



MUSICOTERAPIA Y DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA

MUSIC-THERAPY AND THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN CHILDREN

Yaiza Martínez Gómez
Centro Musikagara

<https://orcid.org/0000-0003-0954-9588>

Correspondencia: yaiza@musikagara.com

Resumen

Tomando como base estudios anteriores sobre la inteligencia emocional y la musicoterapia aplicada en niños, en este trabajo se han diseñado y desarrollado unas sesiones de intervención en musicoterapia en un grupo de voluntarios de entre 6 y 8 años. El objetivo de las intervenciones es fomentar la inteligencia emocional de los niños a través de la música.

Las sesiones se han diseñado para enseñar a los niños a identificar y expresar sus sentimientos y reconocer los de los otros niños mediante la realización de actividades dinámicas en grupo que permiten la puesta en común de sus emociones. Así, en este trabajo hemos desarrollado la empatía y las 6 emociones básicas: alegría, tristeza, asco, miedo, sorpresa e ira.

La intervención puesta en práctica ha servido para que los participantes hayan aprendido a identificar sus emociones, a expresarlas, canalizarlas y compartirlas con los demás. El trabajo en común y la observación del otro, como ejes fundamentales de las actividades, han permitido, además, fomentar el desarrollo de la empatía en los participantes del estudio.

A pesar de que cada vez existen más proyectos en este ámbito, este trabajo demuestra que es necesario trabajar más la inteligencia emocional tanto en las escuelas como en las actividades extraescolares. La música es una herramienta extraordinaria para este fin.

Palabras clave

Musicoterapia, inteligencia emocional, educación emocional

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo muestra la intervención en musicoterapia a través de actividades para el fomento de la inteligencia emocional y la empatía y los resultados con ella obteni-

Abstract

In this study, we have designed and developed sessions for children who were aged 6 through 8, based on existing studies on music therapy and emotional intelligence in the young ones.

The main objective of the interventions was to promote children's emotional intelligence through music. The sessions have been designed to teach children how to express and identify their feelings and recognize those of the others.

Through dynamic group activities, the participants in the study have been able to share their emotions and develop empathy and the 6 basic emotions: joy, sadness, disgust, fear, surprise, and anger. The children succeeded in identifying, expressing, and transmitting their emotions with the others. Self-observation and observation of the others in the group has been a fundamental axis of the activities and has allowed to promote the development of the empathy of the participants of the study.

Although there is a growing number of projects in this area, this study illustrates the necessity to work more on the emotional intelligence, both in schools and in extracurricular activities. Music is an extraordinary tool to this end.

Keywords

Music-therapy, emotional intelligence, emotional education

dos. Este estudio se ha realizado con un grupo de 10 niños de entre 6 y 8 años del valle de Zuia, en Álava.

La inteligencia emocional, cuyo término fue utilizado por primera vez por los psicólogos Salovey y Mayer en 1990 (López-Bernad, 2015; Mayer et al., 1991), hace referencia a cualidades emocionales tales como la resolución de problemas, el respeto, la empatía, la simpatía, el control de los impulsos, la expresión de sentimientos, la capacidad de perseverancia y de adaptación (Shapiro, 1997).

A finales del siglo pasado encontramos investigaciones que relacionan la musicoterapia con las emociones. En uno de estos estudios, por ejemplo, describe cómo el musicoterapeuta es capaz de captar emociones básicas en una persona a través de la improvisación musical y relacionando fragmentos musicales con las diferentes emociones (Bunt et al., 2001b; Terwogt y Van Grinsven, 1988).

A pesar de la importancia de desarrollar las emociones, percibimos que, en la formación infantil reglada, el desarrollo de estas cualidades no tiene todavía la relevancia deseable. Una vía para transitar esta ausencia en la educación de los niños es la música. De hecho, esta forma de terapia mediada por la música es especialmente efectiva en la infancia (Vink, 2001). Con la música podemos expresar nuestras emociones, incluso cuando con la palabra no somos capaces. La musicoterapia es, por lo tanto, una herramienta fundamental para adquirir competencias emocionales, especialmente en las edades más tempranas.

Justificación

En la actualidad existe una tendencia finalista en la formación de los niños en la que el peso del currículum académico y la orientación a los resultados minimizan los aspectos relacionados con el desarrollo emocional y el crecimiento personal, de ahí la importancia de la realización de este estudio. Con este trabajo se pretende que, a través de la música, los niños desarrollen su inteligencia emocional para aprender a gestionar sus emociones. La musicoterapia es una herramienta excelente para este fin. Se sabe que la música ayuda a las personas a regular las emociones y que influye en los parámetros psicológicos y fisiológicos (Greenberg et al., 2015).

La música comparte con la inteligencia emocional beneficios tales como la mejora de la autoestima y el aumento de la concentración, y añade otros como el poder evocador y la capacidad para modular el estado de ánimo y las emociones. La música promueve emociones como la alegría o la tristeza, pero también sentimientos más complejos relacionados con el asombro, la nostalgia y la ternura. Además, activa la atención, la memoria y diversas funciones motoras que permiten el tratamiento satisfactorio de determinados desórdenes psiquiátricos y neurológicos (Vuilleumier y Trost, 2015).

En los niños, la música estimula la consciencia sensorial. A través de la escucha y la práctica musical, aprenden funciones motoras y psicológicas que son los cimientos de la capacidad de expresión y de la comprensión de sus emociones. La musicoterapia no tiene como objetivo la educación musical, sino servirse de los beneficios terapéuticos de la música para producir bienestar personal y colectivo. A través de la musicoterapia podemos observar conexiones con las emociones en la práctica clínica. Incluso breves improvisaciones musicales del usuario permiten ya al musicoterapeuta analizar una serie de emociones básicas. Esto se debe a que podemos vincular fragmentos musicales con emociones (Bunt et al., 2001a; Terwogt y Van Grinsven, 1988).

Con este trabajo de investigación se quiere demostrar que la música ayuda a que comprendamos y expresemos nuestras emociones y sentimientos. Para ello se utilizará un elemento socioemocional clave que es la empatía aplicada a un grupo. Investigaciones recientes muestran que a través de la interacción musical grupal se promueve la empatía, permitiendo al grupo experimentar el estado emocional de uno de sus integrantes (Rabinowitch et al., 2013).

Los objetivos planteados en esta investigación se basan, en parte, en las cinco competencias principales sobre inteligencia emocional descritas por Howard Gardner: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de automotivarse, el reconocimiento de las emociones ajenas y, por último, el control de las relaciones (Gardner, 1983).

Materiales y Método

El enfoque del trabajo es mixto, aunque la mayor parte del estudio se basa en los datos cuantitativos obtenidos a través de las puntuaciones recogidas en el inventario Bar-On ICE previo y posterior a la intervención realizada. Los datos cualitativos corresponden con las observaciones y apreciaciones realizadas durante las sesiones.

El alcance de este estudio es fundamentalmente de tipo exploratorio y descriptivo, aunque también tiene elementos de correlación de variables.

El diseño es experimental en tanto en cuanto manipula las variables independientes del inventario Bar-On ICE: área interpersonal, área intrapersonal, área de adaptabilidad y área de impresión positiva para conseguir una respuesta en forma variable dependiente que es el cociente emocional total.

La variable principal que se va a estudiar en esta investigación es el cociente emocional, que hace referencia a la inteligencia emocional total y se subdivide en las siguientes va-

riables: área intrapersonal, área interpersonal, área de adaptabilidad y área de impresión positiva.

Participantes

Cada grupo estará formado por 5 niñas y niños de entre 6 y 8 años, aunque el planteamiento inicial era el de realizar 4 grupos de unos 5 u 8 niños, hemos tenido que adaptarnos a la situación actual de ausencia de voluntarios para participar en el proyecto debido a la situación de SARS-CoV-2, por este motivo sólo se han podido hacer dos grupos.

Los criterios para participar en este estudio son los siguientes:

- Edad comprendida entre los 6 y los 8 años.
- Sin patologías que afecten significativamente a su estado emocional.
- Sin un retraso en el desarrollo diagnosticado.
- Sin altas capacidades diagnosticadas.

Estímulos y medidas

Se han llevado a cabo 4 sesiones por cada grupo, en total habrá 2 grupos, compuesto cada uno por 5 niñas y niños. Las actividades propuestas para las sesiones de ambos grupos serán las mismas. El tiempo de cada sesión será de 55 a 60 minutos. Las actividades han sido planificadas según la metodología propuesta por Mateos Hernández (2004), que está compuesta por siete fases: las primeras dos fases corresponden con las fases preparatorias para la realización de la sesión, mientras que las cinco siguientes serían las fases de actividades.

Procedimiento- Sesiones

Sesión n° 1

Toma de conciencia e identificación de las diferentes emociones.

Objetivos:

1. Conocer al grupo creando un ambiente de confianza.
2. Fomentar las relaciones-interacción entre los componentes del grupo.
3. Identificar las emociones básicas.
4. Ampliación del vocabulario emocional.
5. Canalizar nuestras emociones a través de la música y el movimiento.
6. Fomentar la escucha activa y empatía.
7. Tomar conciencia de nuestras propias emociones.

Fases:

1. Caldeamiento: siempre utilizamos la misma canción para comenzar la sesión.

2. Motivación para la sesión: se les invita a los usuarios a que propongan alguna canción que les inspire alegría, la ponemos y la escuchamos todos juntos, compartiendo cómo nos ha hecho sentir a cada uno de nosotros.
3. Activación corporal consciente: en la actividad de el paracaídas la musicoterapeuta toca un tema preseleccionado que inspira bienestar, alegría y activación corporal.
4. Desarrollo perceptivo: Se les presentan seis cartas con imágenes de las emociones básicas: miedo, alegría, tristeza, ira, sorpresa y asco. Primero la musicoterapeuta les explica con ayuda de dichas imágenes, qué significado puede tener cada emoción. Entre todos identificamos cada imagen con la emoción correspondiente para asegurarnos de que todos son capaces de identificar las cartas adecuadamente. Después cada niña o niño debe de expresar con qué emoción de las presentadas se identifica en ese momento.
5. Desarrollo de la relación con el otro: se reproducen 6 canciones preseleccionadas. Cada niña o niño debe indicar qué emoción le suscita cada canción y, posteriormente, ponerlo en común.
6. De las 6 emociones trabajadas con las cartas, a cada uno le toca una carta sin que la vean los demás. En función de la emoción que nos describe la carta, cogemos un instrumento de la caja y de uno en uno improvisamos pensando en la emoción que nos ha tocado.
7. Canción de despedida: siempre será la misma y determina el final de la sesión.

Sesión n°2

Tristeza, ira y la sorpresa.

Objetivos:

1. Identificar las emociones básicas: hoy concretamente la sorpresa, ira y la tristeza.
2. Canalizar nuestras emociones a través de la música y el movimiento.
3. Compartir con los compañeros las diferentes emociones que sentimos.
4. Fomentar la escucha activa y empatía.
5. Tomar conciencia de nuestras propias emociones y las de los demás.

Fases:

1. Caldeamiento: canción de bienvenida.
2. Motivación para la sesión: se les invita a los usuarios a que propongan alguna canción que

- les inspire sorpresa, ira o tristeza y las escuchamos todos juntos.
3. Activación corporal consciente: se procede a la reproducción de 3 canciones, cada una relacionada con la emoción a trabajar; se les invita a los niños a bailar al ritmo de la música en dos grupos de tres y nos entremezclamos.
 4. Desarrollo perceptivo: la musicoterapeuta improvisa una melodía con el handpan. Luego se les indica que pueden acercarse a tocar el instrumento e improvisar con libertad. Finalmente, se les invita a reflexionar acerca de lo que les ha hecho sentir la melodía.
 5. Desarrollo de la relación con el otro: cada usuario escoge un instrumento de los que hay en la sala.
 - a. Se les invita a los niños a que toquen con libertad en alguna de las 6 emociones que conocemos.
 - b. De uno en uno, tocar con el instrumento elegido, pensando en la tristeza, ira o sorpresa. Al final de la interpretación, los otros niños deben de adivinar qué emoción ha querido transmitirnos cada uno.
 6. Representación y simbolización: la musicoterapeuta reparte una hoja, un lápiz y un bote de pinturas de colores, las niñas y los niños dibujan cada uno un dibujo que represente como se sienten después de realizar la actividad.
 7. Despedida afectiva: Cantamos la canción de despedida.

Sesión nº3

Empatía.

Objetivos:

1. Desarrollar la escucha activa.
2. Fomentar el desarrollo de la empatía.
3. Fomentar las relaciones de interacción entre los componentes del grupo.
4. Fomentar la desinhibición corporal.

Fases:

1. Caldeamiento: canción de bienvenida.
2. Motivación para la sesión: se les invita a las niñas y a los niños a que cojan las campanas de colores.
 - a. Inicialmente cogemos las campanas y tocamos libremente.
 - b. Director de orquesta y composición: se nombra un director y los otros 4 niños cogen las campanas. El director va indicando qué niña y/o niño debe tocar en cada mo-

mento y componen, entre todos, una melodía.

3. Activación corporal consciente: propuesta de canción, baile con el paracaídas y pelotas de colores. Los niños eligen tres canciones que para ellos tengan un significado especial y/o les hagan sentir bien.
4. Desarrollo perceptivo: suave-fuerte-suave, sentados en un círculo, los usuarios comienzan a tocar suave y gradualmente van aumentando el volumen de manera conjunta. El grupo toca cada vez con mayor intensidad hasta llegar al volumen acordado (f, ff, fff). Después de tocar durante un periodo de tiempo con esa intensidad, poco a poco, el grupo va disminuyendo el volumen hasta volver a tocar de manera suave.
5. De relación con el otro: comienza a tocar el niño situado a mi derecha. Después de un rato, se le une el siguiente niño que está a su lado, después, el que comenzó a tocar el primero, deja de tocar, tocando solo el niño que se unió después. Posteriormente, a éste se le une el siguiente, después, el segundo deja de tocar, tocando sólo el tercero y así sucesivamente hasta que todos los niños hayan tocado.
6. Representación y simbolización: baile en espejo, uno de los niños y/o niñas (el protagonista) se coloca frente a los otros y comienza a bailar mientras la musicoterapeuta improvisa una canción musical intentando seguir su ritmo. El resto del grupo debe de imitar el baile como si fueran un espejo del protagonista. Todos realizan esta actividad sucesivamente como protagonistas y la actividad finaliza una vez que todos han sido protagonistas.
7. Despedida afectiva: Nos sentamos de nuevo todos en círculo sobre los cojines, y cantamos la canción de despedida.

Sesión nº4

Nos pondremos en el lugar del otro y sentiremos otras tres emociones diferentes: el miedo, el asco y la alegría.

Objetivos:

1. Aprender a identificar las diferentes emociones.
2. Mejorar la conciencia emocional.
3. Favorecer la gestión de las emociones.
4. Fomentar la expresión de las emociones propias y ajenas.
5. Promover el desarrollo de la empatía y escucha activa.

Fases:

1. Caldeamiento: cantamos la canción de bienvenida.
2. Motivación para la sesión: se les invita a los usuarios a que pongan ejemplos de cosas, pensamientos, imágenes, etc. que les produzcan miedo, alegría y/o asco. Posteriormente se les anima a que propongan alguna canción que les inspire alguna de esas emociones y las escuchamos todos juntos.
3. Activación corporal consciente: El carnaval de los animales, escuchando las composiciones de Camille Saint-Saëns, acompañada cada una de ellas por la imagen del animal que corresponde, nos convertimos todos de manera imaginaria en ese animal y nos movemos por la sala pensando a su vez en cómo creemos que se siente el animal.
4. Desarrollo perceptivo: de uno en uno, cada usuario toca libremente con el instrumento elegido pensando en una emoción. Los demás le escuchamos. Después, tenemos que intentar adivinar qué emoción quiere transmitirnos.
5. Desarrollo de la relación con el otro: cada usuario coge el instrumento que quiere, la musicoterapeuta toca la pieza de Beethoven El himno de la alegría a la par que los niños improvisan tocando con el instrumento elegido. Después se les pregunta cómo se han sentido y qué emoción les inspira esta canción.
6. Representación y simbolización: expresión de emociones, sentados todos en círculo cogemos una sola pelota para todos. La musicoterapeuta comienza lanzándole la pelota a uno de los niños. Al coger la pelota hay que expresar qué ha significado para cada uno estas sesiones, cómo se han sentido y qué les ha gustado más, la actividad finaliza cuando los 5 niños y niñas han expresado sus sentimientos.
7. Despedida afectiva: cantamos todos la canción de despedida.

* Al finalizar cada actividad se les invita a los usuarios a que compartan con los demás que les ha parecido la actividad y cómo se han sentido.

Aprobación ética

Este proyecto se ha llevado a cabo siguiendo las normas éticas establecidas por el Código Ético para Musicoterapeutas Profesionales en España.

Análisis de datos

Para la evaluación de la inteligencia emocional de los participantes a estudio, se ha basado en la aplicación del mode-

lo de inteligencia socioemocional para adultos Bar-On Emotional Quotient Inventory (Reuven Bar y James Parker, 1997), adaptado para su aplicación en niños y niñas de entre 7 y 18 años (Bermejo, Ferrándiz, Ferrando, Prieto y Sáinz, 2018).

Esta prueba tiene el objetivo de medir las destrezas para obtener el cociente emocional general (CEG) y cinco cocientes emocionales compuestos, que a su vez se basan en quince subcomponentes:

- El cociente emocional total representa el afrontamiento ante las demandas diarias, la escala de impresión positiva que analiza la percepción excesivamente positiva de uno mismo y el índice de inconsistencia ante la discrepancia de respuestas similares.
- Escala intrapersonal: mide la autocomprensión de uno mismo, habilidad para ser asertivo y para verse a uno mismo de manera positiva.
- Escala interpersonal: Hace referencia a la empatía, responsabilidad social, mantenimiento de las relaciones interpersonales de manera satisfactoria, capacidad de saber escuchar, de comprender y apreciar los sentimientos de terceros.
- Escala de adaptabilidad: Habilidad para la resolución de los problemas, capacidad de flexibilidad, de ser realistas, de ser efectivos en el manejo de los cambios y de ser eficientes a la hora de enfrentarse a problemas cotidianos.
- Escala de manejo del estrés: tolerancia al estrés y control de los impulsos, trabajar bien bajo presión y estar por lo general en calma, controlar la impulsividad y responder ante eventos estresantes sin desmoronarse a nivel emocional.
- Escala de estado de ánimo general: la felicidad y el optimismo influyen de manera positiva siendo placentero. El estado de ánimo general opera como facilitador de la inteligencia emocional (Ugarriza Chávez y Pajares Del Aguila, 2005).

Esta escala se pasó a los usuarios antes y después de la intervención en musicoterapia.

RESULTADOS

A continuación se exponen las tablas representativas de los resultados de la escala Bar-On abreviada. Esta evaluación se ha realizado antes y después de la intervención con todos los usuarios de los dos grupos.

Tabla 1
Resultados usuaria número 1

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	94	Capacidad Emocional Adecuada	108	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	94	Capacidad Emocional Adecuada	116	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	84	Capacidad Emocional por mejorar	106	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	106	Capacidad Emocional Adecuada	110	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	91	Capacidad Emocional Adecuada	101	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	83	Capacidad Emocional por mejorar	108	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuario 1. Género femenino. Edad 8 años. Grupo 1

Antes de la intervención, la usuaria n° 1 parte de una puntuación interpersonal y de una impresión positiva bajos. Después de la intervención musicoterapéutica realizada, la usuaria ha mejorado en todas las variables evaluadas y concretamente en los dos ítems en los que tenía una puntuación baja. Ha obtenido mayor puntuación adquiriendo una capacidad emocional adecuada en todos los aspectos evaluados e incluso presentando una capacidad emocional intrapersonal muy desarrollada.

Tabla 2
Resultados usuaria número 2

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	98	Capacidad Emocional Adecuada	109	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	76	Capacidad Emocional Adecuada	103	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	111	Capacidad Emocional por mejorar	120	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	114	Capacidad Emocional Adecuada	122	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	91	Capacidad Emocional Adecuada	91	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	83	Capacidad Emocional por mejorar	93	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuario 2. Género femenino. Edad 7 años. Grupo 1

Antes de la intervención, la usuaria n°2 ha obtenido una capacidad emocional calificada como por mejorar en las variables intrapersonal e impresión positiva. Después de la intervención las ha mejorado, desarrollando una capacidad emocional adecuada en ambas áreas. En cuanto a las variables interpersonal y de adaptabilidad, ha pasado de tener una capacidad emocional adecuada inicial a muy desarrollada después de la intervención.

Tabla 3
Resultados usuario número 3

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	99	Capacidad Emocional Adecuada	111	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	121	Capacidad Emocional Adecuada	143	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	97	Capacidad Emocional por mejorar	111	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	79	Capacidad Emocional Adecuada	91	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	98	Capacidad Emocional Adecuada	101	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	98	Capacidad Emocional por mejorar	98	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuario 3. Género masculino. Edad 8 años. Grupo 1

El usuario n° 3 partía de una base de capacidad emocional intrapersonal muy desarrollada que ha mantenido después de la intervención, sin embargo, la capacidad de adaptabilidad emocional antes de la intervención precisaba mejorar y, después de las sesiones en musicoterapia, ha mejorado y ha puntuado una capacidad de adaptabilidad emocional adecuada.

La usuaria n° 4 presentaba una capacidad intrapersonal emocional que precisaba mejora y después de la intervención ha evolucionado a una capacidad intrapersonal adecuada. En cuanto a la capacidad emocional interpersonal, después de la intervención, ha obtenido un resultado que demuestra una capacidad interpersonal muy desarrollada. En el resto de las variables evaluadas antes y después de la intervención ha obtenido en general una mayor puntuación en todas las variables, pero desde el inicio con una base de un cociente emocional adecuado.

Tabla 4*Resultados usuario número 4*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	94	Capacidad Emocional Adecuada	112	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	76	Capacidad Emocional Adecuada	103	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	97	Capacidad Emocional por mejorar	120	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	103	Capacidad Emocional Adecuada	114	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	101	Capacidad Emocional Adecuada	111	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	98	Capacidad Emocional por mejorar	108	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 4. Género femenino. Edad 6 años. Grupo 1

La usuaria nº 5 partía de la base en todas las variables de una capacidad emocional adecuada que, después de la intervención, ha mejorado en todas las puntuaciones hasta el desarrollo de una capacidad emocional muy desarrollada en todas las áreas.

Tabla 5*Resultados usuario número 5*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	103	Capacidad Emocional Adecuada	119	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	94	Capacidad Emocional Adecuada	116	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	106	Capacidad Emocional por mejorar	120	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	110	Capacidad Emocional Adecuada	122	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	101	Capacidad Emocional Adecuada	118	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	113	Capacidad Emocional por mejorar	122	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 5. Género femenino. Edad 7 años. Grupo 1

En el caso de la usuaria nº 6, tanto en el total del cociente emocional como en las variables interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés antes de la intervención, sus pun-

tuciones han sido bajas. Después de las sesiones ha mejorado en todas las áreas evaluadas, y ha obtenido una capacidad emocional adecuada. Esto no ha ocurrido, sin embargo, con dos componentes: la capacidad intrapersonal, que ha pasado a ser muy desarrollada y la impresión positiva, que se ha mantenido como estaba.

Tabla 6*Resultados usuario número 6*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	83	Capacidad Emocional Adecuada	99	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	107	Capacidad Emocional Adecuada	125	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	79	Capacidad Emocional por mejorar	93	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	63	Capacidad Emocional Adecuada	79	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	80	Capacidad Emocional Adecuada	98	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	93	Capacidad Emocional por mejorar	93	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 6. Género femenino. Edad 7 años. Grupo 2

Tabla 7*Resultados usuario número 7*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	96	Capacidad Emocional Adecuada	111	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	107	Capacidad Emocional Adecuada	125	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	93	Capacidad Emocional por mejorar	106	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	91	Capacidad Emocional Adecuada	110	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	94	Capacidad Emocional Adecuada	101	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	98	Capacidad Emocional por mejorar	108	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 7. Género femenino. Edad 6 años. Grupo 2

La usuaria nº 7 partía de una buena base en inteligencia emocional, teniendo en todas las variables evaluados una

capacidad emocional adecuada. Tras la intervención ha mejorado la puntuación, pero mantiene en todas las áreas la capacidad emocional adecuada, a excepción del área intrapersonal, que presenta una capacidad emocional muy desarrollada.

Tabla 8*Resultados usuario número 8*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	94	Capacidad Emocional Adecuada	109	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	89	Capacidad Emocional Adecuada	107	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	97	Capacidad Emocional por mejorar	106	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	103	Capacidad Emocional Adecuada	122	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	87	Capacidad Emocional Adecuada	101	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	103	Capacidad Emocional por mejorar	108	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 8. Género masculino. Edad 8 años. Grupo 2

Tabla 9*Resultados usuario número 9*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	104	Capacidad Emocional Adecuada	119	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	98	Capacidad Emocional Adecuada	125	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	111	Capacidad Emocional por mejorar	120	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	106	Capacidad Emocional Adecuada	118	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	101	Capacidad Emocional Adecuada	115	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	103	Capacidad Emocional por mejorar	117	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 9. Género femenino. Edad 8 años. Grupo 2

Antes de la intervención, el usuario n° 8 obtuvo una capacidad emocional adecuada en todas las áreas. Ésta se ha mejorado de manera general después de la intervención,

aunque tan sólo ha obtenido una capacidad emocional muy desarrollada después de la intervención en el área de adaptabilidad.

La usuaria n° 9 partía de una base adecuada en inteligencia emocional. Después de las sesiones ha mantenido el nivel de manejo del estrés y ha mejorado significativamente en las variables intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, impresión positiva. Por tanto, también ha mejorado en el cociente emocional total resultando en una capacidad emocional muy desarrollada.

Antes de realizar la intervención el usuario n° 10 presentaba una capacidad interpersonal e impresión positiva bajas y un manejo del estrés adecuado. Después de la intervención han mejorado y obtenido una capacidad interpersonal e impresión positiva adecuados y un manejo del estrés muy desarrollado.

Tabla 10*Resultados usuario número 10*

Capacidad Emocional	Puntaje pre.	Descripción pre.	Puntaje post.	Descripción post.
Total Cociente Emocional	92	Capacidad Emocional Adecuada	107	Capacidad Emocional Adecuada
Intrapersonal	116	Capacidad Emocional Adecuada	134	Capacidad Emocional Muy Desarrollada
Interpersonal	75	Capacidad Emocional por mejorar	93	Capacidad Emocional Adecuada
Adaptabilidad	63	Capacidad Emocional Adecuada	79	Capacidad Emocional Adecuada
Manejo estrés	115	Capacidad Emocional Adecuada	122	Capacidad Emocional Adecuada
Impresión positiva	83	Capacidad Emocional por mejorar	93	Capacidad Emocional Adecuada

Nota: Usuaría 10. Género masculino. Edad 6 años. Grupo 2

DISCUSIÓN

Todas las variables evaluadas en los sujetos han mejorado considerablemente, pero vamos a detallar que impacto ha tenido la intervención en musicoterapia realizada en cada una de las variables con respecto a la muestra:

- Total de cociente emocional: ha sido la segunda variable que más ha aumentado con respecto a la aplicación de esta metodología, o lo que es lo mismo, la inteligencia emocional total de la muestra a estudio,

- aumentando en 14,7 puntos después de realizar la intervención en musicoterapia.
- Intrapersonal: la variable que más variación ha tenido con respecto a la realización de la intervención, aumentado la media después de las sesiones realizadas en 21,9 puntos con respecto a la base de la que se partía inicialmente.
 - Interpersonal: encontramos un aumento de la media de la capacidad emocional interpersonal de los sujetos de 14,5 puntos después de la realización de la intervención en musicoterapia.
 - Adaptabilidad: la adaptabilidad media previa a la intervención realizada ha sido de 93,8 puntos, aumentando a 106,7 puntos después de la aplicación del método.
 - Manejo del estrés: el manejo del estrés previo ha sido de 95,9 puntos frente a los 105,9 puntos después de las sesiones.
 - Impresión positiva: la impresión positiva es la variable que menos variación ha tenido en la comparativa del antes vs después, obteniendo una puntuación media de 95,5 puntos inicialmente y después de 104,8 puntos.

El objetivo general planteado se ha cumplido: desarrollar y poner en práctica una propuesta de intervención en musicoterapia en un grupo de niños. Se ha conseguido diseñar y llevar a cabo una serie de actividades a través de 4 sesiones de musicoterapia de dos grupos de 5 niños con edades comprendidas entre los 6 y los 8 años y se ha demostrado mediante los ítems evaluados en el inventario de Bar-On ICE, que la intervención ha mejorado significativamente el cociente de inteligencia emocional total.

CONCLUSIONES

- Hemos realizado una revisión de las investigaciones existentes sobre la inteligencia emocional y la musicoterapia en la infancia, cumpliendo con el objetivo previo planteado de conocer investigaciones existentes en el ámbito de la musicoterapia e inteligencia emocional en los niños.
- Durante las sesiones, los usuarios han aprendido a identificar las diferentes emociones con el apoyo del material visual: las 6 cartas de las emociones, y del material auditivo: por un lado, los temas preseleccionados de música grabada y en directo y, por otro, la improvisación musical. Sabemos que han aprendido a identificar las diferentes emociones básicas porque durante las sesiones ellos mismos han sido capaces de nombrarlas. La experimentación de las emociones a través de la música con actividades musicales permite, por tanto, mejorar la conciencia emocional.

- A través de las dinámicas planteadas durante las sesiones, se ha favorecido la gestión y canalización de las emociones con actividades de música y movimiento que nos ayudan a sacar emociones como la ira y canalizarlas a través del baile y la improvisación instrumental. Esta alternativa permite desbloquear situaciones en las que no somos capaces de poner nombre a las emociones que estamos experimentando y la actividad nos permite canalizar esa energía. Así, los niños han podido adquirir herramientas muy útiles para la gestión de sus emociones en su día a día.
- Para poder comprender al otro, necesitamos saber como se siente, realizando una escucha activa. Las niñas y los niños han aprendido a identificar el estado de ánimo del otro. Esto confirma los hallazgos de investigaciones previas. Incluso cuando uno no sabe expresar los sentimientos que le embargan, la música, puede facilitar la identificación y canalización de las emociones, con el potencial de poder cambiar su estado de ánimo. Los niños han ido desarrollando estas habilidades durante las sesiones, aunque sería conveniente poder mantener las sesiones a lo largo del tiempo para afianzar los conocimientos adquiridos. Con las actividades grupales como “el espejo, el director de orquesta, piano-fuerte-muy fuerte-piano” se ha fomentado la escucha activa y empatía entre los diferentes miembros del grupo, ya que con la evaluación del componente interpersonal se analiza la empatía y las relaciones sociales, observando que las cifras posteriores a la intervención han mejorado con respecto a la evaluación inicial, aumentando por tanto la empatía entre los sujetos.

Por lo mencionado anteriormente, concluimos que la musicoterapia es una herramienta válida para el fomento de la inteligencia emocional.

Financiación

Esta propuesta no cuenta con ningún tipo de financiación institucional.

Conflictos de intereses

La autora de esta propuesta declara no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de autor

La autora declara haber desarrollado la presente propuesta y elaborar el artículo académico.

Citación

Martínez, Y. (2022). Musicoterapia y desarrollo de la Inteligencia Emocional en la Infancia. *Revista Misostenido*, 4 (4), 61-70.

Recibido: 25 de noviembre de 2022

Aceptado: 10 de diciembre de 2022

Publicado: 10 enero de 2023

REFERENCIAS

- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory. Multi Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (2018). EQ-i:YV. Inventario de inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes. (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M. D. Prieto & M. Sáinz, adapt.). Tea Ediciones.
- Bunt, L., & Pavlicevic, M. (2001). Music and emotion: Perspectives from music therapy. En P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 181–201). Oxford University Press.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Greenberg, D. M., Rentfrow, P. J., & Baron-Cohen, S. (2015). Can Music Increase Empathy? Interpreting Musical Experience Through the Empathizing–Systemizing (E-S) Theory: Implications for Autism. *Empirical Musicology Review*, 10(1–2), 80. <https://doi.org/10.18061/emr.v10i1-2.4603>
- López-Bernad, L. (2015). *PIEC: Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los Conservatorios de música*. [tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia de España. Facultad de Educación. Departamento de Didáctica, Organización Escolar y Didácticas Especiales]. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Educacion-Llopez>
- Mateos Hernández, L. A. (2004). Actividades musicales para atender a la diversidad. Instituto Calasanz de Ciencias de la Educación.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A Broader Conception of Mood Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 100–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.100>
- Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of Music*, 41(4), 484–498. <https://doi.org/10.1177/0305735612440609>
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños: [cociente emocional, una guía para padres y maestros]*. (H. Collins, ed.). Grupo Zeta.
- Terwogt, M. M., & Van Grinsven, F. (1988). Recognition of emotions in music by children and adults. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 697–698. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.697>
- Ugarriza Chávez, N., & Pajares Del Aguila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Revista de La Facultad de Psicología*, 8, 11–58. <https://doi.org/10.26439/persona2005.n008.893>
- Vink, A. (2001). Music and emotion: Living apart together: A relationship between music psychology and music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(2), 144–158. <https://doi.org/10.1080/08098130109478028>
- Vuilleumier, P., & Trost, W. (2015). Music and emotions: From enchantment to entrainment. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 212–222. <https://doi.org/10.1111/nyas.12676>

MISOSTENIDO #4



**LA MÚSICA
PASÓ POR
AQUÍ**