran una mejora en la calidad de sus relaciones sociales, su conducta, una mejora en su rendimiento académico y un bienestar de calidad. Debido a los múltiples beneficios que ofrece dominar y trabajar esta competencia, es necesario llevarla al aula puesto que, como mencionan Extremera et al. (2005, citado en Celdrán et al., 2012), “no solo les conducirá a un mejor aprovechamiento de su potencial cognitivo, sino que les otorgará otras herramientas de igual o mayor importancia en su desarrollo como ciudadano” (p. 1324).

4.3 RELACIÓN ENTRE LA MÚSICA Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

La música tiene la gran capacidad de generar diferentes sentimientos y emociones ya que, como menciona Zartorre et al., (2013), la música no solo tiene la capacidad de evocar emociones, sino que también actúa como un intensificador de estas. Por ello, nos encontramos con dos términos relacionados debido a que la “música estimula los centros cerebrales que mueven las emociones” (Lacárcel, 2003, p.221). La música y las emociones disponen de un gran potencial con el que se pueden lograr grandes beneficios como, por ejemplo, el trabajo de las diferentes aptitudes las cuales son consideradas imprescindibles para formar a personas íntegras. Piet (2004) menciona que “los niños que se expresan con la música, construyendo su

personalidad, tienen más confianza en sí mismos y descubren el mundo con más ventajas, curiosidad y seguridad” (p.60). Partimos de un recurso que se puede emplear en diferentes contextos por lo que debemos enseñar a utilizarlo de la manera correcta para que suponga una fuente de ayuda en las diversas situaciones que surgen en la vida cotidiana.

La capacidad de la música para despertar sentimientos y emociones ayuda a los niños a “desarrollar habilidades propias de la inteligencia emocional, tales como: autocontrol, automotivación y desarrollo de habilidades sociales” (Panchi et al., 2019, p.107). Estos elementos resultan clave y necesarios a tener en cuenta en la etapa de educación primaria debido a la importancia que presentan en el desarrollo emocional e integral de las personas. Es decir, el énfasis que se produzca en cada uno de ellos hará que los niños desarrollen habilidades para controlar y gestionar, en mayor o menor medida, sus diferentes estados emocionales.

Del mismo modo, como menciona Bachelder (1975, citado en Iribarne, 2021), “las emociones constituyen el significado semántico de la música y han afirmado que la música encarna y es, el lenguaje de las emociones humanas” (p.12), con lo cual, la música es una herramienta que permite expresar aquello que resulta difícil comunicar a través de las palabras, así como entender lo que sienten los demás. Pastor et al. (2018) apoyan la teoría anterior alegando que la propia música, por medio de sus componentes propios como la melodía, el ritmo, la armonía, el timbre y la forma, nos brinda la oportunidad de expresar nuestra propia personalidad utilizando la evocación y la exteriorización de las emociones como medio de comunicación.

Cuando los más pequeños se encuentran con problemas difíciles de afrontar y gestionar, la música les ayudará a transmitir aquello que sienten, a evadirse de lo que sucede a su alrededor y a dar una explicación de por qué tienen ese sentimiento puesto que, como menciona Poch (1999, citado por pastor et al., 2018), “la música nos permite experimentar y vivenciar las emociones como la mejor manera de comprenderlas y comprendernos” (p. 202).

Susanne Langer (1942, citada por Díaz 2010), afirma en su tesis que “la música no solo expresa y causa emociones, sino que es una formulación y representación de emociones, estados de ánimo, tensiones y resoluciones mentales” (p.544).

La música también deja una beneficiosa huella en un área emocional de gran importancia, la autoestima afectiva, “permitiendo a la niña/niño actuar más seguro de sí mismo, ser más alegre, independiente, aceptar desafíos y al reconocer su valor personal, puede ser más

tolerante frente a sus limitaciones y frustraciones” (Cabrera, 2013, p.202). Trabajando desde la niñez con ella, hará que se desarrollen los anteriores aspectos de una manera sólida y efectiva, ayudando a obtener un desarrollo integral exitoso para la persona.

4.4 PAPEL DE LAS FAMILIAS EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

La Real Academia Española (2022), define el término familia como el “grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas” pero debemos ir más allá de esta simple definición ya que dentro del significado familia nos encontramos con una gran cantidad de aspectos de real importancia que marcarán el futuro y la personalidad de todos los miembros que forman parte de las mismas. María Montessori dijo que “la familia, los padres/madres, son los primeros maestros/as de sus hijos/as. Son ellos quienes, mediante el ejemplo, transmiten valores, enseñan comportamientos, intereses...” (Crespín, 2010, p. 2). Lo que suceda en los primeros años de vida será un aliciente clave en la educación de los niños e influirá en el desarrollo de su identidad.

Desde temprana edad, los individuos adquieren habilidades sociales y aprenden a relacionarse a través de su interacción con la familia, es decir, en este contexto familiar se adquieren los fundamentos necesarios para interactuar con los demás. Además, los estilos de vida, modos de pensamiento, valores y hábitos, entre otros aspectos, contribuyen a la formación de la personalidad del individuo, la cual se desarrollará posteriormente en un entorno sociocultural específico (Suarez et al., 2018).

El papel que desempeñen los padres marcará un antes y un después en el desarrollo de sus hijos, pero esta actuación e implicación por la educación de los pupilos debe perdurar y ser continua y no disminuir en el momento de la escolarización. Diversos maestros afirman que en el momento de la escolarización el papel de repercusión de los padres disminuye en gran medida, dejando así a la escuela con una doble carga pues como afirma Bolívar (2006), “hay una necesidad de actuar paralelamente, para no hacer recaer en la escuela responsabilidades que también están fuera” (p. 121). Sin embargo, está comprobado que “la participación de los padres en los centros educativos es uno de los indicadores clave de la Calidad de los Sistemas Educativos” (Colás & Contreras, 2013, p. 486).

Por ello, debemos generar un punto de encuentro entre familia y escuela. Esta situación es la ideal y la clave para que se produzca está en mostrar la importancia que tiene la familia

dentro del ámbito escolar, como su participación produce una mejora notable en el desarrollo global del niño. Sin embargo, la ausencia de una conexión entre ambas partes da lugar a una situación perjudicial en el desarrollo tanto integral del niño/a (Martínez, 2010).

Bolívar (2006), cita que “la familia desempeña un papel crítico en los niveles de consecución de los alumnos y los esfuerzos por mejorar los resultados de los alumnos son mucho más efectivos si se ven acompañados y apoyados por las respectivas familias” (p.133). Por ello es necesario recordar que tanto docentes como padres debemos remar en la misma dirección y encontrarnos en el mismo bando (González, 2014). Un enfrentamiento entre ambas partes solo aproximará situaciones negativas y desfavorables que perjudicarán la educación de los discentes. La unión y el trabajo en equipo hará que lograremos el máximo desarrollo de los discentes, no solo a nivel cognitivo sino también a nivel emocional, ya que se sentirán apoyados por ambos lados. La sociedad actual es compleja y se requiere de la colaboración de familia y escuela para facilitar al alumno una entrada satisfactoria en esta.

4.4.1 Papel de las familias en la gestión de las emociones.

Desde la psicología, Bowlby (1973) define la conducta de apego como “cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y/o más sabio” (p.292), es decir hablamos del vínculo afectivo que se establece con la figura paterna y materna desde los primeros momentos de vida. Este apego que los más pequeños desarrollen hacia sus progenitores marcará la diferencia, ya que su función principal es garantizar el bienestar, el crecimiento emocional y la modelación de la identidad de sus hijos (Mentesabiernas, 2023).

López et al (2005) nos habla de tres tipos de apego que representan cómo ha influido el vínculo padres-hijos y cómo esto afecta al desarrollo de diferentes personalidades por parte de los descendientes.

- Apego seguro
- Apego inseguro- evitativo
- Apego inseguro- ambivalente

Dentro del primer grupo, apego seguro, nos encontramos con “niños con experiencias confiables de apego, los cuales tienen figuras de apego sensible que responden rápidamente ante sus necesidades” (López et al., 2005, p.21). Los niños que se encuentran en este colectivo tienen la seguridad de que en cualquier situación van a disponer de una figura que les reconforte y preste la ayuda necesaria.

Por otro lado, López et al., (2005) habla de que los niños que pertenecen al apego inseguro- evitativo son aquellos en los que predominan actitudes de repudio hacia la figura paterna. En esta situación podemos ver cómo se produce una falta de interés ante el reencuentro y la separación durante los periodos de angustia, esto sucede porque hay una falta de confianza en sus progenitores lo que produce el rechazo hacia ellos.

En último lugar y con un menor porcentaje de participantes, nos encontramos con el apego inseguro- ambivalente. El niño muestra cierta ansiedad a la hora de producirse una separación con sus progenitores, sin embargo, no se tranquiliza al volver a reunirse, sino que constantemente busca hacer llamadas de atención y exagerar sus sentimientos con el fin de asegurarse la atención total por parte de los padres (Fonagy, 2004). Davila (2015), menciona que en este tipo de “apego parece que la madre o cuidador, está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo” (p.123).

Estas definiciones de apego nos hacen saber cómo el papel de los padres será clave en el desarrollo de los hijos y cómo influye este papel en la gestión de las emociones de los mismos. Comprobamos que el apego seguro resulta la categoría más ventajosa para los pequeños permitiendo que estos se sientan seguros y tengan una figura en la que confiar. De este modo las familias desempeñaran un papel clave en la gestión de las emociones de sus hijos, pero para ello también es necesario que los padres sepan dominar sus propias emociones pues pasarán a ser un patrón de autorregulación emocional para sus hijos (Guerrero et al., 2018). De este modo los padres lograrán ser la figura de mayor apoyo y confianza, con los que se sientan seguros para tratar sus preocupaciones y miedos, así como celebrar los sucesos positivos con los que se vayan encontrando en su camino.

4.5 INFLUENCIA EMOCIONAL DE LA PROFESIÓN DE LOS PROGENITORES

Un componente que influirá en gran medida en el desarrollo de un apego seguro será el relacionado con el día a día familiar donde se destaca la profesión que desempeñan ambos

progenitores ya que esto afectará al tiempo que se ofrezca al cuidado y educación del niño/niña. La psicopedagoga Moreno (2020) afirma que una de las principales pruebas a las que se enfrentan tanto padres e hijos es la ansiedad que supone el tener que trabajar y no poder prestar tiempo a los hijos. Esta situación influye en el tipo de cuidado y atención que se ofrezca en los periodos de tiempo que se pasen en familia.

Nos encontramos con diversos empleos en los que una o incluso ambas figuras permanecen durante muchas horas fuera del hogar familiar debido a la dedicación e implicación que ofrecen a su trabajo, así como las exigencias que requieren diversas profesiones. Cuanto más inestables son las circunstancias de vida de una persona, más difícil es afrontar el desarrollo educativo de sus hijos (Suarez, 2019). Esta falta de disponibilidad da lugar a que los pequeños tengan una mayor facilidad de padecer problemas emocionales y de comportamiento lo que afectará a su desarrollo como personas, produciéndose el efecto contrario en familias donde hay una preocupación y atención por los hijos, dando lugar al desarrollo de un mayor número de capacidades y mejora en los resultados educativos (Rosenberg et al., 2006).

El nivel de implicación familiar determinará el éxito. La mayoría de los estudiantes que sufren fracaso escolar se encuentran inmersos en un contexto familiar desfavorable, “siendo la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar una de las principales causas, además de los cambios en la estructura familiar y la cada vez menor cohesión familiar” (Núñez, 2009, citado en Suarez et al., 2019, p. 51).

Por todo ello, es necesario conocer cómo ciertas profesiones afectan de una manera negativa en el desarrollo integral del niño para, de este modo, buscar la mejor forma de paliar los posibles efectos negativos que pueda suponer tener una figura paterna o materna durante largos periodos fuera del hogar familiar.

4.5.1 Progenitores pertenecientes a las Fuerzas Armadas

Lester et al. (2013) mencionan que “los niños cuyos padres pertenecen al ámbito de las Fuerzas Armadas presentan un mayor nivel de angustia emocional y conductual” (p.129).

El presente trabajo centra su atención en un colectivo que pertenece a este ámbito, es decir, se centra en aquellos niños y niñas cuyos padres o madres trabajan en la esfera de las Fuerzas Armadas. En muchas de las familias de los alumnos, alguno de los miembros pertenece

a diferentes categorías de las Fuerzas Armadas, encontrándonos con policías, guardia civiles, militares... En todos los casos, el trabajo en estos cuerpos implica el desplazamiento por diversos lugares durante periodos de tiempo, dando lugar a una inestabilidad en el ámbito familiar.

Dentro del centro escolar nos encontramos con diversas familias cuyos padres o madres pasan largos periodos de tiempo fuera del hogar familiar o incluso con familias que deben trasladarse de localidad y comenzar una nueva vida en otro lugar debido a las circunstancias de su empleo, esta situación supone un continuo cambio de escuela para los pequeños suponiendo esto un gran inconveniente en la educación de los hijos ya que como bien menciona el Ministerio de Defensa del gobierno español:

La escolarización de los hijos constituye una obligación recogida en nuestro ordenamiento jurídico, sin embargo, las especiales características de la profesión militar pueden convertir este hecho básico en un problema para la unidad familiar del militar, motivado principalmente por verse sometido a una elevada movilidad geográfica inherente a la profesión militar y consustancial al desarrollo de su profesión y carrera militar (2023, p.1).

Estas situaciones provocan que “los niños pequeños muestren estrés por los continuos cambios o bien malas conductas e inestabilidad emocional por separarse durante un tiempo de sus progenitores” (Lester et al., 2013, p.124).

En el caso de los alumnos pertenecientes a la etapa de Educación Primaria, es decir de edad 6-12 años, son mucho más conscientes de la realidad por la que su padre/madre se fue y de los posibles peligros que esto puede tener cuando hablamos de militares. En su caso, “son conscientes de que sus progenitores pueden volver heridos o incluso llegar a no volver, lo que da lugar a un comportamiento más irritable y agresivo” (*American academy of child & adolescent psychiatry*, s.f, p.3).

Por último, estos hechos pueden llegar a producir en lo pupilos un sentimiento de “abandono” por parte de su figura de confianza lo que da lugar a una alteración de sus emociones y, en muchas de las ocasiones, la incapacidad de exteriorizarlas con el fin de buscar ayuda para canalizar adecuadamente aquellas emociones negativas que le provocan un malestar.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 ¿POR QUÉ ESTA PROPUESTA?

El colegio elegido era en un primer momento un lugar totalmente desconocido para mí. Sin embargo cuando conocí las características del mismo algo me hizo saber que mi estancia en él iba a suponer un antes y un después en mi formación como docente. Desde el minuto uno me despertaba gran curiosidad el contexto familiar de estos niños, ¿Cómo podrían afrontar el tener que cambiar en cualquier momento de lugar?, ¿Qué pensaban cuando sus padres se iban de misiones?, ¿Cómo les afectaba académicamente la profesión de sus progenitores? Todas estas preguntas rondaban en mi cabeza cada día, llegando a la conclusión de que tendría que ser difícil para ellos tener que enfrentarse a estas situaciones. Mi preocupación aumentó cuando algunos niños se mostraban totalmente dispersos en el aula, cuando pude observar la falta de control que había cuando se daba una discusión o las rabietas que surgían cuando había llamadas de atención. Además de esto, los alumnos en una pequeña charla me hicieron saber que para ellos era complicado cuando sus padres se marchaban de casa o cuando surgía la posibilidad de un nuevo destino de trabajo. La falta de presencia de los padres puede despertar en ellos sentimientos de soledad, extrañando el apoyo y conexión emocional que brindan los progenitores. Por otro lado, surge la preocupación continua por la seguridad y bienestar de sus padres lo que supone una carga emocional adicional.

Todo ello me hizo reflexionar y llegué a la conclusión de que estos niños eran un grupo idóneo para trabajar la gestión emocional ya que en ciertas situaciones los alumnos perdían el control y no sabían cómo actuar o estaban inmersos en una continua tristeza. Una buena gestión emocional da lugar a un mejor bienestar y a una mejora en las relaciones familiares y sociales, debido a esto era conveniente trabajar las emociones para que los alumnos actuaran de una forma ventajosa para su salud.

Por todo ello y debido a la importancia que tienen las emociones en nuestro día a día diseñe esta propuesta con el objetivo de que los alumnos desarrollasen herramientas útiles para la gestión de sus emociones. Por otro lado, gracias a mi formación universitaria tenía conocimientos previos de cómo la música suponía un recurso esencial y adecuado para el trabajo de las emociones y tras diferentes búsquedas bibliográficas confirmé de pleno mis ideas previas, así pues decidí que el trabajo colectivo de la música y las emociones sería idóneo para

trabajar con este colectivo sus estados de ánimo y aquellas situaciones que más preocupaciones les creaban.

A causa de esto diseñé cuatro sesiones donde cada una de ellas se enfoca en una emoción específica. De esta manera, se analizará el impacto que cada una de estas emociones tiene en los estudiantes y qué sentimientos generan en ellos, todo ello complementado con actividades que promueven la reflexión por parte de los participantes y la búsqueda de soluciones y herramientas para realizar una gestión adecuada de cada una de las emociones trabajadas. Trabajar en grupo hará que los alumnos tengan la oportunidad de expresar y compartir lo que sienten con los demás compañeros, esto dará lugar a un ambiente amigable en el que todos puedan brindarse consuelo y sentirse apoyados y comprendidos por los demás al vivir situaciones similares. Asimismo, a una misma situación pueden surgir diferentes puntos de vista o experiencias emocionales diversas esto enriquecerá el proceso al conocer diferentes enfoques de cómo manejar las emociones.

5.2 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO AULA

El centro en el que se ha llevado a cabo la propuesta de intervención es un colegio privado que se ubica en la provincia de Pontevedra. Estamos ante un colegio destinado a aquellas familias que pertenecen al ámbito de las fuerzas armadas, dato realmente significativo a la hora de llevar a cabo el presente trabajo.

Por este motivo el colegio cuenta con únicamente treinta y seis alumnos (en las etapas de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria), perteneciendo veintiocho de ellos a la etapa de Educación Primaria.

En este contexto en el que nos ubicamos, seleccionamos a la clase de 5º de Primaria, por ser la más numerosa, formada por seis alumnos, y en la que se ha analizado una mayor falta de gestión emocional. El aula de 5º de Primaria se caracteriza por ser amplia a la vez que luminosa ya que está rodeada por grandes ventanales. En la parte delantera del aula tenemos la mesa del profesor y tras esta un encerado verde tradicional y a su izquierda una pizarra táctil y digital.

En el centro del aula y orientadas hacia la mesa del maestro, se encuentran las mesas de los discentes, organizadas en tres filas horizontales, Cada alumno cuenta con dos mesas, una

principal en la que trabaja y otra auxiliar que tiene el objetivo de almacenar y colocar aquellos objetos que le serán útiles a lo largo de la mañana escolar. En el lateral izquierdo localizamos un tablero de corcho de grandes dimensiones, donde se colocan todos los trabajos que los discentes realizan a lo largo del curso escolar. Por último, tras las mesas de los alumnos ubicamos dos esquinas de gran importancia, en una de ellas tenemos una estantería llena de numerosos ejemplares de lectura y en la otra esquina, un pequeño rincón de lectura diseñado con una colchoneta y numerosos cojines para que ellos alumnos disfruten cómodamente del tiempo de lectura.

5.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS

La clase elegida está formada por seis alumnos, siendo tres de ellos chicos y tres chicas. En rangos generales hablamos de alumnos con un buen nivel de desarrollo cognitivo y actitud positiva a la hora de aprender, sin embargo, destacamos una alumna que presenta un deterioro cognitivo por lo que su dificultad aumenta.

La alumna con necesidades educativas especiales tiene una adaptación en cada una de las asignaturas y está acompañada de una maestra especializada en pedagogía terapéutica. Su actitud es destacable y se esfuerza como nadie, esta postura hace que pueda seguir el ritmo de sus compañeros y que con sus respectivas adaptaciones logre superar con éxito todas las asignaturas. Las sesiones están diseñadas de tal modo que ella pueda participar de manera independiente, expresándose con total libertad.

Como hemos mencionado con anterioridad estamos ante una clase con un buen nivel académico, todos los alumnos superan con éxito las diversas asignaturas y muestran una actitud positiva, sin embargo, en algunos casos nos encontramos con comportamientos disruptivos, continuas distracciones, llamadas de atención acompañadas de posteriores enfados y demás actitudes negativas. Ubicamos en este grupo de comportamientos negativos a los chicos de la clase. Distinguimos a uno de ellos que debido a sus actuaciones y continuos movimientos se le están realizando diversas pruebas que indican que presenta trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

El resto de los alumnos muestran comportamientos naturales y adecuados a la edad que presenta, pero analizamos ciertos momentos de falta de ánimo, dispersión y tristeza que hacen

que resulte conveniente tratar con este grupo la gestión emocional y aquellos temas que le hacen sentir de ese modo.

En cuanto a la socialización, estamos ante un grupo de niñas y niños donde cada uno de ellos está perfectamente integrado en el aula. El hecho de ser un número tan reducido, siete discentes, da lugar a que la socialización entre todos sea mayor. Es cierto que podemos detectar una mayor afinidad entre todas las chicas y mayor relación entre todos los chicos, pero en rangos generales todos forman un único grupo aula con un buen clima, exceptuando pequeños conflictos que ellos mismos resuelven en un instante.

5.4 OBJETIVOS

En la presente intervención, además de los objetivos generales, destacamos unos objetivos específicos que se pretenden conseguir con la consecución de cada una de las diferentes sesiones. A continuación, podemos encontrarnos los objetivos específicos pertenecientes a cada una de las sesiones:

- Aprender a compartir la alegría propia con los demás con el fin de que todas las personas que nos rodean puedan sentir también esta emoción.
- Trabajar la tristeza desde una perspectiva positiva, intentando buscar siempre la parte positiva de aquellas cosas que suceden.
- Adquirir métodos para controlar las situaciones que nos producen rabia con el fin de evitar comportamientos inapropiados.
- Reflexionar sobre los miedos propios, buscando una solución para eliminarlos o disminuir su relevancia.

5.5 CONTENIDOS

En la tabla 2, encontramos los contenidos apropiados a la consecución de este trabajo extraídos del DECRETO 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se fundamenta la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. Este decreto es una normativa que proporciona las directrices y pautas para la organización y desarrollo de la educación primaria en Galicia.

Tabla 2

Contenidos del área musical, divididos por bloques, tratados en el presente trabajo

<i>Bloque 1. Educación musical: percepción y análisis</i>	<i>Bloque 2. Educación musical: creación e interpretación</i>
Estrategias de recepción activa en la escucha de las diferentes bandas sonoras reproducidas.	Fases del proceso creativo: planificación, interpretación, experimentación y evaluación
Estrategias básicas de análisis de propuestas musicales desde una perspectiva emocional.	
Normas elementales de comportamiento y actitud positiva en la recepción de propuestas musicales. El silencio como elemento y condición indispensable para mantener la atención durante la audición.	

Nota. Tomado del DECRETO 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se fundamenta la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia

5.6 COMPETENCIAS

Nos encontramos en un mundo en constante evolución, por ello el enfoque educativo se ha ampliado más allá de la mera adquisición de conocimientos teóricos. Hoy en día, es esencial que los estudiantes desarrollen una amplia gama de habilidades y competencias que los preparen para enfrentar los desafíos del siglo XXI. El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria recoge las ocho competencias consideradas necesarias a adquirir por cada uno de los alumnos de las cuales tres de ellas se desarrollan en este trabajo.

- Competencia en comunicación lingüística, con el objetivo de que cada alumno se comunique con el resto de sus compañeros y logre expresar aquello que siente en las diferentes sesiones, tanto de forma oral como escrita. Así como respetar las ideas, opiniones y sentimientos de los demás. Todo ello desarrolla el descriptor CCL1.

- Competencia personal, social y de aprender a aprender, con el fin de lograr un desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, esenciales para el conocimiento de uno mismo y la interacción con los demás. Se pretende que cada alumno sea consciente de sus propias emociones, buscando aquella manera más adecuada de gestionarlas. Por otro lado, también se pretende que reconozcan y respeten las emociones que vivencian los demás compañeros, empleando estrategias cooperativas de comunicación. Concordando todo ello con los descriptores CPSAA1 y CPSAA3.
- Competencia emprendedora, con la finalidad de que se generen ideas y soluciones que aborden las necesidades del grupo aula, que el alumno desempeñe actitudes positivas y coopere con los demás compañeros valorando las experiencias y opiniones de los demás como nuevas oportunidades para aprender. Relacionándose y trabajando los descriptores CE1 y CE3.

5.7 INTERDISCIPLINARIDAD CON TEMAS TRANSVERSALES

Bisquerra- Alzina (2005) nos menciona que “concebimos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarlos para la vida” (p. 96). Por todo ello, dentro de la ley educativa nos encontramos con la educación emocional como un contenido transversal, teniendo este un carácter relevante ya que supondrá un aprendizaje necesario para que los alumnos logren alcanzar un bienestar personal y social.

Dentro del presente proyecto, además del trabajo del contenido transversal denominado “educación emocional y valores”, también se trabaja la expresión oral y escrita puesto que los alumnos deben expresar mediante palabras y a través de sus propias creaciones (sin uso del habla) aquello que les hace sentir las diversas emociones. Esto les ayudará a mejorar la forma de expresarse y la capacidad de reconocer aquello que están sintiendo sus compañeros con el fin de ayudarles siempre que lo necesiten.

5.8 METODOLOGÍA

Dentro del presente proyecto podemos distinguir varias metodologías, sin embargo, cabe destacar la presencia que tiene la metodología activa durante el desarrollo de todas las sesiones. El elemento clave del trabajo son los alumnos, por ello se requiere que su participación

sea activa, reflexionando en las actividades, participando en los debates e implicándose en el proceso de aprendizaje. Como maestra protagonista se animará a los alumnos a participar y perder la timidez, creando un ambiente de confianza donde todos juntos busquemos la forma más adecuada de actuar en cada momento. Por ello, yo también estaré dispuesta abrirme y compartir las situaciones que me provocan diferentes emociones, expresar mis sentimientos y mostrarles mis pensamientos con el objetivo de que ellos también verbalicen.

Por otro lado, también destacamos el aprendizaje cooperativo puesto que será necesaria la colaboración de cada uno de los miembros de la clase para obtener el mejor resultado posible. Cuando busquemos la mejor forma de gestionar nuestras emociones es necesario que todos y cada uno de los alumnos expresen sus ideas ya que las teorías de unos alumnos pueden ayudar a otros y viceversa.

Por último encontramos la escucha activa en el aula relacionada con el trabajo de música e imagen. A través de la escucha de diferentes bandas sonoras se pretende que los alumnos realicen un trabajo imaginativo de aquello que les supone esas piezas musicales, indagando en sus sentimientos y en aquellas situaciones que esa música le hace recordar, por ello consideramos que esta metodología está implicada al comprender este concepto como el uso de estados cotidianos de conciencia y la selección de piezas musicales que sirven de apoyo emocional para estimular la imaginación y creatividad (Acebes de Pablo, 2020).

5.9 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención tuvo una duración de cuatro semanas, se llevó a cabo cada viernes, desde el 21 de abril de 2023 hasta el 12 de mayo de 2023. Cada sesión tuvo una duración de 50 minutos aproximadamente y se realizaron en las clases de música, al estar relacionado de manera directa el trabajo con la asignatura.

5.10 RECURSOS MATERIALES, HUMANOS, ESPACIALES

Para la realización del presente proyecto se han requerido de diversos recursos que clasificamos según sus características en materiales, humanos y espaciales.

Los recursos más abundantes y significativos han sido los materiales. Para el desarrollo de las diferentes sesiones se ha requerido de diferentes folios de colores, herramientas de escritura, lápices de colores, ceras manley, carboncillo para dibujar, una pequeña caja de cartón, un bote de cristal y el ordenador de la clase. Todos los materiales se encontraban en el centro a

disposición de los alumnos lo que facilitó el trabajo ya que cada alumno disponía de todo lo necesario.

En cuanto a los recursos humanos cabe destacar el más importante y el que ha hecho posible la realización del trabajo, los niños y niñas, ellos mostraron desde el minuto uno una gran disposición y ganas por llevar a cabo las actividades propuestas, siempre preguntaban cuándo iba a ser la siguiente y mostraban mucho interés por lo que iba a pasar. Por otro lado, también contamos con el profesor de música, Óscar. Él me ha ayudado siempre en todo lo que era necesario. Por último, yo misma, como maestra principal al llevar a cabo las sesiones y actividades.

Por lo que corresponde a los recursos espaciales, tenemos el aula habitual de 5º de primaria, en el que se han realizado todas y cada una de las sesiones.

5.11 SESIONES

En cada una de las sesiones que podemos encontrar a continuación se trabajarán las emociones básicas de los seres humanos. El hilo conductor de las mismas será la música, más en concreto las bandas sonoras de diferentes películas, excepto en el caso de la ira que se utilizará un género musical diferente.

5.11.1 Sesión 1: Alegría

Parte inicial: En un primer momento se le entregará a cada alumno la rutina de pensamiento y se les hará saber que deben completar las dos primeras columnas según sus propios conocimientos. Una vez completadas las columnas la maestra recogerá las rutinas y las guardará hasta la última sesión. Tras esto comenzaremos con la sesión, en la parte inicial de la misma, se pondrá en contexto a los alumnos, hablaremos de qué va a consistir la sesión y el porqué de la misma. Tras una pequeña introducción de la temática, comenzaremos con la realización de una asamblea. El objetivo de la asamblea es expresar aquello que les transmite esta alegría. Para ello se realizarán las siguientes preguntas que nos llevarán a dar respuesta al objetivo:

- ¿Cómo definiríais la alegría?
- ¿Qué os hace estar alegres?
- ¿Cómo os sentís cuando la alegría predomina?

- ¿Qué te transmite el estar alegre? ¿Cambia tu estado de ánimo?

Tras esta pequeña introducción pasaremos a la siguiente fase de la sesión, donde trabajaremos más en detalle esta emoción.

Parte de desarrollo: En esta parte comenzaremos con la audición de la primera banda sonora, en este caso los alumnos escucharán la BSO de “La vida es bella” (https://youtu.be/GTkTgFQWQVE?si=xFKo7RYMC0_5gW4a). En un primer momento se hará una audición activa de la melodía, se les pedirá a los alumnos que mientras piensen en aquellos momentos o situaciones que les producen alegría. Tras esta primera audición pasaremos a una segunda audición del mismo tema, ahora se le dirá a cada alumno el nombre de uno de sus compañeros de clase de forma que todos tengan a otra persona y nadie quede sin escoger. Una vez hecho este paso los discentes tendrán que pensar en cosas buenas del compañero que le ha tocado, cosas que le gusta de él/ ella. Una vez finalizada la segunda escucha y la escritura de aquellas cualidades positivas de los compañeros de la clase, cada alumno tendrá que decir algo positivo sobre la persona que le ha tocado. De este modo haremos que todos tengan un sentimiento de alegría al ver que todos tienen grandes cualidades y cosas positivas.

Parte final: En la parte final de esta sesión hablaremos sobre la alegría, cómo resulta la emoción más satisfactoria y la importancia de tenerla siempre presente. Se hará una reflexión sobre cómo hacer que todos nos sintamos alegres y no solo pensar en la alegría de uno mismo. Para finalizar se proyectará este video de la lotería de navidad de años pasados donde se hace una reflexión sobre los demás y la importancia de hacer feliz también al prójimo <https://youtu.be/CYQ3chkEen4>

5.11.2 Sesión 2: Tristeza

Parte inicial: En el caso de esta emoción, no trabajaremos preguntas en la parte inicial para comenzar a hablar de la tristeza. Se les dirá a los niños que vamos a trabajar una nueva emoción, pero no cuál y ellos mismos tendrán que adivinar de qué estamos hablando.

Parte de desarrollo: El desarrollo de la sesión irá acompañado de la BSO de la película “Siempre a tu lado, Hachiko” (<https://youtu.be/Q9YhsK59bOI>)

Para comenzar se le repartirá a cada alumno un trozo de papel azul, tamaño pos-it, a continuación, se les explicará que a medida que escuchen la siguiente melodía deben escribir

aquello que sienten o les transmite. Una vez hayamos realizado una primera audición y todos hayan escrito aquello que sienten cuando la escuchan, pasaremos a poner en conjunto todo lo que hemos sentido y el porqué de ese sentimiento. Una vez realizado este pequeño debate, volveremos a escuchar la BSO, pero ahora cada alumno deberá escribir una situación que le haga tener este sentimiento de tristeza (se les hará saber que va a ser totalmente anónimo y que ninguno de sus compañeros lo leerá, de este modo podrán expresarse con total libertad). Una vez finalizado este trabajo, meteremos en un bote todos los papeles y esas situaciones que nos hacen estar tristes.

Parte final: En esta última parte se hablará de la emoción trabajada. Se hará una reflexión sobre los papeles que hay en el bote, es decir, en el bote se quedarán todas esas situaciones malas y vamos a intentar pensar siempre en algo positivo cuando estamos ante un momento de tristeza, en las cosas buenas que nos rodean... También hablaremos de cómo poder compartir esa tristeza, con el fin de obtener ayuda de los demás, para que este sentimiento disminuya. Para hacer esta reflexión, realizaré las siguientes preguntas que nos harán abarcar todo lo relativo a esta emoción y a la gestión de la misma:

- ¿Qué habéis sentido?
- ¿De qué emoción estamos hablando?
- ¿Cómo podemos combatir la tristeza?
- ¿Qué debemos hacer cuando estamos tristes?
- ¿Cómo podemos ayudar a los demás cuando se sienten tristes?

5.11.3 Sesión 3: Rabia/ ira

Parte inicial: En la parte inicial de la sesión, comenzaremos con un juego para comprender la emoción de la que vamos a hablar. En este caso se jugará al director de orquesta.

Director de orquesta: Una persona saldrá de la sala en la que se están realizando las actividades, dentro de la sala se escogerá a un “director de orquesta”. Esta figura tendrá que hacer percusión corporal y el resto del grupo debe estar continuamente imitándole. Pero en este caso, se hará trampa, cualquier persona podrá dirigir la orquesta y nunca se descubrirá al director, ya que el director va a ser un alumno que no haga nunca nada nuevo y que solamente imite. El objetivo es que el alumno que está en el medio sienta rabia por no poder descubrir qué

es lo que pasa. Tras este comienzo hablaremos de la rabia y como muchas veces las cosas no funcionan como nos gustaría.

Parte de desarrollo: Para trabajar esta emoción utilizaremos la canción llamada “Death decline” del grupo Metal monks. A medida que suena la canción los alumnos tendrán que pensar en aquellas situaciones que les provocan rabia e intentar expresar sin palabras (con un folio y colores) cómo se sienten en estas situaciones. Para esto cada alumno tendrá sobre su mesa un folio blanco y diferentes materiales como carboncillo, ceras manley, rotuladores y lápices de colores. Se les explicará que deben transmitir con todos esos materiales la ira y que pueden manipular el folio libremente. Cuando deje de sonar la canción, terminaremos de manipular, pintar o trabajar con el folio.

Parte final: En la parte final de la sesión mostraremos a los demás compañeros aquello que hemos hecho con los folios y hablaremos sobre la emoción trabajada con las siguientes preguntas.

- ¿En qué pensabais mientras trabajabais con el papel?
- ¿Qué sensaciones te transmitía escuchar la canción?
- ¿Qué hacéis cuando os sentís así?
- ¿Qué podemos hacer para controlar la rabia?

5.11.4 Sesión 4: Miedo

Parte inicial: En esta nueva sesión, pasaremos a trabajar el miedo. En un primer momento la maestra escribirá en la pizarra las frases “yo quiero”; “yo puedo”, “yo soy capaz”, sobre las que se hablará al final de la sesión. Para ello los alumnos tendrán que taparse los ojos, apagaremos todas las luces y cerraremos las ventanas, logrando crear un espacio lo más oscuro posible. Una vez tengamos un espacio silencioso y oscuro pondré la banda sonora de la película resplandor (<https://youtu.be/W9E0CmgkyQU>) y la dejaré sonar hasta el final. Una vez finaliza encenderé las luces y hablaremos de cómo se han sentido y de cuál es la emoción que estamos trabajando.

Parte de desarrollo: En esta parte se le entregará a cada alumno un papel de tamaño post-it, volverá a sonar la banda sonora y ellos tendrán que escribir (de forma anónima) aquellas situaciones que les producen miedo. Una vez realizada esta tarea pondremos todos los papeles

en una caja e iremos sacando papeles al azar (no se deberá decir en ningún momento quién ha escrito esa situación) se leerán en alto y entre todos debemos buscar una solución a este miedo o una posible forma de superarlo.

Parte final: Una vez hayamos buscado la solución a los diferentes miedos, se pasará a proyectar el cortometraje de “Piper” (<https://youtu.be/KCf56Tb0CP8>) Una vez finalizado se preguntará a los discentes sobre aquello que intenta transmitir este corto. A continuación, hablaré sobre el coraje, y sobre cómo intentar evitar el miedo a hacer algo. También se hablará de las frases “yo quiero”, “yo puedo”, “yo soy capaz”, que estarán desde el inicio escritas en la pizarra. Una vez realizada la reflexión y con el objetivo de poner el broche final a las sesiones, los alumnos deberán completar la rutina de pensamiento que habían iniciado con anterioridad, en este caso tendrán que escribir todo aquello que han aprendido durante la consecución de las sesiones.

6. EVALUACIÓN Y RESULTADOS

6.1 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Centrándonos en la evaluación, es necesario contar con herramientas efectivas que nos permitan obtener información sobre la actuación de los individuos y la eficacia de la propuesta. Con las herramientas utilizadas podremos medir el progreso e identificar aquellos aspectos a mejorar. A continuación, se mencionan los métodos de evaluación que se han utilizado, cómo se han diseñado y de qué manera se utilizan. En este apartado solo se analizarán los resultados de seis participantes ya que el séptimo participante apenas ha podido asistir a las sesiones debido a continuas salidas al despacho de orientación.

Uno de los métodos de evaluación utilizados ha sido la rutina de pensamiento “¿Qué sé? ¿Qué quiero saber? ¿Qué he aprendido?” El uso de esta rutina de pensamiento hará que los alumnos realicen un repaso mental por todas las sesiones analizando aquello que han aprendido haciendo una comparación con lo que ya sabían, y den una respuesta constructiva mostrando los conocimientos adquiridos.

Por otro lado, como maestra he hecho uso del cuaderno del profesor. Con el inicio de la intervención, opté por seleccionar una libreta de apuntes dedicada exclusivamente al análisis de los acontecimientos durante las sesiones. A medida que avanzaban las clases, se registraban aquellos aspectos relevantes, ciertos comentarios de interés por parte de los alumnos para comprender su estado emocional, las respuestas a las preguntas planteadas, así como diversos gestos y expresiones que resultaban significativos y permitían comprender cómo se sentía cada alumno ante cada emoción.

Adicionalmente, con el fin de evaluar la efectividad de la propuesta, se ha creado una rúbrica de evaluación para cada una de las sesiones realizadas. Esta tabla de observación se basa en una escala de evaluación cuantitativa tipo Likert, caracterizada por una escala que va desde el uno al cinco, calificándose una serie de elementos, siendo el uno la menor puntuación y el cinco la máxima puntuación y en consecuencia el mayor nivel de logro alcanzado. Al finalizar cada una de las sesiones se completaba la rúbrica de cada uno de los alumnos de este modo:

1. Totalmente en desacuerdo

2. En desacuerdo
3. Indiferente
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

Tabla 3

Rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.					
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva					
Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible					

Nota. Elaboración propia.

Tabla 4

Rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza					
Logra escribir situaciones que le producen tristeza					

Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar					
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada					
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza					

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5

Rúbrica de evaluación para la sesión del miedo

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo					
Logra escribir situaciones que le producen miedo					
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar					
Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada					
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos					

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6

Rúbrica de evaluación para la sesión de la ira

Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira					
Es capaz de transmitir la ira a través del papel					
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar					

Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada					
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos					

Nota. Elaboración propia.

6.2 RESULTADOS

Para comprobar el alcance que ha tenido la propuesta se hará una revisión individual de cada uno de los sujetos participantes comprobando así el nivel de impacto en cada uno de ellos.

Sujeto 1

Comenzando por la rutina de pensamiento que ha completado este participante ubicada en el ANEXO 1, observamos la diferencia que hay de espacio ocupado en la primera columna y en la última, estando esta última mucho más completa. El alumno afirma que sabe lo que son las emociones ya que él sabe cuándo tiene un sentimiento positivo o un sentimiento negativo, también menciona que hay muchas emociones y que sabe cuándo los demás se sienten de una manera u otra. Por otro lado, en el apartado “Qué he aprendido” señala que ha aprendido a escuchar a los demás cuando tienen un problema, que ha aprendido a compartir su alegría con los demás haciéndoles saber lo mucho que valen y, en términos generales, que ha aprendido herramientas para gestionar las emociones (contar hasta 20 cuando siente ira, abrazar a sus seres queridos cuando siente miedo, cantar canciones cuándo está alegre, pensar en cosas positivas cuando está triste).

En el cuaderno del profesor se ha recogido que el alumno ha mostrado una actitud positiva en todas las sesiones y lo mucho que le interesaba la temática que tratamos. Se destaca lo que el propio sujeto ha indicado en la sesión de tristeza “que mis padres discutan y que después no puedan solucionarlo porque mi padre no está”, “que mi familia no me quiera”. También destacamos el comentario que ha hecho en el apartado de miedo, “miedo a mis inseguridades” por último, en el apartado de rabia menciona lo siguiente “que me excluyan, que mi padre se tenga que ir una semana fuera, que mi madre y yo nos quedemos solos en casa”. Por otro lado, el alumno en cada sesión apuntaba las conclusiones que obteníamos y cómo podíamos gestionar esas emociones. Por todo ello se puede concluir que estas sesiones han sido útiles para el alumno ya que estaba muy satisfecho con lo que había aprendido.

Por último reflexionamos acerca de los resultados obtenidos en las rúbricas del sujeto uno, ubicadas en el Anexo I. Nos encontramos con resultados positivos en la totalidad de las rúbricas, obteniendo la máxima puntuación en la mayor parte de los ítems. Destacamos la tabla 8, relacionada con la tristeza donde comprobamos que esta ha sido la emoción que ha resultado más difícil de gestionar para el alumno, haciendo saber que se debe hacer más hincapié en este sentimiento. En términos generales se puede concluir que los datos obtenidos nos hacen comprobar que para este alumno ha sido beneficiosa la actuación.

Sujeto 2

En cuanto a la rutina de pensamiento que ha completado este participante ubicada en el ANEXO II, observamos datos similares a los del sujeto 1, ambos alumnos están sentadas juntas en el aula por lo que se sospecha de que el trabajo haya sido en equipo. Destacamos una aportación que ha realizado el sujeto 2 en el apartado “qué he aprendido” donde mencionaba que “llorar está bien y no me tengo que esconder cuando estoy triste porque así mis padres me pueden ayudar”. Todo lo demás se asemeja a la información que ha dado el sujeto 1.

Revisando las anotaciones del cuaderno del profesor, se hace hincapié en la actitud que mostró el alumno en las sesiones de miedo y tristeza. Cuando se abarcaba la temática de sus familiares y de las herramientas que podíamos utilizar en esas situaciones en las que tienen que dejar el hogar familiar, el sujeto muestra incomodidad y lágrimas en los ojos, evitando hablar, sus aportaciones en la sesión de miedo se relacionaban directamente con su familia “cuando veo a alguien después de mucho tiempo” y “cuando alguien se va”. En la sesión de ira, mientras todos sus compañeros contaban aquello en lo que pensaban, el participante decidió no decir en qué estaba pensando. Al finalizar la sesión hablé con él a solas y me hizo saber que tenía una semana mala, que su padre no estaba y que cuando estaban juntos (padre, madre e hija) en casa que había continuas discusiones porque a su madre le costaba aceptar la situación en la que vivían y que eso a la sujeto 2 le hacía mucho daño. Sin embargo, a pesar del estado de ánimo del alumno en ese momento decidió aportar herramientas para la gestión emocional y mencionó que le parecían muy útiles las dos siguientes: “darse un baño relajante con música alegre cuando tenemos ira” y “dar un paseo, despejar tu mente y escuchar música alegre cuando estamos tristes”.

Por último, vemos los resultados obtenidos al completar las rúbricas de evaluación de cada una de las sesiones, ubicadas en el ANEXO II. En términos generales nos encontramos con resultados positivos en las diferentes sesiones, sin embargo, se destacan las puntuaciones que el participante ha obtenido en las rúbricas de tristeza e ira. El sujeto 2 apenas logra sacar el lado positivo de aquellas situaciones que le provocan tristeza y le resulta realmente complicado hablar sobre aquellos momentos que le producen ira añadiéndole a esto la dificultad para reflexionar o descubrir herramientas para lograr gestionarla. Esto nos hace saber que estas emociones son las que resultan más complicadas para el participante y que se debería buscar un modo diferente de trabajar con ellas con el fin de que en estas rúbricas logre obtener la máxima puntuación.

Sujeto 3

Con el tercer sujeto hemos tenido más complicaciones para seguir las sesiones. En el cuaderno del profesor se recoge que el participante no se tomaba muy en serio las actividades y le costaba mucho reflejar momentos que le transmiten tristeza, ira y miedo. En la sesión de alegría identificó a la perfección el sentimiento que permitíamos transmitir con la canción. Sin embargo las posteriores bandas sonoras las relacionó todas con la alegría independientemente de la emoción que trabajábamos. También se ha recogido que no participaba apenas y que en los momentos de charla colectiva sus aportaciones no se relacionaban con el tema a tratar.

En cuanto a la rutina de pensamiento recogida en el ANEXO III, el sujeto 3 no ha respondido lo que se pedía. Ha realizado de manera correcta el apartado de “Qué sé sobre las emociones” donde mencionaba “conozco la alegría y la tristeza”, “yo cuando juego estoy alegre”, “cuando se murió mi pez estaba triste”, esto nos hace saber que es capaz de identificar lo que puede producir en términos generales cada emoción. Pero sin embargo en el apartado de qué he aprendido ha recogido lo siguiente: “me lo pasé muy bien, me gustaron mucho las actividades”, esto nos da dos puntos de vista, por un lado nos hace saber que se ha divertido en las sesiones pero por otro lado que no ha aprendido nada o que no ha comprendido lo que se le pedía en ese apartado.

Las rúbricas del sujeto 3, ubicadas en el Anexo III, nos muestran una diversidad de puntuaciones muy destacables, obteniendo en algunos casos la máxima puntuación y en la mayoría restante la mínima. Este hecho se puede deber a la dispersión que el sujeto mostraba en las clases y la falta de actitud que tenía ante las sesiones o también a que la relación con otras emociones que no son la tristeza puede estar bloqueada y requiera de más trabajo. El

participante apenas prestaba atención y en muchas ocasiones no sabía qué temática estábamos tratando. Vemos cómo el sujeto 3 sí que logra identificar cada banda sonora con una emoción concreta, aunque es incapaz de reflexionar sobre cada una de ellas, le cuesta pensar situaciones relacionadas con las diferentes emociones y encontramos una mayor dificultad en la búsqueda de herramientas para gestionarlas.

Sujeto 4

En la rutina de pensamiento del sujeto 4, ubicada en el ANEXO IV podemos ver reflejado con muchos detalles todo lo que ha aprendido durante las sesiones. En el primero de los apartados “Qué sé” la respuesta es similar a la del resto de compañeros mencionando que “sé que hay varias emociones”, “tristeza, alegría, miedo, agobio, felicidad...”, “yo tengo a veces unas emociones y otras veces otras”. En el apartado qué he aprendido menciona lo siguiente: “compartir la alegría con los demás”, “a no tener miedo”, “pensar en cosas que me gustan cuando estoy triste”, “pensar en lo que dijo mi compañero de 1,2,3 yo me calmaré, 4,5,6 todos lo veréis”, “hablar con mis amigos para intentar olvidar”, “no puedo pensar que mis padres no me quieren”.

En el cuaderno del profesor se han recogido ciertos datos que nos hacen saber que su situación familiar es más complicada cuando su madre no está ya que el sujeto tiene muchos hermanos y nos hace saber que su padre solo no es capaz de atenderlos a todos. Esto hace que el alumno muestre un sentimiento de tristeza en las siguientes situaciones “cuando no está mi madre me siento solo”, “me sentí triste cuando se murió mi bisabuela porque pasaba mucho tiempo con ella”. Además, en la sesión de ira hace saber que él estaba pensando en su familia y menciona lo siguiente “pensaba en que mis padres quieren más a mis hermanas que a mí” esto se relaciona de primera mano con el sentimiento de miedo que tiene el alumno donde dice “tengo miedo a que mis padres me peguen”. Esto nos hace saber que además de tener sentimientos de tristeza cuando su madre no está, en su casa no está a gusto y su situación familiar le resulta complicada. Por este motivo, se les ha pedido a los demás alumnos pensar, entre todos, soluciones a su tristeza y miedos y han surgido las siguientes aportaciones que también resultaron óptimas para los demás participantes: “olvidar, pensar en momentos bonitos”, “refugiarnos en algún ser querido”, “desahogarte escuchando música”, “caminar”.

Tras las sesiones las rúbricas del sujeto cuatro, ANEXO IV, han dado los siguientes resultados, en los que se concluye que las sesiones han resultado útiles para el estudiante y que ha comprendido la tónica general de trabajo. El alumno se esfuerza por alcanzar la máxima

puntuación en cada uno de los elementos evaluados. Sin embargo, en el caso de la tristeza, logra obtener una puntuación cercana a la máxima, lo cual nos revela que encontrar aspectos positivos en aquello que le genera ese sentimiento es un desafío para él.

Sujeto 5

El sujeto 5 se caracteriza por presentar ciertos comportamientos disruptivos a lo que se le añaden continuas llamadas de atención. Sin embargo, tras finalizar las sesiones le tuve que dar mi enhorabuena ya que el alumno había mantenido un comportamiento excelente.

La rutina de pensamiento del alumno 5, recogida en el ANEXO V, vuelve a ser similar a la del resto de compañeros. El alumno dice “conozco las emociones”, “podemos sentir diferentes cosas”, “hay muchas emociones”. Por otro lado, en el apartado “Qué he aprendido” el alumno recoge varias de las herramientas que se han tratado en clase y que otros compañeros también han mencionado, “compartir mi alegría, si yo solo estoy feliz no es divertido”, “repetir varias veces yo puedo, yo quiero, yo soy capaz”, “hacer lo que dijo X de intentar olvidar y pensar en cosas bonitas”, “hablar con mi padre cuando estoy triste”, “darle muchos abrazos a mi madre”. El alumno hace saber que realmente ha adquirido técnicas de gestión emocional.

Revisando el cuaderno del profesor, en lo referente al sujeto 5 se recoge que su participación ha sido muy activa y que aportaba muy buenas ideas que ayudaban al resto de compañeros. En la sesión de la alegría el alumno estaba enfadado y gracias a la actividad de escribir cosas bonitas de los demás conseguimos que al final de la sesión él estuviera también contento. Él alumno refleja que lo que a él le pone triste es “que mi padre se fuera a otro país” o pensar que sus padres le pueden abandonar. Por otro lado su mayor miedo se relaciona con la muerte o el abandono de sus seres queridos. El propio alumno propone una solución para intentar combatir estos miedos y tristezas mencionando que “yo cuando vengo al cole intento pensar que mi padre es un buen trabajador y que no le va a pasar nada, además aquí jugando con mis amigos no pienso tanto en lo malo”.

Tras finalizar las sesiones se han obtenido los siguientes resultados en las rúbricas de evaluación, ubicadas en el ANEXO V. El estudiante logra la máxima puntuación en la mayoría de los ítems evaluados, demostrando su dedicación y esfuerzo. Sin embargo, enfrenta desafíos al hablar sobre sus miedos y una mayor complejidad al buscar contrastar la tristeza con sentimientos positivos. Se puede concluir con que las sesiones han sido beneficiosas para el sujeto, pero se destaca la necesidad de seguir trabajando en ciertos aspectos.

Sujeto 6

El sujeto 6 nos hace saber en su rutina de pensamiento, situada en el ANEXO VI, que conoce de antemano lo que son las emociones porque en su antiguo cole trabajaron esta temática y también menciona que existen diversas emociones. Además, aporta “yo una vez cuando estaba enfadado rompí una Tablet, pero después aprendí que esto estaba mal y que tenía que controlar mi ira de otra manera”. Refiriéndonos al “Qué he aprendido” el alumno recoge: “cuando estoy enfadado no puedo romper cosas”, “cuando algo me molesta debo hablarlo con los demás”, “puedo relajarme pintando o escribiendo”, “cuando estoy contento puedo poner música e intentar que los demás estén contentos”.

En relación con el cuaderno del profesor, se recoge que el alumno tiene un gran apego hacia su abuelo ya que pasa la mayoría del tiempo con él, hace continuos comentarios como los siguientes “yo estoy triste cuando mi abuelo está enfermo”, “tengo miedo a que se muera mi abuelo”, “mi abuelo me ayuda siempre”, “tengo miedo a que me roben las botas de fútbol que me regaló mi abuelo”. Apenas hace hincapié en sus progenitores, sino que se centra más en la figura del abuelo. El alumno logra decir cosas muy bonitas de una compañera con la que apenas tiene relación lo que produce una gran felicidad al otro sujeto. A pesar de ser un alumno tímido logra abrirse y comunicar a sus compañeros lo que siente con cada emoción.

El sujeto 6 nos muestra en sus rúbricas de evaluación ANEXO VI, que las sesiones han resultado beneficios ya que sus buenos resultados nos hacen saber que ha adquirido la capacidad de relacionar las diferentes emociones con la música y herramientas para gestionar las mismas.

7. ALCANCE Y ANÁLISIS DEL TRABAJO

El objetivo principal de nuestro trabajo era establecer una conexión entre la música y las emociones, así como proporcionar a los niños pertenecientes a familias de las fuerzas armadas herramientas para gestionar sus emociones. Para lograr esto, nos encontrábamos en un contexto ideal: el centro educativo seleccionado para llevar a cabo nuestra propuesta era preferentemente frecuentado por familias militares, policiales y de la guardia civil, contando con la participación de padres y madres que pertenecían a dichas instituciones. Por lo que simplemente sería necesario impartir las sesiones y buscar los mejores resultados.

La tónica general de la intervención ha sido la esperada, la mayoría de los alumnos han mostrado una actitud positiva y participativa a la hora de trabajar sobre las emociones ya que

era un tema que les despertaba mucho interés. Este hecho supuso una ventaja a la hora de trabajar con ellos debido a que la comunicación y el clima era fluido y cálido. Esto nos hace saber que la temática escogida para la realización del presente trabajo ha sido la adecuada. Además, el hecho de contar con un número tan reducido de participantes ha permitido tratar las situaciones de cada alumnos de forma más particular e independiente algo que les ha gustado a los alumnos ya que se sentían protagonistas, siendo escuchados y apoyados por los demás compañeros. Este hecho ha permitido que los alumnos se conozcan más entre ellos y que se familiaricen con los puntos fuertes y débiles de cada uno de sus compañeros pudiendo así prestarles ayuda en aquellas situaciones que les resultan más complicadas.

Sin embargo, en la consecución de la propuesta también se han detectado posibles mejoras necesarias para que los alumnos dominen cada una de las emociones. En términos generales la tristeza ha sido para ellos la emoción más difícil de trabajar y la que, tras finalizar la propuesta, todavía no saben gestionar con confianza y soltura. La tristeza es una emoción compleja y su impacto en la salud emocional varía de persona a persona. Encontrar lo positivo de los sentimientos que nos producen tristeza puede ser un proceso difícil para algunos porque implica cambiar la perspectiva y centrarse en lo que se puede aprender o ganar de la experiencia. Por ello se requiere un trabajo más individualizado con cada alumnos y la búsqueda de técnicas más específicas para ellos y no tanto una perspectiva general de cómo gestionar esta emoción.

Por otro lado, el trabajo de la gestión emocional no puede finalizar con esta propuesta. Resulta necesario trabajar cada día la gestión de las emociones buscando mejorar, utilizando técnicas específicas a las necesidades de cada alumno. La salud mental y el rendimiento de los niños aumenta cuando son capaces de controlar sus estados de ánimo por ello no debemos centrarnos solo en los contenidos conceptuales, sino que también se debe destacar la importancia del trabajo emocional.

Destacamos una barrera de gran importancia a la hora de llevar a cabo este tipo de actuaciones que se relaciona con la formación que tienen los maestros en este ámbito. Es necesario proporcionar a los maestros una formación en la temática para que ellos mismos puedan abordar y comprender a sus alumnos, pudiendo ayudarles siempre que sea necesario.

8. CONCLUSIONES Y PROPUESTA DE MEJORA

El sistema educativo actual no solo debe operar en la mera impartición de contenidos, sino que también debe abarcar el área emocional, dado que, como hemos podido comprobar, resulta esencial para el bienestar tanto físico como mental de los estudiantes.

Partiendo de la consideración inicial que justifica la música como una herramienta valiosa para trabajar las emociones, podemos afirmar que a través de ella las personas pueden comprender y gestionar sus propios sentimientos en cada momento. En este contexto, hemos observado que la mayoría de los alumnos involucrados en el estudio han logrado identificar adecuadamente la emoción que correspondía a cada banda sonora reproducida. Además, en muchas de las respuestas, los alumnos han expresado la idea de que la música puede transmitir alegría, calmar la ira o ayudar a superar miedos. En consecuencia, podemos afirmar que se han alcanzado dos de los objetivos generales planteados en este estudio: “Explorar la eficacia de la música como recurso que permite expresar e identificar las diferentes emociones” y “Analizar qué emociones provocan los diferentes tipos de bandas sonoras en el alumno participante”.

La pieza clave de este trabajo consistía en brindar apoyo a los alumnos cuyos padres formaban parte de las Fuerzas Armadas, proporcionándoles un conjunto de herramientas prácticas para manejar las diversas emociones que experimentan en las situaciones que surgen en su entorno familiar o en su vida escolar. Gracias a esta intervención, los alumnos han logrado adquirir habilidades para gestionar sus emociones de manera efectiva mediante métodos simples y alcanzables. Los propios estudiantes expresan en sus rutinas de pensamiento que han aprendido métodos específicos para manejar el miedo y la ira a través de técnicas como la relajación, la reflexión y la escucha de música, la comunicación con los seres queridos o la búsqueda de un entretenimiento para evadirse de los pensamientos. Por otro lado también han sido conscientes de la importancia que tiene el transmitir su alegría a los demás con el fin de fomentar un ambiente positivo y armonioso, cumpliendo así con el objetivo estipulado para la sesión de alegría con el que se pretendía que los alumnos aprendieran a compartir la alegría propia con el prójimo, con el fin de que todas las personas que nos rodean puedan sentir también esta emoción.

Centrándonos más en concreto en cada una de las emociones trabajadas, destacamos la tristeza como la emoción más difícil de gestionar, los alumnos son capaces de identificar a la perfección aquellas situaciones que les producen tristeza, sin embargo, les resulta realmente complicado buscar una herramienta para gestionarla o sacar el lado positivo de esta emoción,

por consiguiente podemos afirmar que el logro del objetivo “promover la tristeza desde una perspectiva positiva, intentando buscar siempre la parte positiva de aquellas cosas que suceden” es parcial ya que se debe seguir haciendo hincapié en esta emoción para mejorar su gestión.

Por otra parte, los alumnos se implican al máximo con las emociones de miedo e ira, resultan las más curiosas para ellos y las que más se presentan en su día a día. El objetivo destinado al trabajo de la ira se relaciona con la adquisición de métodos para controlar las situaciones que nos producen rabia con el fin de evitar comportamientos inapropiados, en la propia sesión los alumnos lograron transmitir la ira a través del trabajo con un simple folio, ellos mismos conocieron una manera de gestionar la ira, sana y no perjudicial para ellos. Llegaron a la conclusión de que la fuerza o el enfado no llevaban a ningún lugar y que resultaba más efectivo buscar métodos de relajación (caminar, contar hasta 10, repetir varias veces 1,2,3 yo me calmaré, 4,5,6 todos lo veréis...) o entablar una conversación con los demás para reflexionar sobre la situación que provocó esa ira. Por todo lo mencionado se concluye que el logro de adquisición de este objetivo ha sido alto, algo que también se ve reflejado en las rúbricas de evaluación alcanzando la máxima puntuación de cumplimiento en lo referente a esta emoción. Para finalizar nos ubicamos ante el miedo, a los participantes les resultó sencillo identificar sus miedos, pero les costaba un mayor trabajo transmitirlo al resto de compañeros ya bien por timidez o por lo que pudieran pensar los demás. Sin embargo a pesar de que la comunicación entre ellos haya sido menor sí que participaron de manera muy activa en la búsqueda de soluciones a los miedos que surgieron. Todos los alumnos aportaron buenas ideas y se ayudaron entre ellos para buscar soluciones eficaces. Por lo tanto, concluimos que se ha alcanzado el máximo logro del objetivo que trata sobre “reflexionar sobre los miedos propios, buscando una solución para eliminarlos o disminuir su relevancia”.

A partir de los resultados obtenidos, se evidencia de manera clara que este trabajo ha tenido un impacto positivo en los estudiantes, ya que se han alcanzado en su mayor parte los objetivos establecidos previamente. No obstante, es importante destacar la necesidad de seguir abordando las emociones en el ámbito educativo, dado que constituyen un elemento fundamental para que los alumnos puedan alcanzar un bienestar personal y obtener éxito tanto en el ámbito académico como en el socio-afectivo y relacional.

Considerando los resultados obtenidos y las conclusiones extraídas, es importante resaltar algunas propuestas de mejora para abordar la temática emocional con los niños. Es evidente la necesidad de poner un mayor énfasis en el tratamiento de la emoción de la tristeza,

dado su frecuente impacto en nuestra vida cotidiana. A menudo, los educadores nos encontramos con la limitación de no poseer la formación adecuada para abordar este tema de manera efectiva. En este contexto, sería de gran ayuda que las instituciones educativas cuenten con profesionales capacitados en la gestión de las emociones, quienes puedan brindar orientación y apoyo a los niños de manera adecuada. Para aquellos centros con recursos limitados que no pueden acceder a esta asistencia externa, se puede llevar a cabo un enfoque diario en el trabajo de las emociones a través de diversas actividades. Estas actividades permitirán a los niños comprender progresivamente lo que experimentan emocionalmente y descubrir las estrategias más adecuadas para gestionar sus sentimientos. Debido a que tenemos diversas realidades en los centros educativos y no conocemos dónde podemos desempeñar nuestra labor docente, propongo diversas actividades que me gustaría llevar a cabo en el futuro para trabajar con los niños el reconocimiento de emociones y la gestión de las mismas.

Una estrategia efectiva para abordar la educación emocional podría ser el uso de películas infantiles. Este tipo de contenido visual se caracteriza por incluir numerosas melodías o canciones a lo largo de su narrativa. Los estudiantes podrían identificar qué tipo de música se asocia con cada situación y cómo los personajes reaccionan emocionalmente cuando suenan esas melodías. Esto nos permitiría comprender mejor los estados emocionales de los personajes en cada momento y analizar las soluciones que buscan o cómo abordar esos sentimientos. Otra posible actuación que se puede implementar en el aula es la creación de un “semáforo de emociones”. En esta herramienta, se asignará cada color a una emoción y los discentes podrán situarse cada día en el color que mejor refleje cómo se sienten. Esto permitirá a sus compañeros conocer sus sentimientos lo que a su vez les brinda la oportunidad de apoyarse mutuamente y trabajar juntos para asegurarse de que todos en el aula experimenten un estado de ánimo positivo. Una alternativa interesante también podría ser la elaboración de cuentos, a cada alumno se le plantea una situación diferente y posteriormente ellos deberán elaborar su propia historia, con el objetivo de dar solución a la situación planteada, esta actividad nos aporta la posibilidad de analizar cómo cada alumno resuelve las distintas situaciones, permitiéndonos fomentar la reflexión colectiva sobre sus enfoques y soluciones.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (s.f). Familias en el servicio militar. Familias en el Servicio Militar (aacap.org)
- Angimaria Rupay. (2020, 4 de agosto). *Dar alegría a los demás*. [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/CYQ3chkEen4?feature=shared>
- Bachelder L. (1975). *The gift music*. Mount Vernon, New York: The Peter Pauper Press.
- Bisquerra-Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 95-114.
- Bolívar Botía, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de educación*.
- Bowlby J (1973). *Separation: Anxiety & Anger*. *Attachment and Loss* (vol. 2); (International psychoanalytical library N° 95). London: Hoglby, J. (1985). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós.
- BSOCINE. (2009, 29 de abril). *BSO La vida es bella*. [vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/GTkTgFQWQVE?si=KUAIWLtUGOoMXBS9>
- Cabrera, I. M. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38.
- Casas, M. (2001). ¿Por qué los niños deben de aprender música? *Colombia Médica*, 32 (4), 197-204
- Celdrán Baños, J., & Ferrándiz García, C. (2012). Reconocimiento de emociones en niños de Educación Primaria: Eficacia de un programa educativo para reconocer emociones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 1321-1342
- Colás Bravo, P. S., & Contreras, J. A. (2013). La participación de las familias en los centros escolares de Educación Primaria.
- Crespín, J. M. A., & de Apoyo Educativo, E. LA IMPLICACIÓN FAMILIAR EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

- Dávila, Y. (2015, July). La influencia de la familia en el desarrollo del apego. In *Revista Anales* (No. 57)
- DECRETO 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia.
- Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud mental*, 33(6), 543-551.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey: *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93
- Fonagy (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*, Editorial Espaxs, S. A. Barcelona.
- Franco J.A, (2019). Las emociones. *Jorge Alberto Franco Carranza Psicólogo*.
<https://psicologojorgefranco.com/2019/10/10/las-emociones/>
- González, Ó. (2014). Familia y escuela, escuela y familia. *Guía para que padres y docentes nos entendamos*. Bilbao, Desclée.
- Granados, M. G., & Sánchez, D. V. (2020). La educación emocional en la escuela primaria (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Córdoba).
- Gross, J. J., & Feldman, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16. DOI: 10.1177/1754073910380974.
- Guerrero, R. (2018). Educación emocional y apego. *Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (28), 31-45.
- Iribarne, L. (2021). Música, emociones y Neurociencias: influencia de la música en las emociones y sus efectos terapéuticos.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205. DOI: 10.1093/mind/os-IX.34.188.

Lester, P., & Flake, E. (2013). How Wartime Military Service Affects Children and Families. *The Future of Children*, 23(2), 121–141.
<http://www.jstor.org/stable/23595623>

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

López, C., & Ramirez, M. (2017). Apago. *Revista Chilena De Medicina Familiar*, 6(1), 20-24.
 Recuperado a partir de
<http://revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/134>

Martínez, S. D. (2010). La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1(8), 1-15.

Mentesabiertas, Psicología (2023). Tipos de apago y sus implicaciones psicológicas.
<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/tipos-de-apago-y-sus-implicacionespsicologicas#:~:text=El%20apago%20es%20un%20v%C3%ADnculo,la%20formaci%C3%B3n%20de%20la%20personalidad.>

Ministerio de Defensa. Dirección de asistencia personal. (2023). *Apago a la educación de los hijos*. Dirección de Asistencia al Personal - Apago a la educación de los hijos (defensa.gob.es)

MM Khans World. (2020, 2 de junio). *Disney Pixar Pieper*. [vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/KCf56Tb0CP8?feature=shared>

Moreno, S. (2020). *Qué puedo hacer para que mi hijo/a no sufra al marcharme al trabajo*. Orienta. Gabinete de psicopedagogía.

Movie soundtrack. (2015, 30 de julio). *Sundtrack El resplandor* . [vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/W9E0CmgkyQU?feature=shared>

Nguyeny. (2014, 17 de mayo). *Goodbye- Hachiko*. [vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/Q9YhsK59bOI?feature=shared>

Núñez, J.C. (2009). El clima escolar, clave para el aprendizaje (entrevista, 27 de octubre de 2009). Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2540.

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Marge books.

- Panchi Culqui, W. E., Lara Chala, L. D. R., Panchi Culqui, J. C., Panchi Culqui, R. C., & Villavicencio Álvarez, V. E. (2019). Influencia de la música en el desarrollo motriz y emocional en niños de 8-10 años. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 104-121.
- Pastor Arnau, J., Bermell Corral, M., & González Such, J. (2018). Programa de educación emocional a través de la música en educación primaria. *Edetania*, (54), 199-222.
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Pinedo González, R., Arroyo González, M. J., & Caballero San José, C. (2017). Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (20), 11-26.
- Pitet, D. G. (2004). La música y su interpretación como vehículo de expresión y comunicación. *Comunicar*, (23), 57-60.
- Poch, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia*, vol. 1 y 2. Barcelona: Empresa Editorial Herder, S. A.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establecen la ordenación de las enseñanzas universitarias.
- Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establecen la ordenación de las enseñanzas universitarias.
- RODRÍGUEZ, E. C., & DE MÚSICA, S. Y. C. (2010). Los beneficios de La música. *Revista Digital: innovación y experiencias*, 26, 1-10.
- Rojas, P. (2020). Emociones en el aprendizaje, ¿Qué importancia tienen?. *Neuro class*. <https://neuro-class.com/que-importancia-tienen-las-emociones-en-el-aprendizaje/#:~:text=Se%20ha%20encontrado%20que%20las,cuando%20se%20invo lucran%20las%20emociones>.

Rosenberg, J. y Bradford, W. (2006). The Importance of father in the healthy development of children. Recuperado de:

<http://www.childwelfare.gov/pubs/usermanuals/fatherhood/chaptertwo.cfm>

Suárez Palacio, P. A., & Vélez Múnera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Psicoespacios*, 12(20), 173-198. <https://doi.org/10.25057/21452776.1046>

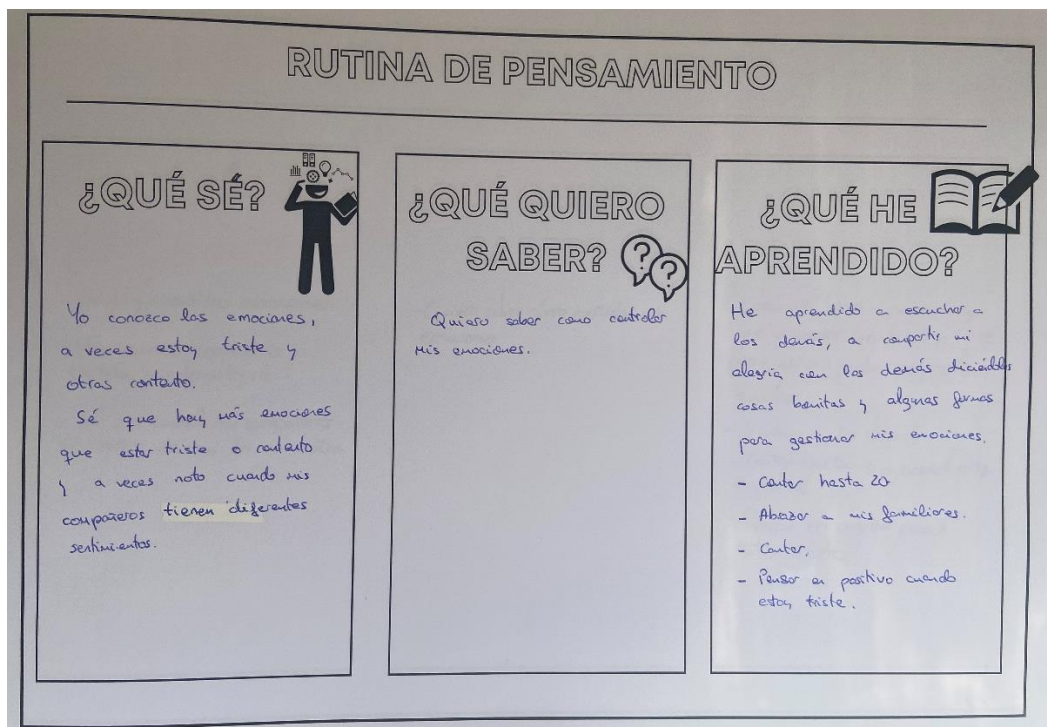
Suárez, N., Tuero-Herrero, E., Bernardo, A., Alba, E. F., Cerezo, R., González-Pienda, J. A., ... & Núñez, J. C. (2011). El fracaso escolar en educación secundaria: análisis del papel de la implicación familiar. *Magister*, 24.

The Children of Military Service Members: Challenges, Supports, and Future Educational Research. De Pedro, K. M. T., Astor, R. A., Benbenishty, R., Estrada, J., Smith, G. R. D., & Esqueda, M. C. (2011). The Children of Military Service Members: Challenges, Supports, and Future Educational Research. *Review of Educational Research*, 81(4), 566–618. <http://www.jstor.org/stable/41408672>

Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110 Suppl 2 (Suppl 2), 10430–10437. <https://doi.org/10.1073/pnas.1301228110>.

ANEXOS

ANEXO I

Rutina de pensamiento del sujeto 1*Rúbricas de evaluación del sujeto 1***Tabla 7***Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría del sujeto 1*

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					X
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					X
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.					X
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva					X

Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible					X
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza del sujeto 1

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza					X
Logra escribir situaciones que le producen tristeza					X
Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar				X	
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada					X
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza			X		

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión del miedo del sujeto 1

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo					X
Logra escribir situaciones que le producen miedo					X
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar					X

Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada					X
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos				X	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la ira del sujeto 1




Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira					X
Es capaz de transmitir la ira a través del papel					X
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada					X
Reflexiona sobre aquellas situaciones que le producen ira y aporta ideas adecuadas para poder gestionarla					X

Nota. Elaboración propia.

ANEXO II

Rutina de pensamiento del sujeto 2

RUTINA DE PENSAMIENTO

<p>¿QUÉ SÉ? </p> <ul style="list-style-type: none"> - Sé lo que son las emociones - Hay muchas emociones: tristeza, miedo, alegría... - Sé ver cuando mis compañeros se sienten de una forma u otra 	<p>¿QUÉ QUIERO SABER? </p> <ul style="list-style-type: none"> - Quiero saber cómo controlar mis emociones 	<p>¿QUÉ HE APRENDIDO? </p> <ul style="list-style-type: none"> - Llorar está bien y no me tengo que esconder cuando estoy triste porque así mis padres me pueden ayudar - Escuchar a los demás - Contar hasta 20 cuando estoy enfadado - Pensar en positivo cuando estoy triste
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Rúbricas de evaluación del sujeto 2

Tabla 11

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría del sujeto 2

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					X
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					X
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.					X
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva					X

Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible					X
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---

Nota. Elaboración propia.

Tabla 12

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza del sujeto 2

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza					X
Logra escribir situaciones que le producen tristeza					X
Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada					X
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza		X			

Nota. Elaboración propia.

Tabla 13

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión del miedo del sujeto 2

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo					X
Logra escribir situaciones que le producen miedo					X
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar					X

Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada				X	
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos				X	

Nota. Elaboración propia.

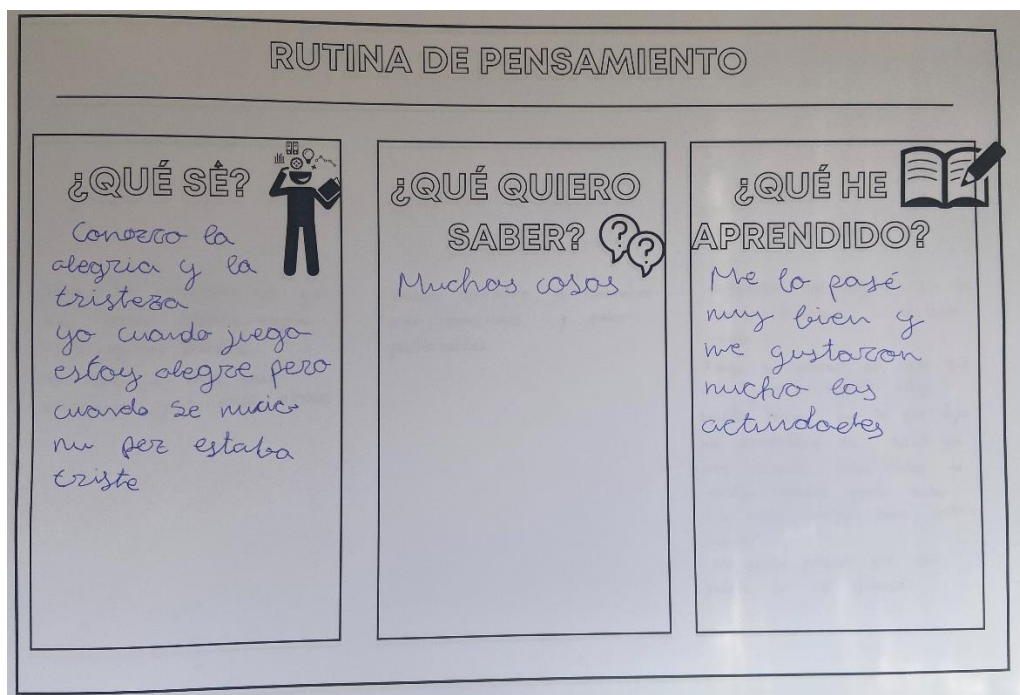
Tabla 14

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la ira del sujeto 2

Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira					X
Es capaz de transmitir la ira a través del papel					X
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada				X	
Reflexiona sobre aquellas situaciones que le producen ira y aporta ideas adecuadas para poder gestionarla.			X. Al sujeto le cuesta expresar la ira, pero si aporta ideas.		

Nota. Elaboración propia.

ANEXO III

Rutina de pensamiento del sujeto III*Rúbricas de evaluación del sujeto 3***Tabla 15***Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría del sujeto 3*

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					X
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					X
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.			X		
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva			X		
Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible	X				

Nota. Elaboración propia.

Tabla 16

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza del sujeto 3

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza	X				
Logra escribir situaciones que le producen tristeza			X		
Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada		X			
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza		X			

Nota. Elaboración propia

Tabla 17

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión del miedo del sujeto 3

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo	X				
Logra escribir situaciones que le producen miedo		X			
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar			X		
Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada			X		
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos	X				

Nota. Elaboración propia.

Tabla 18

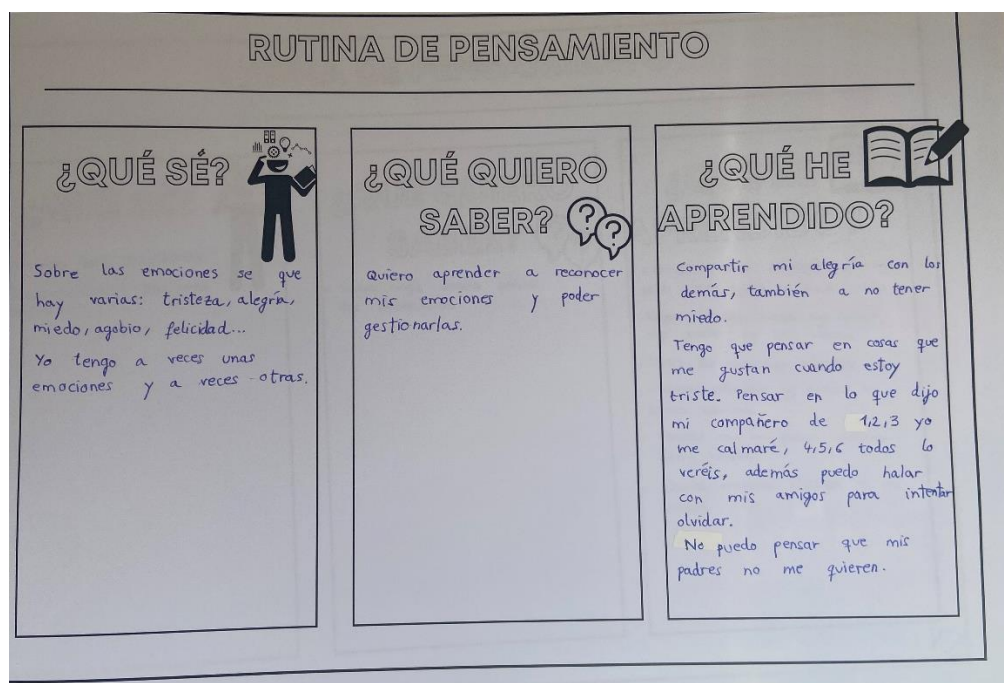
Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la ira del sujeto 3

Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira	X				
Es capaz de transmitir la ira a través del papel	X				
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar	X				
Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada	X				
Reflexiona sobre aquellas situaciones que le producen ira y aporta ideas adecuadas para poder gestionarla.	X				

Nota. Elaboración propia.

ANEXO IV

Rutina de pensamiento del sujeto 4



Rubricas de evaluación del sujeto 4

Tabla 19

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría del sujeto 4

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					X
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					X
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.					X
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva					X
Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible					X

Nota. Elaboración propia.

Tabla 20

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza del sujeto 4

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza					X
Logra escribir situaciones que le producen tristeza					X
Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada					X
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza				X	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 21

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión del miedo del sujeto 4

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo					X
Logra escribir situaciones que le producen miedo					X
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada					X
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos					X

Nota. Elaboración propia.

Tabla 22

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la ira del sujeto 4

Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira					X
Es capaz de transmitir la ira a través del papel					X
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada					X
Reflexiona sobre aquellas situaciones que le producen ira y aporta ideas adecuadas para poder gestionarla.					X


Nota. Elaboración propia.

ANEXO V

Rutina de pensamiento del sujeto 5


RUTINA DE PENSAMIENTO

¿QUÉ SÉ?




- Conozco las emociones.
- Podemos sentir diferentes cosas.

¿QUÉ QUIERO SABER?



- Saber más cosas sobre las emociones.

¿QUÉ HE APRENDIDO?



- Compartir mi alegría, si yo solo estoy feliz no es divertido.
- Repetir varias veces yo quiero, yo puedo, yo soy capaz.
- Hacer lo que dije ~~antes~~ de intentar olvidar y pensar en cosas buenas.
- Hablar con mi padre cuando estoy triste.
- Darle muchos abrazos a mi madre.

Rúbricas de evaluación del sujeto 5

Tabla 23

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría del sujeto 5

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					X
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					X
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.				X	
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva					X
Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible					X

Nota. Elaboración propia.

Tabla 24

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza del sujeto 5

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza					X
Logra escribir situaciones que le producen tristeza					X
Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada					X
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza			X.		

Nota. Elaboración propia.

Tabla 25

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión del miedo del sujeto 5

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo					X
Logra escribir situaciones que le producen miedo					X
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada					X
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos				X	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 26

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la ira del sujeto 5


Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira					X
Es capaz de transmitir la ira a través del papel					X
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada					X
Reflexiona sobre aquellas situaciones que le producen ira y aporta ideas adecuadas para poder gestionarla.					X

Nota. Elaboración propia.


ANEXO VI

Rutina de pensamiento del sujeto 6


RUTINA DE PENSAMIENTO

¿QUÉ SÉ? 

- Yo conozco algunas emociones porque en el otro caso tratamos las emociones.
- Sé que hay diversas emociones como la alegría, la tristeza...
- Yo una vez cuando estaba enojado rompí una tablet pero después aprendí que estaba mal y que tenía que controlar mi ira de otra manera.

¿QUÉ QUIERO SABER? 

- Como gestionar mis emociones
- como ayudar a los demás cuando estén tristes.

¿QUÉ HE APRENDIDO? 

- Cuando estoy enojado no puedo romper cosas.
- Cuando algo me molesta debo hablarlo con los demás.
- Puedo relajarme pintando o escribiendo.
- Cuando estoy contento puedo poner música e intentar que los demás estén contentos.

Rúbricas de evaluación del sujeto 6

Tabla 27

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la alegría del sujeto 6

Sesión 1. Alegría	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la alegría y por qué es una emoción positiva					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento alegre					X
Logra mencionar algo positivo de sus compañeros produciendo así una respuesta de alegría en los demás					X
Es consciente de cómo puede despertar la alegría en los demás cuando ellos lo necesitan.					X
Relaciona la alegría con su familia de forma positiva					X

Concluye que es necesario compartir la alegría propia con los demás para conseguir que todos se sentían lo mejor posible					X
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---

Nota. Elaboración propia.

Tabla 28

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la tristeza del sujeto 6

Sesión 2. Tristeza	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la tristeza					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de tristeza					X
Logra escribir situaciones que le producen tristeza					X
Relaciona la tristeza con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la tristeza de manera adecuada					X
Intenta sacar el lado positivo de aquello que le genera sentimientos de tristeza				X	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 29

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión del miedo del sujeto 6

Sesión 3. Miedo	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce el miedo					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de miedo					X
Logra escribir situaciones que le producen miedo					X
Relaciona el miedo con situaciones de su entorno familiar					X

Adquiere herramientas para gestionar el miedo de manera adecuada					X
Reflexiona sobre sus propios miedos y es capaz de buscar una solución a ellos					X

Nota. Elaboración propia.

Tabla 30

Resultados de la rúbrica de evaluación para la sesión de la ira del sujeto 6

Sesión 4. Ira	1	2	3	4	5
Comprende lo que produce la ira					X
Relaciona la banda sonora con un sentimiento de ira					X
Es capaz de transmitir la ira a través del papel					X
Relaciona la ira con situaciones de su entorno familiar					X
Adquiere herramientas para gestionar la ira de manera adecuada					X
Reflexiona sobre aquellas situaciones que le producen ira y aporta ideas adecuadas para poder gestionarla.					X

Nota. Elaboración propia.