



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN
MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

**La expresión corporal y vocal como crecimiento de la
inteligencia emocional en una relación entre la etapa de
Educación Infantil y la madurez**

Presentado por Alexia Fernández Rodríguez para optar al

Grado de Educación Infantil con mención en Expresión y
Comunicación Artística y Motricidad

Tutelado por Manuel del Rio Lobato

RESUMEN

Este trabajo, basado en la inteligencia emocional, parte de la hipótesis de que la expresión corporal y la voz pueden utilizarse como herramienta para que el propio alumnado aprenda a gestionar sus emociones.

Para la comprobación del caso, llevo a cabo una investigación-acción en el aula. Expongo el trabajo de la canción, en el que los niños deben de salir a expresar con su voz y su cuerpo ante la mirada de sus compañeros, una canción en la que muestran sus emociones. Verificaré que esto ayuda a los individuos a superar sus miedos, bloqueos, problemas de autoestima, etc.

Todo el estudio parte de una comparativa entre adultos y niños. Esto es debido a que la idea brota de la práctica con personas maduras en el centro de Plastilina de Valladolid. A partir de esto se lleva a cabo la experiencia en mi aula de prácticas del colegio Nuestra Señora de la Consolación, con alumnos entre los 4 y 5 años.

Palabras clave: inteligencia emocional, cantar, corporal, expresión, sentimientos, emociones, Educación Infantil, adultos.

ABSTRACT

This work, based on emotional intelligence, started from the hypothesis that body language and voice can be used as a tool for students to learn to manage their own emotions.

To test the case, I carry out a research-action in the classroom. I expose the work of the song, in which children should go to express with their voice and body front the eyes of their mates, a song where show their emotions. I'll check it helps individuals overcome their fears, blocks, self-esteem issues, etc.

All the study started of the comparative between adults and children. This is because the idea emerges from practice with mature people in centre of Plastilina from Valladolid. This experience takes place in my classroom practices of school Nuestra Señora de la Consolación, with students between 4 and 5 years.

Keywords: emotional intelligence, singing, body, expression, feelings, emotions, Childhood Education, adults.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. PRELIMINAR	4
1 .INTRODUCCIÓN	4
2 .JUSTIFICACIÓN	4
3 .OBJETIVOS	9
4 .HIPÓTESIS	10
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
5 .LA EMOCIÓN	11
6 .LA EXPRESIÓN CORPORAL	13
7 .LA VOZ	16
8 .LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULUM	17
CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS	21
9. LA CANCIÓN	21
10. METODOLOGÍA	22
11 .ESTUDIO Y ANÁLISIS CON ADULTOS (DISEÑO DE UN CUESTIONARIO, ESTUDIO Y ANÁLISIS DEL MISMO)	27
12 .PROPUESTA PARA LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL	40
13 .ESTUDIO Y ANÁLISIS	44
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
14 .CONCLUSIONES	54
15. RECOMENDACIONES	57
BIBLIOGRAFÍA	59
WEBGRAFÍA	59
ANEXOS	62
GLOSARIO	72

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: ítems de observación. Elaboración propia	26
Ilustración 2: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	27
Ilustración 3: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	28
Ilustración 4: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	29
Ilustración 5: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	30
Ilustración 6: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	30
Ilustración 7: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	31

Ilustración 8: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	32
Ilustración 9: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	33
Ilustración 10: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	33
Ilustración 11: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	35
Ilustración 12: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	35
Ilustración 13: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	36
Ilustración 14: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	37
Ilustración 15: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	38
Ilustración 16: respuestas del cuestionario. Elaboración propia	39
Ilustración 17: ítems observados. Elaboración propia	44
Ilustración 18: ítems observados. Elaboración propia	47
Ilustración 19: ítems observados. Elaboración propia	50

Índice de tablas

Tabla 1: ítems observados y porcentajes. Elaboración propia	45
Tabla 2: ítems observados y porcentajes. Elaboración propia	47
Tabla 3: ítems observados y porcentajes. Elaboración propia	50
Tabla 4: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	62
Tabla 5: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	63
Tabla 6: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	64
Tabla 7: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	65
Tabla 8: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	65
Tabla 9: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	65
Tabla 10: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	66
Tabla 11: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	66
Tabla 12: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	67
Tabla 13: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	67
Tabla 14: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	68
Tabla 15: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	68
Tabla 16: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	69
Tabla 17: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	70
Tabla 18: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia.....	71

CAPÍTULO I. PRELIMINAR

1 .INTRODUCCIÓN

Lo que me planteo con este proyecto es llevar a cabo una investigación a través del trabajo de canciones, en las que los niños deben de ser capaces de expresarse mediante la voz y los movimientos corporales de forma espontanea. A esto lo llamaré “la canción”, con ello se busca que los sujetos sean capaces de llegar a sacar sus frustraciones, miedos, ansiedades, alegrías, problemas, inseguridades... todo ello basado en un lenguaje musical y corporal.

La expresión corporal y vocal no solo ayuda a cada niño a crecer de forma individual, sino que también hace que los lazos de la clase crezcan, esto favorecerá que la escuela no sea solo un lugar en el que aprendan, sino un sitio en el que por qué no quedarnos a vivir, en el que te sientes parte de él, y en el que los demás también necesitan parte de ti.

En la mayoría de los casos la escuela o el aula de Infantil se convierte en aquel lugar donde pasamos un rato de nuestro tiempo, nos enseñan conceptos que ayudarán a nuestro desarrollo intelectual, unas rutinas con las que poco a poco iremos ganando autonomía... esto puede no ser suficiente si lo que buscamos es un desarrollo completo del ser humano, pues no se otorga a todas las inteligencias la misma importancia dentro del colegio, algo tan importante como las emociones queda aparcado en otro lugar fuera del aula, y no es correcto ya que forman parte de nosotros.

2 .JUSTIFICACIÓN

Este tipo de trabajo es utilizado por M^a Carmen González del Hoyo¹ a la que yo tengo una gran admiración, y de donde brota el estudio que tendrá lugar. Siempre este recurso de la canción ha sido utilizado con adultos, teniendo unos resultados asombrosos, por ejemplo, en la promoción que yo curse allí, vi personas que se enfrentaban a su vergüenza, gente que vencía el miedo al ridículo, otras conseguían a mediados de curso moverse por el espacio cuando al principio no eran capaces de levantar un pie del suelo, y en mi caso superar un estado de ansiedad que me hacía

¹ Centro de Psicomotricidad y Formación Ocupacional Psicovital, Valladolid.

querer huir cada vez que se presentaba una situación complicada. Al mejorar en el campo emocional, lo que sucede es que ganamos confianza en nosotros mismos, nos volvemos fuertes, capaces de enfrentarnos a nuestros temores, y esto se ve reflejado en nuestra vida. Tuve particularmente una experiencia personal bastante dura de la que conseguí ir saliendo poco a poco, y parte de mi evolución fue gracias al trabajo expresivo que conlleva la canción. Si labramos desde la infancia el área emocional, los resultados podrían llegar a ser sorprendentes en el futuro, por ejemplo mejor resolución a los problemas que se nos plantean, ser más empáticos, enfrentarnos a las situaciones con fortaleza en nosotros mismos, ser capaz de ayudar a los otros, etc.

En nuestra vida hay insertas muchas cosas que por mucho que nos empeñemos en dejar de lado no podemos, esa unión, ese vínculo con todo ello es lo que hace que yo sea Alexia y que hoy me encuentre escribiendo esto, porque yo soy todo lo que forma mi ser, y por tanto formo parte de ello.

No puedo separarme de mis emociones, no soy un libro en blanco, sino que escribo mis días y vivo mi vida y lo hago con emociones, porque todos lloramos, todos reímos, todos experimentamos miedo, ternura, rabia... por eso algo tan importante merece el lugar que le corresponde dentro de nuestro sistema educativo, y particularmente como maestros, trabajando con edades tan complejas como es la Etapa de Infantil, deberíamos de bañarnos en querer conocer y aprender sobre este tema. Creo que el desarrollo de la inteligencia emocional llevado a cabo a través de la expresión vocal y corporal, puede frenar enfermedades a las que yo prefiero llamar “aprendizajes” como son la ansiedad, ataques de pánico, de nervios, depresión, insomnio, etc.

Es cierto que en el currículo de Infantil aparece un pequeño apartado en el que dentro del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en los contenidos habla de sentimientos y emociones, y dice²:

Sentimientos y emociones.

– Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.

² DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.
- Descubrimiento del valor de la amistad. Participación y disfrute con los acontecimientos importantes de su vida y con las celebraciones propias y las de los compañeros.
- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales. (p.11)

A través de mi propuesta podría llevarse a cabo lo establecido en el currículo. Además, podría ampliarse de forma que fuera también un trabajo con las familias. Para comenzar con este estudio primero recogeré datos de las personas adultas con las que ya se ha llevado a cabo este trabajo emocional, y otras con las que actualmente se lleva, para poder concretar más los resultados obtenidos. Tras este visionado plantearé una adaptación para los niños con los que llevaré a cabo mi hipótesis para ver si esta se confirma o por el contrario es errónea.

En un primer momento, pienso que puede haber diferencias entre adultos y niños, y es por eso por lo que planteo las actuaciones de Infantil frente a los demás en pequeños grupos. El hecho de hacer el ejercicio de forma individualizada me parecía algo violento, aunque a lo que estaba atendiendo era a mis sentimientos teniendo en cuenta mi experiencia frente al ejercicio. Será la tutora del aula quien me animará más adelante a que las actuaciones sean individuales como explicaré en el punto del análisis. Es aquí verdaderamente cuando comienza el trabajo de la canción, cuando uno sale delante de sus compañeros a enfrentarse a todas esas miradas y sobre todo a sus miedos y limitaciones.

Las competencias que recoge este proyecto son las siguientes:

Competencias generales:³

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
- b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
- c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:

- a. Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas. (p.2)

La primera competencia es la esencia del documento adscrito, en él debo de recoger y analizar la información que he recopilado para poder extraer de ello unas conclusiones. Además de utilizar la observación, me baso en otras fuentes documentales que sirven de antecedentes a esta investigación.

La segunda competencia está más vinculada a la exposición del TFG. Esta tendrá lugar ante un tribunal especializado en el área de la Educación Musical, para ello tendré que dominar un lenguaje específico que haga mención a mi propuesta, a la vez que debo adecuarle para que sea entendido por las personas que están valorando la investigación.

³ Figuran en primer lugar las competencias establecidas por el R. Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. Se ha realizado un esfuerzo por ajustarse a la literalidad de las mismas y se han añadido concreciones de cada una de esas competencias, tal y como se hace en la presentación, elaborada por Eduardo García, que facilita la ANECA como Guía para la elaboración de la Memoria de los Planes de Estudio.

Competencias específicas:⁴

A. De formación básica

- 20. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.
- 34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
- 35. Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.
- 37. Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro.
- 39. Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones. (p.5-6)

Estas competencias han sido seleccionadas por las siguientes razones:

A través del recurso de la canción se crean lazos dentro de la escuela y fuera de ella, se comparten sentimientos y emociones de una forma especial, a través de la música y el movimiento. Este estallido de emociones propicia una situación de huida o de enfrentamiento a la situación que en ese momento se nos plantea.

Es tarea del profesor, saber dominar la situación que se le presenta, y ser capaz de emitir a sus alumnos la seguridad, tranquilidad y afecto que necesitan para enfrentarse a un momento difícil.

Se prestará mucha atención en recalcar al alumnado unas normas y un respeto que deben tener ante la práctica del ejercicio propuesto. El tener que enfrentarse a los fantasmas que cada uno tiene es algo admirable y de valorar tanto por el profesor como por los discentes.

4 En este apartado se recogen las siguientes fuentes de competencias:

- a) las establecidas en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre; se organizan según los módulos que aparecen en la misma.
- b) También se han incluido algunas derivadas de las tres leyes citadas con anterioridad -Ley 3/2007 de igualdad entre hombres y mujeres, Ley 51/2003 de no discriminación y accesibilidad de las personas con discapacidad y la Ley 27/2005 de cultura de la paz-
- c) También se han modificado alguna de ellas, con la redacción que existía en el Libro Blanco del Título de Maestro. Así pues, el citado Libro Blanco ha sido otra fuente de competencias.
- d) Se ha consultado el "Subject Benchmark Statements" de la QAA -la Guía de la ANECA sugiere que se consulte alguna red internacional- y se ha incluido alguna de las competencias que allí se enuncian.

Algo fundamental para esta tarea es dominar las técnicas de observación y registro ya que son clave para determinar si la hipótesis es correcta. Para finalizar, con todo los datos recogidos podemos hacer un análisis de la situación, reflexionar acerca de ello y extraer unas conclusiones que serán claves en el estudio.

B. Didáctico disciplinar

30. Ser capaces de utilizar canciones, recursos y estrategias musicales para promover la educación auditiva, rítmica, vocal e instrumental en actividades infantiles individuales y colectivas. (p.8)

La propuesta que se hace no es sólo un trabajo emocional, sino que en él aplicamos también tareas auditivas, rítmicas, vocales e instrumentales que tendrán que emplear para interpretar su canción.

C. Prácticum y Trabajo de Fin de Grado

5. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente. (p.8)

Este proyecto ha tenido lugar en el transcurso de las prácticas. En él he intentado dar una alternativa para poder trabajar la parte emocional con los niños en el aula. Lo positivo de todo ello es que al terminar la investigación se me van ocurriendo otras posibilidades o matices que podrían llevar el proyecto por diferentes caminos.

3.OBJETIVOS

- Comprobar si el movimiento y la voz ayudan a desarrollar la inteligencia emocional.
- Ayudar al alumnado a gestionar sus emociones a través de la expresión corporal y la voz en la etapa de Ed. Infantil.

- Crear lazos de unión entre los alumnos con el fin de proporcionar un ambiente cálido, de ayuda y comprensión dentro del aula.
- Mejorar la empatía entre el alumnado.
- Vencer el miedo a exponernos delante de los demás o ante la mirada del otro.

4 .HIPÓTESIS

La expresión corporal y la voz ayuda a superar nuestras propias barreras emocionales, por ejemplo: la timidez, el miedo, quedarse bloqueado en público, etc.; y a desarrollar un trabajo personal en la vida del niño. De esta manera ellos pueden llegar a gestionar sus propias emociones, llegando a controlarlas.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La fundamentación teórica de este trabajo está basada en la teoría de las inteligencias múltiples, concretamente en la inteligencia interpersonal, intrapersonal, kinestésica y musical. Además de esta, he contado con el argumento de la inteligencia emocional, sobre la que se asientan las bases del mismo. Este concepto tiene su origen en el término de inteligencia social que planteó el psicólogo Edward Thorndike (1920)⁵.

5 .LA EMOCIÓN

Gardner: la teoría de las Inteligencias Múltiples

Esta teoría fue creada en oposición al sistema actual que apoya la existencia de un único tipo de inteligencia. Gardner propone ocho tipos de inteligencia que utilizamos en nuestra vida diaria, estas son las siguientes⁶:

- Inteligencia intrapersonal.
- Inteligencia interpersonal.
- Inteligencia Kinestésica.
- Inteligencia ecológica.
- Inteligencia lingüística.
- Inteligencia espacial.
- Inteligencia musical.
- Inteligencia matemática.

A continuación pasaré a desarrollar la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. La Inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento que una persona tiene de ella misma. En este espacio albergan la vida emocional, los sentimientos, discriminar entre las propias emociones y ponerlas un nombre, recurrir a ellas como

5 Rodríguez, I. (2009). "La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes" Revista digital innovación y experiencias educativas, n. 14, pp. 2 .Recuperado el 8 de junio de 2014, de: http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA_RODRIGUEZ_1.pdf

6 Patiño, Arbeláez y Londoño." Click artístico". Inteligencias múltiples y arte en acción. Expresión Gráfico Plástica, Universidad de Antioquia. Recuperado el 18 de abril de 2014, de: http://issuu.com/natiph/docs/revista_inteligencias_1

medio de interpretación y orientación de la propia conducta. Por otro lado, a través de la inteligencia interpersonal se puede reconocer e identificar los lazos, estados de ánimo y tensiones en relación con otras personas. Esto favorece las habilidades sociales de los humanos.

La inteligencia emocional según Salovey y Mayer

Salovey y Mayer (1990), argumentan:” La inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”⁷.

Rafael Bisquerra (2014) afirma” La inteligencia emocional habita en el corazón de las personas que perciben, comprenden y manejan las relaciones sociales”⁸.

Esta inteligencia puede ser estructurada en cuatro ramas⁹:

- Percepción emocional: el objetivo es llegar a ser capaz capaces de expresar las emociones de una forma adecuada.
- Facilitación emocional del pensamiento: las emociones entran en contacto con el sistema cognitivo enviando señales que hace que este sea modificado. Estas como consecuencia anteponen el pensamiento y dirigen la atención hacia aquello que resulta importante en ese momento. En todo ello el estado de humor influye en la forma en la que el sujeto ve las cosas. Esto facilita o dificulta el desarrollo de otras partes del cerebro, por ejemplo la creatividad.
- Comprensión emocional: si tenemos un conocimiento emocional, seremos capaces de poder analizar y entender aquello que nos sucede. De esta forma discerniremos sentimientos como el amor, o el odio, además de poder ponerle palabras y una etiqueta a cada uno de ellos.
- Regulación emocional: para promover el conocimiento emocional e intelectual debemos reflexionar acerca de las emociones. El nivel de nuestros pensamientos influirá en el crecimiento emocional, intelectual y personal, haciendo que

7 Rafael Bisquerra (2014). “La inteligencia emocional según Salovey y Mayer”. GROU. Recuperado el 18 de Mayo de 2014, de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

8 Rafael Bisquerra (2014). “La inteligencia emocional según Salovey y Mayer”. GROU. Recuperado el 18 de Mayo de 2014, de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

9 Rafael Bisquerra (2014). “La inteligencia emocional según Salovey y Mayer”. GROU. Recuperado el 18 de Mayo de 2014, de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

podamos gestionar de una forma u otra nuestras emociones en las diferentes situaciones que nos presenta la vida.

También proporciona habilidades para evadirnos de una emoción, y poder regularlas en nosotros mismos y en los demás.

El modelo de Góleman: Inteligencia emocional

Hasta 1995 este concepto de inteligencia emocional había sido pasado por alto. A mediados de los noventa este término comienza a calar entre la sociedad, y empiezan a publicarse artículos sobre ello. Para Góleman (1995) la inteligencia emocional es¹⁰:

- Conocer las propias emociones: tener conciencia de nuestras emociones, reconocer un sentimiento en el momento que ocurre.
- Manejar las emociones: es la habilidad con la que podemos manejar nuestras emociones para poder expresarlas de forma correcta, para ello es importante tener conciencia de las mismas.
- Motivarse a sí mismo: la emoción y la motivación están íntimamente relacionados debido a que una emoción siempre nos lleva a la acción.
- Reconocer las emociones de los demás: aquí podemos encontrar la empatía. Una persona empática conecta con las personas percibiendo aquello que necesitan o desean.
- Establecer relaciones: tener buenas relaciones con los demás implica manejar las emociones de los demás. Las habilidades sociales y las competencias que están inmersas en este trabajo, son los cimientos del liderazgo, popularidad y habilidad interpersonal.

6.LA EXPRESIÓN CORPORAL

Existen diferentes posturas acerca de la expresión corporal¹¹. Aja (1994):“La expresión corporal exterioriza las emociones, los sentimientos, las sensaciones y los deseos desde lo más profundo de nuestro ser¹² “(p.15). Para Ortiz (2002):“Es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento. Es el arte que libera

10 Bisquerra, R. (2014). “El modelo de Góleman: Inteligencia Emocional”. Recuperado el 18 de abril de 2014, de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

11 Ortiz, C. (2002). “Expresión corporal una propuesta didáctica para el profesorado de educación física”. Grupo Editorial Universitario.

12 Blanco, Mª J. (2009). “Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación”. Horiz. Pedagógico, Volumen 11, n. 1, pp. 15-28. Recuperado el 14 de marzo de 2014, de: <http://es.calameo.com/read/002881751cfb204c8cda3>

energías a través del movimiento y la expresión” (p.111). Según Verde (2005):” Es el medio más antiguo de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Este hace posible expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos”¹³ (p.15). El cuerpo continuamente está en contacto con el medio y con las personas. Esto son sólo algunas ideas que recogen estos autores, aunque existen más aportaciones acerca del tema. Todos ellos, señalan como punto común que la expresión corporal es comunicación, expresión y además nos permite conocernos a nosotros mismos. El cuerpo, el movimiento y los sentimientos son claves cuando hablamos de este tema (Romero, 1999).

La expresión corporal¹⁴ nos muestra nuestras habilidades, destrezas y capacidades referidas a la enseñanza aprendizaje, todo ello a través de los diferentes espacios en los que somos capaces de imaginar, improvisar, ser nosotros mismos a la vez que pasamos momentos divertidos. Todo ello es usado para mejorar la pedagogía, lo que hará llegar a una mejor comunicación. Por lo tanto, podemos considerar el cuerpo como una herramienta que hace que la comunicación brote de dentro de nosotros mismos hacia fuera. Es a través del cuerpo con lo que los humanos experimentamos, exploramos, nos expresamos, etc. Y es por ello, que nuestro cuerpo construye un lenguaje que nos define a cada uno de nosotros, y que nos hace reaccionar a los estímulos de una forma particular.

El cuerpo va tomando forma a través de las experiencias que va viviendo. Por tanto debemos educarle desde pequeños y ayudar a los niños a utilizarlo como recurso y medio de expresión. Es un lugar de encuentro, el cual reconoce y produce todas nuestras vivencias cuando interaccionamos con el mundo, lo que hace que se creen unos códigos y un lenguaje propio. Todas nuestras producciones mentales se manifiestan a través de nuestro cuerpo, por lo tanto se puede decir que existe una relación entre lo que se dice, se siente y se hace. Esto se manifiesta en el aula de clase y se aprovecha para ser tratado desde todas las áreas del conocimiento, lo que va a permitir a los alumnos realizarse y proyectarse en sí mismos de una forma espontanea, permitiendo que sean ellos en todo su ser. Necesitamos del cuerpo para poder relacionarlos socialmente. Podemos llegar a

13 Blanco, M^a J. (2009). “Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación”. Horiz. Pedagógico, Volumen 11, n. 1, pp. 15-28. Recuperado el 14 de marzo de 2014, de: <http://es.calameo.com/read/002881751cfb204c8cda3>

14 Stokoe, P. (1990).” *Expresión corporal: Arte, salud y educación*”. Editorial Humanitas. Bs.As.

conocer a una persona por la forma en la que su cuerpo habla y se expresa. Esto da muchos datos a los docentes sobre los alumnos que tienen en su aula.

El cuerpo requiere de la sensopercepción como técnica. Según Stokoe (1990) “El desarrollo sensoperceptivo es la unidad de la Expresión Corporal” (p.40), y Verde¹⁵ (2005) concluye “esta técnica parte del redescubrimiento de los sentidos Kinestésico, visual, auditivo, térmico y olfativo, para buscar una actitud consciente y sensible hacia uno mismo” (p.2). Desde la escuela¹⁶, esta técnica tiene como sentido desarrollar el lenguaje corporal a través de la observación, la sensibilización y las imágenes corporales que se producen en los diferentes escenarios de aprendizaje del niño. En la escuela nos encontramos que los discentes sufren tensiones, inhibiciones, miedos, percepciones y limitaciones que percibimos a través de los sentidos.

La sensopercepción se ve reflejada en la danza, la cual está formada por gestos, movimientos, habilidades, destrezas, capacidades y posturas que dan lugar a un lenguaje particular. Estas expresiones muestran como nos sentimos y nuestras reacciones a los estímulos provocados por escenas conscientes e inconscientes. A través de esta técnica somos capaces de construir nuevos códigos, y por tanto de reconducir los aprendizajes.

Berdichvsky (1998) afirma:

Al chico antes se lo enfajaba y prohibía moverse, ahora sabemos que si el chico no se mueve y no experimenta en la práctica, no podrá captar conceptos ni abstracciones lingüísticas, lógicas y matemáticas y por otro lado si un adulto deja de tener una rica vida de movimiento y percepción, abre la brecha entre su imaginación y su vida corporal; se irá empobreciendo o fijando en lo que una vez recogió de la realidad sin retroalimentarse y enriquecerse constantemente como resultado de una práctica consciente. (p.125)

Dos grandes campos que nos abre la expresión corporal son la espontaneidad y la creatividad¹⁷.

15 Verde, F. (2005). “*Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y Juego*”. Madrid.

16 Berdichvsky, P. (1988). “*La operación de imágenes, su articulación con la producción plástica*”. En: Educación Plástica. Editorial Novedades Educativas. Buenos Aires.

17 Patiño, Arbeláez y Londoño. “*Click artístico*”. Inteligencias múltiples y arte en acción. Expresión Gráfico Plástica, Universidad de Antioquia. Recuperado el 18 de abril de 2014, de: http://issuu.com/natiph/docs/revista_inteligencias_1

Me gustaría hacer mención a un autor ya nombrado en el apartado anterior sobre las emociones, este es Gardner, quien también hace mención de una inteligencia Kinestésica, la cual define como las habilidades que involucran el movimiento del cuerpo. Este autor afirma:

La habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (como en la danza), para competir en un juego (como en el deporte), o para crear un nuevo producto (como el diseño de una invención) constituye la evidencia de las características cognitivas de uso corporal.¹⁸

7.LA VOZ

¿Influyen las emociones en el sonido de la voz?¹⁹ “Mal puede tener la voz tranquila quien tiene el corazón temblando dijo el poeta Félix Lope de Vega y Carpio (1562–1635). La emoción modifica el movimiento de los músculos del aparato respiratorio y de la laringe, lo que produce un cambio en la voz de la persona. Siempre que emitimos un mensaje, lo hacemos cargado de emociones. Esto afecta por ejemplo a la altura del sonido.

En cuanto a la entonación, podemos entonar una misma frase de diferente forma atendiendo a las emociones que brotan en nosotros en ese momento. A través de esta podemos expresar diferentes actitudes de sorpresa, excitación, aburrimiento, reserva, etc. La entonación por tanto, es el reflejo de aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Todo ello junto con el lenguaje corporal, revela mucha información a los maestros sobre los sujetos del aula.

La fonación puede ayudarnos en el diagnóstico de algunas enfermedades. Por ejemplo, personas que sufren esquizofrenia, depresión, o estados similares, hablan con una voz monótona, débil, titubeante, lenta.

18 Santos, J. A. “La inteligencia sintérgica en la empresa”. Recuperado el 9 de abril de 2014, de: <http://www.monografias.com/trabajos38/inteligencia-sintérgica/inteligencia-sintérgica2.shtml?monosearch>

19 Cabrelles, M^a S. (2008). “La influencia de las emociones en el sonido de la voz”. Revista de Folklore. Nº 334. Recuperado el 7 de febrero de 2014, de: <http://www.funjdiaz.net/folklore/07ficha.php?id=2529>

Muchas veces, cuando escuchamos a una persona, tenemos tendencia a establecer juicios sobre ella, por ejemplo “se nota que tiene miedo”. Estos estereotipos influyen en la relación entre las personas y los grupos.

Existe una estrecha relación entre las características de la fonación y los posibles problemas. Cuando estamos sometidos bajo una presión emocional, solemos recurrir al lenguaje para liberarnos de esas tensiones, a esto le llamamos función expresiva o emotiva del lenguaje. Existe otra razón también para utilizar el lenguaje, esta es el sonido que tiene para los que lo usan o escuchan.

Si la intensidad de las emociones es fuerte, el ritmo respiratorio se hace irregular y los órganos que intervienen en la emisión de la voz se ven alterados. Esta alteración lo que marca es la intensidad del sentimiento. Este proceso comienza en el diafragma, al verse alterado modifica con sacudidas los movimientos de la laringe, y esto produce lo que llamamos voz entrecortada. Otro caso que puede suceder es que la laringe se contraiga mucho, lo que hace que las cuerdas apenas vibren y da como resultado un sonido ahogado. También puede ocurrir una paralización por un instante de la corriente respiratoria, debido a una gran emoción, y da lugar a lo que llamamos tener un nudo en la garganta.

8 .LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULUM

En nuestro país, la Ley Orgánica 2/2006²⁰, dice así en su preámbulo:

El servicio público de la educación considera a ésta como un servicio esencial de la comunidad, que debe hacer que la educación escolar sea asequible a todos, sin distinción de ninguna clase, en condiciones de igualdad de oportunidades, con garantía de regularidad y continuidad y adaptada progresivamente a los cambios sociales. (p.2)

²⁰ Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación, B.O.E. núm. 106, de 4 de mayo, en adelante LOE

Esto quiere decir, que es lo suficientemente flexible para poder adaptarlo a los momentos de cambio que sufre el entorno. Es hora de llevar a cabo ese cambio, ya que cada vez crece más el número de casos de niños con enfermedades psicológicas en nuestro país, así lo recoge el siguiente artículo:

La demanda de salud mental en Cataluña ha aumentado un 40% en cuatro años mientras crecen las depresiones en niños, adolescentes y mujeres. Un reciente estudio europeo pronostica que una de cada cuatro personas tendrá alguna perturbación mental a lo largo de su vida y que en el año 2020 la depresión será la segunda causa de discapacidad. En el caso de Cataluña, el Departamento de Salud de la Generalitat confirma que, entre 1998 y 2002, la demanda de visitas a los centros pasó a un 52,7 % más.²¹

Ante estos datos, dentro de la escuela debemos plantear el trabajo emocional desde otra perspectiva. Es cierto que la Ley contempla un desarrollo afectivo del niño que es tratado dentro de esta, pero que desde mi experiencia no he visto reflejado en el aula. Dentro del currículum de asignaturas que compete la Universidad, debería de trabajarse en la idea de incorporar la enseñanza de todas las inteligencias para poder integrarlas dentro del aula, como nexo para poder llegar a los alumnos. Por todo ello, resulta necesario llevar a la escuela la educación emocional, y darla el lugar que la pertenece. En consecuencia, el GROUP –Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica- (1998-1999), está trabajando en la elaboración de programas de educación emocional y en la elaboración de un instrumento diagnóstico para la educación emocional.

Según Bisquerra (2000) parte de la idea de que: “La educación emocional ha de entenderse como un factor importante para el desarrollo de la personalidad integral del individuo, dado que cuando se potencian los recursos emocionales se mejora la calidad de vida²²” (p.144). Es por esto que debemos proporcionar a los niños en la escuela los suficientes recursos como para que ellos después puedan utilizarlos para resolver los problemas que se les plantean, y poder afrontar lo que la vida conlleva. Con todo ello,

21 Ruiz, V. (2004). “¿Por qué aumentan los trastornos mentales en los países occidentales?” ForumLibertas. com. Diario Digital. Recuperado el 10 de abril de 2014, de: http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=436

22 Teruel, Mª P. (2000). “La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros”. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. n. 38, pp. 141-158. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnElCurriculoDeLaFormacionI-118075.pdf>

lo que se pretende es desarrollar la inteligencia emocional. Este trabajo lleva consigo unos beneficios, según Güell y Muñoz (1999), algunos de los aspectos que pueden trabajarse a través de la inteligencia emocional son los siguientes²³:

- Tener y aumentar la autoestima.
- Aumentar y analizar el autoconocimiento.
- Aumentar la empatía.
- Conocer y mejorar las habilidades comunicativas.
- Incrementar el autocontrol emocional.
- Superar las situaciones estresantes.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Aumentar la asertividad y evitar conductas agresivas y pasivas.
- Saber tomar decisiones.
- Saber resolver problemas en el ámbito psicosocial.
- Descubrir las capacidades creativas.
- Conocer las posibilidades de cambio y saber cambiar.
- Saber expresarse emocionalmente. (p.144)

Si queremos que nuestros alumnos aprendan a reflexionar, a superarse cada día, a ponerse en el lugar del otro, etc., no podemos olvidarnos de los valores socioafectivos y de los factores emocionales. Según Díez y Martí (1998) esto supone un cambio en la manera de entender el aprendizaje escolar, y proponen bloques que engloban la inteligencia emocional²⁴:

1. La autoconsciencia o conocimiento de sí mismo: auto-observarse y reconocimiento de los propios sentimientos.
2. El autocontrol: con ello enfrentamos mejor los miedos, las angustias, la tristeza, etc.
3. La motivación: nos permite gestionar nuestras emociones.
4. La empatía: permite ponernos en el lugar del otro.

23 Teruel, M^a P. (2000). "La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros". Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. n. 38, pp. 141-158. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnElCurriculoDeLaFormacionI-118075.pdf

24 Teruel, M^a P. (2000). "La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros". Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. n. 38, pp. 141-158. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnElCurriculoDeLaFormacionI-118075.pdf

5. Las habilidades sociales: a través de ello podemos controlar las relaciones interpersonales.

Partiendo de estos puntos de vista, debemos replantear la situación escolar, reflexionando la forma en la que podemos abordar la inteligencia emocional dentro de ella, y no sólo eso, sino estudiar la forma de poder insertarla dentro de la formación del profesorado dentro de los Grados Universitarios, para los profesores de Infantil y Primaria, al igual que para los cursos en los que se obtenga un título de capacitación pedagógica (E.S.O.).

Según Hernández (2000):

Se dice que la escuela ha pasado de ser un lugar <<para saber>>, a un lugar <<para saber pensar>> y que, en la actualidad se quiere que sea también un lugar <<para aprender a vivir>>... hay que subrayar el reclamo que existe actualmente de una escuela que enseñe a poner en juego la mente para desarrollar las capacidades para pensar y para vivir²⁵. (p.145)

Para concluir este punto, haré mención a Feixas (1999), quien dice:

Además de alfabetizar con letras y números, es necesario alfabetizar en las emociones, las habilidades sociales, la toma de decisiones, el manejo de relaciones y en definitiva, en los problemas que afectan de verdad nuestra vida, que pocas veces son las raíces cuadradas (aunque eso también sea necesario aprenderlo). Conocerse a uno mismo... es seguramente la tarea más importante de nuestra vida: vale la pena, pues, que nos empiecen a enseñar cómo conseguirlo en la escuela, donde tantas cosas aprendemos.²⁶

25 Teruel, Mª P. (2000). "La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros". Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. n. 38, pp. 141-158. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnElCurriculoDeLaFormacionI-118075.pdf

26 Teruel, Mª P. (2000). "La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros". Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. n. 38, pp. 141-158. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnElCurriculoDeLaFormacionI-118075.pdf

CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS

9. LA CANCIÓN

La canción es un recurso con el que se pueden trabajar las emociones a través del movimiento corporal y la voz. Se pretende que a través de la elección de una canción para cada alumno, la cual será la misma durante todo el curso, el sujeto sea capaz de moverse en el espacio y cantar, atendiendo a la exposición que presenta este ante la mirada de sus compañeros, los cuales permanecen sentados durante la actuación del sujeto. Este acto contribuye a la aparición de emociones y de cambios corporales que van a condicionar el momento de cada persona. A través de este ejercicio los alumnos van aprendiendo a gestionar sus emociones desde un lugar conocido para ellos que es la escuela, y bajo la seguridad de una persona, que es el profesor.

Ya que mi estudio se basa también en los adultos, explicaré como atiende la dinámica en el grupo de estos, y después cómo lo he organizado para el grupo de Educación Infantil.

En el caso de los adultos, son ellos mismos los que eligen su canción, atendiendo a sus gustos musicales, a recuerdos u otras circunstancias. Después de escoger la pieza que van a cantar, se graban todas las pistas en un CD de forma aleatoria. El día del ejercicio, que tiene lugar de una a dos veces por semana, se inserta el CD en el equipo de música, cuando suena la canción de la persona sale al centro de la sala frente a sus compañeros para ponerse a cantar y a expresar su canción a través del movimiento. No se dice el nombre del alumno que sale cuando la música comienza, ellos solos ya reconocen su propia canción, con la cual se identificarán a lo largo del curso escolar.

No se les da ninguna pauta acerca de qué movimientos deben hacer, pues es personal de cada uno, y por tanto debe de ser espontaneo. Lo mismo ocurre con la forma de cantar, no se da una norma de cómo debe cantar cada uno en su canción, si se aconseja que es más sencillo que salga la voz si el cuerpo tiene una buena posición. Además, subrayan la importancia de estar cómodos con el tono de la canción. Recomiendan trabajar la canción en casa frente al espejo, esto hace que podamos

enfrentarnos a nosotros mismos, ya que aunque cueste creerlo, somos nuestros mayores jueces y críticos. Félix Alberto Sanz (2013), afirma:

Y es que ahí reside, para mí, el primer paso del éxito profesional (y por qué no decirlo, personal) de las personas, en la capacidad de detectar y reconocer las propias emociones en el momento en que se producen (reconocerlas más tarde, en la calma, puede no ser suficiente). Sólo y sólo si somos capaces de mirarnos en nuestro espejo interior y de conocernos y sólo y sólo si en momentos de tensión somos capaces de detectar qué nos pasa y de reconocernos en nosotros mismos (aunque lo que reconozcamos no sea lo que más nos guste), podremos dar los siguientes pasos para mejorar.²⁷

En el caso de Educación Infantil, tras las observaciones hechas en el aula y la información que va proporcionándome la tutora, elijo cinco canciones con las que los discentes se muestran muy entusiasmados. Estas canciones hablan de las vocales, y cada una de ellas presenta ritmos diferentes.

La dinámica del ejercicio es la siguiente: mientras la persona o personas salen a cantar y a expresar con su cuerpo, el resto de la clase permanece sentado en su sitio, aunque muchas veces, algunos no pueden evitar levantarse del suelo, y desde el mismo lugar en el que están, comienzan a cantar y bailar la canción acompañando a sus compañeros desde el otro lado de las miradas. Cuando termina el ejercicio siempre les animo con un mensaje positivo y acompañándolo de una sonrisa. Me parece de vital importancia la respuesta que da el profesor al niño ante este momento en el que las emociones están a flor de piel.

10. METODOLOGÍA

Existen problemas en el aula, los cuales hoy día siguen careciendo de respuestas quedando en un segundo plano, pues no es percibido en la mayoría de los casos ni por los maestros ni por las familias. Se plantea un problema sobre las emociones.

²⁷ Sanz, F.A. (2013). "*Nadal y el espejo interior*". Castilla y León Económicas. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: <http://www.castillayleoneconomica.es/content/nadal-y-el-espejo-interior>

Utilizaré la investigación cualitativa²⁸ que tiene como desarrollo el análisis y producción de los datos y resultados de forma descriptiva. Dentro de este tipo de estudios tratamos de comprender a las personas y el medio que las rodea.

La persona que experimenta con este método decimos que es inductiva y con una gran carga emocional que se ve conducida por las personas que forman parte del estudio, por lo que podemos decir que esto se ve reflejado en el modo en el que miramos.

Para obtener los datos de este proyecto se llevará a cabo la acción en el aula, no nos basamos en conceptos o teorías, sino en lo que está ocurriendo en el momento. En este tipo de investigación quedan de lado todas las creencias y principios que tenga la persona que lo llevará a cabo.

Dentro de la investigación cualitativa, existen diferentes grupos que la concretan. Puesto que mi tema fijado trata de acercarnos más a la inteligencia emocional, de la cual no tengo datos referentes actuales en el aula, ya que prima la enseñanza tradicional (libresca), propongo una investigación-acción²⁹ que me permitirá realizar un análisis de las situaciones vividas en la clase. Este método ofrece la posibilidad de tratar las acciones humanas y sociales que se dan a nivel escolar dentro de la clase. Gracias a ello los maestros pueden probar y experimentar diferentes estrategias o métodos de los cuales desean analizar los resultados con el logro de poder mejorar la educación de los discentes.

Para llevar a cabo este trabajo debemos fijar cual es el diagnóstico (problema), y a partir de este nos postulamos hacia un lado llevando a cabo nuestro propósito con el fin de alcanzar una solución.

Es conveniente trabajar con un guión que pueda servirnos de guía. Este puede ser modificado tantas veces como se desee dependiendo del rumbo que vaya tomando la investigación.

Como complemento a este tipo de investigación, utilizaré unos cuestionarios, que servirán como análisis de trabajo previo con el que se planteará después la

28 Aparicio, J. y Delgado, M^a A. (2011). *“La educación intercultural en el espacio europeo de educación superior”*. Segovia. Pp. (25-28)

29 Pérez, A. (1990). *“La investigación-acción en educación”*. Madrid: Morata

adecuación del método para trabajar con alumnos más pequeños³⁰. Los sujetos maduros a los que va destinado esta encuesta se encuentran entre el rango de edad de los 18 y los 40 años. Todos ellos han pasado por el Técnico Superior de Educación Infantil que se lleva a cabo en el Centro de Plastilina de Valladolid, que es donde tiene lugar el trabajo de la canción con personas adultas.

Cuestionario:

- ¿Cómo te sientes cuando cantas tu canción?
- ¿Por qué elegiste esa canción?
- ¿A qué te recuerda esa canción?
- ¿Qué sientes cuando los demás te miran y tú te encuentras en el medio de la sala? ¿Se producen cambios corporales?
- ¿Te resulta fácil o difícil moverte durante la canción? ¿Por qué?
- ¿Te resulta fácil o difícil sacar la voz durante la canción? ¿Por qué?
- ¿Crees que si se trabaja primero lo corporal esto podría ayudar a trabajar la canción? ¿Por qué?
- ¿Ayuda que el volumen de la música este alto para cantar? Razona tu respuesta.
- ¿Para qué piensas que puede servir el trabajo de la canción?
- ¿Piensas que este trabajo te ha aportado algo?

Para seguir con el proceso, utilizaré el registro continuo o narrativo³¹. Este nos proporciona información sobre conductas específicas. Además, suministra una base para delimitar mejor el problema y la posible formulación de la hipótesis, así como para la elección correcta de una técnica de registro más sistematizada.

Dentro de la modalidad del registro narrativo, escogeré las notas de campo. Este recurso tiene como característica que el observador interactúa más o menos de forma regular con los sujetos que habitan en el espacio del aula, y que tiene lugar a lo largo de un tiempo que implica un cierto seguimiento.

30 Recuerdo que es una comparativa con los adultos.

31 Díaz, L. (2011). "La observación". Textos de apoyo didáctico. Universidad de Psicología, Unam. Recuperado el 12 de febrero de 2014, de: <http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/Materiales%20de%20apoyo/La%20observaci+%C2%A6n%20->

Me valdré de la observación como método, la cual sigue las siguientes fases que explico a continuación (método científico):³²

- Delimitación del problema → no se trabaja la inteligencia emocional en Educación Infantil.
- Recogida de datos (registro) y su optimización.
- Análisis de datos.
- Interpretación de resultados.

La relación que se establece entre el observador y el observado en este caso es de una observación participante, ya que el observador dispone de iniciativa para dirigirse interactivamente al sujeto observado.

Además, tendré en cuenta las aportaciones que me ofrezca la tutora que me acompaña en el aula, la cual lleva un año y medio conviviendo con estos sujetos, lo que podrá ofrecerme la posibilidad de contrastar opiniones y enriquecer el análisis de los hechos.

El contexto de la observación del grupo de Educación Infantil responde a lo siguiente: una clase con 25 sujetos de 4 años. La observación de estos tendrá lugar en diferentes zonas del colegio como son el aula, el recreo y el gimnasio. La investigación de lo que llamaremos la canción, sólo se llevará a cabo en el aula. Al ser un grupo que ya está formado, y en el cual el evaluador ejerce un control sobre los niños, diremos que la metodología es cuasi-experimental.³³

32 Tema 4. "El método observacional". Introducción a la Psicología. Recuperado el 12 de febrero de 2014, de: <http://www4.ujaen.es/~eramirez/Descargas/tema4>

33 UOC. Estudios Analíticos estudios Cuasiexperimentales. Recuperado el 12 de febrero de 2014, de: http://cv.uoc.edu/UOC/a/moduls/90/90_166d/web/main/m4/22f.html

Se debe delimitar lo que se quiere observar:

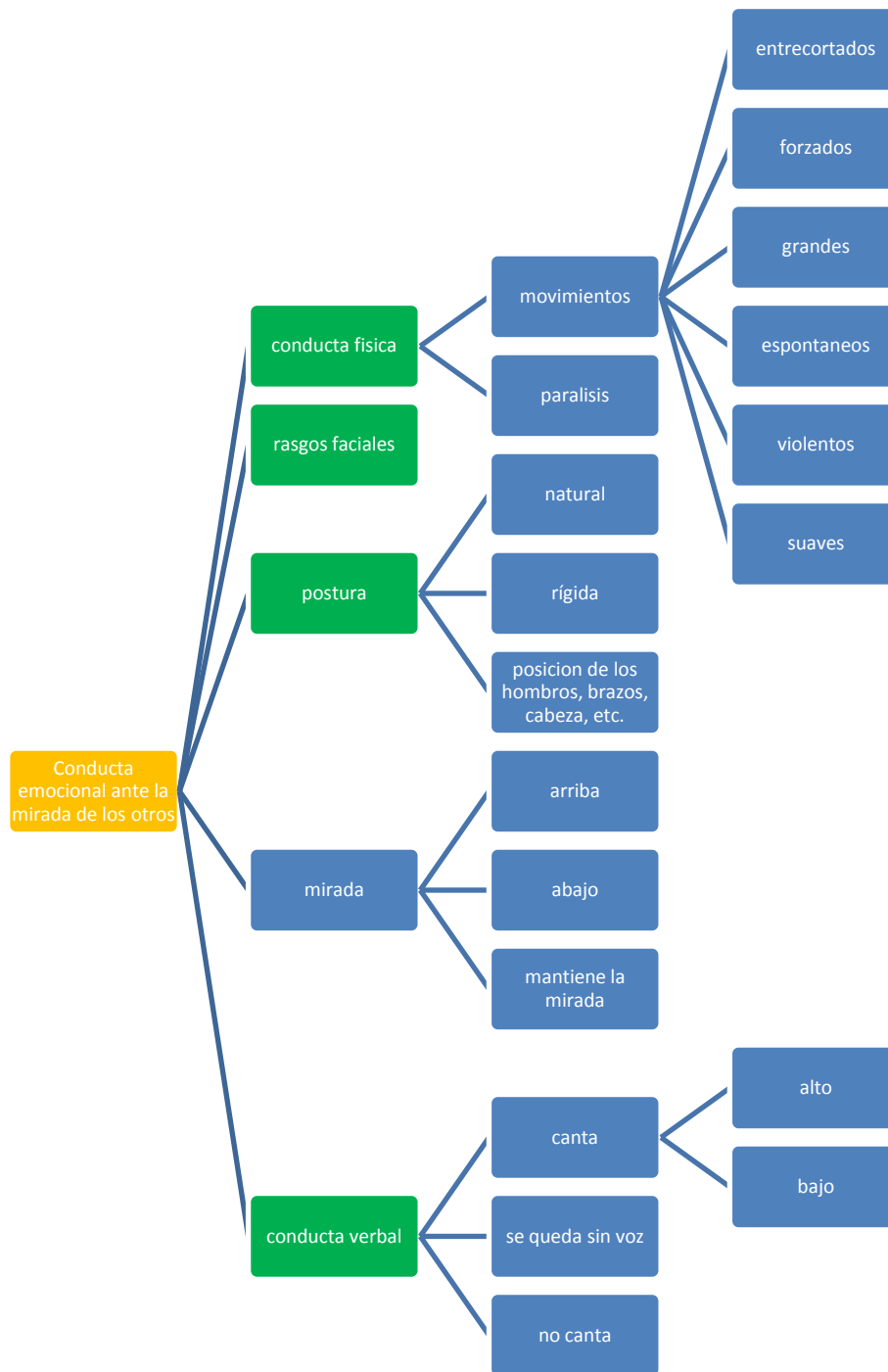


Ilustración 1: ítems de observación. Elaboración propia

Estos ítems serán los que tendré en cuenta en el análisis de las sesiones del aula. Para ello elaboraré un cuadro para cada niño en el que marcaré con una equis los ítems que se desarrollen durante el transcurso. En las actuaciones individuales de los sujetos, pasaré a narrar de forma escrita lo que va sucediendo durante el transcurso.

11 .ESTUDIO Y ANÁLISIS CON ADULTOS (DISEÑO DE UN CUESTIONARIO, ESTUDIO Y ANÁLISIS DEL MISMO)

Este test ha sido realizado por dos vías diferentes, una de ellas es en la Escuela de Plastilina, situada en la zona de la Victoria, concretamente en Puente Jardín. En este centro se imparte un Técnico Superior en Educación Infantil, y es de donde nace el trabajo que presento como la canción.

La otra vía por la que ha sido realizado este test es por email. Los participantes son personas que actualmente cursan el módulo, y otros que ya hace tiempo lo terminaron. Estas respuestas son de alumnos en formación, Psicólogos, Técnicos en Educación Infantil, Maestros en Educación Infantil y Enfermeros.

A continuación expongo las preguntas que fueron planteadas y las respuestas de los mismos:

¿Por qué elegiste esa canción?



Ilustración 2: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

Comenzando con la primera pregunta, las respuestas más repetidas fueron: porque les gusta la canción, porque es su cantante preferido o porque les transmite

mucho. En el caso de los niños he considerado importante seleccionar las canciones también basándome en sus gustos, eligiendo melodías que ya se han trabajado en el aula.

¿Cómo te sientes cuando cantas tu canción?

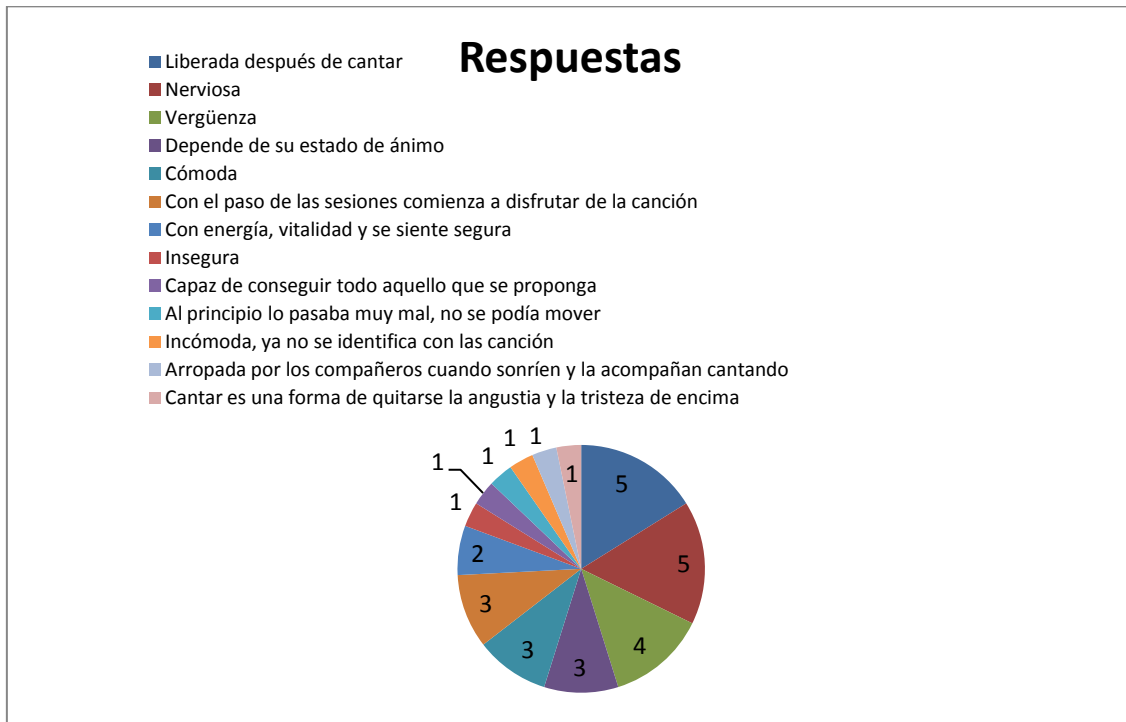


Ilustración 3: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

En la segunda pregunta, lo más mencionado fue: nerviosa, vergüenza, liberada después de cantar. Estos mismos sentimientos se repiten en el aula de los más pequeños. En alguna sesión la maestra ponía su mano sobre el pecho antes de que salieran a cantar, con intención de tranquilizarles un poco, mientras yo observaba y apuntaba en el transcurso del acto, ella mencionaba en bajo “tenía el corazón que se le iba a salir del pecho”. Estas sensaciones son las mismas que viven los adultos. Quiero quedar claro que hablo de sensaciones, la carga emocional en ambos casos será diferente, esto es debido a que los adultos al haber tenido más experiencias vividas la carga emocional seguramente sea mayor porque nos abordan recuerdos, pensamientos diferentes, pero las sensaciones son compartidas por ambas edades de la misma forma.

La forma de verbalizarlo es diferente en ambos casos. Muchas veces los mismos adultos no son capaces de ponerle palabras a aquello que sienten o a la propia emoción

de la que se trata, por eso es importante comenzar desde pequeños con estos trabajos, para que puedan aprender a identificarlo, a ponerle palabras, y a saber cómo gestionarlo.

¿A qué te recuerda esa canción?

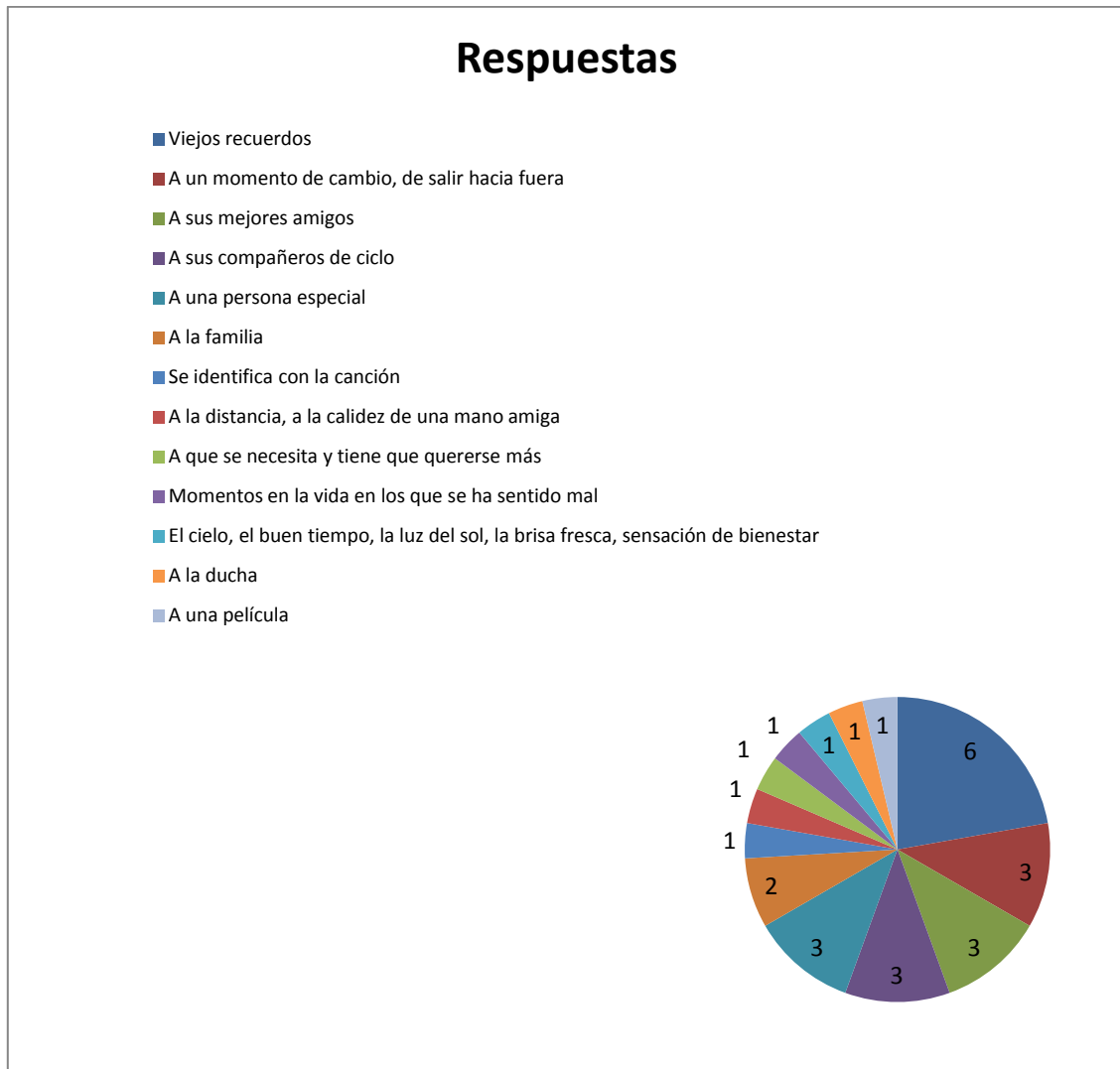


Ilustración 4: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

En la tercera pregunta, ¿a qué te recuerda esa canción? La respuesta más mencionada fue: viejos recuerdos. En el caso de los niños las canciones son recuerdos de motivos del aula, estas canciones responden al estudio de las vocales, son la reina A, el príncipe E, la princesa I, la princesa O y el rey U.

¿Qué sientes cuando los demás te miran y tú te encuentras en el medio de la sala?

¿Se producen cambios corporales?

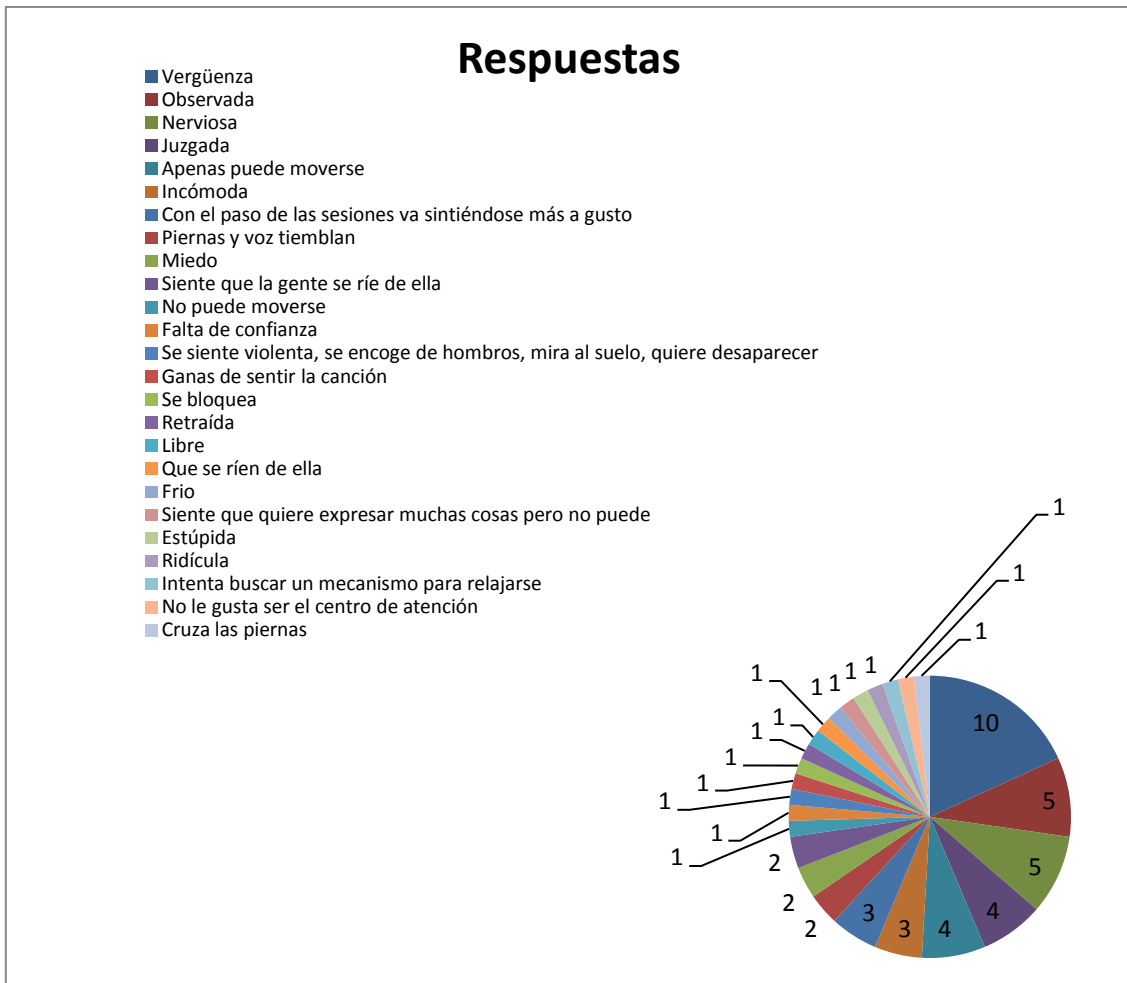


Ilustración 5: respuestas del cuestionario. Elaboración propia



Ilustración 6: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

La cuarta pregunta, algunas de las respuestas fueron: vergüenza, nervios, sentirse observada. Estos mismos sentimientos y sensaciones son experimentados por los niños. Algunos de estos aspectos pueden convertirse en un problema, y ser prolongados hasta la vida adulta, necesitando ayuda profesional para que estos sean modificados. La niñez es un periodo crítico para el desarrollo emocional, así lo demuestra un estudio de “El desarrollo emocional de los niños”³⁴, por lo que debemos ser muy cuidadosos con ello.

La segunda parte de la pregunta tan solo fue contestada por 9 personas, las cuales respondieron que si experimentaban cambios. Algunas respuestas son: tiemblan y sudan las manos, se tensan, comienzan a moverse mucho. En las sesiones con los niños se observan también estos patrones y otros de los mencionados en las respuestas a esta cuestión. Quizás lo más observado en ellos sea esa inquietud, sobre todo en las manos, se agarran en babi, frotan las manos, abren y cierran los puños, etc. Pero también se percibe la rigidez y tensión de muchos de ellos.

¿Te resulta fácil o difícil moverte durante la canción? ¿Por qué?

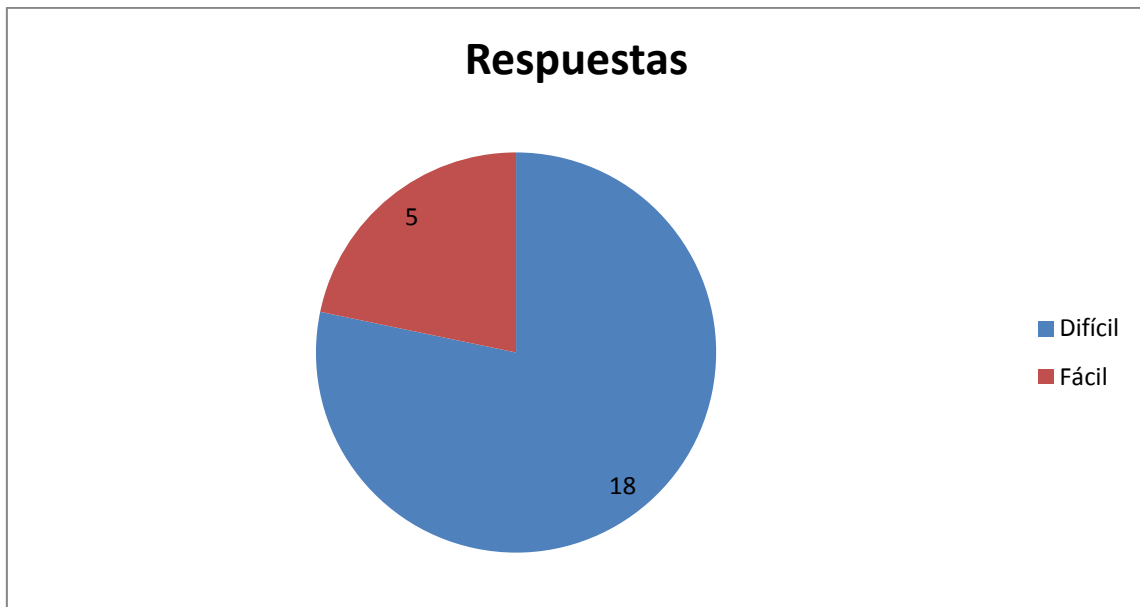


Ilustración 7: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

34 Vera, Mª (2009). “El desarrollo emocional de los niños”. Revista digital Innovación y experiencias educativas. Nº 15. Recuperado el 14 de abril de 2014, de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf



Ilustración 8: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

La quinta pregunta, ¿Te resulta fácil o difícil moverte durante la canción? ¿Por qué? A 18 personas les parece difícil, frente a 5 de ellas que les parece fácil. En el aula de Infantil sucede lo mismo, son muy pocos los niños que se muestran cómodos ante el movimiento, la mayoría de ellos ni siquiera logra moverse del sitio, tan solo uno de los sujetos logra mover todo su cuerpo desplazándose por el pequeño espacio de la alfombra, disfrutando de ese momento. Esto es señal de que hay mucho trabajo por delante con estos niños, y el educador debe buscar las estrategias adecuadas para que cada alumno pueda ir progresando en su crecimiento emocional.

A la segunda parte de la pregunta, algunas de las respuestas fueron estas: no sabe que movimientos puede hacer porque se bloquea, no puede moverse, se siente juzgada. En las sesiones que han sido llevadas a cabo en Infantil se dan también estas situaciones. Un estudio llevado propuesto por la Asociación Catalana para el Tratamiento de la Ansiedad y la Depresión confirma que “los niños y adolescentes sienten verdadero pavor a ser criticados o juzgados duramente por los demás. Intentarán

evitar los objetos y situaciones temidas”.³⁵ Este miedo o ansiedad que les produce esta situación puede tener como resultado el bloqueo que sienten.

¿Te resulta fácil o difícil sacar la voz durante la canción? ¿Por qué?



Ilustración 9: respuestas del cuestionario. Elaboración propia



Ilustración 10: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

35 La Asociación Catalana para el Tratamiento de la Ansiedad y la Depresión. “Ansiedad en la infancia y adolescencia”. Recuperado el 14 de abril de 2014, de: http://www.actad.org/actad_cas/ansiedad_infantil.php

La sexta pregunta, ¿Te resulta fácil o difícil sacar la voz durante la canción? ¿Por qué? A 18 personas les parece difícil, frente a 5 que les parece fácil. Algunas de sus respuestas a la segunda parte de la pregunta fueron estas: no me sale la voz, me pongo nervioso, no se cantar. Los sujetos de Infantil con los que he llevado a cabo las sesiones, solo cantan si la música esta alta, a penas se les escucha, algunos solo mueven los labios frente a otros que ni siquiera pueden llegar a cantar porque no les sale la voz como sucede en el caso de los adultos. Pero debemos preguntarnos algo, ¿Influyen las emociones en el sonido de la voz? No son capaces de fonar, se ponen nerviosos, se ahogan, etc., lo que ocurre cuando los alumnos sienten que su voz no sale es una paralización por un instante de la corriente respiratoria, debido a una gran emoción, y da lugar a lo que llamamos tener un nudo en la garganta.³⁶ Para todos aquellos adultos que decían no saber cantar en su respuesta, Kodaly (1920) decía: “la canción popular es la lengua materna musical del niño y de la misma forma que aprende a hablar debe aprender a cantar de pequeño”. Con la canción³⁷ se pretende expresar situaciones, sentimientos y emociones. Las experiencias musicales que tienen las personas serán más positivas si son trabajadas desde la infancia, desde el mismo momento en el que la madre se encuentra en el periodo de gestación. A través de ella, el niño escucha su voz cuando canta y habla, lo que lo convierte en un medio de comunicación y familiarización con él. También cuando los niños son mecidos y les cantan o tararean una canción, estos desarrollan el sentido rítmico por la sensación corporal de ese balanceo. La canción infantil es el alimento musical más importante que recibe el niño, y que a través de esto desarrollará elementos básicos de la música como son la melodía y el ritmo (Hemsey, 2003)³⁸. Es importante que el proceso de este desarrollo musical continúe en la escuela.

36 Cabrelles, M^a S. (2008). “La influencia de las emociones en el sonido de la voz”. Revista de Folklore. Nº 334. Recuperado el 7 de febrero de 2014, de: <http://www.funjdiaz.net/folklore/07ficha.php?id=2529>

37 Gallego, C. (2001). “El canto en la Educación Infantil”. Revista de música culta Filomúsica. Nº 19. Recuperado el 15 de abril de 2014, de: <http://www.filomusica.com/filo19/pucci.html>

38 Hemsey, V. (2003). “La iniciación musical del niño”. Ricordi Americana.

¿Crees que si se trabaja primero lo corporal esto podría ayudar a trabajar la canción? ¿Por qué?

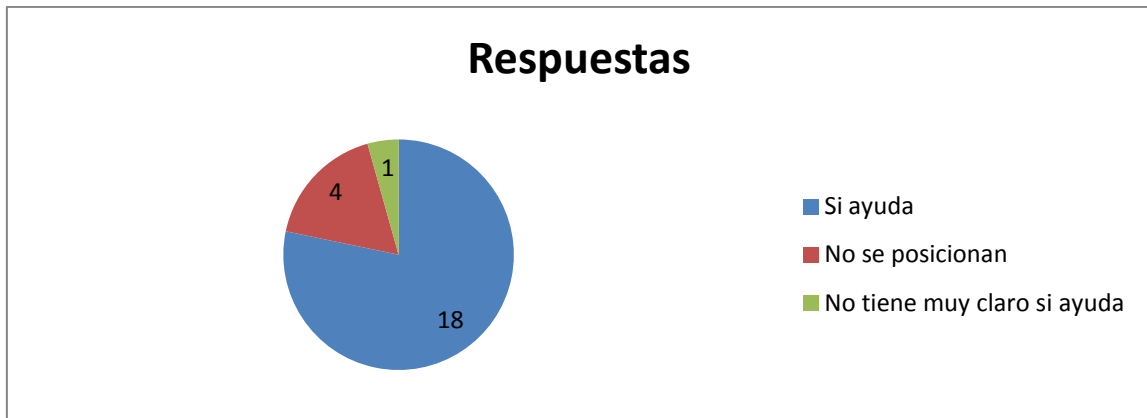


Ilustración 11: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

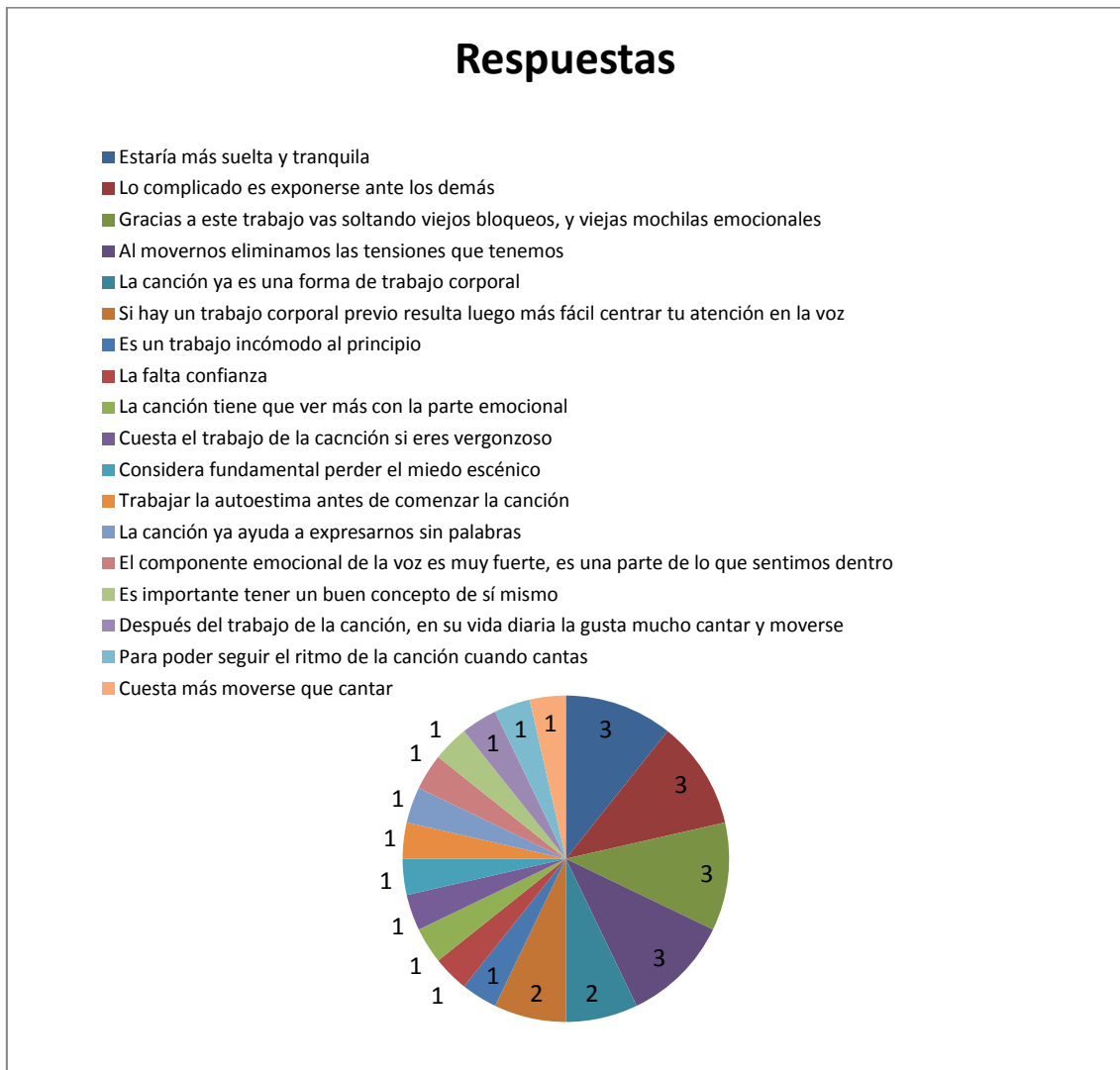


Ilustración 12: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

En la séptima pregunta, ¿Crees que si se trabaja primero lo corporal esto podría ayudar a trabajar la canción? ¿Por qué? A la primera pregunta, 18 personas consideraron que si que ayudaría, 1 persona no lo tenía muy claro, y 4 no se posicionaron. Los que contestaron que si ayudaba, alguna de sus justificaciones fueron: estaría más suelto y tranquilo, lo difícil es exponerse ante los demás, gracias a este trabajo vas soltando viejos bloqueos y mochilas emocionales. Lo que me mostraron estos sujetos a través de las diferentes respuestas es que si previamente se hacia un trabajo corporal esto les serviría para estar más relajados y tranquilos, pero olvidaban que la mirada de los otros seguiría estando presente. Por lo tanto, la persona que se queda bloqueada sin poder moverse, le iba a pasar lo mismo en cualquier otra propuesta, porque el miedo sigue albergando en él, no es algo que se mueva. Podríamos presentarlo de diversas formas, pero los sentimientos y emociones de cada uno seguirían con ellos fuera cual fuera la forma de presentar el ejercicio.

¿Ayuda que el volumen de la música este alto para cantar? Razona tu respuesta.

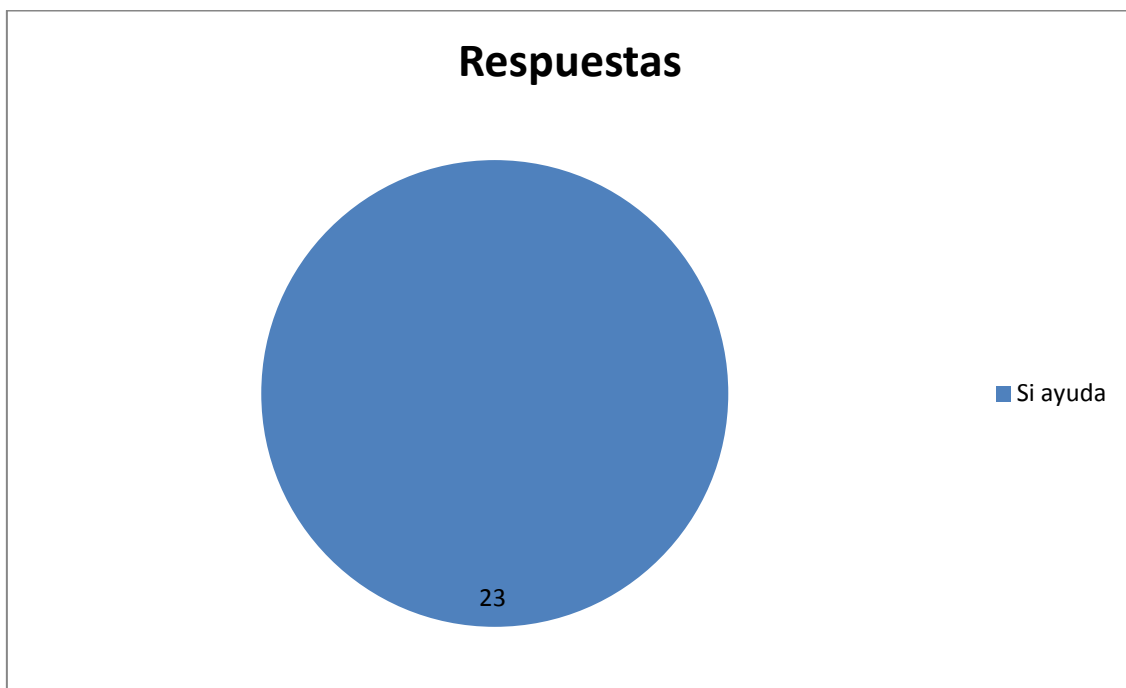


Ilustración 13: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

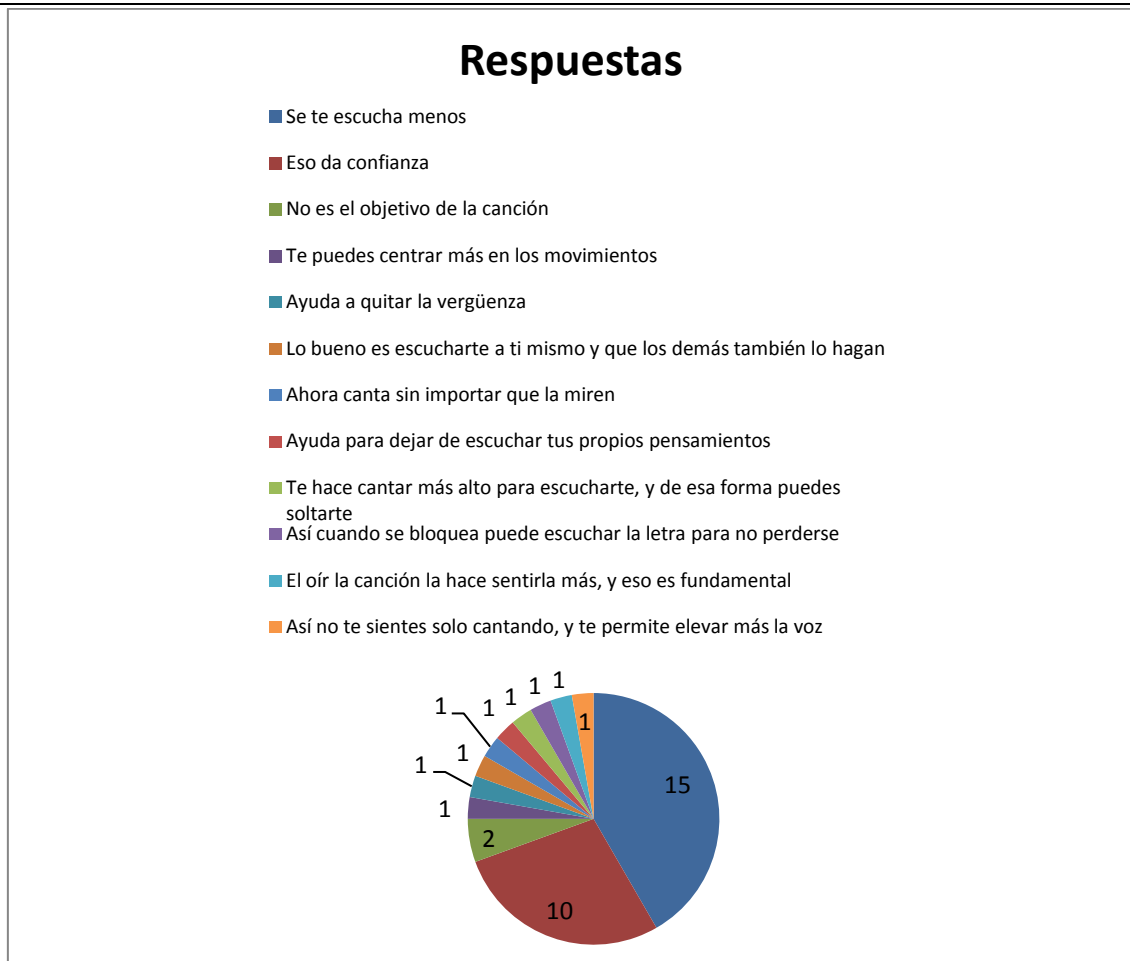


Ilustración 14: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

En la pregunta ocho, todos respondieron que sí que ayudaba que el volumen de la música estuviera alto. Algunas respuestas fueron: se te escucha menos, da confianza... aunque hubo personas que pusieron mucho hincapié en mencionar que ese no era el objetivo de la canción. En efecto, esta última respuesta era obvia, pues de nada sirve el ejercicio si no logramos cantar y que se nos escuche... No podemos olvidar que la voz es como una carta de presentación, y por tanto debemos recurrir a técnicas para no hacer un mal uso de ella. Podemos trabajar también para ayudar a superar los problemas con el volumen, la presencia escénica, al igual que lo hacen los estudiantes de teatro. Para proyectar la voz es necesario adquirir una buena postura y posición del cuerpo, manejar la respiración también nos proporciona beneficios para mantener la calma, por no olvidar el calentamiento de la voz que libera endorfinas que proporcionan a nuestro sistema un buen estado anímico.³⁹ Todos estos recursos y muchos más,

39 Vargas, C. (2008). "La voz, el canto y el arte de comunicar". Revista de música culta Filomúsica. Nº 88. Recuperado el 15 de abril de 2014, de: <http://www.filomusica.com/cantar.html>

pueden ser utilizados para que los alumnos ganen confianza y logren cantar más tranquilos por encima del hilo musical.

¿Para qué piensas que puede servir el trabajo de la canción?



Ilustración 15: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

La novena pregunta, algunas de las respuestas fueron: para perder la vergüenza, para expresar con el cuerpo y con la voz emociones y sentimientos, enfrentarse a los miedos. Cantar aporta diferentes beneficios al organismo, por ejemplo⁴⁰: proporciona tranquilidad, mejora la concentración y la memoria, puede resolver trastornos del sueño, enfermedades circulatorias, comienza a utilizarse como tratamiento para la depresión y la ansiedad, disminuye el ritmo cardiaco, mejora la autoestima, la timidez, se fortalece el sistema inmunitario, etc. Como dato curioso, recientes estudios, en el Hospital Royal Devon de Exeter, en Inglaterra, están llevando a cabo un experimento con mucho éxito,

40 Gottau, G. (2008). "Los beneficios que cantar aporta al organismo". Recuperado el 15 de abril de 2014, de: <http://www.vitonica.com/wellness/los-beneficios-que-cantar-aporta-al-organismo>

en el que utilizaran el recurso de cantar para que los pacientes dejen de roncar y para tratar la apnea.⁴¹

Por otro lado, la expresión corporal favorece el desarrollo, mantenimiento e incluso la recuperación de los procesos motores, cognitivos y socioafectivos de la persona, respetando su individualidad y permitiéndole el reconocimiento propio y la comunicación con el otro.⁴²

¿Piensas que este trabajo te ha aportado algo?

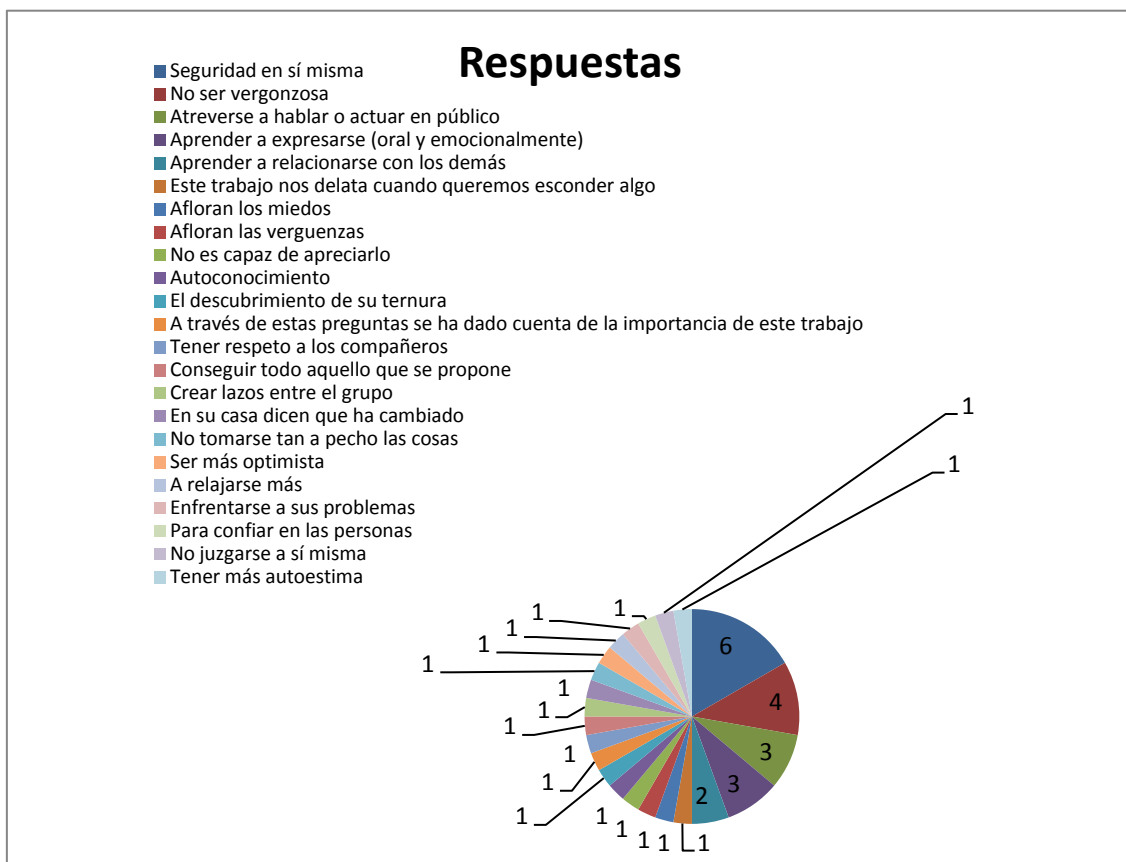


Ilustración 16: respuestas del cuestionario. Elaboración propia

La pregunta diez, ¿Piensas que este trabajo te ha aportado algo? Algunas de las respuestas fueron: seguridad en sí mismo, perder la vergüenza, aprender a expresarse.

41 Rincón, M. (2013). "Cantar para mejorar la salud: una terapia para cuerpo y mente". recuperado el 14 de abril de 2014, de: <http://suite101.net/articulo/cantar-para-mejorar-la-salud-una-terapia-para-cuerpo-y-mente-a22451>

42 Del Hoyo, M^º C. y del Hoyo, E. "Psicomotricidad y calidad de vida". Modulo 1- UD3

A continuación expongo algunos beneficios que contemplan las personas con inteligencia emocional:

- Aprenden a identificar sus propias emociones.
- Manejan sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.
- Desarrollan una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás.
- Desarrollan el autocontrol y la empatía: ponerse en el lugar del otro.
- Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas.⁴³

12 .PROPUESTA PARA LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Todas las semanas, los viernes de 12:20 a 13:30, tendrá lugar en el aula de Infantil la canción.

Tras dos semanas de observación en la clase, voy tomando datos acerca de estos sujetos en sus actividades cotidianas. Sobre todo me ha servido mucho para conocerles la tarea que la docente presenta los lunes por la mañana, es en este día cuando los alumnos traen hecho de casa el deber encomendado por ella, y de uno en uno van saliendo delante del resto de sus compañeros exponiendo su trabajo, que fue realizado durante el fin de semana. En este momento se producen diferentes rasgos entre los alumnos:

- En cuanto al lenguaje corporal: hay una gran diferencia entre los tímidos y los extrovertidos. Los tímidos se levantan lentamente del sitio, con los hombros ligeramente caídos, la mirada en general suele ser hacia abajo, el gesto en su cara cambia estando forzado en la mayoría de los casos, tensión en los brazos cuando están mostrando su trabajo.

La profesora muchas veces antes de que salgan a mostrar su trabajo pone la mano sobre ellos. Uno de los días ella me decía cuando salió el alumno G. “esta temblando, le iba el corazón a mil por hora”.

43 Vera, Mª (2009). “El desarrollo emocional de los niños”. Revista digital Innovación y experiencias educativas. Nº 15. Recuperado el 14 de abril de 2014, de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf

Los extrovertidos cuando son nombrados para salir corren rápidamente hasta el punto donde enseñan a sus compañeros los trabajos, se muestran tranquilos, ligeramente con el cuerpo echado hacia delante o simplemente bien posicionados en el centro⁴⁴. Las facciones de la cara están relajadas, los ojos buscan los de los demás, aunque en general, tanto los tímidos como los extrovertidos siempre buscan la mirada de la maestra, supongo que esto es porque buscan la aprobación y la seguridad en el adulto.

- En cuanto al lenguaje verbal: los tímidos apenas pueden hablar, algunos directamente no les sale la voz. La profesora les pregunta cosas del trabajo para intentar ayudarles, pero no consiguen articular ninguna palabra en algunos casos. La docente termina explicando un poco al resto de la clase lo que parece que ha querido plasmar con su trabajo, y este asiente si es verdad lo que dice o lo niega si por el contrario no es así. A otros, las preguntas si les ayuda, y tras unos segundos de duda arrancan a contar algo corto. El tono de voz en este caso es bajo, y en muchos casos se les pide que suban el volumen para que el resto de sus compañeros puedan escucharlos.

Sin embargo, los extrovertidos enseguida arrancan a contar su trabajo, e incluso a veces, terminan dejando este a un lado mezclando otras cosas que quieren contar que han hecho durante el fin de semana.

Tras un primer periodo de observación, en el que ya conozco un poco más a los alumnos, con la información recopilada anteriormente y con datos proporcionados por la maestra, me dispongo a probar algunos recursos con los sujetos, con intención de ver cómo responderán, por donde debo plantear el trabajo, problemas que pueden surgir, etc. Para ello, diseño una sesión en la que trabajamos con diferentes tipos de música el movimiento corporal. En esta sesión nos encontramos con diferentes danzas que implicarán variar el grupo. Se harán danzas en las que participe todo el grupo, danzas en pareja e individuales.

Primera toma de contacto corporal y vocal

En esta sesión he preparado un calentamiento previo, con una música que nos invita a comenzar el trabajo, esta es “Alegría”. Para meter a los niños en el papel y

⁴⁴ Estos datos son extraídos de las observaciones que hago en el aula de los discentes.

contextualizar un poco nuestro juego, les cuento que hoy el gimnasio es una gran pista de baile que está vacía y algo triste, entonces necesita que esta se llene de bailarines para que vuelva a ella la alegría de aquel lugar. Veo sonrisas y expresiones de goce en ellos, parece que el trabajo puede tener resultados positivos en su primer día de presentación.

Para romper el hielo propongo un baile en grupo, haciendo un gran círculo. Este tiene unos pasos muy sencillos que ellos enseguida aprenden. Repetimos la canción varias veces para que ellos vayan interiorizándola, ya que trabajaremos con ella en diferentes momentos de la sesión. Espero convertir esta canción en un himno del grupo con la que todos ellos se sientan identificados, sabiendo que todos ellos forman parte de algo especial.

Tras este trabajo, les invito a trabajar en parejas. Uno de los sujetos de la pareja deberá ser el bailarín, y el otro el espejo que hará todo aquello que su compañero haga, pues es su reflejo. Para esta dinámica utilizamos una canción diferente a la anterior, mucho más movida, con más ritmo, la cual invita a bailar y moverse por el espacio. Les he colocado en dos filas enfrentadas con intención de poder hacer una mejor observación de lo que sucede. Naturalmente, me encuentro con que la forma de bailar de los niños está completamente relacionada con la forma de actuar dentro del aula. Por ejemplo, hay una niña que siempre imita a otra y viceversa, en este trabajo no las he colocado juntas, pero aun así se buscan con la mirada y se imitan. Otros se mueven con los mismos movimientos con los que juegan en el recreo, saltando, haciendo gestos con los brazos, con agresividad en ciertos momentos, etc. Los tímidos por el contrario hacen movimientos más sigilosos, cerca del cuerpo, sin desplazarse mucho. En contra a esto, los extrovertidos se atreven a separar los brazos del cuerpo, incluso a subirlos por encima de la cabeza. También hay niños que muestran en el aula mucha imaginación y lo exponen en sus movimientos probando diferentes pasos.

Al presentarles este trabajo pensé que algunos actuarían del mismo modo que lo hacen en la presentación de sus trabajos, al igual que no les sale la voz podría pasar que se quedaran quietos en el sitio sin moverse, pero el resultado me ha sorprendido. También es cierto que aun en este ejercicio no se están enfrentando a la mirada de toda clase, sino que sólo lo hacen ante un sujeto. Quizás el número de sujetos por el que son observados les influye a la hora de presentar algo, o quizás no sea lo mismo

posicionarse uno de pies frente al resto que están sentados. Me surgen diferentes dudas en el planteamiento.

Para elegir las canciones me he basado en la forma que ellos tienen de jugar, en la energía que desprenden. Salen al recreo y en general están corriendo todo el rato de un lado a otro, saltando, luchando entre ellos. Todo esto me dice que necesitan ritmos alegres, que inviten a bailar y a descargar su energía.

Para el primer contacto decidí separar lo corporal de la voz, de forma que pudiera ver qué era lo que más les iba a costar y cuáles serían sus reacciones.

Terminada la jornada del gimnasio, volvemos al aula donde les aguarda la siguiente actividad. Les presento un micrófono, y les invito a que ellos descubran para que puede servir. Tras decir diferentes cosas, les invito a cantar a capela algo corto delante de los demás. Cuando pido voluntarios son pocos los que levantan la mano, y algunos de los que la levanta a la hora de la verdad se quedan paralizados en el centro delante de todos mirándome a mí que estoy a su lado, entonces les propongo que canten pero no pueden, así que vuelven al sitio. Otros de los que no han levantado la mano, cuando pedí que salieran apartaron la mirada, supongo que buscan al igual que lo hacemos los adultos, salvar la situación sin que les toque. Por otro lado, están los que si cantan. Hay un niño al que llamaremos P, este sale y se pone a cantar algo que creo que se está inventando en ese momento, pero logra seguir un ritmo y una melodía. Parece que este anima alguno de los que antes estaba paralizado, y D que antes salió y no lograba cantar, ahora sale y se ríe al ver el grado de aprobación que tuvo el anterior entre sus compañeros, y repite exactamente lo mismo que P.

Se anima B y hace exactamente lo mismo que los anteriores. La diferencia entre el primero y los otros dos es corporal. El primero se le notaba que su cuerpo estaba suelto, sin tensión, sin embargo, los otros sujetos permanecían tensionados con los brazos pegados al cuerpo entre pequeñas risas nerviosas que les salían de vez en cuando. Creo que cantar con una base musical de fondo les ayudaría, y se animarían muchos más a salir, pero aun son cosas que debo ir probando.

13 .ESTUDIO Y ANÁLISIS

Primer día de investigación

Separo a los sujetos en grupos de cuatro, menos un grupo que tiene cinco, en total son seis grupos. Estos grupos son mixtos (chicos y chicas) y no han sido colocados al azar, sino que están distribuidos según la observación llevada a cabo tiempo atrás. He tratado de mezclar a los tímidos con los extrovertidos, para que los unos puedan tirar de los otros y abrirse a la actividad. Cada grupo tiene una canción propia que ya saben, y será la que se repita durante todas las sesiones. Estas canciones llevan siendo trabajadas durante todo el curso con su docente para trabajar las vocales.

Para llevar a cabo la sesión utilizamos el espacio de la asamblea donde el grupo que canta estará de cara a los demás, mientras el resto de alumnos que no participa permanecerán en frente sentados en sus sillas.

Los ítems que pasaré a valorar son los que aparecen en la figura. Además de esto, cuento con un apartado de observaciones en el que se precisan cosas que llaman mi atención o detalles que el cuadro de ítems no recoge.

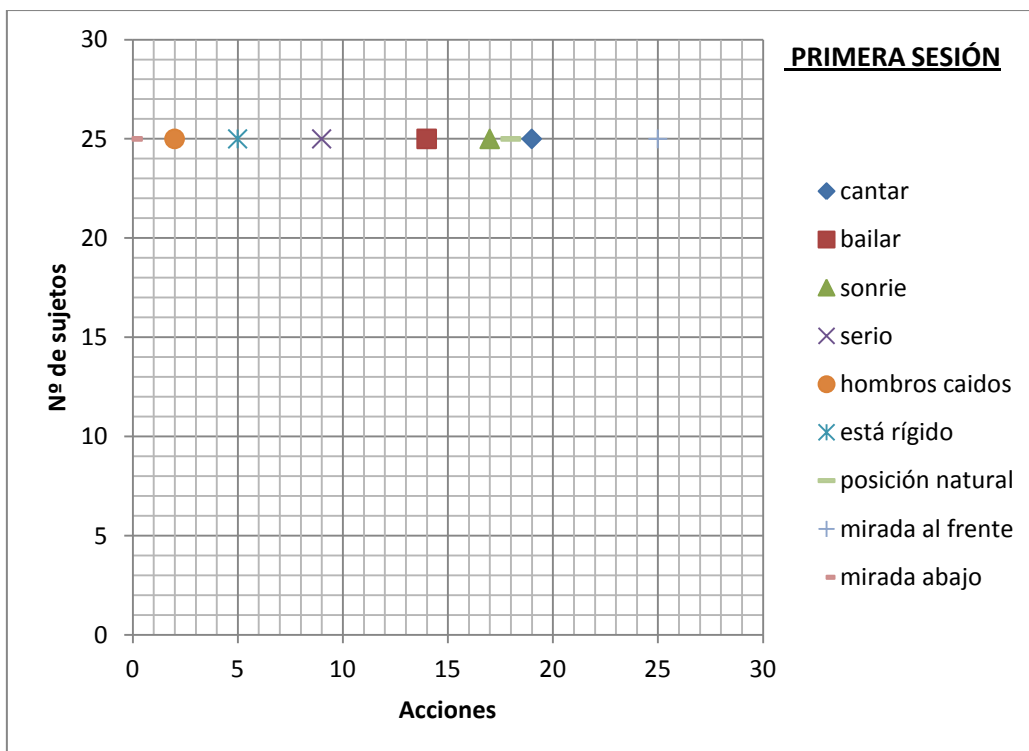


Ilustración 17: ítems observados. Elaboración propia

Acciones	Porcentaje de alumnos
Cantar	76%
Bailar	56%
Sonríe	68%
Serio	36%
Hombros caídos	8%
Esta rígido	20%
Posición natural	72%
Mirada al frente	100%
Mirada abajo	0%

Tabla 1: ítems observados y porcentajes. Elaboración propia

Observaciones:

- Uno de los sujetos que he considerado dentro de los que miran al frente, lo que hace es mirar a su grupo de actuación. No parece nada cómodo con la situación. Es un niño que cuando tiene que hablar en público se bloquea, por lo que ha permanecido sin moverse durante toda la actuación. Se mantiene con los brazos hacia abajo y cierra los puños mientras mueve los dedos de forma tensa.
- Otro sobresale por encima de sus compañeros. Sus movimientos son amplios y muy espontáneos, parece que siente la música muy dentro de él. Lo hace al ritmo, con los movimientos muy ligados entre sí, podría parecer una coreografía. Varios sujetos al comenzar la canción, permanecen con las manos metidas dentro de los bolsillos escondiéndolas. Hay uno que esconde las manos detrás de la espalda. Mueven el resto de su cuerpo.
- Un sujeto se esconde detrás de su grupo durante la actuación, y hace muecas con la cara, quizás se deban a la tensión del momento.
- He considerado que bailan si movían alguna parte de su cuerpo, pero lo cierto es que el 92% de la clase se queda anclado a un punto del suelo, sin mover sus piernas. Los movimientos que desarrollan por lo general es de cintura para arriba, con predominio de los brazos. Es curioso que frente a un cuerpo aparentemente dispuesto de forma natural, la gran mayoría presenta rigidez en

sus brazos. Todo ello frente a un 8% que logra mover todas las partes de su cuerpo. Y solo un 4% consigue moverse del sitio para bailar.

- Por lo general, se sienten cómodos cantando si el volumen de la música permanece alto, lo que hace que tape su voz y apenas se les escuche. Cuando el volumen de la música se baja, ellos también bajan su tono de voz, incluso en algunos llega a desaparecer por completo.

Segundo día de investigación

Vuelvo a colocar a los sujetos por grupos, los mismos de la otra vez, y pongo de nuevo las mismas canciones. Hoy falta uno de los sujetos, por lo que uno de los grupos cuenta con una persona menos.

He añadido un ítem nuevo a la investigación que veo que se repite tras el visionado del primer día y tras la prueba con la que inicié este trabajo. Esta nueva acción añadida es la imitación de los compañeros.

Tras la sesión pruebo a sacar a niños de forma individualiza para comprobar algunos patrones de comportamiento, quiero ver si se repiten individualmente las cosas que observo en pequeños grupos. Es la tutora quien me invita a hacer esto con intención de que yo pueda captar más cosas. En un primer momento, siempre había pensado en la idea hacer las actuaciones de forma individual, pero no lo hice para no tensionar a los niños, no quería que se sintieran incómodos desde un principio con este ejercicio, prefería que tomaran confianza, y al hacerlo con algún compañero pudieran compartir la vivencia sin dañar sus emociones.

Tras un primer contacto con actuaciones individuales, me replanteo cambiar el tipo de sesiones disminuyendo el número de sujetos en el grupo, y siguiendo haciendo alguna actuación individual.

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA PROPUESTA Y ANÁLISIS

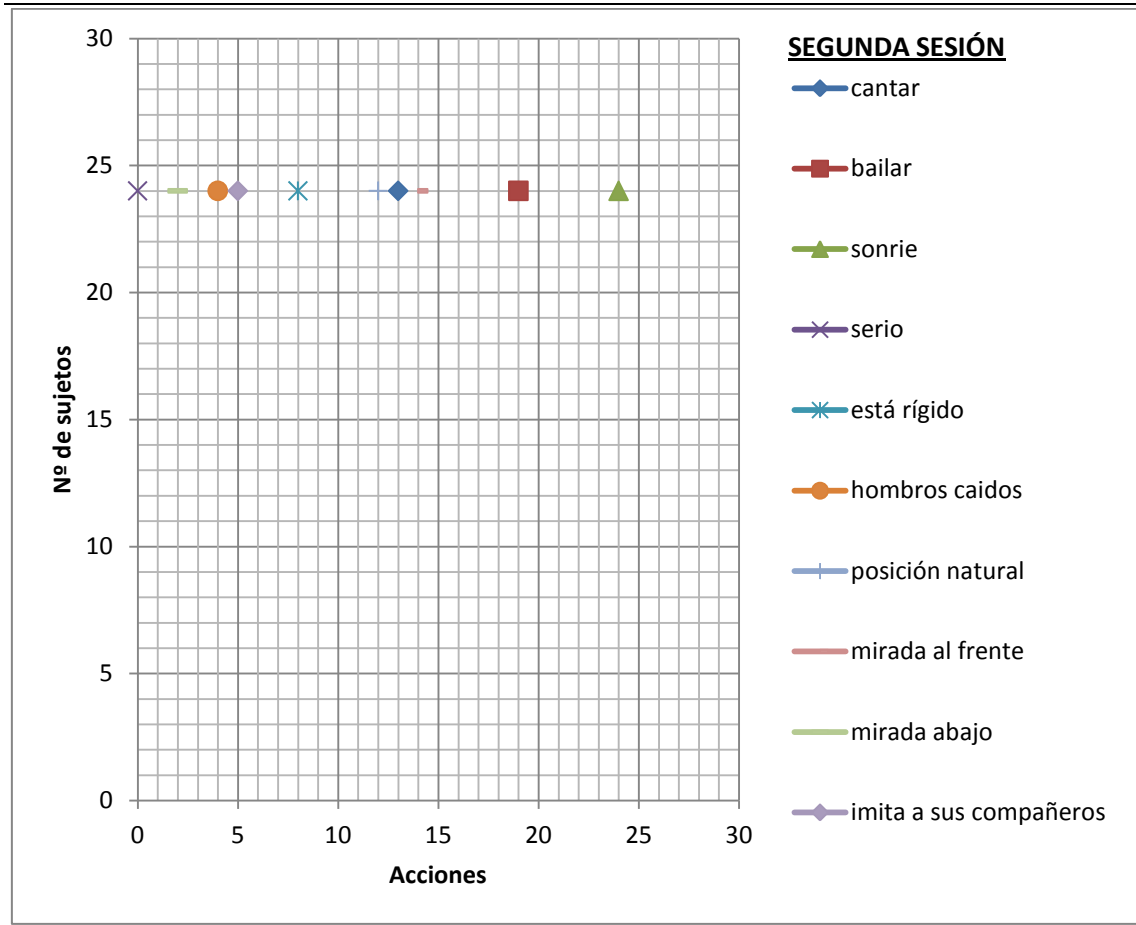


Ilustración 18: ítems observados. Elaboración propia

Acciones	Porcentaje de alumnos
Cantar	54,16%
Bailar	79,16%
Sonríe	100%
Serio	0%
Hombros caídos	33,3%
Esta rígido	16,6%
Posición natural	50%
Mirada al frente	58,3%
Mirada abajo	8,3%
Imita a sus compañeros	20,83%

Tabla 2: ítems observados y porcentajes. Elaboración propia

Observaciones:

- Hay tres sujetos que buscan la carcajada en los compañeros, dejando a un lado la canción, solo hacen muecas con su cara y utilizan el cuerpo para tirarse al suelo o para acompañar los gestos faciales. Si los compañeros se ríen, lo repiten. Esta forma de actuación es su forma de ser y estar normalmente en la clase, al menos de uno de ellos. Otro de ellos lo que hace es imitar a su compañero. Para cerciorarme de que esto es así, minutos más tarde pruebo sacando a alguno de ellos de forma individual para que haga la canción. Este sujeto último del que hablo, se niega a salir, solo accede a volver al escenario si es acompañado de un amigo. Sale un nuevo amigo con él, y este vuelve a imitar igual que en el caso anterior, aunque esta vez lo que imita son pasos de baile. El compañero que sale con él, aunque baila, muestra su tensión en las manos, no deja de cerrar y abrir los puños, mover los dedos, tocarse el babi.

El tercer sujeto que hace gestos con la cara, buscando también la risa de los otros me sorprende, no es algo común en él hacer esta serie de cosas. Se encuentra realmente tenso haciendo este ejercicio, y es un niño bastante vergonzoso a lo cual achaco este comportamiento, trata de disfrazar su vergüenza con ello. Al igual que con el anterior sujeto, saco a este minutos después a él solo para volver a cantar y bailar. Canta bajito, y es incapaz de moverse de su posición, parece estar anclado al suelo. Sólo utiliza los brazos zarandeándolos de forma rígida de arriba abajo.

- Otro de los sujetos muestra su tensión dándose golpes a sí mismo.
- También encuentro a alguno de ellos con las manos metidas en los bolsillos al principio, o con las manos detrás escondiéndolas.
- Hay otro que al igual que la anterior semana, se esconde tras sus compañeros cuando sale a cantar y bailar. Este comportamiento se repite también en la vida diaria del aula, cada vez que se le llama o se le dice algo él utiliza sus manos, se las lleva a la cara y trata de esconderse.
- Me sorprende que aquellos que imitan a los otros, son los que en clase suelen copiar en las fichas a los demás o imitarles cuando dicen o hacen algo gracioso. Demasiadas cosas son reflejadas en este trabajo coincidentes con el trabajo diario del aula.

- Saco a hacer una actuación individual a uno de los sujetos que se muestra tranquilo y a gusto cuando sale en grupo. En este momento sus movimientos cambian, necesita continuamente la aprobación de su tutora y la busca con su mirada. La docente le anima y le dice lo bien que lo hace. Es cuando entonces comienza a soltarse un poco más, los movimientos de cadera y piernas son más amplios, incluso comienza a acompañarse también de sus brazos, que en un principio comenzaron pegados a su cuerpo. No pierde en ningún momento de la canción el contacto visual con su tutora, la necesita para seguir ahí, o al menos es lo que a mí me llega de ese intenso vínculo que establecen durante todo el ejercicio.
- Me doy cuenta, que en este ejercicio influye también el estado de ánimo de los sujetos. Si comparamos esta sesión con la anterior, podemos observar un cambio, en esta sonríen todos los sujetos, frente a lo ocurrido la pasada semana.
- Se repiten datos de la semana anterior, el 92% de la clase se queda anclado a un punto del suelo, sin mover sus piernas. Los movimientos que desarrollan por lo general es de cintura para arriba, con predominio de los brazos. La gran mayoría presenta rigidez en ellos. Todo ello frente a un 8% que logra mover todas las partes de su cuerpo. Y solo un 4% consigue moverse del sitio para bailar.
- Por lo general, se sienten cómodos cantando si el volumen de la música permanece alto, lo que hace que tape su voz y apenas se les escuche. Cuando el volumen de la música se baja, ellos también bajan su tono de voz, incluso en algunos llega a desaparecer por completo. Este dato también se repite.

Tercer día de investigación

Comienzo la sesión dando las pautas de los anteriores días a los sujetos, colocándoles en los mismos grupos y trabajando con las mismas canciones. Hoy añado a la explicación que les hago a ellos que es un trabajo para divertirnos, en el que tenemos que cantar y bailar pero sin hacer tonterías. Esto mencionado se repite a menudo entre ellos, sobre todo entre los chicos. Pienso que lo que hacen es camuflar su vergüenza haciendo reír a sus compañeros, es una escapatoria ante una situación que nos resulta difícil de enfrentarnos.

Tras el recordatorio de las diferentes normas del trabajo, comenzamos la sesión. Después de que todos los grupos hayan realizado la canción, comienzo un trabajo individualizado con alguno de ellos igual que la sesión anterior. Quiero ver si se repiten las acciones que realizan en grupo.

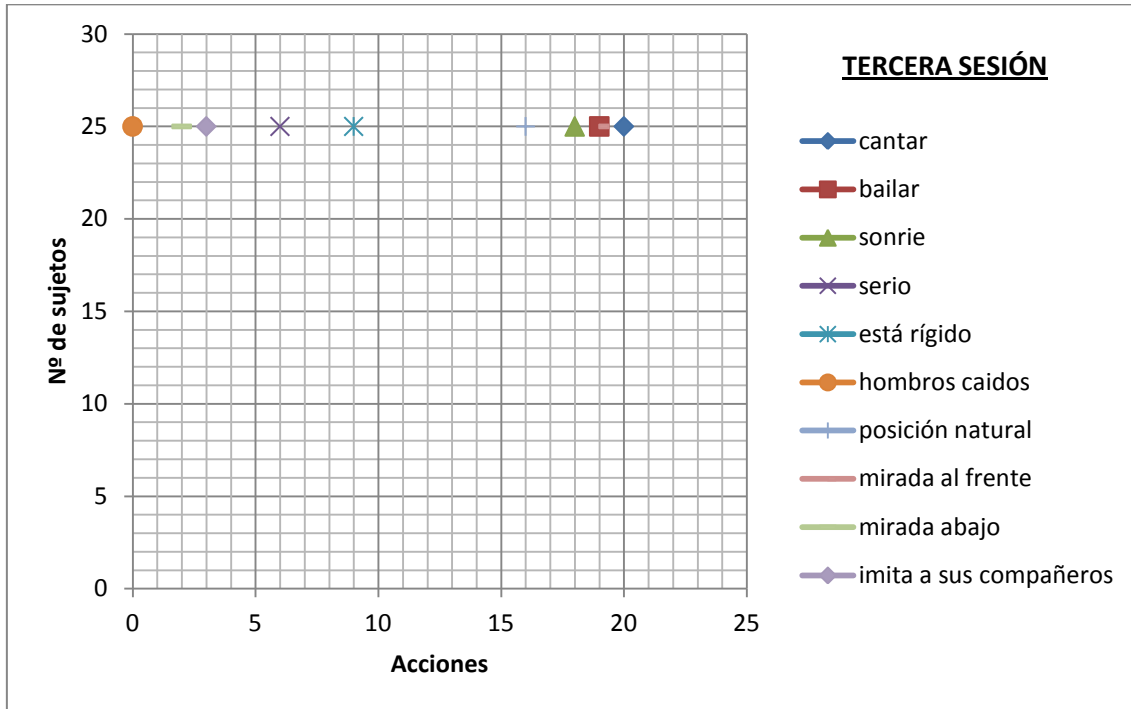


Ilustración 19: ítems observados. Elaboración propia

Acciones	Porcentaje de alumnos
Cantar	80%
Bailar	76%
Sonríe	72%
Serio	24%
Hombros caídos	0%
Esta rígido	36%
Posición natural	64%
Mirada al frente	76%
Mirada abajo	8%
Imita a sus compañeros	12%

Tabla 3: ítems observados y porcentajes. Elaboración propia

Observaciones:

- Cinco de los sujetos se muestran bastante rígidos, moviendo sólo los brazos con pequeños movimientos muy pegados a su cuerpo. Se repiten las acciones de estos sujetos en todas las sesiones.

Intento que vean este momento como algo divertido, y que suceda lo que suceda siempre el comentario que yo les hago tras finalizar a cada grupo su canción es positivo animándoles a seguir así y a esforzarse. Creo que eso les ir ganando confianza en ellos mismos. Esto que digo me llega porque la semana anterior, tras pedir voluntarios al principio para salir a hacer alguna de las actuaciones de forma individual, muchos de ellos no levantaban la mano para salir, sin embargo, en la sesión de hoy muchos de ellos si se animaban y pedían salir, aunque luego eran incapaces de moverse delante de los demás, ni siquiera gesticular una palabra, sólo retuercen sus manos frotándoselas o tocando su baba o su cara. Pero estamos comenzando, y el hecho de salir y querer enfrentarse a la mirada de sus compañeros ya es todo un logro para muchos de ellos.

- Un sujeto se queda completamente paralizado, es incapaz de poder mover ninguna parte de su cuerpo, ni si quiera de cantar. Esto le pasa también en las exposiciones que hacen a veces en clase presentando sus trabajos.
- Uno de ellos destaca por encima del resto en su grupo, se pone por delante de todos, y hace unos movimientos grandes y fluidos, parece que sintiera la música muy dentro de su cuerpo. Esto se repite tras las sesiones.
- Uno de los sujetos hace tonterías, esperando encontrar la carcajada del resto. Siempre en todas las actividades suele actuar de la misma manera, veo que es su forma de relacionarse con los demás. Tras investigar un poco, preguntando a su tutora, y a otro personal que ha trabajado con él, me cuentan que ha tenido muchos problemas curso pasado para relacionarse con sus compañeros, y es su forma de actuar por naturaleza, con lo que entiendo que esto se traslade también a esta situación. Hoy ha entendido que esas actuaciones no se premian, ya no recibe la ovación por sus compañeros, y le explico que podemos hacer las cosas de otra manera. Espero a la siguiente sesión a ver qué es lo que sucede tras este comentario.
- Casi todos los sujetos buscan en mí la mirada de la aprobación y del refugio. Es algo que veo repetirse a lo largo de todas las sesiones y con lo que no había

contado en mi tabla de ítems. Es importante la figura del maestro en ellos, porque en su día, siendo ya adulta, ante este trabajo, yo también necesité de la aprobación y el refugio de esta. Ante esto, siempre les contesto con una mirada y acompañándolo con una sonrisa.

Hay un sujeto a quien no califico dentro de los ítems establecidos. Su mirada tiene miedo, a veces mira al suelo, otras a sus compañeros, también a mí. Pero sobre todo lo que hace es esconder su cara tras sus manos o bajando la cabeza.

- Pasadas algunas actuaciones individuales, se repiten los mismos patrones de comportamiento que en los pequeños grupos, y que en los trabajos en el aula. Espero que con el paso de los días vayan tomando confianza con la propuesta y se vayan viendo los cambios que este tipo de trabajo acompaña, lo cual dará sus frutos también en la vida cotidiana del aula.
- Se repiten datos de las sesiones anteriores, el 92% de la clase se queda anclado a un punto del suelo, sin mover sus piernas. Los movimientos que desarrollan por lo general es de cintura para arriba, con predominio de los brazos. La gran mayoría presenta rigidez en ellos, todo esto frente a un 8% que logra mover todas las partes de su cuerpo, y tan sólo un 4% consigue moverse del sitio para bailar.
- Por lo general, se sienten cómodos cantando si el volumen de la música permanece alto, lo que hace que tape su voz y apenas se les escuche. Cuando el volumen de la música se baja, ellos también bajan su tono de voz, incluso en algunos casos llega a desaparecer por completo.

Cuarto día de investigación

Para comenzar la sesión de hoy, comienzo con una pequeña actividad de motivación. Les siento a todos alrededor de la alfombra de la asamblea, de forma que todos podamos vernos, y les explico que voy a poner diferentes piezas musicales. Mientras suenan ellos deben de mantener los ojos cerrados, y tras terminar la música les haré unas preguntas.

Comienzo con la primera melodía. Ellos cierran los ojos, y comienzan a moverse en su sitio al ritmo de la música. Me resulta curioso, que los más tímidos son los que más están disfrutando de este ejercicio, sobre todo uno de los alumnos, ese que en otras

ocasiones se escondía detrás de sus compañeros cuando salía a actuar o se tapaba la cara para que nadie le viera. Decido fijarme en él a partir de ahora para ver que avance tienen las sesiones sobre él.

Se escuchan risas y carcajadas en mitad de la obra, cada vez que suena el látigo se desata la risa en ellos. Al terminar la canción, les pregunto si la canción era lenta o rápida, a lo que ellos contestan que era rápida. Después les pregunto cómo se sentían ellos cuando estaba sonando la música. Ellos contestan que están muy contentos porque la música es rapidísima y hace gracia.

Tras ello, comienza la segunda pieza musical. Se sigue viendo niños haciendo movimientos, siguiendo el ritmo musical. Los movimientos son mucho más amplios y espontáneos que cuando salen a hacerlo delante de sus compañeros con los ojos abiertos.

Me sigo fijando en el sujeto que nombré anteriormente, es sorprendente la amplitud de sus movimientos con los brazos y con todo su cuerpo. A veces creo que le gustaría levantarse de lo mucho que está disfrutando. Tiene una gran expresión de felicidad en su cara, y en ningún momento abre los ojos. Hablo con la tutora del aula, que está presente en el ejercicio, y dialogamos sobre el cambio que se está produciendo en este niño desde que he comenzado con estas sesiones. Ella me responde que parece estar perdiendo la vergüenza, lo cual la resulta sorprendente viniendo de este sujeto.

Tras terminar la música, vuelvo a realizar las preguntas que hice anteriormente. Ahora todos están de acuerdo en que la música es más lenta que la anterior. Tras realizar la segunda cuestión, responden que estaban contentos pero que les gustaba más la primera.

Terminado esto, pasamos al ejercicio de siempre donde cada uno sale de forma individual a cantar su canción. Para comenzar pido voluntarios, y me sorprende que el sujeto en el que decidí fijarme se presta voluntario para salir. Comienza su canción, y al contrario que otras veces consigue despegar los pies del suelo, además acompaña sus movimientos con los brazos. El cuerpo está un poco tenso, pero menos que las anteriores veces. No esconde su cara, y se muestra a sus compañeros mirándoles a los ojos. Además canta, y se le escucha. Sus compañeros también le acompañan desde sus sitios cantando.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

14 .CONCLUSIONES

Para poder llevar a cabo un buen trabajo emocional en las aulas, desde la Universidad se debería de plantear incluir en el currículum el desarrollo de las emociones en las aulas. De este modo, los maestros dispondrían de recursos que pueden utilizar para conocer mejor a los discentes, a la vez que ayudan a estos a gestionar sus problemas, miedos, sensaciones, etc.

Pensaba que el trabajo entre niños y adultos sería muy diferente, que los patrones de conducta cambiarían. Es asombroso lo mucho que nos parecemos niños y adultos en el campo emocional, pues a ninguno de nosotros nos han educado bajo esa base, de manera que actuamos ante ello de forma natural con los propios recursos que tenemos, que en líneas generales son bastante escasos. Ambos compartimos las mismas sensaciones (experimentamos miedo, alegría, ternura, entre otras muchas cosas) pero nos diferencia la carga emocional, eso era lo que yo pensaba al comenzar el ejercicio, pero ahora me doy cuenta que la carga emocional no va unida a la edad sino a los sucesos que nos depara la vida.

Normalmente salir frente a los demás, tanto a los adultos como a los niños, les produce vergüenza, pánico, ansiedad, etc., esto hace que frente al ejercicio se bloqueen, y en consecuencia no puedan moverse, o no les salga la voz. Ello es debido a la gran carga emocional que contiene el ejercicio. La mirada de los otros es importante y es un signo de cambio en ellos. Ante esta situación necesitan del refugio de la visión del maestro, algo muy presente durante toda la investigación.

Al llevar tan poco tiempo trabajando con los niños, apenas se aprecia una gran evolución en ellos. Si es cierto, que alguno de los que más les cuesta hablar delante de sus compañeros, a medida que las sesiones avanzaban, parecía más confiado cuando dialogaba, pero es muy pronto para poder decir que se debe a ello. Sin embargo, poco a poco van ganando confianza en ellos mismos, seguridad, autoestima, respeto por sus compañeros, se liberan de sus miedos, aprenden a controlar sus emociones, son más empáticos.

Además, a través de este ejercicio trabajamos otros campos que se han visto reflejados en esta tarea, como por ejemplo:

- Captación rítmica y melódica.
- Captación del pulso y del acento musical.
- Memorización melódico-rítmica.
- Expresión de matices, carácter y movimiento.
- Improvisación e imaginación creadoras.
- Expresión a través del movimiento corporal.
- Ejercitación de la propia voz al hablar y al cantar.

Dalcroze considera esencial el ritmo del cuerpo, como la base y el punto del que partir para comenzar nuestros estudios musicales. Luego de este ejercicio no nace sólo una forma de trabajar la inteligencia emocional, sino también un punto de arranque para iniciar a los niños en el área del lenguaje musical.

Cuando aprendemos canciones intervienen muchos elementos, por ejemplo: auditivos, visuales, motores, memorísticos, sociales, lúdicos, expresivos, etc., al ir trabajando estos factores, los niños van desarrollando sus capacidades como ser humano y a la vez también su sensibilidad.

La inteligencia emocional, debería ser impartida desde el comienzo de la escuela en Infantil hasta el final de los estudios, fuera cual fuera la especialidad, pues nos ayuda a:

- Aprender a identificar nuestras propias emociones.
- Manejar nuestras reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.
- Desarrollar una aceptación incondicional de nosotros mismos y de los demás.
- Desarrollar el autocontrol y la empatía: ponerse en el lugar del otro.
- Desde pequeños aprender que existen distintos tipos de situaciones y que cada una nos exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas.⁴⁵

45 Vera, Mª (2009). "El desarrollo emocional de los niños". Revista digital Innovación y experiencias educativas. Nº 15. Recuperado el 14 de abril de 2014, de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf

Este trabajo no sólo aporta beneficios individuales, sino que también crea lazos estrechos entre el grupo, pues no olvidemos que continuamente estamos compartiendo nuestras emociones. Lo asombroso de este recurso es que es el propio alumno quien va marcando sus propias metas, y quien se va abriendo camino entre toda la maleza que han creado sus miedos e inseguridades. No todos avanzan al mismo ritmo, sino que cada uno marca el suyo.

La inteligencia emocional está relacionada con capacidades sociales y personales ¿pero cómo educamos nuestra inteligencia emocional a través de la música? Por ejemplo, cuando escuchamos una obra nosotros podemos identificar nuestras emociones, esto es lo que ocurría cuando las personas que hicieron el test respondían que muchas veces influía su estado de ánimo en la canción, y es algo que he visto muy reflejado también en el aula con los niños de Infantil.

La música es el instrumento perfecto para dejar brotar las emociones, estas se encuentran presentes en todos los momentos de nuestra vida, y es bueno saber cuáles son y saber etiquetarlas, regularlas, etc. A través de la empatía podemos identificar estas emociones en otras personas.

La música es capaz de comunicarnos: alegría, tristeza, amor, etc. Además esta también nos permite profundizar más en nosotros mismos y en los demás, comunicarnos con los otros, apreciar el mundo de una forma diferente, nos abre la mente y el corazón. Todo esto lo vemos a través del ejercicio propuesto, cómo a través de esa canción el niño y el adulto son capaces de emitir mensajes utilizando su voz y su cuerpo, y como el otro que está sentado es capaz de percibir aquello que el otro emite. Todo ello lo vivimos desde nuestro cuerpo, pues no debemos olvidar que no sólo tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo, que cuando algo decimos que está en nosotros decimos que lo hemos incorporado. A la vez que poco a poco vamos adentrándonos en nosotros mismos, destapando miedos u otras emociones que habitan en nuestro interior y que hasta ahora eran desconocidas.

Resulta complicado hablar de inteligencia cuando aun no hay una decisión unánime sobre esta. Lo que sí se puede afirmar es que la música ayuda al desarrollo de esta, concretamente al de las habilidades sociales, entre otras.

Trabajar la inteligencia emocional es esencial para las personas, a través de ello podemos atender los sentimientos de una manera adecuada, precisa, tener la capacidad de comprender lo que sucede, así como gestionar nuestro estado de ánimo o el de nuestros compañeros. Esta capacidad para manejar las emociones debe encauzarse desde pequeños, no podemos olvidar que las emociones están presentes desde el nacimiento. Por ejemplo, un niño que es querido será un niño seguro. Tan importantes en nuestra educación son los aspectos intelectuales como el desarrollo de habilidades emocionales.

15. RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones, a medida que he ido realizando las sesiones, me he dado cuenta de lo importante que es la mirada del profesor, su vínculo de seguridad entre ellos y lo que está sucediendo. Me pareció una pregunta que debería haber añadido en el cuestionario, de esta forma ¿Qué te proporciona la mirada del profesor? ¿Necesitas de su presencia? Por mi experiencia personal vivida, recuerdo que las alumnas en mi clase continuamente necesitábamos la aprobación de la profesora, y la mirábamos buscando en ella la protección y seguridad para poder seguir delante de los compañeros, aguantando la compostura ante ese matojo de nervios que al principio dominaba nuestro ser.

Sería conveniente, tras la realización de las sesiones, retomar el trabajo de nuevo, para en asamblea hablar sobre lo ocurrido. Para el recordatorio de esto, se podrían tomar fotos durante el trabajo que serían expuestas en el momento para que les evoque el recuerdo de lo sucedido, y podamos dialogar sobre ello. Este diálogo hace que podamos interiorizar y ordenar mejor las ideas en nuestro cerebro.

Para obtener unos buenos frutos de esta propuesta, conviene comenzar con ella desde el principio de curso, ya que no es un proceso que tenga resultados inmediatos⁴⁶, sino que necesita tiempo, y es como poco a poco el alumno va evolucionando y desarrollando estrategias que le van ayudando a superar esas pequeñas barreras que se va encontrando, por no hablar de la capacidad que va ganando al poder gestionar de una manera más sana sus emociones.

⁴⁶ Cada alumno tiene un ritmo diferente, por lo que no podemos establecer un tiempo concreto de evolución.

Me parece interesante también trabajar la idea de la canción con los padres. El proceso a seguir sería exactamente el mismo, solo que cada alumno saldría con sus padres al centro del escenario a expresar su canción. Este hecho podría tener efectos positivos en la conducta de los niños, ya que los padres son su primer punto de referencia.

BIBLIOGRAFÍA

APARICIO, J. Y DELGADO, M^a A. (2011). *La educación intercultural en el espacio europeo de educación superior*. Segovia. Pp. (25-28)

BERDICHVSKY, P. (1988). *La operación de imágenes, su articulación con la producción plástica*. Educación Plástica. Editorial Novedades Educativas. Buenos Aires.

DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

DEL HOYO, M^a C. Y DEL HOYO, E. *Psicomotricidad y calidad de vida*. Modulo 1-UD3G

HEMSY, V. (2003). *La iniciación musical del niño*. Ricordi Americana.

LEY ORGÁNICA 2/2006 de 3 de mayo, de Educación, B.O.E. núm. 106, de 4 de mayo, en adelante LOE

ORTIZ, C. (2002). *Expresión corporal una propuesta didáctica para el profesorado de educación física*. Grupo Editorial Universitario

PÉREZ, A. (1990). *La investigación-acción en educación*. Madrid: Morata

R. DECRETO 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias

STOKOE, P. (1990). *Expresión corporal: Arte, salud y educación*". Editorial Humanitas. Bs.As.

VERDE, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y Juego*. Madrid.

WEBGRAFÍA

BISQUERRA, R. (2014). *El modelo de Góleman: Inteligencia Emocional*. Recuperado el 18 de abril de 2014, de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

BISQUERRA, R. (2014). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. GRO.P. Recuperado el 18 de Mayo de 2014, de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

BLANCO, M^a J. (2009). *Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación*. Horiz. Pedagógico, Volumen 11, n. 1, pp. 15-28. Recuperado el 14 de marzo de 2014, de: <http://es.calameo.com/read/002881751cfb204c8cda3>

CABRELLES, M^a S. (2008). *La influencia de las emociones en el sonido de la voz*. Revista de Folklore. N^o 334. Recuperado el 7 de febrero de 2014, de: <http://www.funjdiaz.net/folklore/07ficha.php?id=2529>

DAMASIO, A. (2009). *Sensación, emoción, sentimiento*. Talleres inteligencia emocional. Centro de estudios AEG. Donostia. Recuperado el 14 de abril de 2014, de : <http://aegmocion.blogspot.com.es/2009/05/sensacion-emocion-sentimiento.html>

DÍAZ, L. (2011). *La observación*. Textos de apoyo didáctico. Universidad de Psicología, Unam. Recuperado el 12 de febrero de 2014, de: <http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/Materiales%20de%20a%20poyo/La%20observaci+%C2%A6n%20-Lidia%20D+%C2%A1az%20Sanju+%C3%ADn%20-Texto%20Apoyo%20Did+%C3%ADctico%20-M+%C2%AEtodo%20Cl+%C2%A1nico,%203-%C2%A6%20Sem.pdf>

DIPURURAL, PROYECTO EQUAL. *Habilidades Sociales: material didáctico*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de: http://eoeepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_1_Psicol_Educacion/h_1.7.Habilidades_sociales/01.Habilidades_sociales.pdf

GALLEGO, C.I. (2001). *Educación la inteligencia de los niños con la música*. Revista de música culta Filomúsica. N^o 20. Recuperado el 18 de abril de 2014, de: <http://www.filomusica.com/filo20/nino.html>

GALLEGO, C. (2001). *El canto en la Educación Infantil*. Revista de música culta Filomúsica. N^o 19. Recuperado el 15 de abril de 2014, de: <http://www.filomusica.com/filo19/pucci.html>

GOTTAU, G. (2008). *Los beneficios que cantar aporta al organismo*. Recuperado el 15 de abril de 2014, de: <http://www.vitonica.com/wellness/los-beneficios-que-cantar-aporta-al-organismo>

PATIÑO, ARBELÁEZ Y LONDOÑO. *Click artístico*. Inteligencias múltiples y arte en acción. Expresión Gráfico Plástica, Universidad de Antioquia. Recuperado el 18 de abril de 2014, de: http://issuu.com/natiph/docs/revista_inteligencias_1

RINCÓN, M. (2013). *Cantar para mejorar la salud: una terapia para cuerpo y mente*. Recuperado el 14 de abril de 2014, de: <http://suite101.net/article/cantar-para-mejorar-la-salud-una-terapia-para-cuerpo-y-mente-a22451>

RODRÍGUEZ, I. (2009). *La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes*. Revista digital innovación y experiencias educativas, n. 14, pp. 2 .Recuperado el 8 de junio de 2014, de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/INMACULADA_RODRIGUEZ_1.pdf

RUIZ, V. (2004). *¿Por qué aumentan los trastornos mentales en los países occidentales?* ForumLibertas. com. Diario Digital. Recuperado el 10 de abril de 2014, de: http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=436

SANTOS, J. A. *La inteligencia sintergial en la empresa*. Recuperado el 9 de abril de 2014, de: <http://www.monografias.com/trabajos38/inteligencia-sintergial/inteligencia-sintergial2.shtml?monosearch>

SANZ, F.A. (2013). *Nadal y el espejo interior*. Castilla y Leon Económicas. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: <http://www.castillayleoneconomica.es/content/nadal-y-el-espejo-interior>

TEMA 4. *El método observacional*. Introducción a la Psicología. Recuperado el 12 de febrero de 2014, de: <http://www4.ujaen.es/~eramirez/Descargas/tema4>

TERUEL, M^a P. (2000). *La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. N^o 38. Recuperado el 8 de abril de 2014, de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnElCurriculoDeLaFormacionI-118075.pdf>

UOC. *Estudios Analíticos estudios Cuasiexperimentales*. Recuperado el 12 de febrero de 2014, de: http://cv.uoc.edu/UOC/a/moduls/90/90_166d/web/main/m4/22f.html

VARGAS, C. (2008). *La voz, el canto y el arte de comunicar*. Revista de música culta Filomúsica. N^o 88. Recuperado el 15 de abril de 2014, de: <http://www.filomusica.com/cantar.html>

VERA, M^a (2009). *El desarrollo emocional de los niños*. Revista digital Innovación y experiencias educativas. N^o 15. Recuperado el 14 de abril de 2014, de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf

ANEXOS

Tablas de los cuestionarios llevados a cabo con los adultos.

¿Cómo te sientes cuando cantas tu canción?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
5	Liberada después de cantar	21,73%
5	Nerviosa	21,73%
4	Vergüenza	17,39%
3	Depende de su estado de ánimo	13,04%
3	Cómoda	13,04%
3	Con el paso de las sesiones comienza a disfrutar de la canción	13,04%
2	Con energía, vitalidad y se siente segura	8,69%
1	Insegura	4,34%
1	Capaz de conseguir todo aquello que se proponga	4,34%
1	Al principio lo pasaba muy mal, no se podía mover	4,34%
1	Incómoda, ya no se identifica con la canción	4,34%
1	Arropada por los compañeros cuando sonrín y la acompañan cantando	4,34%
1	Cantar es una forma de quitarse la angustia y la tristeza de encima	4,34%

Tabla 4: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Por qué elegiste esa canción?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
10	Les gusta la canción	43,47%
6	Porque es su cantante preferido	26,08%
5	Les transmite mucho	21,73%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

4	Les trae buenos recuerdos y sentimientos	17,39%
3	Les pone contentos	13,04%
1	Le transmite empezar algo nuevo	4,34%
1	Le recuerda a una persona importante	4,34%
1	Porque es bella, profunda, con mensaje y fuerza	4,34%
1	Le hace expresar cosas que tiene dentro	4,34%
1	Porque tiene mucho, y al centrarse en el ritmo lo demás le da menos vergüenza	4,34%
1	Le recuerda que esa canción sonaba cuando un familiar tuvo un accidente	4,34%
1	Representa una parte dura e importante de su vida	4,34%

Tabla 5: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿A qué te recuerda esa canción?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
6	Viejos recuerdos	26,08%
3	A un momento de cambio, de salir hacia fuera	13,04%
3	A sus mejores amigos	13,04%
3	A sus compañeros de ciclo	13,04%
3	A una persona especial	13,04%
2	A la familia	8,69%
1	Se identifica con la canción	4,34%
1	A la distancia, a la calidez de una mano amiga	4,34%
1	A que se necesita y tiene que quererse más	4,34%
1	Momentos en la vida en los que se ha sentido mal	4,34%
1	El cielo, el buen tiempo, la luz	4,34%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

	del sol, la brisa fresca, sensación de bienestar	
1	A la ducha	4,34%
1	A una película	4,34%

Tabla 6: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Qué sientes cuando los demás te miran y tú te encuentras en el medio de la sala? ¿Se producen cambios corporales?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
10	Vergüenza	43,47%
5	Observada	21,73%
5	Nerviosa	21,73%
4	Juzgada	17,39%
4	Apenas puede moverse	17,39%
3	Incómoda	13,04%
3	Con el paso de las sesiones va sintiéndose más a gusto	13,04%
2	Piernas y voz tiemblan	8,69%
2	Miedo	8,69%
2	Siente que la gente se ríe de ella	8,69%
1	No puede moverse	4,34%
1	Falta de confianza	4,34%
1	Se siente violenta, se encoge de hombros, mira al suelo, quiere desaparecer	4,34%
1	Ganas de sentir la canción	4,34%
1	Se bloquea	4,34%
1	Retraída	4,34%
1	Libre	4,34%
1	Que se ríen de ella	4,34%
1	Frio	4,34%
1	Siente que quiere expresar muchas cosas pero no puede	4,34%
1	Estúpida	4,34%
1	Ridícula	4,34%
1	Intenta buscar un mecanismo para relajarse	4,34%
1	No le gusta ser el centro de	4,34%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

	atención	
1	Cruza las piernas	4,34%

Tabla 7: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
9	Si se producen cambios	39,13%
2	Comienza a moverse mucho	8,69%
2	Tiemblan y sudan las manos	8,69%
2	Se tensa	8,69%
1	Cambios en la voz	4,34%
1	La mirada	4,34%
1	Comienza a tener calor	4,34%
1	Le cuesta moverse	4,34%
1	Se queda bloqueada	4,34%
1	Los pensamientos positivos se convierten en negativos	4,34%
1	Necesita tener algo entre las manos	4,34%
1	A veces se suelta	4,34%
1	Nerviosa	4,34%
1	Se enfada	4,34%
1	Quiere llorar	4,34%
1	Quiere salir corriendo	4,34%

Tabla 8: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Te resulta fácil o difícil moverte durante la canción? ¿Por qué?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
18	Difícil	78,26%
5	Fácil	21,73%

Tabla 9: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
6	No sabe que movimientos hacer porque se bloquea	26,08%
5	No puede moverse	21,73%
4	Se siente juzgada	17,39%
3	Vergüenza	13,04%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

3	Con el paso de las sesiones pudo moverse	13,04%
3	Miedo	13,04%
3	No le gusta bailar	13,04%
2	Necesita el movimiento para cantar	8,69%
1	Siente que hace el ridículo	4,34%
1	No podía moverse y se sentaba	4,34%
1	El trabajo se la ha terminado quedando pequeño	4,34%
1	Se abstrae de todo y se centra en ella misma	4,34%
1	Cree que lo hace mal	4,34%
1	No se corta al tener gente mirando	4,34%
1	Cree que los demás pueden reírse	4,34%
1	Libera tensión con el movimiento	4,34%
1	Incómoda	4,34%
1	Siente que no tiene sentido del ritmo	4,34%

Tabla 10: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Te resulta fácil o difícil sacar la voz durante la canción? ¿Por qué?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
18	Difícil	78,26%
5	Fácil	21,73%

Tabla 11: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
6	No la sale la voz	26,08%
5	Nerviosa	21,73%
4	No sabe cantar	17,39%
2	Con el paso de las sesiones es capaz de cantar	8,69%
2	Depende de su estado de ánimo	8,69%
2	No la cuesta sacar la voz	8,69%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

1	Falta de confianza	4,34%
1	Le cuesta menos el movimiento	4,34%
1	Es tímida	4,34%
1	La tiembla la voz	4,34%
1	Depende del número de personas que haya delante	4,34%
1	Retraída	4,34%
1	Ha descubierto matices en su voz y las cosas que es capaz de hacer con ella	4,34%
1	Prefiere cantar que bailar	4,34%
1	Miedo a desafinar	4,34%
1	Miedo a hacer el ridículo	4,34%
1	Se bloquea	4,34%
1	Se le olvida la letra	4,34%
1	Observada	4,34%
1	Vergüenza	4,34%
1	Se encuentra cómoda con el tono de la canción	4,34%

Tabla 12: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Crees que si se trabaja primero lo corporal esto podría ayudar a trabajar la canción?

¿Por qué?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
18	Si ayuda	78,26%
4	No se posicionan	17,39%
1	No tiene muy claro si ayuda	4,34%

Tabla 13: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
3	Estaría más suelta y tranquila	13,04%
3	Lo complicado es exponerse ante los demás	13,04%
3	Gracias a este trabajo vas soltando viejos bloqueos, y viejas mochilas emocionales	13,04%
3	Al movernos eliminamos las tensiones que tenemos	13,04%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

2	La canción ya es una forma de trabajo corporal	8,69%
2	Si hay un trabajo corporal previo resulta luego más fácil centrar tu atención en la voz	8,69%
1	Es un trabajo incómodo al principio	4,34%
1	La falta confianza	4,34%
1	La canción tiene que ver más con la parte emocional	4,34%
1	Cuesta el trabajo de la canción si eres vergonzoso	4,34%
1	Considera fundamental perder el miedo escénico	4,34%
1	Trabajar la autoestima antes de comenzar la canción	4,34%
1	La canción ya ayuda a expresarnos sin palabras	4,34%
1	El componente emocional de la voz es muy fuerte, es una parte de lo que sentimos dentro	4,34%
1	Es importante tener un buen concepto de sí mismo	4,34%
1	Después del trabajo de la canción, en su vida diaria la gusta mucho cantar y moverse	4,34%
1	Para poder seguir el ritmo de la canción cuando cantas	4,34%
1	Cuesta más moverse que cantar	4,34%

Tabla 14: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Ayuda que el volumen de la música este alto para cantar? Razona tu respuesta.

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
23	Si ayuda	100%

Tabla 15: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
15	Se te escucha menos	65,21%
10	Eso da confianza	43,47%
2	No es el objetivo de la canción	8,69%
1	Te puedes centrar más en los movimientos	4,34%
1	Ayuda a quitar la vergüenza	4,34%
1	Lo bueno es escucharte a ti mismo y que los demás también lo hagan	4,34%
1	Ahora canta sin importar que la miren	4,34%
1	Ayuda para dejar de escuchar tus propios pensamientos	4,34%
1	Te hace cantar más alto para escucharte, y de esa forma puedes soltarte	4,34%
1	Así cuando se bloquea puede escuchar la letra para no perderse	4,34%
1	El oír la canción la hace sentirla más, y eso es fundamental	4,34%
1	Así no te sientes solo cantando, y te permite elevar más la voz	4,34%

Tabla 16: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Para qué piensas que puede servir el trabajo de la canción?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
14	Perder la vergüenza	60,86%
10	Para expresar con el cuerpo y la voz emociones y sentimientos	43,47%
5	Enfrentarse a los miedos	21,73%
4	Para expresarte en público	17,39%
3	Para soltar emociones y liberarse de ellas	13,04%
3	Si consigues cantarla delante de la gente eres capaz de hacer cualquier cosa	13,04%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

3	Ganar confianza en uno mismo	13,04%
2	Perder la timidez	8,69%
2	Perder el miedo a ser juzgado	8,69%
2	Para relajarnos	8,69%
1	Da fuerza y seguridad	4,34%
1	Para aprender a disfrutar	4,34%
1	A tener respeto a los compañeros	4,34%
1	Aprender a controlar tus emociones	4,34%
1	No cree que vaya a ser capaz de conseguir nada	4,34%
1	Para tener confianza con los compañeros	4,34%
1	Para no sentirte ridículo	4,34%
1	Para que no te tiemble la voz	4,34%
1	Para terminar con el “no puedo”.	4,34%

Tabla 17: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

¿Piensas que este trabajo te ha aportado algo?

Nº de personas	Respuesta	Porcentaje
6	Seguridad en sí misma	26,08%
4	No ser vergonzosa	17,39%
3	Atreverse a hablar o actuar en público	13,04%
3	Aprender a expresarse (oral y emocionalmente)	13,04%
2	Aprender a relacionarse con los demás	8,69%
1	Este trabajo nos delata cuando queremos esconder algo	4,34%
1	Afloran los miedos	4,34%
1	Afloran las vergüenzas	4,34%
1	No es capaz de apreciarlo	4,34%
1	Autoconocimiento	4,34%
1	El descubrimiento de su ternura	4,34%
1	A través de estas preguntas se ha dado cuenta de la importancia de este trabajo	4,34%

La expresión corporal y vocal como crecimiento de la inteligencia emocional en una relación entre la etapa de Educación Infantil y la madurez

ANEXOS

1	Tener respeto a los compañeros	4,34%
1	Conseguir todo aquello que se propone	4,34%
1	Crear lazos entre el grupo	4,34%
1	En su casa dicen que ha cambiado	4,34%
1	No tomarse tan a pecho las cosas	4,34%
1	Ser más optimista	4,34%
1	A relajarse más	4,34%
1	Enfrentarse a sus problemas	4,34%
1	Para confiar en las personas	4,34%
1	No juzgarse a sí misma	4,34%
1	Tener más autoestima	4,34%

Tabla 18: respuestas y porcentajes del cuestionario. Elaboración propia

GLOSARIO

- Sensación⁴⁷: tiene que ver con los sentidos. La sensación es la percepción de un cambio o desequilibrio, por ejemplo frío o calor.
- Emoción⁴⁸: reacción que me lleva a actuar de una forma concreta, provocada por sensaciones; estímulos emocionales internos o externos (pensamiento, recuerdos,...). Esto desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Puede durar unos segundos o varias horas.
- Sentimiento⁴⁹: en el momento que notamos que nuestro organismo sufre una alteración, por ejemplo mariposas en el estomago, y somos conscientes de ello, etiquetamos lo que estamos sintiendo (la emoción) con una palabra concreta, en el caso del ejemplo podríamos clasificarlo como sorpresa, alegría. Los sentimientos pueden persistir en el tiempo, aunque ya no haya un estímulo externo, esto sucede cuando los generamos nosotros mismos.
- Habilidades sociales⁵⁰: capacidades, conductas, pensamientos y emociones que llevan a la persona a actuar de una forma cuando esta interactuando con alguien, siendo en todo momento asertivo y adaptándose a cada situación.

47 Damasio, A. (2009). *"Sensación, emoción, sentimiento"*. Talleres inteligencia emocional. Centro de estudios AEG. Donostia. Recuperado el 14 de abril de 2014, de : <http://aegmocion.blogspot.com.es/2009/05/sensacion-emocion-sentimiento.html>

48 Damasio, A. (2009). *"Sensación, emoción, sentimiento"*. Talleres inteligencia emocional. Centro de estudios AEG. Donostia. Recuperado el 14 de abril de 2014, de : <http://aegmocion.blogspot.com.es/2009/05/sensacion-emocion-sentimiento.html>

49 Damasio, A. (2009). *"Sensación, emoción, sentimiento"*. Talleres inteligencia emocional. Centro de estudios AEG. Donostia. Recuperado el 14 de abril de 2014, de : <http://aegmocion.blogspot.com.es/2009/05/sensacion-emocion-sentimiento.html>

50 Dipurural, Proyecto Equal. *"Habilidades sociales: material didáctico"*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de: http://eoeapsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_1_Psicol_Educacion/h_1.7.Habilidades_sociales/01.Habilidades_sociales.pdf

