

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Educación emocionalmente a través de la música y la expresión corporal

Trabajo fin de grado presentado por: Mariya Olena Orlova
Titulación: Grado de Maestro en Educación Infantil
Línea de investigación: Propuesta de Intervención
Director/a: Begoña Cambor Pandiella

Barcelona
[10.07.2015]
Firmado por: Mariya Olena Orlova

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.4Teorías educativas

Resumen

El presente proyecto pretende abordar el aprendizaje emocional de alumnos en edades comprendidas entre los 5 y los 6 años, a través de actividades basadas en la música y la expresión corporal.

Mediante la puesta en práctica de este proyecto se pretende compartir entre todo el grupo un espacio, un tiempo y distintas maneras de actuar, de una forma integral y globalizada, combinando entre sí el lenguaje musical, corporal y plástico, con una metodología basada en el juego. Estos puntos de encuentro transportarán a los pequeños a su propio interior, hacia los mundos imaginarios, metáforas, símbolos, sensaciones y en definitiva hacia un sentimiento de complicidad, placer y felicidad.

Palabras clave

Educación Infantil. Propuesta de Intervención. Inteligencia emocional. Educación emocional. Competencias emocionales. Música y emociones. Expresión corporal.

ÍNDICE

Capítulo 1: Introducción.....	1
1. Justificación	1
2. Objetivos.....	2
2.1 Objetivo general	2
2.2 Objetivos específicos.....	2
Capítulo 2: Marco teórico	2
1. Emociones.....	2
1.1 Definición.....	2
1.2 Clasificación	4
1.3 Emociones estéticas	5
2. Legislación actual	6
3. Inteligencia emocional	7
3.1 En la línea del tiempo.....	7
3.2 Competencia emocional.....	13
4. Educación emocional.....	14
4.1 Justificación	14
4.2 Principales objetivos.....	16
4.3 Modelo de intervención	16
5. La música.....	19
5.1 Justificación	19
5.2 Música y emociones	21
Capítulo 3: Marco empírico.....	23
1. Diseño y tipo de la investigación.....	23

1.1 Diseño	23
1.2 Contexto	23
1.3 Participantes.....	24
2. Metodología.....	25
3. Objetivos de la propuesta	25
4. Procedimiento	26
4.1 Respiración.....	27
4.2 Descarga de tensiones.....	28
4.3 Relajación	28
4.4 Danza y expresión corporal	29
4.5 Relación	29
4.6 ¿Qué nos despierta la música?.....	30
4.7 Secuencia de actividades.....	30
4.8 Cronograma	46
4.9 Evaluación de la propuesta.....	47
Capítulo 4: Conclusiones	48
1. Limitaciones.....	50
2. Prospectiva	51
Capítulo 5: Referencias bibliográficas	52
Capítulo 6: Anexos.....	54

Capítulo 1: Introducción

1. Justificación

Pese a vivir en un mundo en el que a diario nuestros oídos están bombardeados con malas noticias, los temas referidos a la felicidad y al bienestar emocional se presentan como contrapunto adquiriendo relevancia y convirtiéndose en asuntos de interés prioritario para gran parte de la sociedad.

Sociedad, en la que en las últimas décadas, ha atravesado múltiples cambios tanto a nivel social, cultural, ideológico y económico.

Pero pese a esta transformación social, las instituciones educativas aún no han encontrado ese punto de equilibrio, en donde el niño desde sus primeros años de vida se le enseñe a aprender siendo feliz

Tradicionalmente desde la escuela se promueve básicamente el desarrollo del hemisferio izquierdo del cerebro, el de la lógica, la memoria, la atención, el cálculo, el idioma, la lengua, entre otros. En cambio, el lado derecho, más creativo, emocional, sensible, intuitivo e imaginativo va quedando minimizado e inutilizado. Dicha costumbre o mejor dicho, malacostumbre, últimamente se empieza a cambiar. Se empieza a ver que el aprendizaje de contenidos no lo es todo para formar la persona. Que la razón, tan valorada desde siempre, no hace que las personas puedan ser más felices, ni más capacitadas a nivel personal, social y profesional.

Se ha estudiado el cerebro y sus implicaciones en el mundo emocional y se han confirmado evidentes interrelaciones entre las emociones y las conductas.

También se ha visto la importancia de las emociones para el equilibrio de la persona y se ha podido demostrar que las emociones son educables.

Por lo tanto, el siguiente avance se encuentra en la escuela, lugar donde comienza la formación y la creación de una persona y por lo tanto, en manos del personal educativo está la posibilidad de ofrecer una buena educación emocional a los niños y niñas, el futuro de la sociedad.

El trabajo en este sentido se basa en primer lugar, en ayudar a cada alumno a conocerse mejor. Mediante este conocimiento de sí mismo, de su propio cuerpo, de sus capacidades y limitaciones, sus emociones y sus reacciones ante cualquier situación, se

le podrá ayudar a estimarse, valorarse, sentirse feliz de ser quien es y estar satisfecho de lo que puede llegar a hacer.

En segundo lugar, cuando la anterior parte de conocimiento personal esté adquirida, el alumno podrá mirar hacia el otro, ponerse en el lugar del compañero, empatizar, ser solidario, generoso, ayudar, comprender sus diferencias y resolver los conflictos mediante el diálogo.

Y para que así suceda, es muy importante que cada alumno se sienta valorado y querido por el adulto y sus compañeros, sintiendo que forma parte de un todo siendo único y singular. Sólo partiendo de esta base avanzaremos en la línea correcta.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

- Desarrollar una propuesta de intervención que fomente la educación emocional de los alumnos de P5 en edades comprendidas entre los 5 y los 6 años, correspondientes al segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, mediante la música y la expresión corporal.

2.2 Objetivos específicos

- Analizar el estado de la cuestión sobre el campo de las emociones y la educación emocional.

- Conocer las aportaciones existentes en relación a la música y la expresión corporal como posibles estrategias de trabajo para el desarrollo de la educación emocional.

- Diseñar una herramienta innovadora para poder aplicar la educación emocional en las aulas mediante actividades basadas en la música y la expresión corporal.

Capítulo 2: Marco teórico

1. Emociones

1.1 Definición

La raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino *movere* (que significa moverse) más el prefijo e-, significando algo así como movimiento hacía y

sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia de acción. (Goleman, 1995). Por lo tanto, todas las emociones son, en esencia las responsables directas de nuestros actos.

Las emociones son nuestra respuesta personal y singular a los sucesos significativos en nuestra vida. Esta respuesta es fruto de la combinación de un conjunto de factores internos y externos, innatos y adquiridos (Bach y Darder, 2002). Así, en un primer momento podemos decir que una emoción se activa a partir de un suceso o estímulo, la percepción del cual puede ser consciente o inconsciente.

Los seres humanos tenemos la capacidad innata de valorar y analizar los estímulos que nos llegan a través de los sentidos. De modo que, cuando una persona cree que un suceso puede afectar a su bienestar (o al de las personas cercanas), se activa la respuesta emocional de manera automática. Esta respuesta será diferente en función de si percibimos el suceso como negativo o positivo. Así, cuando lo sucedido se valora como un progreso hacia nuestros objetivos y hacia el bienestar, la respuesta será positiva. En cambio, cuando la valoración es negativa (un obstáculo, un peligro, una dificultad, una ofensa) la respuesta emocional seguirá el mismo canon. (Bisquerra, 2011).

Evidentemente un mismo suceso puede ser valorado de forma diferente en función de cada persona, ya que intervienen gran variedad de componentes que influyen y dirigen esta valoración. Bisquerra (2011) destaca que esto pone en evidencia como la emoción no depende del suceso en sí, sino de la forma que tenemos de interpretarlo. Ahora bien, es posible aprender a interpretar los hechos de tal forma que se suavice el impacto negativo. De esta manera, a través de la educación emocional se puede cambiar el estilo valorativo y así dar respuestas apropiadas y no impulsivas a las emociones.

Hay que hacer referencia a la pareja cuerpo/emoción ya que, como vemos, las emociones son experiencias en las que todo el organismo se ve implicado. De este modo las emociones se manifiestan y se perciben a través de cambios físicos o corporales.

En definitiva, las emociones adquieren un papel relevante en nuestras vidas. Se presencian en todo lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos y, por tanto, funcionan como un conducto en diferentes aspectos, como por ejemplo en los vínculos afectivos, en las relaciones intrapersonales e interpersonales, en el aprendizaje o en la toma de decisiones, entre otros.

Mahatma Gandhi decía que "La felicidad se produce cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces está en armonía". En este equilibrio armonioso juegan un papel fundamental las emociones, como veremos en los siguientes apartados, ya que la relación entre emoción-razón-acción es lo que determina nuestro bienestar emocional y, por tanto, nuestra felicidad (Goleman, 1995).

1.2 Clasificación

La gran mayoría de expertos en el análisis de las emociones distinguen entre emociones primarias o básicas y secundarias o complejas. Las primarias y más impulsivas, como el miedo, la ira, la tristeza y la alegría, tienen un papel clave para la supervivencia y las percibimos como estados corporales y mentales intensos, con lo cual nos predisponen a la acción. En cambio, las secundarias derivan de las primarias, son estados emocionales más persistentes y complejos (Bach y Darder, 2002).

Para Goleman (1995), existen seis emociones básicas (felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y disgusto), aunque a menudo las reacciones emocionales contienen elementos combinados de diversas emociones a la vez. Mientras que unas son de signo positivo, otras son negativas porque indican un peligro presente o futuro, una pérdida, un sentimiento de culpa. De todas, la más apreciada es la felicidad, ya que es la responsable de favorecer el desarrollo de la empatía, con la que se despiertan conductas de generosidad, compromiso social y voluntariado, es la generadora de actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás y favorece la autoestima, la autoconfianza, las buenas relaciones sociales, la curiosidad, el rendimiento cognitivo, la creatividad, la memoria y los aprendizajes.

Según Bisquerra (2011) podemos clasificarlas las emociones siguiendo el estímulo que activa la respuesta emocional. Se diferencian cuatro tipos.

Por un lado, las negativas, aparecen ante acontecimientos valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, ante dificultades que aparecen en la vida cotidiana. Este tipo de emociones incluyen el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza, la culpa, la vergüenza, la envidia, los celos, entre otros.

Por otra parte, las emociones positivas las experimentamos ante de acontecimientos que son valorados como un avance hacia las metas personales. Dentro de estas emociones encontramos: la alegría, el amor, el afecto, la paz, la gratitud, entre otros.

Las emociones de tipo ambiguo, se caracterizan por un estatus equívoco, son aquellas que según el momento, dependiendo la situación que las provoca o el contexto, las

podemos clasificar como positivas o como negativas. Incluyen la sorpresa, la esperanza, la compasión, entre otros.

Y por último las emociones estéticas, tratándose de todas aquellas emociones que aparecen ante una obra de arte. En el siguiente apartado entraremos más en profundidad en este tipo de emoción.

Esta distinción no significa que unas sean malas y las otras buenas, sino que unas coinciden con nuestros objetivos y otros no, unas las vivimos como placenteras y otras no (Bach y Darder, 2002). Por ejemplo la rabia puede ser constructiva y el amor mal entendido puede ser destructivo. De esta manera, las emociones serán positivas o negativas en función de cómo se interpreten.

Lo importante es comprender que todas las emociones son aceptables, pero que las reacciones que siguen las emociones pueden ser buenas o malas: esto es lo que hay que educar para controlar. En general, hay que tener en cuenta que los efectos producidos por las emociones negativas tienen mayor duración que los efectos de las positivas.

En conclusión, tanto de las emociones positivas como de las negativas pueden derivar comportamientos apropiados o no. Por este motivo, es tan importante el desarrollo de la inteligencia emocional con la que se gestiona el estímulo que nos genera la emoción, y sobre todo la respuesta que se da al mismo, es decir la acción y el comportamiento que se deriva.

1.3 Emociones estéticas

Las emociones estéticas son producidas por los efectos que se experimentan ante la pintura, la arquitectura, la danza, la música, el cine, el teatro, el deporte o la naturaleza, es decir, son aquellas emociones que surgen derivándose de distintas reacciones ante las manifestaciones artísticas y la belleza en general.

Esta experiencia estética puede provocar emociones muy diferentes, dependiendo de la significación personal que se da a lo observado y la posible carga emocional que pretende transmitir la obra.

Cuando disfrutamos de una obra de arte o cuando decimos que tiene un valor estético, ¿Por qué lo hacemos? La apreciación de lo que estamos observando o escuchando, tiene que ver con la interrelación que establecemos entre emociones que surgen en nuestro interior y las que reaparecen ante esta obra.

Si tenemos en cuenta el proceso de valoración de las emociones entenderemos mejor el sentido que damos en cada momento en una obra de arte. (Bisquerra, 2011).

2. Legislación actual

Indagando en nuestro sistema educativo encontramos que se habla de emoción por primera vez en La LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, donde las líneas de su propio preámbulo destacan que lo fundamental para originar una educación de calidad es “conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales”. Por ello, la atención al contexto emocional y social comienza a tener importante consideración y se convierte en un aspecto necesario en la educación de carácter formal, la cual debe persuadir no solo del desarrollo intelectual de los alumnos, sino también el personal y el social; es decir, su formación integral y su preparación para la vida.

Según su Artículo 17 "Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional".

La LOE recoge 8 competencias básicas y, dentro de éstas, encontramos que dos de ellas hacen referencia a la educación emocional: competencia social y cultural y autonomía e iniciativa personal.

Según el REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil uno de los fines de esta etapa es:

La identidad es una de las resultantes del conjunto de experiencias que niños y niñas tienen al interactuar con su medio físico, natural y, sobre todo, social. En dicha interacción, que debe promover la imagen positiva de uno mismo, la autonomía, la conciencia de la propia competencia, la seguridad y la autoestima, se construye la propia identidad. Los sentimientos que desencadenan deben contribuir a la elaboración de un concepto personal ajustado, que les permita percibir y actuar conforme a sus posibilidades y limitaciones, para un desarrollo pleno y armónico.

En la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación infantil, encontramos que:

La finalidad de la educación infantil en los centros es contribuir al desarrollo emocional y afectivo, físico y motor, social y cognitivo de los niños en

colaboración con sus familias proporcionándoles un clima y entorno de confianza donde se sientan acogidos y con expectativas de aprendizaje.

3. Inteligencia emocional

3.1 En la línea del tiempo

Según el Informe Delors, la educación emocional es considerada como un complemento imprescindible para un correcto desarrollo mental y una herramienta fundamental de prevención de posibles problemas cognitivos, ya que se ha demostrado que en la mayoría de las ocasiones su origen se decreta en el ámbito emocional. (UNESCO, 1996).

Este informe estructura la educación del siglo XXI en cuatro ejes básicos que denomina los cuatro pilares de la educación.

1. Aprender a conocer y aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
2. Aprender a hacer para capacitar a la persona para hacer frente a muchas y diversas situaciones.
3. Aprender a ser, para obrar con autonomía, juicio y responsabilidad personal.
4. Aprender a convivir, a trabajar en proyectos comunes y a gestionar conflictos. (UNESCO, 1996, p.34).

En los últimos tiempos no paramos de escuchar noticias lamentando la poca motivación del alumnado además de un considerable aumento de los comportamientos violentos. En este sentido, cabe destacar, que tanto el origen como la solución de la gran parte de estos problemas se encuentra en la educación emocional.

La falta de capacidad intelectual no es la gran responsable del fracaso escolar de la actual sociedad, de lo contrario sí lo son las dificultades asociadas a las experiencias emocionalmente negativas. Problemas de estas características son consecuencia del poco conocimiento emocional que tenemos de nosotros mismos y de los que nos rodean.

Hasta hace poco más de una década, la inteligencia de una persona se medía por su coeficiente intelectual, que se creía que venía determinado genéticamente y era muy difícil modificarlo. Daniel Goleman en su Best-Seller Mundial, Inteligencia Emocional (1995) explica, apoyándose en avanzadas investigaciones sobre el cerebro humano y su

conducta, como unas personas con un coeficiente intelectual elevado fracasan en sus proyectos de vida, mientras que otros con un modesto o incluso bajo coeficiente intelectual se desenvuelven sorprendentemente bien ante cualquier situación o problema. La conclusión obtenida, es que los factores que entran en juego explicando dicha diferencia radican en “el conjunto de habilidades que llamamos inteligencia emocional, habilidades entre las que destacan el autoconocimiento, autocontrol, el entusiasmo, el arte de escuchar, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo” (Goleman, 1995, p. 13). De esta manera, se presentan otros factores directamente relacionados con el éxito o el fracaso en la vida.

Gardner (1993) propone el modelo de las inteligencias múltiples y no considera la inteligencia como algo unitario, sino como un conjunto de inteligencias diferentes e independientes.

Según él, la parte académica ya no lo es todo, ya que se puede conseguir éxito en diferentes campos y para cada uno se necesita un tipo de inteligencia diferente. Todas las personas tenemos todas las inteligencias, en mayor o menor grado, y todas son importantes.

Gardner (1993) define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas”. Parte de que es una capacidad y, por tanto, es una destreza que se puede desarrollar a partir del potencial genético de cada uno, según el ambiente donde nos encontramos, la educación recibida, las experiencias vividas, entre otros.

Gardner identifica 9 tipos de inteligencia:

- Inteligencia Lingüística-Verbal: Se encuentra muy desarrollada en escritores, periodistas y poetas. Se trata de la capacidad de emplear las palabras de forma efectiva, ya sea mediante expresión oral o escrita. Las personas con esta inteligencia despuntan en su habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la lectura, la escritura, entre otros. Destaca en los alumnos con interés por la lectura, la literatura, los idiomas, entre otros.
- Inteligencia Lógico-Matemática: Destaca en científicos, matemáticos, ingenieros, contables, entre otros. Se trata de la capacidad de dominar los números para resolver problemas matemáticos. Los niños que la desarrollan analizan con facilidad los planteamientos de los problemas, hacen cálculos numéricos, estadísticas y razonamientos deductivos e inductivos.

- Inteligencia Espacial: Se presenta en los marineros, arquitectos, decoradores, cirujanos, entre otros. Es la capacidad de pensar y formar modelos mentales en tres dimensiones. Permite percibir imágenes, transformarlas, modificarlas o trasladarlas. Las personas que la tienen muy desarrollada son hábiles inventando cosas y son sensibles al color, la forma, el volumen y el espacio. Se presenta en alumnado que aprende mejor con cuadros-resumen, gráficos, mapas conceptuales, entre otros.

- Inteligencia Musical: Destaca en cantantes, músicos, compositores, bailarines, entre otros. Se trata del dominio a la hora de manejar las distintas formas musicales. Es la capacidad de control del lenguaje musical, así como, tonos, volúmenes, ritmos y melodías además de la utilización del canto y de los instrumentos. Los niños que la manifiestan sienten interés y sensibilidad por diferentes melodías y todo tipo de sonidos de la natura.

- Inteligencia Corporal-Kinestésica: La manifiestan los deportistas, bailarines y artesanos. Se trata del dominio del propio cuerpo, conexión, resistencia, control, equilibrio, velocidad, elasticidad, entre otros. Además de la capacidad de expresión y creación, de ideas y sentimientos. Los niños que la desarrollan destacan en disciplinas de carácter deportivo, de expresión corporal, manualidades y construcciones.

- Inteligencia Intrapersonal: Está muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos. No se asocia a ninguna actividad concreta. Es la inteligencia que nos permite entendernos a nosotros mismos, a profundizar en nuestro mundo interior, reflexionar y controlar nuestros pensamientos y sentimientos de manera efectiva. La persona con una gran inteligencia intrapersonal se caracteriza por tener autoestima y autodisciplina, es consciente de sus puntos fuertes y de sus debilidades para enfocarse hacia el logro de sus objetivos vitales. Los niños que la desarrollan suelen mostrarse con capacidades de reflexión y razonamiento y suelen comportarse como consejeros de los compañeros.

- Inteligencia Interpersonal: Está muy desarrollada en los vendedores, políticos, profesores, terapeutas, entre otros. Es la capacidad de entender a los iguales, conocer sus intereses y motivaciones para encontrar la mejor manera de cooperar conjuntamente. Incluye el dominio de la comunicación no verbal, mediante las manifestaciones faciales, los gestos, la postura, la voz, el tono, entre otros, además de la habilidad para contestar y argumentar con agilidad. Consiste en establecer buenas relaciones, ponerse en el lugar del compañero, empatizar, comprender sus diferencias entendiendo sus motivos personales y sus intenciones. La muestran los niños con

habilidades para desarrollar trabajos grupales y concluyentes en las defensas y negociaciones.

- Inteligencia Emocional: Está constituida por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, y la unión de éstas constituye la capacidad de dirigir la propia vida de manera satisfactoria. Se trata de la capacidad de conocer nuestro propio mundo interior, nuestros sentimientos y emociones para entender a los iguales. Es la habilidad de motivar y automotivarse y de utilizar de manera adecuada las relaciones que se establecen con los iguales y con nosotros mismos.

- Inteligencia Naturalista: Está desarrollada en biólogos, herbolarios, ecologistas, botánicos, entre otros. Se trata del manejo de los elementos de la naturaleza como animales y plantas, con tal de observarlos, estudiarlos y clasificarlos para posteriormente experimentar e investigar el entorno. Se encuentra en los alumnos con interés en profundizar e investigar sobre el mundo natural, animal y humano.

De todas estas 9 inteligencias anteriormente expuestas, la interpersonal y la intrapersonal son las que tienen una estrecha relación con la educación emocional, y por lo tanto, las que más nos interesa. La unión de estas dos inteligencias forma la educación emocional. Estos dos tipos de inteligencias intervienen en las decisiones esenciales de la vida: escoger una profesión, definir tu círculo de amistades, con quien casarse, donde vivir, etc., Una de las metas para poder alcanzar el bienestar es conseguir sentirse a gusto con uno mismo (inteligencia intrapersonal), para así luego poder disfrutar del entorno y convivir con las personas que nos rodean (inteligencia interpersonal).

Los preceptores de este tema fueron Peter Salovey y Jonh Mayer. Quienes definen la inteligencia emocional como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salvey y Mayer, 1990, p.189). Los expertos organizan la inteligencia emocional en cinco competencias principales:

- El conocimiento de las propias emociones, la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento en que aparece.
- La capacidad de controlar las emociones, el dominio de los impulsos, la autorregulación.

- La capacidad de motivarse a uno mismo, el esfuerzo, la motivación.
- El reconocimiento de las emociones ajenas, la empatía.
- El control de las relaciones, la asertividad.

Las tres primeras competencias forman parte de la inteligencia intrapersonal y las dos últimas, de la inteligencia interpersonal.

La capacidad intrapersonal se refiere a uno mismo respondiendo a variables como: detectar las propias emociones y tratarlas en el momento de su aparición, además de reconocer los sentimientos y ser consciente de ellos, poseer claridad a la hora de percibir propias emociones y reconstruir las mismas, manejar y gestionar los sentimientos, con la finalidad de disminuir la angustia o la ansiedad, evitando así la aparición de la depresión.

La capacidad interpersonal, hace referencia a la relación con los demás. Se trata de competencias que nos permiten tener relaciones positivas con los demás, convivir y trabajar juntos

De la unión de estas dos inteligencias nace el concepto de la inteligencia emocional en el modelo de Daniel Goleman (1995). Este psicólogo clasifica las inteligencias en dos: la emocional (incluye la intrapersonal y la interpersonal) y la racional (incluye el resto). Según Goleman nuestro funcionamiento en la vida viene determinado por ambas inteligencias y considera que la emocional puede resultar incluso más decisiva que la racional.

La definición que propone Goleman (1995, p.17) es la siguiente:

La palabra inteligencia proviene de la cohesión de dos palabras latinas: *inter*, que significa entre y *elige*, que significa elegir. Por lo tanto, la definición de inteligencia resultante de la unión es: la capacidad para elegir de la mejor manera entre las exigencias que se nos presentan en el mundo. En psicología, la inteligencia se define como la capacidad de adquirir conocimiento o entendimiento y utilizarlo en situaciones nuevas. Engloba un conjunto de aptitudes que permiten al ser humano adaptarse al mundo que le rodea y solucionar problemas.

De este modo, podemos hablar de la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer tanto los propios sentimientos como los de los demás, sumada a la destreza de manipular con habilidad las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones y motivarnos. Otra posible definición de la inteligencia emocional sería algo así como,

la aptitud para monitorizar y organizar tanto los propios sentimientos como los de los demás y de utilizarlos para guiar y controlar el pensamiento y en consecuencia la acción, de manera oportuna.

La inteligencia emocional combina estos dos estados de la mente, la cognición y el afecto, haciéndonos ver que ambas son inseparables y actúan de forma conjunta en nuestras vidas.

El punto de vista de Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en:

- 1) Conocer las propias emociones.
- 2) Regular las emociones.
- 3) Motivar a sí mismo.
- 4) Reconocer las emociones de los demás.
- 5) Establecer relaciones positivas con otras personas.

Existe un conjunto de competencias emocionales que pueden ser aprendidas y que deben considerarse como competencias básicas para la vida. Según Bisquerra (2011), el analfabetismo emocional probablemente es la principal causa de problemas en el siglo XXI, entre los que cabe señalar la violencia, la ansiedad, el estrés, la depresión, el consumo de drogas, los comportamientos de riesgo, la anorexia, el suicidio, la conducción temeraria, la xenofobia, entre otros.

La conclusión general es que el desarrollo sistemático de programas de educación emocional que reúnan unas condiciones mínimas de calidad y de tiempo de dedicación, tienen un impacto importante para el desarrollo integral de las personas.

Es por ello que, la intervención educativa deberá basarse en una metodología enfocada, principalmente, a la felicidad del niño, pues, a partir de ahí, éste estará mucho más receptivo a la hora de fortalecer la parte cognitiva. La vinculación entre el pensamiento, la emoción y la acción conducirá a la madurez y a la satisfacción personal y en consecuencia, al aprendizaje significativo.

“El bienestar debería aparecer como uno de los objetivos especificados en el currículo.”
(Bisquerra, 2011, p.25.)

3.2 Competencia emocional

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional.

A continuación se explicará detalladamente las cinco competencias emocionales del modelo pentagonal de competencias emocionales según Bisquerra (2011).

Según Bisquerra (2011) se entiende por competencia emocional:

El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta en aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

Las competencias emocionales conforman una importante cualidad de un tipo de ciudadanía de carácter activo, progresivo, efectivo y responsable. Su correcta adquisición y empleo beneficia una buena adaptación al contexto social y mejora la disposición y actitud frente los desafíos que plantea la vida.

En primer lugar se ubica la *Conciencia emocional*, se trata de la capacidad de entender el propio estado emocional y exteriorizarlo mediante el lenguaje verbal o no verbal, además de reconocer los sentimientos y las emociones de los demás.

En segundo lugar se sitúa la *Regulación emocional*. Tratándose de aquella capacidad que se encarga de controlar y regular impulsos y emociones de carácter poco agradable, se trata de dominar la frustración y proyectar la energía hacia lo positivo. Implica desarrollar estrategias de autorregulación emocional: expresar los sentimientos, diálogo, la distracción, relajación, reestructuración cognitiva, asertividad, entre otros.

En tercer lugar se posiciona la *Autoestima*. La autoestima se encuentra estrechamente relacionada con el autoconocimiento, se trata de la capacidad de conocerse a sí mismo, evaluarse, saber cómo es por dentro y por fuera, para aprender a aceptarse, amarse y sentirse feliz de ser quien es y como es y estar satisfecho de lo que puede llegar a hacer. El trabajo en este sentido implica la noción de la propia identidad, exteriorizar los de sentimientos orientados hacia uno mismo y confiar en sus posibilidades, en definitiva, tener una valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Los niños, primero se deben conocer a ellos mismos, es necesario que sepan gestionar sus pensamientos, su cuerpo, sus emociones, esto crea una autoimagen y

posteriormente lleva a una buena autoestima. Cuando uno se siente bien consigo mismo, está bien orientado para estar bien con los demás.

En cuarto lugar encontramos la *Competencia Social* que consiste en reconocer las emociones de los compañeros, saber ayudar y a sentir complacencia y satisfacción haciéndolo. Implica el desarrollo de la empatía (ponerse en lugar del otro, hacer nuestros los sentimientos y las emociones de los demás), ser solidario, generoso, ayudar, trabajar en equipo, colaborar, comprender sus diferencias y crear herramientas y estrategias válidas para resolver los conflictos de la vida cotidiana.

Y por último encontramos, *Las competencias para la vida y el bienestar*. Se trata de la capacidad de percibir bienestar subjetivo originado de por cosas cotidianas, sucesos de la vida diaria, que se presencian en las actividades sociales, con los amigos y familiares, en la escuela, en el parque, practicando deporte, entre otros. Se trata de encontrar y utilizar herramientas que sirvan de ayuda para organizar la vida de una manera sana y equilibrada, sobrepasando las posibles insatisfacciones o frustraciones. Implica tales habilidades como organización, orden, desarrollo personal y social, habilidades en la vida escolar y familiar, actitud positiva y experimentación del bienestar.

4. Educación emocional

4.1 Justificación

Bisquerra (2000, p. 243) habla de la educación emocional de la siguiente manera:

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los dos elementos esenciales para el desarrollo de la personalidad integral. Por ello se propone el desarrollo de conocimientos y competencias sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo esto tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social, y debe estar presente en el largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.

Debemos tener en cuenta que las personas somos seres emocionales y como tales nuestra vida está llena de emociones que unas veces vivimos conscientemente y otras inconscientemente. Estas emociones influyen mucho en nuestras decisiones, actuaciones, reacciones y relaciones. Como dice Goleman (1995) las emociones son impulsos que nos hacen actuar, son las que constituyen el fundamento de todo lo que hacemos, incluso de lo que razonamos.

Por esta razón es muy importante que sepamos entender y gestionar las emociones y que enseñemos a los niños a hacerlo, incluyendo la educación emocional en la escuela. Generalmente se enseña a los niños a razonar, se les da conocimientos y recursos para aprender, pero no se les enseña a manejar las emociones.

Según Bisquerra (2011), el principal objetivo de la educación es fomentar el bienestar personal y social. Noddings (2003), destaca la importancia de que los centros educativos preparen para la vida y no solamente para lo que domina “habilidades económicas”.

Seguramente el aprendizaje más importante de nuestra vida es el de aprender a ser felices, y esto lo conseguiremos con una buena educación emocional. Unas buenas estrategias nos pueden ayudar a mejorar nuestra propia felicidad y la de las personas que se encuentran alrededor nuestro. Y en la medida que lo conseguimos tendremos muchos menos problemas emocionales, sociales, entre otros.

Para que esto se produzca es necesario que la educación de las emociones y las habilidades sociales tengan un papel más importante en el currículo educativo a todos los niveles: infantil, primaria, y secundaria.

Debemos tener en cuenta que la mayoría de las escuelas actuales e incluso nuestra cultura siguen más preocupadas por el desarrollo de las capacidades intelectuales, que tradicionalmente se han considerado más importantes (lingüística y matemática) que por el desarrollo de las emocionales. Si la escuela es capaz de valorar por igual todos los tipos de inteligencia, estará dando a todos las mismas oportunidades de éxito, sea en un ámbito o en otro. Hacer un buen trabajo de educación emocional en la escuela nos ayudará a potenciar y mejorar en los alumnos aquellas inteligencias que tenemos más infravaloradas.

Según Bisquerra (2011) la educación emocional incluye una serie de valores, que hay que tener siempre presentes: el respeto, la tolerancia, la empatía, la honestidad y la confianza, y todos ellos se han de enseñar mediante la práctica.

Hoy en día ya somos muchas las personas que consideramos básica la inteligencia emocional para un buen desarrollo integral de la persona y poder aprovechar al máximo el resto de las inteligencias.

Goleman (1995, p. 16), la define como el “conjunto de habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de motivarse a uno mismo”.

Las habilidades anteriormente citadas se pueden educar en los niños y así se les ofrece la oportunidad de sacar un mayor rendimiento a todo su potencial intelectual. La infancia y la adolescencia conforman la mejor etapa para adquirir todos aquellos hábitos emocionales que posteriormente, desempeñarán un papel fundamental en el desarrollo de la vida de cada uno de nosotros.

4.2 Principales objetivos

Los objetivos generales de la educación emocional según Bisquerra (2011) son los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a disfrutar.

El objetivo de la educación emocional en la escuela es ayudar a los niños a ser personas emocionalmente inteligentes, personas que conocen y saben entender los propios sentimientos y los de los demás, que controlan sus emociones, que se sienten bien consigo mismas, que son capaces de establecer buenas relaciones y que tienen los recursos y las habilidades necesarias para resolver positivamente los conflictos que se les presenten. En definitiva, crear personas que adoptan una actitud activa, progresiva y positiva ante la vida, y como docentes, deberíamos potenciar al máximo en nuestro alumnado.

4.3 Modelo de intervención

A lo largo de la historia de la psicología y de la pedagogía se han explicado diversas maneras de cómo aprenden los niños en edades tempranas. Retrocediendo en el tiempo encontramos varios referentes apoyando la idea de una enseñanza orientada a la acción.

Ya a finales del siglo XIX surgió en el terreno de la pedagogía el movimiento de la Escuela Nueva, que apoyaba un tipo de educación práctica, activa, participativa, vital, democrática, colaborativa y motivadora, pero este planteamiento ya había aparecido con anterioridad reflejada en la idea de la formación elemental de Pestalozzi como la

unión de cabeza, corazón y mano o a través de los conceptos de actividad autónoma de Diesterweg o Fröbel.

Grandes profesionales del ámbito de la educación debaten defendiendo el carácter progresista de la pedagogía, revolucionando la enseñanza tradicional. Personalidades como Hugo Gaudig, Paul Oestreich, John Dewey y William Heard Kilpatrick, Célestin Freinet, Maria Montessori entre otros, hicieron importantes contribuciones en este sentido dando un giro a la metodología convencional.

En la actualidad, la enseñanza orientada a la acción se basa en las aportaciones de dos referentes del constructivismo: la teoría de la actividad formulada por Vygotski y la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget. El constructivismo explica que las personas perciben la realidad con sus órganos sensoriales. De este modo, las percepciones de las personas son subjetivas e individuales, y por lo tanto distintas entre sí. Piaget centra sus aportaciones en demostrar que el conocimiento se construye a partir de la interacción directa con el medio. Vigostky, de lo contrario, explica que medio social es el que permite una reconstrucción interna.

Si hace dos siglos la enseñanza participativa contaba con un reconocimiento y consideración importante por parte de profesionales de la educación, que demostraron su eficiencia y eficacia, se supone que en la escuela del año 2015 esta idea debería de estar más que implantada y solidada. Pero siendo francos, la actualidad refleja una realidad tanto distinta.

El enfoque constructivista parte de la concepción de un proceso de construcción personal de significados a lo largo de la vida. Se asume la idea de que esta construcción se hace con la participación activa y la implicación personal del niño en el proceso de desarrollo y aprendizaje. Así pues, toda propuesta práctica debe partir de los conocimientos previos, intereses y necesidades de la persona para que pueda construir significativamente los nuevos conocimientos y favorezca un aprendizaje significativo. (Bisquerra, 2011, p.75).

Los niños crecen en un entorno cada vez más frenético y exigente, están sometidos diariamente a un sinfín de actividades que, por un lado, ha hecho la tarea de educar más compleja y, por otro, los ha alejado de lo esencial. Se acostumbra a los alumnos a permanecer sentados, estar quietos, a aprender los conocimientos sin pruebas vivenciales, acabamos siendo una caja de datos que almacena la misma información. Dónde queda pues, la persecución del placer, de la motivación, del bienestar y de la felicidad mediante la enseñanza? Por qué no reconciliamos de manera definitiva la mente y el corazón, unimos lo racional y lo emocional para que los pequeños se

desarrollen realmente de una manera integral y global y consigamos así, un mejor bienestar social.

La diversión no es lo contrario de lo serio, sino de lo aburrido. Las actividades escolares pueden ser divertidas. Todavía tenemos el reto de pasar de una escuela basada en 'la letra con sangre entra' a una escuela donde el lema sea 'enseñar deleitando'. (Bisquerra, 2011, p.26).

¿Y cómo orientar la intervención educativa hacia el bienestar y la felicidad? Pues planteando propuestas más sensoriales que funcionales, saliéndonos del camino convencional, abriendo los muros de la escuela, vivenciando la realidad, buscando la motivación en el asombro, abriendo nuestra mente y experimentando emociones generadoras de sensaciones, mundos imaginarios, metáforas, símbolos, sentimientos y tantas otras percepciones. De esta manera, se obtendrá una respuesta más espontánea, interior y auténtica, la que todo educador persigue o, al menos debería. La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, activa y lúdica, y absolutamente vivencial. (dinámicas grupales, actividades de relajación, juegos de respiración, autoreflexión, entre otros) con objetivo de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.

Según Bisquerra (2011, p.25) es importante asignar dentro del aula espacios y tiempos para el bienestar

Pueden ser actividades para experimentar emociones positivas, poner paneles para expresar emociones positivas, fotos, escritos personales, dar las gracias, manifestar agradecimiento, dedicar los primeros cinco minutos del día a comentar aspectos positivos de la vida, lo mismo en los últimos cinco minutos.

Según Marsal (2006) Debemos fomentar al máximo las experiencias positivas, ya que son las responsables de fomentar el desarrollo del talento y de las habilidades personales, son las que animan a repetir el éxito ya querer hacerlo cada vez mejor, a autoexigirse y a disfrutar de lo conseguido.

Debemos procurar evitar las negativas, llamadas también paralizantes, porque bloquean el desarrollo de la inteligencia y aportan emociones negativas como: miedo, vergüenza, frustración, culpa, etc. Ante una experiencia de estas el adolescente que tenemos en el aula se le quitan las ganas de volver a intentarlo, quiere evitar un nuevo fracaso y si puede, evitará repetir lo que no le ha salido bien, y si se siente obligado a hacerlo, probablemente, el mismo miedo a equivocarse, le hará otra vez no conseguir el éxito.

A la hora de trabajar la educación emocional hay que tener presente los ingredientes necesarios: autoconfianza, curiosidad, autocontrol, capacidad de relacionarse y de comunicarse y cooperación. Una buena atención a la diversidad también hará que el trabajo emocional en el aula mejore, por eso es tan importante atender a la diversidad dentro de una misma clase.

5. La música

5.1 Justificación

Hasta llegar a este punto la finalidad del trabajo se ceñía en profundizar en la legislación actual, las investigaciones y aportaciones que se han realizado a lo largo del tiempo referidos al tema de la inteligencia emocional, con el objetivo de documentarnos y exponer la importancia de trabajar en este sentido desde la escuela. De ahora en adelante, con tal de realizar una aportación propia e innovadora en este campo, el trabajo planteará el desarrollo de la inteligencia emocional mediante la música y la expresión corporal, ya que a través de estos elementos podemos llegar al terreno emocional, tener conciencia de sensaciones y emociones, expresar y sentir, considerándolos así una herramienta eficaz para llevar a cabo una buena educación emocional.

“La música está en el hombre” Dalcroze. La música está presente en nuestra sociedad desde siempre, desde tiempos muy arcaicos en los que el hombre, con sus herramientas y habilidades, ya intentaba utilizar y manipular el sonido para sus rituales, para imitar los efectos de la naturaleza o con fines curativos descubriendo las cualidades del sonido al conectar con las emociones. Desde entonces continuamos haciendo lo mismo aquí y en todas partes, es decir, tener la música muy cerca para utilizarla cuando y como queramos, ya sea para escucharla, hacernos mover, interpretarla, entre otros. Con lo que se convierte en un acompañante imprescindible para cualquier persona. La música es importante para cualquier persona desde el momento en el que nace, forma parte de nuestras vidas incluso antes de nacer, en el vientre materno. Desde muy pequeños recordamos ciertas situaciones acompañadas de música, nos viene a la memoria aquella persona, aquel abrazo, esa pérdida, aquel viaje, aquella maestra, aquella película... estos detalles son la muestra de que la música es un elemento significativo en la vida de cada uno de nosotros.

Asimismo, doctor en música y neurocientífico, Thaut (2008), explica que la música es comprensible para cualquier ser humano independientemente de si es capaz de

dominar su lenguaje, tiene oído, sabe bailar o cantar, ya que no se trata de saber sino de escuchar y expresar. La razón por la que la mayoría de nosotros participamos en la actividad musical, ya sea componer, interpretar o escuchar origina en la capacidad que tiene la música de despertar en nosotros emociones profundas y llenas de sentido. (Serrano y Gil, 2003).

La música es un trabajo de un alto nivel de abstracción porque juega con los sonidos y con los silencios. La música no se ve, no se puede tocar, no tiene color visual o un tamaño físico. Es un arte que penetra por el oído hasta llegar a la sensibilidad de la persona que la escucha.

La música tiene el poder de conmover quien la escucha, para suscitar emociones. Es una fuente de energía, sensibilidad y afectividad, puede liberar emociones, puede levantar un estado de ánimo, puede ayudar en la claridad mental y puede proporcionar energía. (Bisquerra y Bisquerra, 2012).

A lo largo de la infancia, el uso de la música en la educación permite la práctica individual y social de numerosas actividades que despiertan tanto la emoción como la inteligencia. (Alsina, 2008). La práctica musical puede considerarse, pues, una verdadera y completa educación intelectual en el sentido más tradicional de la palabra, que envuelve la interpretación (canto, instrumentos, danza), la improvisación, la creación, la audición, la imaginación, entre otros. Tafuri (2000).

Además, la música despierta la sensibilidad y ayuda a descubrir que dependiendo de las circunstancias no es más importante comprender los sucesos sino sentirlos. Dicha sensibilidad actuará de impulso para el desarrollo de la creatividad e introducirá al niño de forma natural en el mundo de las artes.

La música ayuda a mantener activa la atención y concentración y estimula la capacidad de pensar. Entre sus cualidades destaca la de fomentar la memoria, organización, orden, disciplina y responsabilidad. Potencia el sentido del grupo, sentirse parte de un todo, además de despertar el espíritu crítico y el gusto estético.

Por otro lado, tiene efectos tangibles en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en todas sus facetas. Así como, educa la voz, el oído, el ritmo, la imaginación, la expresión, entre otros.

Una de sus manifestaciones más frecuentes y sobretodo, placenteras a la hora de su puesta en práctica, es la danza. Se trata de una forma de expresión mediante el movimiento, que ofrece la posibilidad de conectar y desconectar a la vez, que crecer y

disfrutar. Las sensaciones que el cuerpo recibe a partir de la música, de sus sonidos y sus silencios, proporcionan al cuerpo un dominio y estética de movimiento, al tiempo que ayuda a fomentar el ritmo y el equilibrio corporal.

Según Csikszentmihalyi (1998), la educación musical permite ampliar el número de situaciones vitales donde la música es fuente de placer y, por tanto, de calidad de vida, siempre que se respete el componente del gozo en su práctica: que sea como un juego, donde las dificultades y las propias capacidades vayan en consonancia y estén en una proporción estimulante.

Partiendo de la necesidad de educar emocionalmente y de las propiedades de la música para conectar con las propias emociones, este proyecto va destinado a favorecer la educación emocional partiendo de la música.

5.2 Música y emociones

En primer lugar, hay que decir que la música influencia y provoca diferentes estados anímicos en cada persona. De este modo, una misma composición no necesariamente conseguirá en todos los que la escuchen los mismos efectos, ya que esto dependerá de las características de cada receptor, de sus comparaciones personales y sociales vinculadas a lo percibido, de su estado anímico o las circunstancias en las que se encuentra. Dichos efectos, emociones o sentimientos no necesariamente tienen que ser agradables, ya que es algo muy personal y, por tanto, mientras que algunos pueden disfrutar con gran placer de una audición, otros pueden experimentar efectos contrarios.

¿Por qué existen ciertas composiciones que nos gusta mucho repetir, escuchar, una y otra vez? Es porque estas melodías y canciones están haciendo cosquillas en nuestras emociones. *“La música es el arte del sentimiento”* Hegel.

Según Arguedas (2004, p. 111) "para los niños y niñas, la música es sinónimo de juego, movimiento, alegría y emociones". Esta misma autora afirma que la expresión musical tiene como propósito comunicar y transmitir emociones y estados de ánimo a través de los sonidos.

Teniendo en cuenta las aportaciones de Lacárcel (2003), la música es un medio de expresión que puede alcanzar el punto más íntimo de cada persona, con capacidad de transferir distintos estados de ánimo y sus correspondientes emociones. Escuchar y hacer música nos ayuda a descubrir nuestro mundo interior, profundizar y conocerlo.

Ayuda a captar y apreciar la magnitud y belleza del mundo que nos rodea, propicia a la comunicación entre iguales favoreciendo la formación de buenas relaciones sociales. La música activa las emociones, las cuales deberían ser potenciadas por la educación como factor de bienestar individual y social. Conviene destacar que las artes, y en concreto la música, son elementos importantes en la construcción del bienestar.

Asimismo, Lacárcel (2003, p. 223) añade que “la música, ya sea mediante el comportamiento de interpretación, de escucha o de composición, si es adecuada, nos conduce a una rearmonización del estado de ánimo y de los sentimientos”.

Según Comas (2012, p. 23) "la interpretación y el movimiento nos hacen vivir la creatividad, la participación y la conexión jugando y disfrutando". Asimismo, podemos afirmar que la expresión corporal nos facilita el trabajo de la educación emocional conjuntamente con la música y el movimiento.

Las emociones se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas, en este caso con la música. Según Bisquerra y Bisquerra (2012) aprender a emocionarse y disfrutar conscientemente con las emociones podría ser una manera de motivar a los alumnos para el aprendizaje, ya que hay una relación directa entre emociones y motivación.

“La música genera emociones que ayudan a conseguir el bienestar. No sólo hay una estrecha relación entre música y emoción, sino también la música existe ya que, tiene una finalidad emocional: expresar, comunicar y experimentar emociones”. (Bisquerra y Bisquerra, 2012)

En esta misma línea, Comas (2012, p. 22) afirma que "el área de educación musical puede convertirse en un medio precioso para experimentar y vivir la educación emocional. La creatividad y la expresión son los pilares fundamentales. "

Así pues, la música y las emociones deberían ser un recurso indispensable para fomentar el proceso de aprendizaje, ya que ayudan a desarrollar sentidos y acciones básicas: percibir, sentir, hacer, reflexionar y crear. Conviene destacar que las propuestas musicales hacen posible el trabajo cooperativo, lo que nos facilita aceptar y potenciar las diferentes capacidades de los alumnos, que unos ayuden a otros con respeto, paciencia, y motivando mutuamente para lograr el objetivo común.

Pedagogos musicales como Kodály, Dalcroze, Martenot o Willems, reivindican un reconocimiento muy admirable de la educación musical y aportan varias reflexiones sobre la importancia de la música para transmitir valores y desarrollar de esta manera

las principales capacidades del ser humano. La metodología que proponen estos autores se caracteriza por la implementación de métodos de aprendizaje activos. Este enfoque interactivo de la educación musical es necesario para desarrollar la sensibilidad del niño, ya que se basa en la utilización de habilidades emocionales.

La educación a través de la música nos permite trabajar, expresar e interiorizar actitudes, valores, sentimientos, etc. y, por tanto, contribuye en el desarrollo integral del individuo.

Capítulo 3: Marco empírico

1. Diseño y tipo de la investigación

1.1 Diseño

Se trata de una propuesta de intervención con un planteamiento cualitativo.

1.2 Contexto

Esta propuesta educativa se ha diseñado para desarrollarse en el centro de Educación Infantil Avantis. Inaugurado en el año 2006, el centro se sitúa junto a la nueva Ciudad de la Justicia de Barcelona, en la Gran Vía de L'Hospitalet de Llobregat. Este entorno se considera como el futuro distrito económico de la ciudad, con unos alrededores modernos y cosmopolitas. Avantis cuenta con un total de 650 plazas. Se estructura organizándose en dos ejes, el primero, Maternal, es un tramo de carácter privado que atiende a niños y niñas de 0 a 2 años. El segundo, el Ciclo Inicial, es un tramo de carácter concertado que corresponde a alumnos de 3 hasta los 6 años.

Dispone de un total de 4.300 metros cuadrados de construcción, 1.500 metros cuadrados de patio interior y 30 aulas. Aunque el número de plazas es considerable, no se percibe la sensación de macroescuela en la que el niño se puede perder o sentirse perdido.

El nivel socioeconómico de las familias que inscriben a sus hijos e hijas al centro, es medio-alto. Los alumnos de Avantis proceden tanto del municipio de L'Hospitalet y ciudad de Barcelona, como de poblaciones cercanas como Castelldefels, Esplugues, Sant Just d'Esvern, y otros igual de cercanos. Dado que la zona en la que se enmarca el centro está creciendo de manera considerable con la construcción de la nueva Plaza Europa, el número de grandes empresas que se instalan en este área ha ido

umentando durante los últimos años, justificando el crecimiento en la reserva de plazas procedentes de municipios vecinos, ya que muchas familias prefieren tener a los hijos cerca del lugar de trabajo antes que de la casa familiar.

La misión de Avantis es:

Garantizar el auténtico desarrollo integral de cada alumno en particular, a través de una enseñanza de calidad abierta a todo el mundo, comprometida con la vanguardia pedagógica y las necesidades sociales.

Las características de su acción educativa están vinculadas a la educación en valores entre los que destacan la alegría, la amistad, el esfuerzo -que se concreta con la adquisición de hábitos-, el respeto y la sinceridad. (CENTRE CULTURAL PINEDA, S. A., s.f.).

Para conseguir los objetivos anteriormente citados se utiliza una metodología basada en la atención personalizada, buscando siempre desarrollar al máximo las capacidades individuales de cada alumno, para conseguir un desarrollo personal completo.

La ratio por cada aula es de entre 23 y 25 alumnos, dependiendo de los cursos. La mayoría de los alumnos tienen el castellano como lengua materna y poco a poco van conociendo el catalán y lo utilizan como herramienta de comunicación habitual en la escuela.

Actualmente el centro hay un tutor por aula, una técnica de educación infantil (TEI) para P3, especialistas de educación física, educación especial, música, inglés e informática, además del equipo directivo.

1.3 Participantes

La siguiente propuesta de intervención va dirigida al segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, concretamente al aula de P5.

Si profundizamos más en el grupo clase y nos fijamos en las características del alumnado, nos encontramos con un grupo mixto, compuesto de 14 niños y 11 niñas. Se trata de un grupo bastante homogéneo a nivel de ritmos madurativos y de aprendizaje, todos muestran una gran evolución y se trata de un grupo cohesionado, motivado, charlatán, muy participativo por los aprendizajes y dinámicas de trabajo propuestas.

Los alumnos, muestran buenas capacidades y están haciendo un buen proceso de aprendizaje.

En las etapas anteriores se le ha dado mucha importancia al dialogo, lo cual, ha favorecido de manera importante la libre expresión de los alumnos y ha creado un gran clima de confianza para poder expresar lo que les angustia, lo que les hace estar alegres, los miedos e inquietudes que han ido surgiendo en el día a día.

Encontramos que, como es normal, hay niños que se expresan sin ningún tipo de problema de manera verbal y otros que todavía no se han desarrollado completamente en este sentido. Por este motivo, este proyecto da cabida a que todos los alumnos del grupo se puedan expresar de la manera más adecuada a siguiendo sus capacidades y características.

En relación a la atención a la diversidad, hay dos alumnos recién llegados procedentes de China.

2. Metodología

Para llevar a cabo la elaboración de esta propuesta didáctica se han seguido las fases que se exponen a continuación.

El primer paso fue conocer los fundamentos básicos relacionados con la temática del proyecto, lo que se suele llamar revisión bibliográfica. El cumplimiento de esta fase se ha llevado a cabo mediante la revisión de la documentación publicada sobre las emociones, la inteligencia emocional, la educación emocional y el trabajo emocional ligado a la música además de la legislación vigente.

Además, se ha realizado una reunión con la autora del proyecto ‘Soy y siento’, destinado a trabajar el mundo emocional de los alumnos de p3, p4 y p5 del centro infantil Avantis, para conocer su punto de vista acerca del tema.

También se ha recurrido a la herramienta de Youtube para buscar y reproducir las piezas musicales apropiadas al planteamiento de la propuesta didáctica.

3. Objetivos de la propuesta

- Disfrutar de la música
- Favorecer la tolerancia y el respeto
- Conocerse a uno mismo
- Tomar contacto con los cuerpos de otros compañeros
- Aceptarse tal y como uno es
- Demostrar y recibir cariño
- Aumentar la autoestima
- Aprender a confiar en el otro

- Tomar conciencia del propio cuerpo
- Tomar conciencia de la respiración
- Controlar la espiración
- Favorecer la descarga de la tensión
- Aprender a relajar el cuerpo
- Conocer y descubrir al otro
- Aceptar al otro
- Descubrir el sentimiento de pertenencia a un grupo
- Favorecer la cooperación
- Ayudar a relajarse
- Favorecer la relación
- Favorecer la creatividad
- Comunicarse de forma no verbal
- Improvisar movimientos creativos
- Descubrir las posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo
- Favorecer la tolerancia y el respeto
- Tomar contacto con los cuerpos de otros compañeros

4. Procedimiento

Para que los alumnos puedan hablar de las emociones, de lo que perciben, de lo que sienten, de lo que les pasa por dentro, en primer lugar deben tomar conciencia de su propio cuerpo, conocerse bien, identificar, sentir y conectar las sensaciones externas y su causa con los efectos internos que éstas ocasionan.

Una vez, saben quiénes son, cómo son, qué les pasa y qué y cómo sienten, pueden expresar, exteriorizar, pueden crear y también comenzarán a mostrar interés en sus iguales, intentando acercarse, conocerlos, comprenderlos y establecer relaciones.

Las actividades de esta propuesta se engloban en los siguientes seis grupos:

- RESPIRACIÓN
- DESCARGA DE TENSIONES
- RELAJACIÓN
- DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL
- ¿QUÉ NOS DESPIERTA LA MÚSICA?
- RELACIÓN Y COMUNICACIÓN

Los tres primeros grupos van destinados a trabajar la conciencia del propio cuerpo. Son habilidades que se pueden trabajar con frecuencia, ya que son consideradas como la base para tener una buena conciencia emocional, con la finalidad de descubrir a escuchar nuestro cuerpo.

Los siguientes tres grupos están formados por actividades donde a partir de la audición de distintas piezas musicales, se convida a los alumnos a expresar, a crear y comunicar lo que sienten, son actividades que les ayudarán a ser creativos, a coger confianza con ellos mismos, a aumentar la autoestima y a favorecer las relaciones, el respeto y la tolerancia.

4.1 Respiración

La respiración es este acto fisiológico inconsciente que nos mantiene en vida, es el primer intercambio que hacemos con el mundo exterior en el momento de nacer.

Normalmente no somos conscientes de nuestra respiración, creemos que es un acto totalmente mecánico, regular, que funciona siguiendo unos designios naturales inviolables. Pero en los momentos importantes emocionalmente, la respiración cambia. Por ejemplo, ante situaciones de estrés tensas, como puede ser el acto de conducir o una entrevista de trabajo, limitamos la respiración, la bloqueamos. De lo contrario, cuando lloramos, respiramos mucho más deprisa. Con un susto, o un disgusto muy grande, dejamos de respirar.

Aprender a ser conscientes de nuestra respiración, a controlarla nos ayudará en los momentos de tensión, a relajarnos y encontrar la paz y la calma.

Cuando somos bebés respiramos profundamente, pero con el paso de los años, esta entrada de aire se va limitando, lo que provoca falta de oxígeno en ciertas células, y por lo tanto envejecimiento y enfermedades.

Enseñar a respirar o reaprender a respirar, es reencontrar el estado natural de la salud humana. Respirando bien nos sentiremos mejor.

Hacer a menudo ejercicios de respiración en clase, es enseñar a los alumnos a ser conscientes de su respiración y por lo tanto es darles herramientas para ser "dueños" de su propio cuerpo, es enseñarles a controlar esos momentos emocionales que bloquean la persona.

Educar la respiración, es educar la impulsividad, la violencia, la agresión, y a la vez es abrir canales de comprensión, de atención, de expansión, de creatividad.

Las actividades pertenecientes a este grupo son adecuadas para tratar las emociones como la ira y el miedo, entre otras.

Es aconsejable realizar la mayoría de estas actividades sin música, para poder concentrar toda la atención en la respiración.

4.2 Descarga de tensiones

Este segundo grupo, incluye actividades que ayudarán a los alumnos a desbloquear las tensiones musculares.

Son actividades muy dirigidas, con poca, o nula, posibilidad de expresión y creatividad. Pero si se considera importante incorporarlas en este proyecto, puesto que facilitan el conocimiento del propio cuerpo, ayudan a desinhibirse y dejarse llevar. Su puesta en práctica es adecuada antes de las actividades de relajación.

Están diseñadas para llevarse a cabo con piezas musicales muy rítmicas, donde la percusión tenga un papel predominante, invitando a los alumnos a expresar sus sensaciones a través del movimiento.

Cada actividad es para la descarga de una parte concreta del cuerpo. Se pueden hacer por separado, o bien combinar dos o más actividades. Si bien provocan un cansancio físico, también proporcionan una sensación de bienestar final.

Hay que sugerir a los alumnos que pueden hacer estas actividades cuando se sientan tensos, nerviosos o cuando necesiten desahogarse.

4.3 Relajación

Las actividades de relajación, ayudan en los momentos de tensión y nervios.

Podemos practicar estas actividades en clase, pero también es importante invitar a los pequeños a que hagan servir lo aprendido en aquellos momentos en que se sientan muy nerviosos, ya sea porque tienen que pasar una prueba que les hace un cierto respeto, hacer algo que no han hecho nunca, ir a un lugar nuevo que no conocen a nadie, un examen, una presentación oral, o bien sea porque están muy excitados, rabiosos con alguien, o por alguna situación que no esperaban y que realmente les ha desubicado.

Si esta práctica se convierte en un hábito, puede ayudar mucho en el control emocional del cada alumno.

Estas actividades se han diseñado para ser realizadas con piezas musicales suaves y tranquilas. Se puede terminar la clase, cada día con una diferente. Se puede dar las indicaciones antes de poner la música, y escuchar la música en la postura determinada.

Las actividades de relajación van muy ligadas a las de respiración.

4.4 Danza y expresión corporal

Las actividades de danza y expresión corporal están dirigidas a expresar con nuestro cuerpo, lo que la música nos transmite. Desde siempre y en todas las culturas, los pueblos antiguos han manifestado lo que sentían mediante el cuerpo, con danzas, cantos, tambores y ritmos, como una forma de liberación y placer.

Al principio simplemente se puede poner una pieza musical y sugerir al alumnado que se mueva de forma libre para ir dejando atrás la vergüenza y timidez, posteriormente, poco a poco se pueden ir introduciendo pautas para que vayan descubriendo las posibilidades de su cuerpo, e ir creando movimientos bellos y elegantes. A medida que vayan entrando en esta forma de expresión, se tratará de ir entrando en la expresión libre.

Las actividades de danza y expresión corporal pueden ser individuales pero también pueden ser en pareja y en grupo.

Al bailar individualmente disfrutamos de la música y vamos descubriendo las posibilidades de nuestro cuerpo. Al bailar con parejas o grupos además incorporamos el movimiento del acompañante en el nuestro, y establecemos una relación con los compañeros.

4.5 Relación

Este apartado incluye actividades que sirven para establecer la comunicación de forma no verbal, mediante la mirada, el gesto, la sonrisa, el tacto, en definitiva, a través del cuerpo.

Son actividades introspectivas y expresivas a la vez, ya que de alguna manera se trata de sumergirnos en nuestro interior antes que acercarnos hacia el compañero y al mismo tiempo comunicar y expresar con nuestro cuerpo lo que sentimos.

Pero lo que es realmente esencial en este tipo de actividad es la relación que se establece entre los niños a la hora de realizarlas.

Son actividades que favorecen el contacto físico, sin ser agresivo, y demuestran la ternura que todos llevamos dentro, pero que a menudo no se manifiesta.

También son actividades que ayudan a confiar en el otro, a dejarse llevar, liberar tensiones, sentirse comprendido, entre otros. Esta confianza a nivel corporal, beneficiará la confianza a otros niveles.

4.6 ¿Qué nos despierta la música?

Bajo este título se acogen todas aquellas actividades que surgen de escuchar la música con los ojos cerrados. Se trata de escuchar las piezas musicales seleccionadas, dejar que entren en nuestro interior, respirarlas y después dejarse llevar por lo que éstas sugieren y compartirlo con todo el grupo.

Este grupo de actividades se consideran como el motor del trabajo, ya que simplemente hacen expresar a los niños y niñas lo que despierta la música en ellos.

El resultado de lo que les ha sugerido se puede compartir, verbalmente, con un dibujo, un cuento, entre otros.

4.7 Secuencia de actividades

Las actividades que se presentan en este proyecto, son propuestas que pueden tener diversas variantes según la consideración, el interés y la necesidad en el momento de su puesta en práctica.

Con la recopilación de estas actividades no se pretende crear una única forma de trabajar, cerrada e invariable. Al contrario, existen miles de posibilidades de desarrollo teniendo en cuenta que el hilo conductor del trabajo es algo tan complejo como la música.

En el caso de esta propuesta, para dar una coherencia al trabajo, cuidar su extensión y evitar las repeticiones se incluyen cinco actividades correspondientes a cada bloque. En este sentido, lo primordial de cada actividad es dar una idea principal, su forma puede variar según la necesidad del momento.

Así por ejemplo, centrándose en el bloque de relajación, en cada puesta en práctica se puede inventar una historia nueva, un hilo conductor diferente. Por ejemplo, un día nos

imaginamos que viene una nube de color verde y nos pinta cada una de las partes del cuerpo de ese color, otro día viene un gigante muy alto y cuando toca una parte de nuestro cuerpo, lo convierte en piedra.

Siguiendo en la línea, en el último bloque, de expresar lo que nos provoca la música, las posibilidades y las técnicas también son enormes, la misma creatividad de los niños y niñas es una gran guía y ayuda en este sentido. Lo importante es conseguir este vínculo entre lo que nos despierta la música y la expresión que le queramos dar.

Así mismo, se podría decir lo mismo de cada uno de los apartados.

Estas actividades, tienen diferentes fuentes, algunas son de creación propia, otras son practicadas en cursos de yoga y relajación, otras son adaptaciones a propuestas existentes y otras son fruto de conversaciones con colegas y especialistas.

Uno de los aspectos más importantes a la hora de poner en práctica las dinámicas, es la actitud del dinamizador. Es imprescindible disfrutar de cada actividad para hacer disfrutar a los niños y niñas.

A continuación se presenta la relación de actividades.

SEAMOS GLOBOS		Respiración -1
Audición: Prescindir (preferiblemente)		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> -Tomar conciencia del propio cuerpo. -Tomar conciencia de la respiración. 		
Desarrollo		
<p>El grupo clase se distribuye formando un círculo de pie.</p> <p>Cada alumno tiene que poner las manos planas sobre su vientre. Coger aire por la nariz y notar como se hincha la barriga. Se cuenta hasta 3, reteniendo el aire. Se saca soplando por la boca. Se realiza la misma secuencia de respiración 5 veces.</p> <p>La segunda parte de la actividad trata de poner las manos en el pecho, en lugar de inflar el vientre, se trata de hinchar el pecho. Se cuenta hasta 3 reteniendo el aire. Se saca soplando por la boca. Se realiza la misma secuencia de respiración 5 veces.</p> <p>Se trata de sentir las diferencias entre las dos maneras de respirar.</p> <p>Una vez terminada esta primera parte se trata de poner en común lo que se ha sentido.</p>		

LA MARIPOSA		Respiración -2
Audición: Prescindir (preferiblemente)		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la expiración. - Favorecer la cooperación. 		
Desarrollo		
<p>Se forman grupos de 3-4 alumnos. Cada grupo tiene un trozo de papel de seda de color.</p> <p>Se trata de imaginar que es una mariposa que vuela y que no puede caer al suelo. Cada grupo debe mantener su mariposa "volando" con su respiración el máximo de tiempo posible.</p> <p>Además de ser un juego de respiración, es importante estar atentos a los compañeros y dejar que todos participen.</p> <p>Al final de la actividad la clase forma un círculo y se realiza una puesta en común para valorar la actividad (si todos han participado por igual, si había respeto o bien había alguien que dominaba en el grupo...)</p>		

LA LLAMA		Respiración -3
Audición: Prescindir (preferiblemente)		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Controlar la expiración. 		
Desarrollo		
<p>Se forman grupos de 3-4 alumnos. La maestra va pasando con una vela encendida por cada grupo. (La primera vez es conveniente realizar la actividad con una vela de verdad, para notar la intensidad de la expiración, en las sesiones posteriores se puede prescindir de ella implicando la imaginación).</p> <p>Se trata de soplar sin apagar la llama de la vela. Por tanto, se inspira profundamente y luego se deja ir el aire muy lentamente, haciendo bailar la llama, pero sin apagarla.</p>		

RESPIREMOS		Respiración -4
Audición: Prescindir (preferiblemente)		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Tomar conciencia de la respiración. 		
Desarrollo		
<p>Se trata de una serie de ejercicios básicos para tomar conciencia de la respiración.</p> <p>Los alumnos se ubican tumbados en el suelo, con los ojos cerrados, escuchando su respiración y siguiendo los pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Inspirar profundamente, bloquear la respiración, y expirar. Hacerlo 3 veces, y hablar de lo que se ha sentido. 2- Inspirar haciendo mucho ruido, expirar haciendo mucho ruido (3 veces). Ahora se hace sin hacer ruido (3 veces). Hablar de lo que se ha sentido. 3- Respirar muy lentamente (3 veces). Hablar de lo que se ha sentido. 4- Respirar muy deprisa (3 veces). Hablar de lo que se ha sentido. 5- Escuchar la respiración, sin que vaya deprisa ni despacio. Ir sintiendo las sensaciones del cuerpo. Hablarlo. <p>Terminar la actividad con una música suave y relajante.</p>		

RESPIRO COMO TÚ		Respiración -5
Audición: Mozart - Clarinet Concerto In A Major K 622 Adagio		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de la respiración. - Tomar contacto con el cuerpo del compañero 		
Desarrollo		
<p>Los alumnos se distribuyen sentados por parejas uno frente al otro, con los ojos cerrados.</p> <p>El primer niño ha de poner las manos sobre las costillas del segundo. El segundo comienza a respirar profundamente varias veces, y el primero debe de sentir y acompañar la respiración del compañero. Al terminar la canción se intercambian los papeles.</p> <p>Al terminar la didáctica hablar de cómo se ha sentido.</p>		

DANZA AFRICANA		Descarga de tensiones-1
Audición: Petit Pays - Je Suis Haoussa		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la descarga de la tensión muscular. -Tomar Conciencia del propio cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>El grupo clase se distribuye de pie, formando un círculo o una hilera.</p> <p>Se trata de ir picando con los pies el suelo al son de la canción. Sólo se pueden mover los pies, el resto del cuerpo debe estar inmóvil y relajado. Combinar composiciones marcadas por la maestra con movimientos libres.</p> <p>Se puede hacer manteniendo la hilera sin moverse del puesto o irse desplazando en círculo.</p>		
CABEZA Y CUELLO		Descarga de tensiones-2
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la descarga de la tensión muscular. -Tomar Conciencia del propio cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>El grupo clase se distribuye de pie, formando un círculo.</p> <p>SI/NO. Echamos la cabeza atrás, estirando bien los músculos del cuello y, retrocedemos suavemente, tocando con la barbilla el esternón, como si dijéramos que SÍ (siempre muy suave, repetimos 5 veces). Giramos la cabeza, de derecha a izquierda como si dijéramos que NO (siempre muy suave, repetimos 5 veces).</p> <p>TÍTERE. Hacemos colgar la cabeza a la derecha ya la izquierda, como si quisiéramos tocar con las orejas en los hombros (poco a poco, repetimos 5 veces).</p> <p>PINTAMOS CÍRCULOS EN EL CIELO. Nos imaginamos que tenemos un pincel en la punta de la nariz, y queremos dibujar pequeños círculos el cielo. Primero pintamos una moneda de 1 €, después una galleta y después un donuts.</p>		

DE PIES A LA CABEZA		Descarga de tensiones-3
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la descarga de la tensión muscular. -Tomar Conciencia del propio cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>El grupo clase se distribuye de pie, formando un círculo.</p> <p>Se empieza la actividad desbloqueando los dedos y las manos haciendo movimientos rápidos en todas las direcciones. Se añaden los codos.</p> <p>Se dejan los brazos relajados, y comenzar con los hombros, y el tronco, haciendo movimientos rápidos en todas direcciones.</p> <p>Dejar el tronco y los brazos relajados, y comenzar con los pies y las piernas, hacer como si los expulsáramos, ahora una ahora otra.</p> <p>Finalmente todo el cuerpo, moverlo como si fuéramos un muñeco, añadir la cabeza.</p>		

PATALETA		Descarga de tensiones-4
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la descarga de la tensión muscular. -Tomar Conciencia del propio cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>Los alumnos se distribuyen tumbados en el suelo, boca arriba.</p> <p>Se trata de picar con un pie (levantando un poco la pierna y dejándola caer) y después con el otro. Como si diéramos una patadita al aire. La música enérgica marcará el ritmo. El cuerpo debe estar bien relajado.</p> <p>Se puede acompañar el gesto con un grito.</p>		

RODILLAS ARRIBA		Descarga de tensiones-5
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la descarga de la tensión muscular. - Tomar conciencia del propio cuerpo. 		
Desarrollo		
De pie formando un círculo.		
Al ritmo de la música levantaremos la pierna doblada por la rodilla, alternando ahora una ahora otra, acompañada de una fuerte expiración o de un grito.		

LA MARIQUITA		Relajación - 1
Audición: Composiciones incluidas en el CD AIR ENSEMBLE - Classics for Relaxation		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Aprender a relajar el cuerpo. 		
Desarrollo		
Los alumnos se distribuyen formando un círculo de pie, con los brazos relajados abajo.		
Se trata de tocarse el hombro, el codo, el puño, la palma, los pliegues de los dedos, el final de los dedos. Hacerlo primero en un brazo, y luego en el otro. (Tomar conciencia con el tacto).		
Después de este primer contacto, quedarse con los ojos cerrados e imaginar que hay una mariquita en el hombro, que poco a poco va bajando hasta la punta de los dedos. Ahora sube los dedos hasta el hombro, la maestra va dando las indicaciones, para realizar el recorrido completo solamente en la parte superior del cuerpo.		
Ahora balanceamos los brazos, las manos, los dedos, nos sacudimos y la mariquita se vuela.		
Al finalizar la actividad abrimos los ojos y comentamos lo que se ha sentido.		

EL MUÑECO DE TRAPO		Relajación - 2
Audición: Composiciones incluidas en el CD AIR ENSEMBLE - Classics for Relaxation		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Aprender a relajar el cuerpo. - Tomar contacto con el cuerpo de otros compañeros. 		
Desarrollo		
<p>Los alumnos se distribuyen por parejas.</p> <p>El primer niño tiene que estar sentado en el suelo bien relajado y con los ojos cerrados. El segundo niño según su criterio, tiene que ir moviendo y cambiando de posición las partes del cuerpo de su compañero. Por ejemplo, le baja la cabeza, le estira una pierna, le pone una mano sobre la cabeza... El niño que hace de muñeco debe dejarse llevar, e ir sintiendo las diferentes posturas de su cuerpo.</p> <p>Al terminar la música, se cambian los roles, y el que hacía de muñeco debe intentar de reproducir al compañero los mismos movimientos que él ha vivido.</p>		
MASAJE		Relajación - 3
Audición: Composiciones incluidas en el CD AIR ENSEMBLE - Classics for Relaxation		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Aprender a relajar el cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>Los alumnos se distribuyen sentados en círculo, con los ojos cerrados. Se trata de ir siguiendo las indicaciones de la maestra.</p> <p>Empezamos poniendo las manos en la cabeza, y con las puntas de los dedos hacemos pequeños toques suaves en todo el cráneo sin olvidar la nuca. Después la frente, con los dedos juntos, las dos manos se tocan en el centro y hacen movimientos hacia fuera. Ahora, los ojos, hacer rotaciones muy suaves, con los dedos. La nariz, frotamos con el dedo índice, los lados. Las mejillas las frotamos con el interior de los dedos. Los labios con el dedo pulgar.</p> <p>Se puede ir haciendo el mismo proceso con todas las partes del cuerpo. También se puede hacerse en parejas.</p>		

¿ME MUEVO?		Relajación - 4
Audición: Composiciones incluidas en el CD AIR ENSEMBLE - Classics for Relaxation		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las partes del cuerpo. - Aprender a relajar el cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>Los niños se ubican tumbados en el suelo con los ojos cerrados y los brazos a lo largo del cuerpo. Con una música muy suave de fondo, la maestra da las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensar que la cabeza se mueve de un lado al otro. (Si el niño la mueve insistir en la importancia de imaginar la acción no realizarla, se trata de pensar que la cabeza se mueve, sentirlo) - Pensar que los brazos se mueven, arriba y abajo, lo pensamos, ahora de un lado a otro. - Pensar que las piernas se mueven arriba y abajo, y de un al otro lado. - Pensar que todo el cuerpo se mueve de un lado a otro. - Terminar diciendo que todo el cuerpo se ha quedado relajado, vacío, sin tensiones, en reposo. <p>Por último se dejan unos minutos de relajación, y después se trata de moverse lentamente, abrir los ojos, estirarse y levantarse con suavidad.</p>		

SENTADO Y RELAJADO		Relajación - 5
Audición: Composiciones incluidas en el CD AIR ENSEMBLE - Classics for Relaxation		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del propio cuerpo. - Aprender a relajar el cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>La siguiente actividad se llevará a la práctica en la misma silla de la clase. (se aconseja realizarla al principio o al final de una sesión).</p> <p>Los alumnos mantienen la posición de sentados en la silla con la espalda bien recta, las manos sobre las rodillas con la palma boca arriba. Los pies planos y relajados tocando el suelo.</p> <p>Haremos 3 respiraciones profundas (completas).</p> <p>Empezando por la cabeza iremos nombrando cada una de las partes del cuerpo: cara, tronco, extremidades... para que tomen conciencia y las relajen.</p> <p>Esta actividad se debe hacer cuando ya tienen práctica de relajar el cuerpo.</p>		

DANZA DE LAS MANOS		Danza y Expresión - 1	
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir las posibilidades de movimiento del cuerpo. - Favorecer la creatividad. - Favorecer la cooperación. 			
Desarrollo			
<p>Los niños se ubican tumbados en el suelo, boca arriba.</p> <p>Con el comienzo de la audición se trata de mover los dedos de las manos al ritmo de la música e ir descubriendo todas sus posibilidades de movimiento, estirándolos, encogiéndolos, doblando uno a uno, todos a la vez, una mano, otra mano... de forma independiente o bien intentando hacer un diálogo con las manos, observarlas, contemplarlas y descubrir la belleza de las mismas.</p> <p>La actividad se puede desarrollar de manera libre o se le puede añadir una parte guiada. Por ejemplo, dar indicaciones como: mis manos son un mar tranquilo, un mar asustado, un plato de espaguetis, un pájaro que vuela, un gato que araña...</p> <p>Una vez ya se ha practicado con las propias manos se puede modificar la dinámica y realizarla por parejas. Bailar con las manos de un compañero y conseguir hacer una danza a cuatro manos siguiendo el ritmo de la canción.</p>			
DANZA CON PAÑUELOS		Danza y Expresión - 2	
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir las posibilidades de movimiento del propio cuerpo. - Favorecer la creatividad. 			
Desarrollo			
<p>Se repartirá entre todos los alumnos recortes de distintos colores de tela fina de tipo gasa.</p> <p>La actividad trata de moverse y bailar libremente al son de la música.</p> <p>Si se percibe que los movimiento están siendo muy repetitivos se pueden sugerir algunas recomendaciones como tener el pañuelo, con una mano, con dos, arriba, abajo, dibujando círculos, ondas, entre otros.</p> <p>Esta actividad se puede realizar primero de forma estática sólo moviendo los pañuelos, y luego moviendo todo el cuerpo.</p> <p>También se puede desarrollar por parejas e ir creando una danza que sea diálogo de pañuelos.</p> <p>En lugar de pañuelos, se pueden utilizar cintas, globos, entre otros.</p>			

LOS TRES NIVELES		Danza y Expresión - 3
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las partes del cuerpo. - Aprender a relajar el cuerpo. 		
Desarrollo		
<p>Los niños se ubican tumbados en el suelo, boca arriba.</p> <p>Con el comienzo de la audición se trata de moverse al son de la música e ir descubriendo cómo nos podemos mover, en este nivel tan bajo.</p> <p>Poco a poco se trata de irse incorporando, y explorar los movimientos que podemos hacer en este segundo nivel, sentados de cuclillas o arrodillados, sólo con medio cuerpo.</p> <p>Para acabar, todos se ponen de pie y bailan libremente.</p> <p>La maestra puede ir dando indicaciones de las posibilidades de movimiento del cuerpo: así como, estirarse, doblarse, sacudir, temblar, balancearse, inclinarse, tambalearse, girar, caer...</p>		

LA DANZA DEL BASTÓN		Danza y Expresión - 4
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la creatividad. - Favorecer la cooperación. - Favorecer la tolerancia y el respeto. 		
Desarrollo		
<p>El grupo clase se distribuye por parejas, uno frente al otro.</p> <p>Cada uno tiene la extremidad de un bastón colocado encima de la palma de la mano abierta.</p> <p>Cuando suena la música, se trata de ir bailando siendo muy conscientes y cuidando el equilibrio que han de crear entre los dos, hasta llegar a una fluidez total de movimientos.</p> <p>Cuando termina la música se realizará una puesta en común de lo que han sentido.</p>		

Audición: Leroy Anderson- La máquina de escribir**Objetivos**

- Favorecer la cooperación.
- Favorecer la tolerancia y el respeto.

Desarrollo

Los alumnos se distribuye sentados formando una hilera, uno frente al otro (se puede hacer un tren y entonces sentarse) con las piernas abiertas y las manos en la espalda del niño al que se tiene delante.

Antes de comenzar con la audición a los alumnos se enseña y se presenta la máquina de escribir, se explica su funcionalidad, se deja tocar y experimentar con el objeto, escuchar qué ruido hace cuando se pulsan las teclas, como funciona...

Cuando la audición comienza, intentando seguir el ritmo de la canción, los niños tienen que ir picando con los dedos la espalda del compañero de enfrente siguiendo el ritmo de la canción imaginando que están utilizando una máquina de escribir.

MIMOS**Relación - 1****Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES****Objetivos**

- Tomar contacto con el cuerpo de otros compañeros.
- Favorecer la relación.

Desarrollo

El grupo clase se distribuye por parejas, uno se ubica tumbado y el otro sentado en su costado.

El maestro hará de pareja con un alumno para hacer la demostración al resto de los niños y niñas y paralelamente dará indicaciones a seguir.

La actividad trata de hacer caricias con nuestras manos. Primero acariciamos las mejillas con tres dedos haciendo movimientos circulares. Luego cogemos una mano y acariciamos su palma, luego la parte superior, luego subimos poco a poco hacia el brazo, hasta el codo. Ahora acariciamos los ojos, la nariz, la frente. Y para terminar, de nuevo las mejillas.

Nos quedamos un momento quietos y relajados y cuando la música termina, cambiamos los roles.

INTERPRETA MI CARA		Relación - 2
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar contacto con el cuerpo de otros compañeros. - Favorecer la relación. 		
Desarrollo		
<p>El grupo clase se distribuye por parejas, sentados uno frente al otro.</p> <p>Se trata de que un alumno haga de espejo imitando las expresiones de la cara del otro. La música puede ayudar a hacer expresiones diversas, o bien el maestro puede ir dando indicaciones, así como, triste, alegre, sorprendido, asustado, entre otros.</p> <p>Cuando termina la canción se cambian los roles.</p>		

PERDER EL MIEDO		Relación - 3
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Confiar en el otro. - Favorecer la cooperación. 		
Desarrollo		
<p>De fondo suena una música relajante y tranquilizadora.</p> <p>El grupo clase se distribuye por parejas. Uno de los integrantes llevará los ojos vendados y el otro tiene que hacer de guía. Es importante que el alumno-guía mantenga al compañero bien cogido de la mano o mejor por todo el antebrazo. Se trata de ir caminando, acelerando, saltando al son de la música. El alumno de los ojos vendados deberá dejarse llevar y confiar en el compañero.</p> <p>Al terminar la canción se cambian los roles.</p> <p>Una posible variante sería surtir el acompañamiento musical relajado y agradable por una canción que provoque más tensión o miedo.</p>		

LLEVO Y ME DEJO LLEVAR **Relación - 4**

Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES

- Objetivos**
- Tomar contacto con el cuerpo de otros compañeros.
 - Favorecer la relación.
 - Comunicarse de forma no verbal.

Desarrollo

El grupo clase se distribuye por parejas, de pie uno frente al otro con las piernas un poco abiertas. La mano derecha coge la muñeca de la mano izquierda (propia). La mano izquierda coge la muñeca de la mano derecha del compañero, quedando bien cogidos, formando una especie de cuadrado. Se trata de ir dibujando círculos al compás de la música, con las manos cogidas, sin mover ni levantar los pies del suelo. El objetivo es encontrar el equilibrio en la pareja, evitar que uno lleve la iniciativa, se ha de llevar entre los dos, poniéndose de acuerdo con el tacto. Al terminar la música, se pondrá en común cómo se han sentido, si era fácil dejarse llevar o es más fácil dirigir.

LA SONRISA **Relación - 5**

Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES

- Objetivos**
- Comunicarse de forma no verbal.
 - Favorecer la relación.

Desarrollo

El grupo clase se distribuye sentado en el suelo formando un círculo. De fondo suena una música relajante y agradable. El maestro iniciará la actividad. Se trata de ir paseando la mirada por todos los integrantes del círculo. En un momento determinado detendrá la mirada en un alumno y le sonreirá. Éste le devolverá la sonrisa. A continuación es ese alumno quien tiene que pasar la sonrisa a otro compañero. Y así sucesivamente. Al terminar se comentará la actividad. Lo que se ha sentido. Cuanto significa la sonrisa para la persona, entre otros.

COLORES		Música sugiere - 1
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Asociar la música a un color. - Favorecer la tolerancia y el respeto. - Favorecer la creatividad. 		
Desarrollo <p>El grupo clase se distribuye sentado en el suelo formando un círculo, con las piernas flexionadas. Para empezar se trata de realizar cinco respiraciones profundas para relajar bien el cuerpo. Se pedirá a los alumnos que escuchen con atención una determinada pieza musical y que intenten determinar un color a la composición percibida.</p> <p>Al terminar la primera parte pediremos que los alumnos hagan un dibujo libre con el color que han designado para esa melodía. La pieza musical se vuelve a reproducir mientras realizan sus creatividades.</p> <p>Otra posibilidad es administrar al alumnado muchos papeles de colores y hacer un collage colectivo pero que cada uno utilice el color que le ha sugerido la pieza musical escuchada.</p>		

TEXTURAS		Música sugiere - 2
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Asociar la música en una textura. - Favorecer la tolerancia y el respeto. - Favorecer la creatividad. 		
Desarrollo <p>La clase se distribuye formando grupos de 3-4 integrantes, sentados en el suelo formando un círculo, con las piernas flexionadas.</p> <p>Cada grupo tendrá varios materiales con texturas diferentes: papeles, ropas, corcho, porexpan, plástico, metal, madera, entre otros.</p> <p>La primera parte de la actividad consta de explorar la oferta del material ofrecido. Posteriormente dejando el material de lado, se trata de cerrar los ojos y hacer tres respiraciones completas, para relajar el cuerpo. A partir de ahora, se trata de escuchar la pieza musical seleccionada con los ojos cerrados y relacionarla con una textura diferente.</p> <p>Cada grupo dirá con qué material la ha relacionado (pueden ser más de uno, puede que no se pongan de acuerdo, que cada uno tenga una visión diferente, hay que debatir y respetar las opiniones de los compañeros, fundamental el papel del maestro como modelador).</p>		

FORMAS		Música sugiere - 3
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos - Asociar la música en una forma. - Favorecer la tolerancia y el respeto. - Favorecer la creatividad.		
Desarrollo La clase se distribuye formando un círculo, tumbados en el suelo, boca arriba. Para empezar se trata de realizar cinco respiraciones profundas para relajar bien el cuerpo. Durante la primera escucha pediremos que presten toda la atención a la pieza musical y que la asocien a una o varias formas: puntos, líneas, cuadrados, círculos, cualquier tipo de polígono... Al terminar la música, la maestra repartirá un lápiz y un papel a cada alumno y pedirá que durante la segunda escucha, plasmen aquellos elementos que les vengán a la mente al escuchar la melodía. Para terminar, en grupo, se realizará un mural collage con las creaciones de cada uno, de libre composición. Una vez hecho el mural, se pondrá en común la experiencia, se comentarán las figuras surgidas, sus motivos...		

PALABRAS		Música sugiere - 4
Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES		
Objetivos - Asociar la música en una palabra. - Favorecer la creatividad.		
Desarrollo La clase se distribuye formando un círculo, en posición de sentados. A cada alumno se le proporciona una hoja de papel y un lápiz. Se trata de escuchar la pieza musical seleccionada, de forma relajada y escribir las palabras que nos sugiera. Al terminar se puede proponer escribir un poema con las palabras que nos ha sugerido la música. Si escribir un poema es demasiado difícil, se puede proponer escribir una historia o un cuento. Una vez finalizado, se realiza la puesta en común. A continuación se realizará la misma práctica con una melodía diferente y, con una tercera, para ver como los cambios en el material.		

Audición: No se ciñe a una pieza concreta. CONSULTAR LA TABLA DE AUDICIONES

Objetivos

- Conocerse uno mismo.
- Favorecer la autoestima.

Desarrollo

La clase se distribuye formando un círculo, en posición de sentados, relajados y con los ojos cerrados.

Se trata de escuchar la melodía e intentar verse a sí mismo, como si se estuviera viendo en un espejo, de frente, de pie, de cara. Imaginar, como lleva el pelo, como va vestido. Ahora, imaginarse de espalda, de lado.

Una vez se han visualizado bien físicamente, se trata de pensar en:

- Lo que más me gusta de mí
- Yo soy capaz de

Al terminar la canción, se realizará una puesta en común, compartir impresiones, debatir sobre la importancia de aceptarse y quererse, fundamental el papel del maestro.

4.8 Cronograma

En cuanto al cronograma de este trabajo no se trata de un programa cerrado en el calendario.

Se trata de una propuesta que integra cantidad de materias como: música, expresión corporal, danza, expresión verbal, expresión plástica, educación física, entre otras, y por ello, se puede trabajar desde cualquier de estas disciplinas.

A menudo dedicamos poco tiempo dentro de nuestra labor como docentes a interrelacionar las diferentes áreas entre ellas, cuando es más que conocido que la interrelación entre las disciplinas optimiza el aprendizaje de las mismas. Un área que, además, queda a menudo minimizada por las áreas troncales (por llamarlas de alguna manera), es la de la expresión corporal, aspecto de gran importancia para un integro desarrollo de los pequeños. La pretensión de esta propuesta es entrelazar todos los lenguajes con el principal objetivo de ayudar al alumno en su crecimiento emocional.

Así mismo, se sugiere la siguiente manera de inclusión de esta propuesta didáctica en el aula.

En primer lugar, las actividades pertenecientes al grupo de Respiración y Relajación, para extraer todo su potencial y eficacia y convertirse en habilidades, se pueden considerar como dinámicas de condición reiterada. Por lo tanto, actividades de estas características se podrían realizar a diario formando parte de la programación del día a día de la clase. Dedicándoles cinco minutos antes de empezar la clase, o bien al terminar la misma. De esta manera el estado emocional de cada alumno mejoraría significativamente.

En segundo lugar, actividades de carácter más creativo, se podrían desarrollar durante las clases de música, plástica, educación física, lenguas...

La idea principal es que el proyecto no se quede anclado en un mes concreto y luego quede olvidado, sino que se trabaje de manera multidisciplinar implicando a todas las materias a lo largo de un curso escolar.

4.9 Evaluación de la propuesta

La evaluación es una herramienta de trabajo que posibilita adaptar la intervención pedagógica a las características individuales de los alumnos y determinar si se han alcanzado, y en qué grado, los fines educativos de la propuesta.

Realizar una evaluación precisa cuando se trata de evaluar, crecimiento personal, creatividad, expresión, relaciones sociales, entre otros, es un poco complicado.

Por ello, se ha elaborado una ficha, que más que una evaluación sería una hoja de observación para hacer el seguimiento de cada alumno y dejar constancia de su actitud ante cada actividad. Se adjunta en el apartado de anexos de este trabajo.

Dicha observación, será directa y sistemática, con una visión global del proceso de los aprendizajes del alumnado. Se tendrán en cuenta los progresos de los pequeños y su punto de partida, atendiendo a la diversidad y a los ritmos de aprendizaje de cada uno.

Por otro lado, hay que destacar, que la evaluación de este proyecto se realizará de una manera constante. Es decir, no se evalúa sólo el resultado de una actividad concreta, sino todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Capítulo 4: Conclusiones

Para realizar este último apartado es necesario volver a revisar el conjunto de objetivos definidos para el proyecto. Así mismo, el objetivo general del trabajo trata de:

- Desarrollar una propuesta de intervención que fomente la educación emocional de los alumnos de P5 en edades comprendidas entre los 5 y los 6 años, correspondientes al segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, mediante la música y la expresión corporal.

Este objetivo general, se ha logrado gracias a la concreción de los tres objetivos específicos, que se analizarán a continuación.

- Analizar el estado de la cuestión sobre el campo de las emociones y la educación emocional.

El primer paso fue conocer los fundamentos básicos relacionados con la temática del proyecto para elaborar un sólido marco teórico en el que apoyarse para realizar la parte empírica del trabajo.

En primer lugar, se ha profundizado en la legislación dirigente de nuestro actual sistema educativo, para extraer el tipo de papel que adopta la educación emocional dentro de la administración vigente.

En rasgos generales, se puede decir que la capacidad emocional de una persona es contemplada como un principio fundamental para lograr su máximo potencial de desarrollo. Sin embargo, el currículo educativo no contempla la educación emocional como uno de los objetivos específicos, por lo que, la mayoría de los centros educativos en sus programaciones escolares posponen el trabajo emocional en un segundo plano.

Por otro lado, a lo largo del marco teórico se ha realizado una investigación basada en el recorrido histórico del concepto de la inteligencia emocional, apoyándose en las aportaciones de los investigadores más destacados del campo. De modo que, se han revisado contribuciones realizadas por figuras como, Salovey y Mayer; precursores del debate, Daniel Goleman; desvinculando el éxito vital del coeficiente intelectual, Rafael Bisquerra; apoyando la importancia de dirigir el acto de educar hacia el bienestar y la felicidad, Howard Gardner; con su teoría basada en las inteligencias múltiples, entre otros.

Explorando obras, publicaciones y documentos referidos al tema de la inteligencia emocional, se ha profundizado en aspectos como las emociones, su definición, características y clasificación y, la educación emocional, sus principales objetivos, modelos de intervención y sus efectos y beneficios. Las líneas de este apartado van dedicadas a argumentar la importancia y la necesidad de desarrollar proyectos de intervención educativa de calidad destinados al trabajo emocional de los pequeños. Se ha demostrado que las vivencias emocionales y afectivas son el motor de nuestra vida y de nuestras relaciones, en definitiva, son las impulsoras de nuestros actos, y por lo tanto si se trabajan desde edades tempranas, tendrán un impacto importante en el desarrollo de la personalidad de una persona.

- Conocer las aportaciones existentes en relación a la música y la expresión corporal como posibles estrategias de trabajo para el desarrollo la educación emocional.

Partiendo de la necesidad de educar emocionalmente y de las propiedades de la música para conectar con el mundo emocional de cada persona, se ha planteado utilizar la música y la expresión corporal como herramientas de trabajo para favorecer la educación emocional. Este segundo objetivo se ha alcanzado investigando sobre la materia de música y su existente relación con el mundo emocional. Numeras aportaciones sobre el tema, realizadas por autores como Lacárcel, Bisquerra, Alsina, entre otros, han demostrado que la música es una herramienta que llega a cualquiera, es provocadora de sentimientos, sensaciones y emociones a la vez que facilita su exteriorización. Entre sus cualidades destaca su capacidad estimulante, relajante y de cohesión grupal. Por estas razones, se considera un recurso óptimo para trabajar en el terreno de la inteligencia emocional.

La música y la expresión corporal van cogidas de la mano en este proyecto. Se entiende, por expresión corporal, el lenguaje innato del cuerpo, a través del cual se expresan sentimientos, emociones, sensaciones y pensamientos, por este motivo, es considerado como un recurso excelente para trabajar las capacidades emocionales de los pequeños. Se trata de un medio de comunicación que utiliza el elemento más natural y cercano al ser humano, su propio cuerpo, la capacidad para manifestarse tal y como es ante el mundo exterior a través de un lenguaje propio, el lenguaje del cuerpo. Dicho lenguaje se va configurando mediante la mirada, los gestos, posturas, movimientos, contacto corporal...llegando a la conclusión de que lo importante es conocer nuestro propio cuerpo, para así poder llegar a interpretar y dar respuestas a los mensajes de los procesos comunicativos que vienen de los cuerpos ajenos.

- Diseñar una herramienta innovadora para poder aplicar la educación emocional en las aulas mediante actividades basadas en la música y la expresión corporal.

Este último objetivo, se adscribe a la parte práctica del proyecto y se ha alcanzado diseñando una propuesta de intervención que ha seguido y considerado en todo momento los conocimientos teóricos adquiridos en el apartado del marco teórico. Se ha programado una batería de 30 actividades para realizar con alumnos de 5 años a lo largo de un curso académico. Su objetivo es favorecer el crecimiento emocional de los pequeños, ayudando a conectar con su interior, favoreciendo las relaciones y fomentando la creatividad, la comunicación y la expresión.

Las emociones son como el agua de un arroyo, que corre sin poder ser detenida y es necesario que brote en algún lugar, así también son las emociones hay que saberlas reconducir y hacerlas salir de forma controlada, que no sea perjudicial ni para uno mismo ni para los demás. Podemos regular la descarga de nuestras emociones manteniendo un buen equilibrio físico y psíquico. Dicho equilibrio es educable y el conjunto de actividades propuestas en este proyecto pretenden alcanzar tal fin.

En un primer momento, el planteamiento de la parte práctica de este trabajo iba dirigida a diseñar actividades basadas en la música para tratar individualmente cada emoción, pero al profundizar en el tema, se ha visto que un planteamiento de estas características podría causar confusión entre los pequeños, ya que una misma actividad podría servir para trabajar diversas emociones al mismo tiempo.

Por este motivo, se ha decidido cambiar este primer planteamiento y estructurar las actividades en seis grupos organizados por temáticas: respiración, descarga de tensiones, relajación, danza y expresión corporal, relación y comunicación y por último, música sugiere.

1. Limitaciones

Haciendo referencia a las limitaciones de este proyecto, decir que a pesar de que la propuesta de intervención ha sido diseñada para un centro de educación infantil en concreto, no se ha podido llevar a cabo en la práctica. Por lo que no se ha podido contar con la respuesta por parte del alumnado acerca de las actividades.

2. Prospectiva

En este sentido, destacar que en primer lugar me gustaría poner en práctica este proyecto y valorar su eficacia desde la experiencia.

A raíz de este primer trabajo, en un futuro, me gustaría desarrollar otra propuesta de intervención dirigida a contribuir en el desarrollo de la inteligencia emocional y social, a través de la música y la expresión corporal, en aquellos alumnos que tienen barreras de aprendizaje y/o alumnos con dificultades en el terreno de la inclusión social. Me imagino una propuesta incluyendo un tipo de actividades de carácter más participativo y cooperativo. Tratando los valores de compartir, respetar, empatizar, ayudar, entre otros.

Como ya hemos visto, la música es un gran recurso para hacer sentir y expresar y es una herramienta que socializa. Por este motivo, pienso que en un estudio diferente se podría trabajar ambas cosas y analizar con mayor profundidad los efectos de la práctica musical con los niños en este sentido.

Capítulo 5: Referencias bibliográficas

- Alsina, P. (2002). *El área de educación musical. Propuesta para aplicar en el aula*. Bracelona: Graó.
- Alsina, P. (2008). *La música en la escuela infantil (0-6)*. Barcelona: Graó.
- Arguedas, C. (2004). *La expresión musical y el currículo escolar*. Revista Education, 28, 111-122.
- Bach,E. y Darder,P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. y Bisquerra, A. (2012). *Música i Educació Emocional*. Revista Guix, 385, 12- 16.
- CEI Avantis. (2014). *Proyecto Educativo de Centro*. L´Hospitalet de Llobregat. Material no publicado.
- Centre Cultural Pineda, S.A. (s.f.) *Avantis Centre d'Educció Infantil*. Recuperado el 5 de junio de 2015 de <http://www.avantis.edu.es/es>
- Comas, T. (2012). *Les emocions en moviment*. Revista Guix d'Infantil, 385, 22- 26.
- Csikszentmihalyi, M. C. (1998). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Delors, J. (1996) *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la educación del siglo XXI*. Madrid: Santillana Unesco.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Lacárcel, J. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. Revista Education, 20-21, Recuperado el 8 de junio de 2015 de: <http://revistas.um.es/educatio/article/view/138/122>

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- López, E. y Bisquerra, R. (2012). *La educación emocional en la escuela: actividades para la educación infantil (3 a 5 años)*. Tomo 1. Mexico: Alfaomega Grupo Editor.
- Marsal, N. (2006). *Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Llicència retribuïda del Departament d'Educació.
- Noddings, N. (2003). *Happiness & Education*. Cambridge: Cambridge University Press.
- OBIOLS, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19, 137-152.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen *las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado, 474, jueves 4 de enero 2007. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00474-00482.pdf>
- Salovey, P. y Mayer, J (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality*. Recuperado el 10 de junio de 2015 de: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf
- Tafuri, J. (2000). *El origen de la experiencia musical - Eufonía 20*. Barcelona: Graó.
- Thaut, Michel (2008). *La música repara la actividad neuronal*. La Vanguardia.
- Toro, J.M. (2012). *Educación con corazón*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Capítulo 6: Anexos

1. FICHA DE OBSERVACIÓN

Nombre del alumno.....

Curso.....

Tipo/Fecha de la sesión			
Participa activamente			
Sabe relajarse			
Muestra necesidad de comunicar sus impresiones			
Tiene dificultades para integrarse en el grupo			
Muestra creatividad			
Se toma en serio el trabajo			
Es autónomo			
Está pendiente de los demás			
Se expresa espontáneamente con el cuerpo			
Se bloquea			
Es tolerante			
Respeto a los demás			
Muestra ternura y sensibilidad			

2. SELECCIÓN DE PIEZAS MUSICALES

Respiración
Clarinet Concerto In A Major K 622 Adagio (Mozart)
Relajación
Composiciones incluidas en el CD AIR ENSEMBLE - Classics for Relaxation - New Age / Clásica - 2008
“Ave María” (Bach y de Schubert)
“Aria” Suite en Re (Bach)
“Greensleaves” (Tradicional inglesa o irlandesa del siglo XVII)
“Largo ma non tanto” (Bach) Segundo mov. Del Concierto en Re menor
“Cant dels ocells” tradicional catalana
“Adagio” (Albinoni T.) de la Sonata a tres en Sol menor
“Las cuatro estaciones” (Vivaldi) Segundo Mov. Del concierto Op.8 N°3
Danza y expresión corporal
"Bourrée" Musica acuática. Suite número 2 (G.F. Haëndel)
"Allegro" allà Hornpipe (G.F. Haëndel)
"Suite número 2" Minuet (J.S. Bach)
“La máquina de escribir” (Leroy Anderson)
"Marcha Rodetzky" (J. Strauss)
Relación y comunicación
"Ària" Suite número 3 en Re M (J.S. Bach)
"Toccatà i fuga en Rem" BWV565 (J.S. Bach)
"Papagueno y papaguena" La flauta mágica (W.A. Mozart)
"Coral" Cantata número 147 (J.S. Bach)
"El Mati" Suite Peer Gynt (E. Grieg)

"Pequeña serenata nocturna" KV5525.2" Romance (W.A. Mozart)
"Concert per a flauta i arpa" KV 299 (W.A. Mozart)
"Scherezade - Hist. del príncep Kalender op 35 1,26" (Rimsky-Korsakov)
"Escenas de niños - op 15 - 1- De païses y gentes" (Schumann)
"Concert per a violí i orq. en Re M op 77 2n mov. (Brahms)
Música sugiere
"Suite número 22" Bandeneire (J.S. Bach)
"Para Elisa" (Beethoven)
"Oda a la alegría" Coral de la sinfonía número 9 (Beethoven)
"Sinfonía de la sorpresa" (F.J. Haydn)
"Sonata para piano KV331" Andante gracioso (W.A. Mozart)
Descarga de tensiones
"Petit Pays" (Je Suis Haoussa)
"Aleluya" El Mesías (G.F. Haëndel)
"Sinfonía de la creación" (F.J. Haydn)
"Ària de la Reina de la noche" La flauta mágica (W.A. Mozart)
"Danza Anitra" Suite Peer Gynt (E. Grieg)