



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

La musicoterapia para el desarrollo de las emociones en primero de Educación Primaria

Trabajo fin de grado presentado por:
Titulación:
Línea de investigación:
Directora:

Montserrat Villanueva García
Grado de Maestro de Educación Primaria
Unidad Didáctica
Verónica Larrain

Canet de Berenguer (Valencia)
10 de junio de 2016

Firmado por: Montserrat Villanueva García
CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8. Métodos pedagógicos

RESUMEN

Es muy importante tener en cuenta que un adecuado ajuste en la gestión de las emociones es fundamental para el desarrollo de habilidades sociales, comunicativas y de convivencia entre las personas, sin obviar su repercusión en el desarrollo integral, saludable y equilibrado a nivel personal.

La musicoterapia y concretamente la musicoterapia vibroacústica, contribuye a optimizar la calidad de vida de las personas, favorece las habilidades sociales y las comunicativas, además de fomentar la autoestima, la atención, la concentración, el conocimiento de emociones y el control del estrés y la agresividad en la infancia.

En relación con lo expuesto, en el presente trabajo se plantea una unidad didáctica para un aula de primero de Educación Primaria, en la que a través de un taller trimestral, se abordan diferentes emociones usando diferentes recursos, entre los que destaca la musicoterapia vibroacústica.

Palabras clave: educación primaria, emoción, gestión emocional, musicoterapia, terapia vibroacústica.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. JUSTIFICACIÓN.....	4
1.2.1. Preguntas.....	5
1.3. OBJETIVOS TFG.....	5
1.3.1. Objetivo General.....	5
1.3.1. Objetivos Específicos.....	5
2. MARCO TEORÍCO.....	6
2.1. MUSICOTERAPIA VIBROACUSTICA.....	6
2.1.1. En sus orígenes. El sonido.....	6
2.1.2. Música.....	7
2.1.3. Musicoterapia.....	7
2.1.4. Terapia vibroacústica.....	9
<i>2.1.4.1. Cuencos sonoros.....</i>	<i>10</i>
2.1.5. Musicoterapia educativa.....	12
2.1 EMOCIONES Y EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	12
2.2.1. Inteligencia y educación emocional.....	13
2.2.2. Musicoterapia vibracional y emociones.....	13
3. UNIDAD DIDÁCTICA.....	15
3.1 CONTEXTO.....	15
3.2. JUSTIFICACIÓN	16
3.3. OBJETIVOS, EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS.....	16
3.4. CONTENIDOS.....	17
3.5. INTERDISCIPLINARIEDAD.....	18
3.6. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL TRABAJO.....	18
3.6.1 Distribución del grupo.....	19
3.6.2. Dinámica.....	19
3.6.3. Cronogramas de la unidad.....	20
3.7. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y RECURSOS.....	21
3.8. METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	22
3.8.1. Metodología.....	22
3.8.2. Atención a la diversidad.....	23
3.9. ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR SESIONES.....	24
3.10. EVALUACIÓN.....	33

4. CONCLUSIONES.....	35
5. CONSIDERACIONES FINALES.....	36
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
7. BIBLIOGRAFÍA.....	39
8. ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Relación de objetivos de aprendizaje con criterios de evaluación y competencias.....</i>	16
<i>Tabla 2. Relación de contenidos.....</i>	18
<i>Tabla 3. Relación de contenidos.....</i>	18
<i>Tabla 4. Dinámica general Actividades.....</i>	20
<i>Tabla 5. Cronograma trimestral de la unidad.....</i>	20
<i>Tabla 6. Cronograma semanal de la unidad.....</i>	21
<i>Tabla 7. Sesión 1.....</i>	24
<i>Tabla 8. Sesión 2.....</i>	25
<i>Tabla 9. Sesión 3.....</i>	26
<i>Tabla 10. Sesión 4.....</i>	27
<i>Tabla 11. Sesión 5.....</i>	28
<i>Tabla 12. Sesión 6.....</i>	29
<i>Tabla 13. Sesión 7.....</i>	30
<i>Tabla 14. Sesión 8.....</i>	31
<i>Tabla 15. Sesión 9.....</i>	32
<i>Tabla 16. Modelo de evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la unidad.....</i>	34

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Organización del grupo.....</i>	19
<i>Figura 2: Organización espacial del aula durante del taller.....</i>	22

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

La música en general y concretamente la musicoterapia, contribuye a optimizar la calidad de vida y la salud de las personas. Sea a un nivel preventivo, de rehabilitación, tratamiento o complemento de otras actividades, la danza del sonido y el silencio genera una experiencia musical, y esta a su vez es utilizada como parte del estímulo sonoro que favorece el equilibrio y la mejora del ser humano en toda su esencia. La musicoterapia no pretende facilitar una educación musical, más bien es una herramienta que incidirá en la persona que la recibe de forma positiva. Es un medio que puede proporcionar además de un bienestar general, experiencias que repercuten favorablemente en una mejora de las habilidades sociales, en la comunicación y en la expresión cuando se realizan en grupo. (Zaín, 2014).

La musicoterapia abarca un amplio espectro de experiencias y métodos, entre los que se encuentra la musicoterapia vibroacústica. Barbarroja Vacas (2007) considera que en la infancia, el trabajo vibroacústico puede ayudar a estimular la creatividad, fomentar la autoestima, la atención, concentración, etc., así como a contribuir al control del estrés, la agresividad y al conocimiento de emociones y sentimientos personales; por todo ello, este método es en una herramienta idónea, muchas veces insustituible para desarrollar y favorecer diferentes experiencias de relajación, determinados estados de calma, de receptividad, de apertura, así como de socialización y expresión. (Barbarroja Vacas, 2007; Zain, 2014).

Durante el curso 2015-2016 he sido tutora de un aula de primero de primaria, 6 -7 años, con una ratio de 18 alumnos y alumnas, 8 niños y 10 niñas que comparten las mismas experiencias como grupo desde que iniciaron su andadura educativa en este centro escolar. Desde los 3 años, los vínculos establecidos y la riqueza cultural que caracteriza al grupo han fomentado y optimizado las relaciones y las experiencias comunicativas entre ellos. Si bien, desde hace un tiempo se vienen detectando una serie de necesidades a nivel emocional que requieren de atención. En asambleas, patio y momentos puntuales, se han observado ciertos miedos y comentarios negativos sobre diferentes emociones, como por ejemplo “llorar es de nenas”, “eres un miedica”, “eso no es de valientes” entre otros, además de una falta de recursos a la hora de expresar lo que sienten en diferentes momentos de la jornada.

A su vez, desde el principio del curso se han ido realizando una serie de actividades en las que se han integrado diferentes técnicas de relajación y puntualmente trabajos con cuencos tibetanos y de cuarzo¹. En base a esto y vista la necesidad de trabajar la gestión emocional, se ha diseñado una unidad didáctica que aborda diferentes emociones -miedo, sorpresa, asco, ira, tristeza y felicidad o alegría (Paul Ekman, 1981)- y en la que se utiliza la musicoterapia vibroacústica entre otras técnicas, como herramienta metodológica para favorecer el proceso de aprendizaje. “El circo de las

¹De forma general se ha observado, una gran motivación e interés por estos instrumentos y técnicas por parte de los alumnos y alumnas.

emociones”, es el nombre que se le ha dado a la Unidad y a los libros de emociones que se realizan, uno de grupo grande y otro personal, a partir del cuento del “Equilibrista Alarmista²”, personaje que trabaja en el circo, y que se va a enfrentando a las diferentes emociones hasta lograr su sueño. Se trata de una actividad motivadora a partir de la cual se van enlazando el resto de tareas. Las actividades en general, son independientes de la historia, pero se tiene en cuenta a los personajes y las secuencias para ir aludiendo a los sentimientos, ejemplos y experiencias.

1.2.1 Preguntas

Teniendo en cuenta el proceso de enseñanza-aprendizaje que se lleva a cabo a través de la Unidad Didáctica, es interesante plantear una serie de preguntas que van a ayudar a desarrollar el trabajo, a saber:

- ¿Qué quiero conseguir a través del trabajo con musicoterapia, usando audiciones, cuencos tibetanos y de cuarzo?
- ¿De qué manera se deberían plantear las actividades para trabajar las emociones en niños y niñas de Primaria?
- ¿Cómo implementar en el aula actividades que engloben la vibroacústica, las emociones con otras técnicas?

1.3. OBJETIVOS TFG

1.3.1 Objetivo General

El objetivo general del trabajo es: Diseñar una unidad didáctica para 1º de primaria en la que se profundice sobre las emociones básicas -ira, miedo, sorpresa, asco, tristeza y alegría- y su gestión, usando diferentes recursos educativos entre las que destacan la musicoterapia y la musicoterapia vibroacústica.

1.3.1 Objetivos Específicos

Los objetivos específicos que se desarrollan son:

- Realizar una revisión bibliográfica de las diferentes investigaciones, publicaciones y experiencias sobre: a) la gestión de diferentes emociones básicas b) el efecto terapéutico de la musicoterapia vibracional y en el desarrollo de diferentes actividades de gestión emocional.
- Diseñar diferentes actividades para que el alumnado, empiece a conocer y manejar sus emociones (tristeza, sorpresa, ira, alegría, miedo y asco) como base necesaria para empezar a gestionarlas.

² “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016), Ver Anexo 1.

2. MARCO TEORÍCO

2.1. MUSICOTERAPIA VIBROACUSTICA

La musicoterapia vibroacústica, es una técnica cuyo resultado es la evolución de diferentes experiencias e investigación sobre los efectos de determinados sonidos, melodías y vibraciones en el ser humano. Se trata de un método de musicoterapia receptiva, que incluye a su vez diferentes técnicas en las que la persona es receptora de una experiencia musical que combina música sedativa, relajante, ambiental, sea grabada en estudio o en directo, a través de instrumentos como cuencos tibetanos, cuarzo y cualquier otro que emita sonidos de baja frecuencia (graves) ya que son óptimos para que el cuerpo reciba la vibración. Su fin es terapéutico y el trabajo se puede realizar de forma individual o grupal. De este modo, en función de lo que se pretenda conseguir se planteará de una manera u otra. (Zain, 2014)

2.1.1. En sus orígenes. El sonido

Desde los orígenes de la humanidad, han sido y siguen siendo muchas, las culturas que desde diferentes partes del mundo, han utilizado el sonido y la música como un medio de transmisión de valores, ideas, cultura, sanación y desarrollo espiritual. En Australia, África, América, Egipto, Roma, Grecia, la India, el Tíbet, y muchos otros lugares, se creía que la vibración fue la causa de la creación del Universo y una gran herramienta de sanación. Es destacable el hecho, de que desde lugares tan remotos, tiempos y culturas tan diferentes, se coincidiera en la gran acción curativa del sonido. (Jauset, 2010; Jauset 2011).

Pitágoras por ejemplo, en el siglo VI a. C., usaba la música para sanar a través del método “medicina musical” y consideraba que el sonido era elemento esencial del Universo. Ya en el siglo XVII, Ernst Chladni, conocido como el padre de la acústica, usó un plato con arena sobre un pedestal y luego pasó un arco de un violín por el plato, haciendo vibrar la arena que había dentro. Fue el primer investigador conocido en la historia, demostrando la influencia del sonido en la materia. En función de la intensidad del roce y ritmo, así como de la posición del arco en el borde del recipiente, se creaban unas figuras geométricas armoniosas u otras. (Jauset, 2011)

A partir del siglo XX, los estudios se han ido incrementando, y algunos científicos como el suizo Hans Jenny -continuador del trabajo de Chladni (2011)- construyó una máquina que reproduce las imágenes de la propagación de diferentes sonidos, los cuales originan diferentes formas geométricas, muchas de las cuales curiosamente recuerdan formas presentes en la naturaleza como copos de nieve, flores o espirales. Según Jauset (2011) este “fue el nacimiento de la «cimática», disciplina que evidencia el efecto de la energía acústica en el medio en el que se propaga” (p.41). Estudios posteriores en este campo demuestran “que cualquier sonido cercano al organismo humano originará un cambio físico en su interior, aunque este no sea permanente”. (Jauset, 2011, p.41).

Hoy en día, se están aplicando distintas técnicas con sonidos diferentes para mejorar el estado de lesiones de las articulaciones, desgarros musculares, fracturas de huesos, entre otros; así como se han conseguido óptimos resultados en el tratamiento de la dislexia, dificultades de aprendizaje y falta de concentración³. (Jauset, 2011)

Según Jauset (2010):

El sonido es el resultado de una percepción, es decir, la sensación que obtenemos en respuesta a un estímulo acústico. En términos más físicos diríamos que el sonido es la imagen mental que crea el cerebro en respuesta a estímulos nerviosos procedentes de variaciones de la presión atmosférica ante la vibración de un cuerpo u objeto cuya frecuencia e intensidad son capaces de excitar nuestro sistema auditivo. El origen del sonido, es pues, el movimiento o la vibración. Así lo entendía ya Pitágoras cuando revelaba que «cada átomo produce un sonido particular debido a su movimiento, ritmo o vibración». (p.25)

Asimismo, el sonido ordenado temporalmente es la base de la música, que además es un medio de comunicación y representación. Un lenguaje ligado desde siempre a la vida del ser humano desde sus orígenes. (Bernal Vázquez, Calvo Niño, 2004)

2.1.2. Música

Al margen de las diferentes definiciones que de la música se han venido haciendo a lo largo del tiempo, momentos y lugares, se considera que ésta es toda aquella composición sonora que resulta agradable. El mayor o menor grado de satisfacción va a depender de la percepción personal, la cual además estará determinada por las experiencias culturales de un entorno concreto, así como por las características evolutivas, ya a un nivel más personal. La combinación de sonidos y silencios pueden garantizar innumerables experiencias musicales. La percepción de éstas, vendrán condicionadas por las características, experiencias, necesidades y el momento en el que se encuentre la persona que las percibe. No sólo eso; las experiencias sonoras y musicales, repercuten de tal forma en el organismo que llegan a influir de manera muy positiva en diferentes estadios de sanación, convirtiéndose en potentes instrumentos terapéuticos favorecedores del bienestar y la mejora de la salud. Un buen ejemplo de esto, es el caso de la musicoterapia (Jauset, 2010).

2.1.3 Musicoterapia

En general, la musicoterapia tiene como objetivo optimizar la vida y la salud de las personas. Según Barbarroja Vacas, (2008):

La musicoterapia puede ser definida como “...un proceso de intervención sistemática, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como las fuerzas dinámicas para el cambio” (Bruscia, 1998). (p.2)

³ El Dr. Jeffrey Thompson, músico y director del Centro de Investigación Neuroacústica del Instituto Ciencias Humanas de California, “afirma que la estimulación sonora es muy eficaz a nivel corporal e incluso celular. (...) utilizando la vibración de la frecuencia del sonido, muestra un marcado metabolismo celular y con ello la posible movilización de una respuesta celular de curación” (Jauset, 2011, p.35).

Además, se ha comprobado a través de neuroimágenes que la repercusión musical en diferentes áreas cerebrales, activa las mismas áreas que aquellas que intervienen en el tratamiento de las emociones. De este modo, la música, aparte de evocar emociones en función de la experiencia personal, las produce de forma interna. De ello se deriva que a través de un uso adecuado del sonido y de la música se pueden sanar emociones, cambiar estados de ánimo, modificar actitudes, así como favorecer y repercutir en una mejor calidad de vida (Jauset, 2010).

Joseph Lancast (Jauset, 2010), cardiólogo de la Universidad de Standford, realizó diferentes estudios sobre la repercusión de diferentes estilos de música y sonidos en el ser humano. En general, nuestro corazón late entre 70 y 80 veces por minuto, en función de la melodía a que se exponga una persona (vals de Strauss, Rock, música instrumental meditativa, folk, country, sonidos de la naturaleza, etc.), el ritmo cardiaco se acelerará o decelerará en función del ritmo de la pieza musical a la que esté expuesto. Por ejemplo, si con una música como el country o un vals de Strauss la cantidad de latidos puede oscilar entre 65 y 70 veces por minuto, una persona expuesta a una música de rock duro, sus latidos pueden oscilar entre 80-110 por minuto. Según Lancast (Jauset, 2010), esto se debe a que el corazón y los ritmos eléctricos de la cabeza se sincronizan con la música, acelerando o disminuyendo el ritmo (Jauset, 2010).

Este efecto es conocido como principio de resonancia o como vibración por simpatía. Éste se define como “la capacidad que tiene una vibración de llegar más allá a través de su propagación, provocando una vibración similar en otro cuerpo” (Jauset, 2011, p.42). Es decir, si ubicamos dos objetos similares con capacidad vibratoria a una determinada distancia y hacemos vibrar uno de ellos, el otro se sintonizará en la misma frecuencia. Este término lo introdujo Christian Huygens, en 1665, cuando observaba los péndulos de dos relojes ubicados uno junto al otro (Jauset, 2011; Jauset, 2010).

Este efecto de resonancia es muy interesante a la hora de abordar cualquier tipo de actividad o predisponer a una persona hacia un determinado estado⁴. Por lo tanto, no hay buenas o malas melodías, ni existen fórmulas universales, si bien, en general los sonidos graves (bajas frecuencias) producen efectos calmantes, facilitadores de estados de relajación y calma. Por su parte, los sonidos agudos (frecuencias elevadas) son más estimulantes, beneficiosos para mejorar el estado de cansancio, agotamiento, el ánimo, generar alegría. En este sentido, el ritmo, la melodía, el volumen, la armonía, el tono e incluso el silencio, es decir, los componentes básicos de la estructura musical, producen diferentes efectos e influyen de diferente manera en el ser humano. (Jauset, 2010).

⁴ Vibración o resonancia forzada, “bajo determinadas circunstancias, la física clásica demuestra que es posible modificar la frecuencia natural de un sistema igualándola a la del elemento excitador. Así, cuando un cuerpo que está vibrando se pone en contacto con otro, el segundo cuerpo se ve forzado a vibrar con la misma frecuencia que el original” (Jauset, 2011, p.44).

2.1.4 Terapia vibroacústica

Jorge Zain (2014), ha realizado un estudio profundo en lo que respecta a la musicoterapia y particularmente en la terapia vibroacústica, nomenclatura que hace referencia al uso de la “vibración” y el “sonido acústico” con fines terapéuticos. Es un método musicoterapéutico receptivo que se empezó a desarrollar en los años 80, a partir de diferentes investigaciones como la del Profesor Olav Skille en Noruega, entre otros muchos referentes como Tony Wigram en Inglaterra, Chesky y Michel en los Estados Unidos y Lehtikoinen en Finlandia (Zain, 2008; Zain, 2013).

El término de terapia vibroacústica, fue acuñado por Skille (2008), quien inicialmente denominó su técnica como “Masaje sonoro de baja frecuencia” (Zain, 2008, p.9). Skille (2008), inició su investigación trabajando en una escuela con niños y niñas con discapacidades físicas debidas a daños cerebrales. Observó que los dolores, el malestar que muchas veces sentían se minimizaban bajo los efectos de la música, sobre todo con graves con alto nivel de intensidad. Desde ese momento, empezó a trabajar de forma más directa con ellos, usando diferentes estilos de música y en distintas posiciones corporales, mientras descansaban sobre un material que amplificaba las vibraciones. Los progresos fueron considerables y los equipamientos se volvieron cada vez más sofisticados (Zain, 2008; Zain, 2013).

Gradualmente, se amplió el espectro de pacientes con distintas patologías, y se comprobaron efectos muy positivos en personas con autismo, dificultades de aprendizaje, dolores crónicos, dolores de cabeza, lumbares, asma, nerviosismo, depresión, entre otras muchas patologías físicas, psicológicas y emocionales. Para lograr un propósito terapéutico se sigue un proceso a través del cual el cuerpo vibra en resonancia con las ondas sonoras que se usan. El receptor está en una silla o en una camilla en contacto directo con su cuerpo, mediante éste, percibe la vibración de sonidos de baja frecuencia y variada sonoridad combinados con música, a través de diferentes dispositivos electrónicos (Zain, 2008; Zain, 2013).

Jorge Zain (2008), por su parte, partiendo de diferentes investigaciones y experiencias, realizó un análisis acústico de diferentes cuencos tibetanos, y descubrió que existe una gran similitud entre las características del estímulo vibroacústico electrónico, y del sonido que emiten diferentes cuencos tibetanos, al ser percutidos o frotados. Es a partir de los resultados de este análisis, que queda constatado el abordaje vibroacústico con estos instrumentos musicales. No sólo es aplicable a los cuencos tibetanos; los de cristal de cuarzo así como determinados instrumentos ancestrales o de cuerda, como el contrabajo, entre otros, son óptimos para terapias vibroacústicas o sesiones de preparación y apertura hacia otros trabajos personales, experiencias, actividades o simplemente sesiones de relajación o acompañamiento en actividades grupales. Todo ello sin perder de vista la subjetividad de la experiencia musical en el ser humano, y una serie de

consideraciones o precauciones⁵ que hay que tener en cuenta ya que a veces se pueden generar efectos no deseados (Zain 2008; Zain 2014; Jauset 2010).

Es importante resaltar algunas de las características de los cuencos sonoros, ya que son los que se van a utilizar de forma más habitual, como complemento en algunas actividades de la unidad didáctica del TFG.

2.1.4.1 Cuencos sonoros

Cuencos tibetanos y cuencos de cuarzo

Hay muchas leyendas y diferentes teorías sobre los orígenes de los cuencos tibetanos. Parece ser que son originarios de China, de la Edad de Bronce, extendiéndose después hacia diferentes lugares. Pasado el tiempo han sido encontrados, además de en Tíbet, en diferentes templos, monasterios, lugares sagrados y de meditación de todo el mundo, como Bután, Sikim, en Nepal, en Japón, Siberia, Mongolia, en la República de Buriata, en diferentes provincias Chinas, etc. Tal como es su extensión de uso, así es su variedad, clases y utilidades (Carriedo, 2010).

Los materiales que constituyen los cuencos son variados. Si bien los hay que están fabricados con un solo metal o la aleación de varios, lo cierto es que los tradicionales son realizados usando aleaciones de 5 a 7 metales, incluso de 9 dependiendo del fabricante y del objetivo, siendo los de 7 metales, los de mayor antigüedad hallados en la zona del Tíbet. Estos metales son: oro, cobre, plomo, plata, hierro, mercurio y estaño. En muchas ocasiones, el tipo de metal usado, el número de ellos, así como el porcentaje de cada aleación determinaba el uso que se le iba a dar. No siempre se disponía de todos los metales, por lo que en función de la zona y el tipo de metal hallado en ella, se fabricaban diferentes tipos de cuencos; cada cuenco adquiría unas características únicas, una personalidad propia, como también lo es el sonido que emiten. Hay quien apunta que, originalmente se usaban para comer⁶, fabricar medicinas, como complemento en rituales sagrados u ofrendas o rituales. Cuando eran utilizados para emitir sonido, el objetivo era más religioso y normalmente dando golpecitos al cuenco, como si de una campana se tratase, no se usaban tanto con fines musicales, ni armónicos⁷ (Carriedo, 2010).

⁵ Interesante a tener en cuenta la historia de vida personal, por ejemplo, saber si la persona tiene algún tipo relación con músicas, melodías, o sonidos que le puedan generar ansiedad (por ejemplo, para alguien que no sabe nadar y tiene pánico a meterse en el agua, puede que una melodía de relajación de olas de mar, que pueden ser relajantes para otras personas, le generen ansiedad. Por otro lado en la terapia vibroacústica, hay que tener precaución y amoldar dichas intervenciones entre otros, en personas psicóticas, o que lleven marcapasos o tengan alguna dolencia cardiaca (Zain, 2014).

⁶ Algunos especialistas apuntan, que los de comer, aunque con forma similar, seguían otro proceso de elaboración y no vibraban tanto. El monje tibetano Thubten Wangchen, argumenta que los de comer son más grandes y son los que tradicionalmente se usaban para recoger la ración de comida diaria. Posiblemente todo dependiese de la zona y las costumbres culturales (Jauset, 2011).

⁷ Según Thubten Wangchen, hace siglos un monasterio los usaba para determinadas enfermedades, pero no en la medicina tradicional tibetana; según él, hoy en día se usan más para marcar pautas en diferentes ceremonias y rituales. Por el contrario, el doctor en medicina Tibetana, Loksang Shrestha, los usa como complemento a sus terapias, entre otras cosas, para sanar la parte física utiliza técnicas de masaje tibetano para cuestiones más psíquicas o emocionales, mantras y sonidos de los cuencos tibetanos (Jauset, 2011).

Zain (2008 y 2014), hizo un estudio y recopiló información muy interesante sobre los cuencos tibetanos y su uso en diferentes experiencias y terapias vibroacústicas. Partiendo de la base de que en la actualidad su uso está muy extendido en el campo de la meditación, relajación, curaciones. Por ejemplo, se utilizan en música como complemento de diferentes piezas musicales, en conciertos, etc. Son diferentes los países en los que se fabrican y se utilizan estos cuencos, como diferentes son las versiones y características que han ido adquiriendo con el paso del tiempo. Hay quien los llama cantores o sonoros, si bien la denominación como cuencos tibetanos es la más extendida, quizá por sus orígenes, quizá también para distinguirlos de otros como los cuencos sonoros de cuarzo o cristal.

La estructura del cuenco tibetano es circular simétrica tridimensional. Es muy resonante y emite un sonido particular que se sostiene en el tiempo y emitiendo una serie de armónicos, en función de si ha sido percutido o frotado con la baqueta de madera, o con baqueta forrada con cuero fino, la presión ejercida, el tamaño, peso, material y la técnica de fabricación que se haya utilizado, tendremos unas frecuencias u otras. Las frecuencias más graves, se consiguen con la baqueta forrada de cuero y son las más interesantes para trabajar en terapia vibroacústica y relajaciones. La mayor o menor intensidad vendrá dada por la presión que se ejerza con la baqueta sobre el cuero y la velocidad cuando se fricciona el cuenco. También en ello va a influir la forma de realización y el tipo de cuenco que se esté usando (Zain, 2008 y 2014).

Por otro lado, los cuencos de cristal de cuarzo han empezado a usarse desde finales de los años 80, debido a su alta resonancia y fuerza vibracional terapéutica. Debido a su estructura molecular interna en espiral, pueden vibrar u oscilar de una forma regular, y esto hace que tengan unas propiedades sonoras únicas proporcionando una alta gama de armónicos, sonidos puros y frecuencias sonoras que favorecen y acompañan los estado de relajación (Medina Ortega, 2011, Jauset, 2011).

Los cuencos de cuarzo, se ponen en marcha o activan friccionando o dando un golpe suave y sutil sobre el cuenco, se usan diferentes baquetas en función de este y los efectos que queramos conseguir, de madera forradas con plástico o cuero muy fino o bien de madera en su base y con una bola de goma para percutir o frotar con ella el cuenco. Como los tibetanos, los cuencos de cuarzo⁸ que emiten sonidos más graves, son los indicados para relajaciones y acompañamiento en meditaciones. Ambos instrumentos, son óptimos como acompañamiento y complemento de terapias vibroacusticas, experiencias artísticas, de relajación grupal y actividades educativas, debido sus características vibratorias⁹ (Medina Ortega, 2011, Jauset, 2011).

⁸ Si se desea saber más información sobre realización y clasificación de los cuencos, ver anexo_.

⁹ Usos terapéuticos de los cuencos tibetanos y cuencos de cuarzo: relajación, disipan la ansiedad, favorecen la armonización, conseguir estados de equilibrio, contracturas, dolores articulares, insomnio, nerviosismo, cansancio, cálculos renales, angustia, hiperactividad, facilitan la creatividad en actividades artísticas, facilitan aprendizajes cognitivos, favorece la circulación, favorece las relaciones sociales, entre otros (Jauset, 2011).

2.1.5 Musicoterapia educativa

Se ha visto que la musicoterapia abarca un amplio espectro de necesidades y problemas ya sean emocionales, sociales, físicos o intelectuales. Además, es efectiva a cualquier edad, desde la infancia hasta las personas más mayores, sea cual sea su situación y circunstancia. Su aplicación en personas sin ningún problema de salud es cada vez más frecuente ya que influye en la mejora del aprendizaje, en el desarrollo de la creatividad y en el control del estrés. En este sentido, la musicoterapia educativa consiste en aplicar y adaptar al área educativa, diferentes técnicas de la musicoterapia (Sabbatella Ricardi, 2006; Barbarroja vacas, 2008; Trallero Flix, 2000).

Originalmente, la musicoterapia educativa se centraba en personas con necesidades educativas especiales. Hoy en día, su implementación en las aulas de manera ordinaria y desde una visión más inclusiva, es cada vez mayor. Es un complemento y recurso cada vez más valorado para trabajar la autoestima, la atención, la concentración, favorecer el aprendizaje, control de estrés y agresividad, para relajarse y mejorar las relaciones sociales, además de favorecer el conocimiento de los propios sentimientos y emociones, así como la atención a la diversidad, respetando la individualidad (Sabbatella Ricardi, 2006; Barbarroja vacas, 2008; Trallero Flix, 2000).

Llegado a este punto, es muy importante resaltar que la educación musical y la musicoterapia, si bien comparten elementos en común, tienen metas distintas. La musicoterapia no tiene como objetivo el aprendizaje, el conocimiento musical ni la adquisición de unas competencias musicales concretas. Por su parte, la musicoterapia educativa es un medio, un proceso, importa lo que el alumnado siente en el camino, lo que experimenta, lo que se mueve y vive. Las habilidades que se espera conseguir, se encuentran en áreas no musicales, como la sensorial, emocional, cognitiva, social, y la física (Sabbatella Ricardi, 2006; Barbarroja vacas, 2008; Trallero Flix, 2000).

2.2 EMOCIONES Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

En Caruana Vañó y Gomis Selva (2014), se define las emociones como experiencias subjetivas, inherentes a la experiencia de cada persona. Es una respuesta del ser humano ante situaciones, experiencias, demandas del entorno, la expresión o manera de responder a estas situaciones, permite una interacción con el entorno, con el mundo en el que nos movemos. En función de cómo el individuo valora o vive una situación determinada así como de sus experiencias, objetivos vitales o implicación, así percibirá y sentirá las emociones, diferenciando entre negativas y positivas¹⁰. Por lo tanto, las personas van a percibir y van a responder ante una misma situación

¹⁰ Las negativas suelen aparecer, cuando se percibe una situación como el detonante que nos separa de los objetivos vitales, - se puede sentir miedo, ira, asco, culpa, tristeza, ansiedad, envidia, decepción, etc.-. Por su parte, las emociones positivas devienen normalmente, cuando la experiencia o una situación concreta, nos aproxima a aquello que nos hace estar bien, -se puede sentir orgullo, bienestar, alegría, tranquilidad, alivio, etc.-, Y finalmente, nos podemos encontrar en

de maneras diferentes, en función de su experiencia de vida, el entorno y el momento en el que se encuentren (Caruana et al., 2014).

2.2.1 Inteligencia y educación emocional

Según Bisquerra (2011), la educación emocional tiene como objetivo desarrollar diferentes competencias emocionales, entendidas estas como una serie de capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes básicas para poder conocer, entender, reconocer, expresar y poder regular de forma ajustada los diferentes fenómenos y situaciones emocionales. Se trata además de un proceso continuo por lo que debe estar presente a lo largo de la vida y ser abordada desde diferentes ámbitos, familiar, social, educativo, organizaciones, medios de comunicación, etc.

La inteligencia emocional, engloba todas las capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros como con los de los demás. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia que tener almacenados muchos conocimientos. (...) La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona para conseguir un mayor bienestar en la vida. (Moreno, 2001, p. 6)

La evolución hacia el bienestar es un objetivo prioritario de la educación emocional, éste incluye la regulación de las emociones negativas y potencia las positivas, ya que favorecen la creatividad, ayudan a tener más recursos ante diferentes problemas y a la hora de abordarlos. Además, entre otras cosas, promueven una mejora en los recursos sociales, físicos, el optimismo, revierten también en una mayor tolerancia al estrés y la frustración (Bisquerra, 2011).

Por otro lado, las emociones han sido objeto de muchos estudios y se han propuesto muchas clasificaciones. Existe un consenso en lo referente a que hay unas básicas, pero la dificultad deviene cuando se tienen que concretar cuáles son esas emociones básicas ya que cada especialista en la materia, presenta su modelo. Para Paul Ekman (2005), si tenemos en cuenta características mentales, gestuales y físicas de las personas, las emociones básicas serían: miedo, sorpresa, asco, ira, tristeza y felicidad o alegría. Otros añaden el amor, vergüenza, la aversión, la ansiedad y la tristeza. (Caruana et al., 2014; Ekman y Harrieh, 1981).

2.2.2 Musicoterapia vibracional y emociones

Según apunta Richard Davidson en el programa “Redes” (Punset, 2012), es muy importante adquirir las herramientas necesarias para poder gestionar las emociones sobre todo las negativas, ya éstas o bien aquellas que se apoderan de nuestra vida, van a influir negativamente en la capacidad de aprender. Todo el trabajo que se realiza para mejorar las habilidades sociales, gestionar las emociones, ser mejor persona o reforzar valores, van a repercutir en el futuro, en cómo se es y se actúa. Además, mientras antes se realice la intervención, más posibilidades existen de que persista en el tiempo.

situaciones ambiguas, en función del momento, pueden ser positivas o negativas, - serían la sorpresa, la esperanza, la compasión, las emociones estéticas, entre otras-. (Caruana et al., 2014)

Daniel Goleman (Punset, 2012) por su parte, corrobora esta necesidad de realizar programas de intervención desde edades bien tempranas y a lo largo de la vida, ya que esto vuelve a las personas, más cívicas, mejores estudiantes. Afirma también, que es un error creer que la cognición y la emoción siguen caminos distintos ya que actúan en el mismo área cerebral. Por lo tanto, ayudar en la infancia a gestionar las emociones equivale a que se aprenda mejor. Nuevos estudios están confirmando la efectividad de diferentes métodos contemplativos de desarrollo de la mente, técnicas de relajación, musicoterapia, etc. Como por ejemplo, herramientas para mejorar y optimizar la atención, concentración, los resultados personales, sociales y académicos. Vale la pena señalar que según apunta Mathieu Ricard, no sirve de nada llenar la cabeza de los niños y de las niñas de información, sin desarrollar ninguna cualidad humana (Punset, 2012).

Hay muchas maneras de abordar la educación emocional, así como un amplio abanico de actividades, procedimientos y técnicas para llevar a cabo esta tarea educativa, como la dramatización, la expresión corporal, juegos (cooperativos, simbólicos, de simulación), dinámica de grupos, por parejas, reflexiones individuales, cuentos, expresión artística y musical, entre otras. Estas actividades contribuyen a la construcción de aprendizajes realmente significativos e implementables en la vida real.

Entre ellas, la musicoterapia y concretamente la musicoterapia vibroacústica, es una técnica que cada vez está cobrando más fuerza en diferentes ámbitos para trabajar la parte más emocional de las personas. Concretamente Zain (2013), afirma tras su experiencia en este campo, que el trabajo vibroacústico ayuda a tomar conciencia de las emociones, de los cambios corporales que el cuerpo va experimentando al sentirlas, éste es un buen comienzo para poder llegar a regular determinados estados y reacciones emocionales.

A su vez, los estados de calma así como las técnicas de relajación, actividades diversas que usan referentes positivos, experiencias en el ejercicio de la práctica y control en la respiración, van a optimizar y facilitar un cambio de percepción a nivel cerebral. Este cambio precisa además de espacios y entornos agradables que serán una ayuda o refuerzo para alcanzar esos estados óptimos que favorezcan el control emocional y de una serie de prácticas que generen experiencias positivas. Estas experiencias positivas son fundamentales ya que van a favorecer la vinculación de nueva información que dará lugar a nuevas conexiones neuronales que ayudarán a que el cerebro se reorganice gracias a su plasticidad. Favorecen nuevas formas de vincularse con el propio cuerpo, de conocerse mejor, de reconocer en el cuerpo la propia tensión emocional, escucharse, permanecer más atento en sí mismo y a su vez más atento a lo que nos rodea, a las experiencias y a lo que se siente. Los cuencos sonoros, así como otros instrumentos y audiciones, son una herramienta muy eficaz para conseguir ese estado (Zain, 2013).

3. UNIDAD DIDÁCTICA

3.1 CONTEXTO

El centro para el que se plantea la “unidad didáctica” se encuentra en Puerto de Sagunto, una población ubicada a unos 25 km al norte de la provincia de Valencia, bañado al oeste por las aguas del Mar Mediterráneo, forma parte de la comarca del “Camp de Morvedre” que limita al norte con la provincia de Castellón. El alumnado del centro crece en un contexto urbano en el que actualmente destaca el sector de comercio y servicios. Las características socioeconómicas del entorno son variadas, predominando un nivel económico medio-bajo en lo que respecta a situación familiar de los niños y de las niñas del centro en general.

La población, está caracterizada por la multiculturalidad; personas de diferentes países que por unas razones u otras se han ido asentando en esta zona a lo largo de la última década. Todo ello, ha repercutido directamente en las señas de identidad y riqueza cultural del centro, desde donde se pretende asegurar una educación no discriminatoria en la que se tenga en cuenta todas las posibilidades de desarrollo del alumnado, sea cual sea su condición personal y social, capacidad, sexo, lengua, origen sociocultural, creencias o ideología. Asimismo, tiene como meta fundamental que además de los conocimientos propiamente curriculares, el alumnado aprenda normas sociales, valores de convivencia y de respeto, interés por el grupo y en la mejora social dentro y fuera del entorno escolar.

En lo que respecta a la composición de la escuela, es un centro de una línea que cuenta con 3 unidades de segundo ciclo de educación infantil y 6 de educación primaria. El claustro está formado por 9 tutores y tutoras, más una maestra de apoyo para infantil y especialistas de música, educación física, pedagogía terapéutica e inglés. Comparte logopeda y psicopedagoga con otros centros. La asociación de madres y padres de la escuela (AMPA) constituye un lazo imprescindible para la educación compartida de las familias y de la escuela, labor que se concreta además, con la participación de las familias en el Consejo Escolar y con la colaboración mediante las reuniones periódicas con la escuela y las entrevistas tanto formales como informales con el profesorado.

Durante el curso 2015-2016, se aplicará el Programa Plurilingüe de Enseñanza en Castellano (PPEC)¹¹. Teniendo en cuenta los rasgos multiculturales que caracterizan al centro, toda propuesta favorecedora de una integración cultural se confirma como un puente hacia la

¹¹ El presente curso escolar, en los diferentes centros de la Comunidad Valenciana, en los cursos primero y segundo de Educación Primaria se implantarán los programas plurilingües regulados por el Decreto 127/2012 de 3 de agosto. Esta incorporación, se realizará siguiendo las instrucciones y reseñas del proyecto lingüístico, que es un documento del centro docente donde se recogen las diferentes medidas organizativas y curriculares para el desarrollo de los programas lingüísticos que se pueden aplicar en cualquier centro de la Comunidad Autónoma.

integración y la consecución de los objetivos y competencias que se proponen como fundamentales en el desarrollo integral de las personas. Asimismo, se considera que este programa constituye un complemento de las diferentes estrategias propuestas para el curso 2015-2016, el cual, junto con el trabajo de gestión de las emociones a través de diferentes técnicas vibroacústicas, audiciones y actividades concretas, favorecerán la integración e implementación de las habilidades mencionadas en el contexto que nos rodea.

3.2. JUSTIFICACIÓN

A lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica, se combinarán diferentes técnicas para trabajar las emociones y conocer cómo responde nuestro organismo ante ellas, y entenderlas para poder gestionarlas de forma positiva. Para ello, se utilizarán diferentes técnicas de relajación, musicoterapia o visualizaciones, las cuales favorecen la atención, la concentración, el autocontrol emocional, las relaciones sociales, los resultados académicos y promueven la adquisición de un positivo autoconcepto, como se ha ido viendo a lo largo del trabajo. Por lo tanto, implementar en el aula este tipo de técnicas, optimiza y favorece el proceso educativo más allá del taller, más allá del trabajo que se desarrolle en la unidad didáctica.

Los cuencos sonoros, así como otros instrumentos y audiciones, son una herramienta muy eficaz para conseguir ese estado. Éstos serán los protagonistas durante el proceso junto con un cuento encargado de mantener viva su atención y que enlaza también las diferentes sesiones, y un cúmulo de actividades musicales, manuales, de expresión, de relajación y de colaboración que van a favorecer el desarrollo de alguna o varias cualidades humanas.

3.3. OBJETIVOS, EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS

Es muy importante plantear qué debe conseguir el alumnado como consecuencia del trabajo que se realiza con la Unidad Didáctica que se presenta, así como tener en cuenta los progresos que se van consiguiendo por parte del alumnado y de la propia unidad. Para ello se han organizado en una tabla (Tabla_.) los diferentes objetivos que se persigue conseguir en este trabajo, así como las competencias y criterios de evaluación correspondientes.

Tabla1. *Relación de objetivos de aprendizaje con criterios de evaluación y competencias*

OBJETIVOS DE APRENDIAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ¹²
- Abordar las diferentes emociones básicas utilizando la musicoterapia a través de audiciones grabadas, sesiones de vibroacústica receptiva, y diversas melodías fomentando a su vez la escucha activa.	- Conoce y distingue las diferentes emociones básicas. - Disfruta y participa de las actividades y sesiones de relajación y sonoterapia.	- Comunicación lingüística. - Conciencia y expresiones culturales.
- Conocer diferentes recursos para la autogestión emocional en diferentes momentos y ámbitos de la vida cotidiana.	- Es capaz de razonar y encontrar soluciones sencillas a diferentes situaciones de conflicto emocional.	- Comunicación lingüística. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Competencias sociales y cívicas.
- Desarrollar a través de recursos como el cuento y otras referencias artísticas, habilidades creativas que favorezcan la optimización y uso de emociones positivas.	- Usa de forma creativa los diferentes medios que se le ofrecen para llevar a cabo las diferentes actividades que se desarrollan en la unidad.	- Comunicación lingüística. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- Experimentar diferentes estados de relajación a través de diversas actividades, tomando conciencia a su vez de la respiración y del momento presente.	- Es capaz de relajarse y tomar conciencia de su cuerpo y emociones.	- Competencias sociales y cívicas.
- Realizar las diferentes actividades respetando el trabajo y las opiniones de los demás compañeros y compañeras.	- Respeta los comentarios, respuestas e hipótesis de los demás - Realiza el trabajo de forma correcta y aseada.	- Competencias sociales y cívicas. - Competencia digital. - Conciencia y expresiones culturales.
- Colaborar y asumir responsabilidades de participación en las diferentes actividades grupales.	- Participa en las actividades cooperativas y de trabajo en equipo.	- Comunicación lingüística. - Competencias sociales y cívicas.

Fuente: Elaboración propia

3.4. CONTENIDOS

Los contenidos van a contribuir a la consecución de los aprendizajes, por lo que determinar cuáles darán forma a la Unidad Didáctica, es fundamental. Estos guardan a su vez relación con los objetivos de aprendizaje y las competencias curriculares, como se aprecia en la Tabla 2.

¹² Extraídas del Real Decreto 126/2014, de 28 por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria.

Tabla 2. *Relación de contenidos*

CONTENIDOS		
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulario relativo a las emociones y sus características. - Diferentes formas de gestión emocional. - Funciones de las relajaciones y visualizaciones. - Léxico que nos ayuda a distinguir entre diferentes emociones y sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por las diferentes maneras de actuar y responder ante una situación que no gusta. - Identificación de las propias emociones y las de los compañeros y las compañeras. - Uso de diferentes técnicas para control emocional en distintos momentos educativos. - Realización de un mural y un libro de emociones para el rincón de la unidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración y disfrute de las diferentes audiciones, terapias y musicoterapia vibroacústica receptiva. - Interés en la realización de actividades propuestas - Cuidado y respeto del material - Valoración y respeto del trabajo cooperativo, así como del trabajo y opiniones de las compañeras y compañeros.

Fuente: Elaboración propia

3.5. INTERDISCIPLINARIEDAD

Teniendo en cuenta la globalización de la enseñanza, esta unidad guarda relación con los siguientes contenidos de diferentes áreas curriculares:

Tabla 3. *Relación de contenidos*

INTERDISCIPLINARIEDAD Y GLOBALIZACIÓN ¹³
<p>Guarda relación entre otros con:</p> <p>Valores sociales y cívicos: autoconocimiento, autoconcepto, vocabulario de emociones y sentimientos, manifestación y expresión de sentimientos, autoregulación emocional, turno de palabra, convivencia en el aula.</p> <p>Educación artística: juegos vocales para tomar conciencia de la relajación y la respiración, juegos rítmicos, valor expresivo y comunicativo de la imagen, uso de dispositivos tic en capturas de imágenes.</p> <p>Lengua: síntesis, debates, relación de conocimientos y conceptos, comparaciones.</p> <p>Matemáticas: comparación, clasificación, seriación, resolución individual o en grupo.</p>

Fuente: Elaboración propia

3.6. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL TRABAJO

La organización de la Unidad Didáctica gira en torno a un eje articulador muy concreto: el contacto y profundización de diferentes emociones tales como la ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa y asco usando técnicas de la musicoterapia vibroacústica. Para ello, los momentos educativos se organizan durante dos sesiones semanales, una en la que se realizará un taller llamado “el circo de las emociones”. Y paralelamente otra sesión semanal, en la cual se ponen en marcha una serie de actividades que complementan la dinámica del taller. La duración de cada sesión oscila entre **50-60**¹⁴.

¹³ Decreto 108/2014, de 4 de Julio que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunidad Valenciana

¹⁴ La duración de las sesiones, toma como referencia el Anexo IV del Decreto 136-2015. Distribución de secesiones de 60' máximo según el modelo A.

3.6.1 Distribución del grupo

La clase se dividirá en la sesión de Educación Física en dos grupos; un día el “grupo A” se quedará con la tutora y realizará el taller de gestión de las emociones, mientras que el “grupo B” realizará actividades con la especialista de Educación Física. En la siguiente sesión de Educación Física, siguiendo la misma dinámica, el “grupo B” se quedará con la tutora para realizar el taller y el “grupo A” realizará las actividades con la especialista (Fig. 1). Esta distribución permite que toda la clase participe en ambos talleres un día a la semana, recibiendo una atención más personalizada.

La coordinación entre tutora y especialista es muy importante, para determinar el tipo de actividades, sobre todo las de cierre, para que haya un equilibrio y un grupo no termine la sesión muy activo y el otro muy relajado, estas se orientan siempre hacia a la calma. La sesión complementaria se lleva a cabo una vez el grupo A y el grupo B han realizado el taller semanal. Se realiza en horario de Educación Artística.

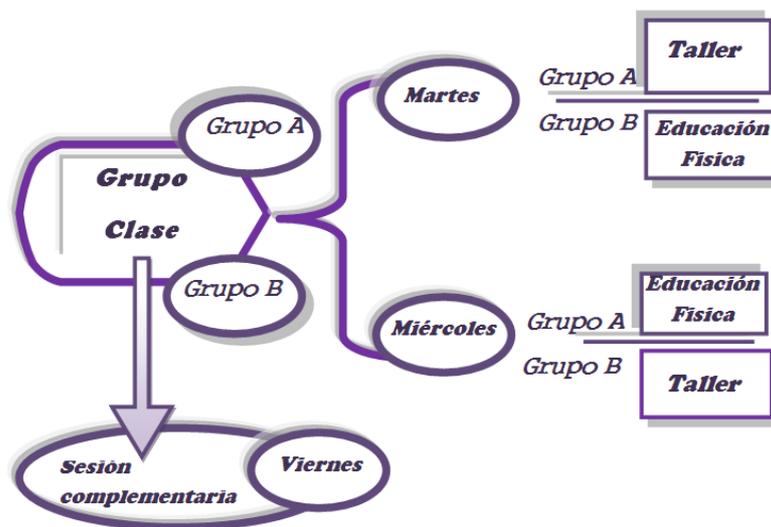


Figura 1. Organización del grupo (elaboración propia)

3.6.2. Dinámica general de las actividades

A continuación se detalla la dinámica general de las actividades, organizadas en la Tabla 4, en la que está también reflejada la temporalización, sesiones y grupo.

Tabla 4. *Dinámica general Actividades*

Actividades: Dinámica general			
TEMPORALIZACION	SESIONES 50-60'		GRUPO
3er trimestre	Taller	Se. Comp.	<ul style="list-style-type: none"> • 1º de Primaria • 10 niñas y 8 niños
	9	9	

➔ La **estructura de cada sesión**¹⁵ del taller, se organiza de diferente manera en función de la actividad a realizar, pero en general se sigue la siguiente dinámica: **Actividad inicial:** Espacio para relajación, introducción al tema. **Desarrollo** de la actividad y **Final:** una trabajo de cierre de la sesión y/o conclusiones

➔ **Sesión complementaria:** En general, se realizan las siguientes actividades:

- **Puesta en común:** momento en que en gran grupo, se comenta y reflexiona sobre lo realizado durante la sesión del taller, espacio para conclusiones, opiniones, recogida de ideas o expresión de emociones.
- **Mural que llamaremos “el circo de las emociones”:** en el rincón del taller, se pone un mural en blanco y se le va dando forma paso a paso con las emociones que se trabajan, actividades, conclusiones, música, melodía utilizada. Etc.
- **El gran libro del circo de las emociones:** forma parte del rincón y después de la biblioteca de aula cuando se termine el taller, allí se va a plasmar todo el trabajo que se realiza, todo lo del mural se incorpora a ese libro, cada emoción, su definición, fotografías y fotocopias de los trabajos de todas las personas del grupo, conclusiones, etc.
- **Cuaderno personal del circo de las emociones:** es una representación en dina-4 del gran libro del circo de las emociones, además detrás de cada emoción hay espacio para que cada quien, pueda escribir lo que siente. Se puede usar durante la duración del taller y posteriormente. Las experiencias que se plasmen son personales y no se ponen en común si no se desea. Y estas pueden ser de cualquier índole, cosas que suceden en el centro educativo, en casa, en el barrio, o vistas en las noticias.

➔ **Rincón específico del taller** al que nuestro alumnado en diferentes momentos del día pueda acceder.

Fuente: elaboración propia

3.6.3. Cronogramas de la unidad

Las actividades que se van a realizar a lo largo de la Unidad Didáctica se desarrollan a lo largo del 3er trimestre de 2016, donde la temporalizarían se organiza de la siguiente manera:

Tabla 5. *Cronograma trimestral de la unidad*

“EI CIRCO DE LAS EMOCIONES”	3 er TRIMESTRE 2016											
	ABRIL				MAYO				JUNIO			
	Semanas											
“introducción”												
“la ira”												
“La sorpresa”												
“El miedo ”												
“El asco”												
“La tristeza”												
“La alegría”												

Fuente: elaboración propia

¹⁵ Más desarrollado en apartado: 3.9. ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR SESIONES

Tabla 6. Cronograma semanal de la unidad

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Realización del Taller					
Sesión complementaria					
Acceso al rincón del taller					

Fuente: elaboración propia

3.7. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y RECURSOS

Para desarrollar el trabajo de la unidad didáctica, se ha tenido en cuenta tanto los recursos humanos, como los materiales y espaciales. En cada sesión, se especifican los materiales y recursos usados de forma más detallada pero en general:

Humanos: Tutora, familias y personal del centro.

Materiales: audiciones, cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, crótalos, campana de cristal¹⁶, proyector, equipo de música, fichas, murales, cartas emociones, cuento de las emociones, material fungible del aula, etc.

Espaciales: aula

Las diferentes actividades se realizan en el aula habitual adaptando los diferentes espacios de esta al trabajo que se lleva a cabo durante el periodo y duración del taller. El aula es grande, y tiene un espacio en una parte de ella que está habilitado con una estructura similar al parquet en el suelo. Esto es importante ya que cuando el cuerpo entra en contacto este tipo de estructura y se ubican los cuencos sobre el suelo, la vibración de estos va más allá del sonido y los efectos vibracionales llegan a través de muchos otros sentidos de manera más potente. Que sean pocas personas en cada grupo, facilita esta modalidad de utilización de los cuencos, lo cual resulta óptimo para generar diferentes atmósferas dentro del mismo entorno.

Como se muestra en la Fig.2, con la disposición y organización del aula se busca jugar con el espacio de forma flexible en función del momento. Si bien hay unos espacios más o menos fijos como son la zona del taller, la del rincón de la unidad donde se ubica el mural, el material de la unidad, la zona de trabajo, etc., en caso de ser necesario, se puede modificar para la realización de

¹⁶Reciben diferentes nombres, campanas de cristal, campanas de paz, carrillón de cristal, etc. es un armonizador que contiene con una estructura característica que genera unos sonidos muy agradables y que facilitan estados de relajación. Ver Anexo 2. A lo largo de la unidad, yo lo denominaré campana de cristal.

actividades que requieran más movimiento y espacio, o para la organización de trabajo por grupos o en parejas, etc.

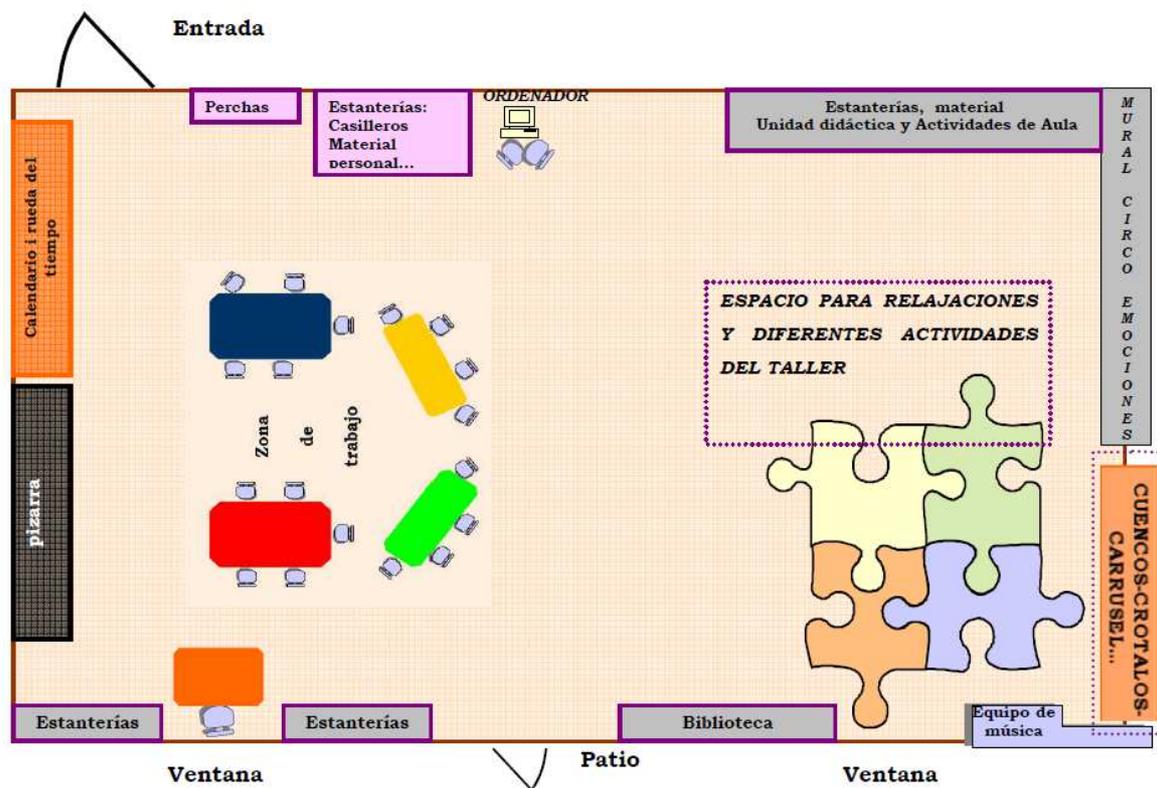


Figura2: Organización espacial del aula durante del taller (elaboración propia)

3.8. METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

3.8.1. Metodología

Cada persona es diferente de otra. Sus experiencias anteriores, sus intereses y sus posibilidades han de ser el punto de partida para el desarrollo de cualquier tipo de actividad. Todo ello implica atender al nivel de competencia cognitiva, a la evolución afectivo-social y psicomotriz, y a los conocimientos construidos previos, que son la base para conseguir el verdadero aprendizaje significativo. Para fomentar este tipo de aprendizaje se parte de la realidad del alumnado, enlazando con experiencias personales, cercanas y de elementos que forman parte del día a día. También, se tiene en cuenta una organización flexible del tiempo y de los espacios, del uso de las nuevas tecnologías y de la colaboración familiar.

A través de los objetivos planteados, los niños y las niñas van a profundizar en el conocimiento de su propio cuerpo, de la respiración, de las sensaciones y las emociones (ver ANEXO 3. Desarrollo de emociones básicas). Mediante diferentes técnicas de visualización, relajación y diferentes recursos como el uso del cuento como elemento motivador, distintas actividades creativas, y a través de la musicoterapia vibroacústica que van a favorecer el desarrollo de habilidades que les permita gestionar las emociones en diferentes momentos de su experiencia de vida.

En este proceso, el profesorado actúa como guía, como punto de apoyo para estar cuando sea necesario, y con quien contar para alcanzar aquellos a los que no se puedan llegar por sí mismos. En definitiva, es importante que el alumnado adquiran un rol activo y se constituya como protagonista de su propio. El trabajo se realiza a través de actividades individuales, de gran grupo donde participará toda la clase, y en pequeños grupos y parejas. Además, para que el proceso educativo sea realmente enriquecedor y flexible, es importante realizar una evaluación constante del proceso, de lo que se va aprendiendo, del tipo de dinámicas que se llevan a cabo, de la organización de actividades y de los tiempos, y por supuesto de la labor docente.

3.8.2. Atención a la diversidad

En general todas las dinámicas que se realizan en aula y concretamente las específicas del taller, están propuestas desde una perspectiva flexible y abierta para dar cabida a muchas maneras de hacer y diferentes ritmos de aprendizaje. Partiendo de la diversidad que caracteriza al aula, de las 18 particularidades que la componen y desde la diversidad como elemento enriquecedor del grupo, partirán también los aprendizajes como ya se ha dicho, y en caso de ser necesario, ya que es importante no olvidar que cualquier persona a lo largo de su escolarización puede precisar de diferentes ayudas pedagógicas, sea a nivel personal, material o técnicas para finalizar los estudios, adaptarse a nuevas necesidades que puedan surgir (UNIR, 2015).

3.9. ACTIVIDADES DESARROLLADAS POR SESIONES

Tabla 7. Sesión 1

Sesión 1: Introducción al tema		45-60'
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		
<p>Inicial: Se tumban en suelo, en posición supino¹⁷, se inicia con una serie de respiraciones, con las manos en el abdomen observan como este sube y baja, esto facilita mantener la atención en la respiración y ayuda en la relajación. Se usan los cuencos de cuarzo para acompañar de forma suave y pausada. Se permanece en este estado alrededor de 10'. Un toque sutil de crótalos, nos marcará el paso de una actividad a otra¹⁸.</p> <p>De Desarrollo: sin levantarse del suelo y con muy poca luz ambiental, se proyectan las imágenes de un cuento adaptado, en el que van apareciendo las diferentes emociones que se trabajan a lo largo del taller. Se trata de una adaptación de “El Alquimista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016). Se narra la historia de forma secuencial acompañando las imágenes. Actividad abierta al intercambio y participación. Se acompaña la historia con cuencos tibetanos, los de cuarzo, campana de cristal, etc. Tras esto, se realizan tres respiraciones profundas, se estiran y se sientan en los cojines. Se van a quedar con la primera emoción que venga a la cabeza, una que alguna vez se haya sentido y que se pueda relacionar con algún aspecto de la historia. Tras un espacio de tiempo, se dará la opción de participar en una rueda donde se compartirá con el grupo. No se va a obligar a nadie a hablar, pero sí se facilitará un espacio donde todas las opiniones sean buenas e importantes y contribuya a la expresión.</p> <p>Final: en posición supina, se cierran los ojos y al compas de una música relajante, respiran pausadamente mientras se piensa en la emoción que han sentido, si esta es negativa, se busca una palabra que represente una sensación o emoción positiva que la sustituya, y si es positiva se busca una palabra que la represente. Esta vez sí se dirán, rápidamente, se toma nota de ellas y formarán parte del rincón de las emociones, espacio creado para recoger todo lo que se vaya realizando a lo largo del taller.</p>		
RECURSOS Y MATERIALES		
Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016). Proyector. Equipo de música. Cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, campana de cristal,...		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA		
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller. • Se pone en marcha: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”¹⁹, que se ubica en el rincón específico del taller -al que nuestro alumnado en diferentes momentos del día puede acceder-. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN		CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Tomar conciencia del cuerpo y la respiración como herramienta para relajación y bienestar.		Se identifica con alguna de las emociones de la historia.
Identificarse con alguna de las emociones del cuento		Expresa sus emociones de forma abierta y segura.
Disfrutar de un ambiente distendido que facilite la expresión de sentimientos.		

Fuente: elaboración propia

¹⁷ Me referiré a posición supino, cuando la persona se tumba horizontalmente hacia arriba (decúbito supino). Normalmente en el suelo. Cada persona dispone de un aislante, una manta y un cojín personal, que usará en caso de ser necesario.

¹⁸ Normalmente se marcan los cierres y pasos entre actividades, con un toque de crótalos, o un repiqueteo sutil de un cuenco tibetano, entre uno y tres toques suaves. Es una rutina que marca diferentes momentos de forma natural y favorece que los cambios se produzcan sin alboroto y adaptados a ritmos personales.

¹⁹ Este mural, es como un mapa conceptual en el que se van recogiendo, organizando aspectos que se van a ir trabajando y desarrollando en el taller.

Tabla 8. Sesión 2

Sesión 2: La ira I 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: se pone una melodía muy suave, y a medida que ocupan sus sillas²⁰ en la zona de trabajo, van a ir respirando lentamente. La atención se va a poner en la respiración, cómo entra y sale por la nariz, entra muy despacio, la notamos fría, pasa por los orificios nasales y notan como llega hasta el abdomen, donde se guarda el aire mientras contamos hasta tres y se exhala lentamente mientras se percibe el aire que sale más caliente. No importa si se despistan, cuando notan que esto ocurre, vuelven a la respiración. Se cuentan 10 respiraciones. Al mismo tiempo yo paso con un cuenco tibetano rodeándoles. Tres toquecitos suaves al cuenco marcan el cambio y poco a poco se estiran, abren los ojos. Y empezamos con la siguiente tarea.</p> <p>De Desarrollo: recuerdan el cuento de Alarmista, y qué emoción sintió primero. Qué le ocurrió, qué sentía y qué hizo para solucionar el problema. Se ponen unos antifaces, seguiremos pensando esta vez en momentos en que a cada uno le ha ocurrido algo similar, qué cosas han provocado enfado. Eligen una y sin decir nada, moldean una bola de arcilla que voy repartiendo. Se proyecta en cada bola, esa emoción. Seguimos con música de fondo, con el volumen muy bajo. Importante observar las reacciones o si se alteran en exceso invitarles a parar y respirar. Cuando estén terminando, se les invita a que digan despacio una palabra, la que les surja, tomo nota y ese será el nombre de su “escultura o obra de arte”. Se quitan los antifaces y lavan las manos, pero antes para que no vean lo que han hecho, tapo el trabajo que permanecerá así hasta que se ponga en común con todo el grupo clase en la sesión de la actividad complementaria.</p> <p>Final: se tumban en posición supino, cierran los ojos, tres respiraciones profundas y se inicia una relajación muy suave con cuencos de cuarzo, cuencos graves y carrusel de cristal. Tras 10' aproximadamente, damos tres toques suaves con crótalos. Se hace una rueda por si quieren comentar algo de cómo se sienten o se han sentido durante la actividad y después trabajando con arcilla y la relajación. Antes de marchar cogen una tarjeta de un grupo que les ofrezco, todas ellas representan emociones contrarias a la ira. Se guardará junto con la “escultura” y la otra tarjeta con el nombre de esta.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016), Arcilla. Antifaces. Tarjetas de emociones. Equipo de música. Cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, campana de cristal,...	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller. Se exponen las obras y dan su opinión de lo que les parece, se comentan y se ponen en común las emociones que han coincidido. Se realizan fotos del trabajo. Colaboraran por parejas para ello, y se harán las fotos entre sí. Luego, una vez impresas se ubican en el mural. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Aprender diferentes hábitos de respiración y relajación implementables a diferentes momentos y situaciones cotidianas.</p> <p>Reconocer la ira como emoción, así como diferentes sensaciones asociadas.</p> <p>Usar modelado con arcilla para la expresión de diferentes emociones o estados anímicos relacionados con la ira o el enfado.</p>	<p>Ante una situación de enfado es capaz de parar respirar y encontrar una solución.</p> <p>Asocia diferentes experiencias personales a lo que se siente Alarmista cuando se enfada.</p> <p>Expresa sentimientos a través del modelado de arcilla.</p>

Fuente: elaboración propia

²⁰ Se sientan cómodamente, con piernas ligeramente abiertas a la altura aproximada de los hombros, manos sobre los muslos y posición correcta de espalda. Es un ejercicio rutinario que ya conocen y usan cuando se realizan relajaciones o visualizaciones en silla. Es importante que se desarrollen diferentes hábitos posturales, formas de relajarse, o respirar para poder utilizarlas de manera cotidiana y adaptada a cada momento y situación.

Tabla 9. Sesión 3

Sesión 3: La ira II 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: está vez, se realiza la relajación de pie. Hacen un pequeño círculo cogiéndose primero de las manos, se estiran hasta tener suficiente espacio entre unos y otros y se suelan. Las piernas quedarán algo abiertas, más o menos la separación de los pies a la altura de los hombros, rodillas un poco flexionadas, espalda recta sin forzar, brazos flexibles y sueltos, y se va moviendo un poco el cuello y el cuerpo para reubicar y relajar. Es importante ir comprobando que la postura sea adecuada para que no fueren. Respiran varias veces profundamente, mientras se balancean con los ojos cerrados al ritmo de una melodía suave. Pasado un tiempo, irán moviendo diferentes partes del cuerpo, tienen la planta de los pies pegados al suelo, no pueden sepáralos, pero el cuerpo sí pueden moverlo como balancines, harán gestos con la cara y liberarán lo que salga, risa, vergüenza o palabras, yo les voy marcando el ritmo con un pandero, poco a poco van parando y despacito van al sitio de trabajo.</p> <p>De Desarrollo: se hace una recopilación de lo que hicimos en la segunda sesión. Se reparte una imagen de su “obra-escultura”, así como las tarjetas, diferentes hojas de colores, revistas, etc. para realizar un “collage”. La idea es cambiar algo o todo lo que quieran de la imagen para transformarla y que represente la emoción positiva que les salió al azar. Se acompaña con música de fondo. Una vez terminado, se firma y se pone nombre al trabajo. Se comentan y cambian impresiones. Se recoge todo, y en la misma silla, pasamos a la siguiente actividad.</p> <p>Final: en una posición cómoda, con los ojos cerrados, se harán tres respiraciones, sienten la emoción positiva con la que hemos titulado el “collage”, en lo que hizo Alarmista para dejar de estar tan enfadado. A veces es difícil y no siempre se va del todo el enfado enseguida, pero si cuando les ocurre logran parar, respirar hondo, se van a empezar sentir mejor, es más fácil que encuentren una solución al enfado. 10' de relajación con un cuenco de cuarzo, y volverán de ella de forma pausada y cada uno a su ritmo tras escuchar tres toques sutiles de crótalos.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
<p>Imagen de la “obra-estructura”. Hojas de colores, revistas, material fungible del aula. Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016). Tarjetas de emociones. Equipo de música. Cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, crótalos,...</p>	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller. Se cuelgan y comentan los “collages”. Y a través de un trabajo de introspección vamos por turnos a explicar qué se puede hacer en diferentes situaciones de enfado que se han visto y qué soluciones se les puede dar. Se recuerda que es normal enfadarse algunas veces, que les pasa a casi todas las personas, que ellas también sienten y es muy importante ver de qué manera se pueden solucionar situaciones o momentos desagradables, sin hacer daño y sin hacerse daño a sí mismos. Todo ello, adaptado a su nivel y a través de un debate grupal. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Ser consciente de que hay muchas formas de reaccionar y solucionar una situación que nos produce enfado.</p> <p>Transmutar emociones negativas en positivas a través de la realización del collage.</p> <p>Participar en los diferentes trabajos y debates que se realizan en grupo</p>	<p>Toma conciencia a través de la historia de Alarmista y del debate con los compañeros y compañeras de que hay diferentes formas de reaccionar ante una situación de enfado.</p> <p>Transforma en una emoción positiva la imagen del trabajo en arcilla que representa el enfado.</p> <p>Participa en las actividades y debates de grupo que tienen lugar en la sesión complementaria.</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10. Sesión 4

Sesión 4: La sorpresa 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: se comienza con unas respiraciones profundas, posición cómoda en la silla, colocan las manos en la parte baja del abdomen, se inspira por la nariz y se expira por la boca, se concentran en cómo se mueve el abdomen. Tienen puestos los antifaces. Mientras suena una música suave, se va introduciendo el carrusel de cristal, mientras respiran profundamente y se relajan. Tras 5-6', despacio, voy pasando una pluma por la nuca y un “masajeador de cráneo”, con cuidado para que no se asusten mucho, pero sí que se sorprendan. Se seguirá con la relajación hasta que tras tres toques suaves de crótalos, indiquen que ya toca volver.</p> <p>De Desarrollo: no se quitan todavía los antifaces. Mientras se reparte en cada mesa diferentes imágenes que representan sorpresa hacia abajo, -las que son agradables irán indicadas con un sí, las menos agradables con un no-, unas cuartillas y pegamento; se dice por turnos qué han sentido, si les ha gustado, al finalizar el turno de palabras, se quitan los antifaces y en la cuartilla lo escriben, con una palabra o frase corta. Van a elegir la imagen que más se asemeje a lo que han experimentado. Se pegan en el mural y vemos cuanto ha gustado. Se recuerda la historia de Alarmista, qué le ocurrió cuando ensayando en la cuerda floja, dos ratones le sorprendieron y se cayó porque no lo esperaba, si fue bueno para él, qué truco le dio el mago para que no le volviese a ocurrir. Y se buscarán experiencias que en su vida les han sorprendido gratamente y otras que no. No las dicen, simplemente se levantan y al ritmo del pandero se mueven por la clase, piensan en una que no les gusta y cuando pare de sonar el pandero, pies quietos y se hace el gesto de la sorpresa, se hacen 3 respiraciones profundas, y se piensa en las cosas que pueden hacer para que la sorpresa no cause ningún problema como a Alarmista. Si en cualquier momento les ocurre algo parecido, cuando una sorpresa pueda generar susto, no guste o pueda ayudar a evitar un peligro, una cosa que se puede hacer es, parar, respirar y encontrar una solución.</p> <p>Final: sin moverse del lugar donde están, se les pide que imaginen que son globos desinflados, que poco a poco se llenan de aire, hasta no poder más, aguantan un poco y se desinflan simulando lo que le ocurriría a un globo. Se realiza la dinámica dos o tres veces hasta que la última vez se consigue mantener el aire, soltándolo muy despacio. Se finaliza moviendo poco a poco las piernas, brazos, tronco, cabeza,... y volviendo a la normalidad.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
Imágenes de sorpresa, cuartilla, antifaces, material fungible del aula. Equipo de música. Pandero, campana de cristal, Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016).	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller. ¿Qué se puede hacer cuando una sorpresa nos puede hacer peligrar? Clases de sorpresas que podemos experimentar. Impresiones. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Aprender diferentes maneras de reaccionar y solucionar una situación que nos produce sorpresa.</p> <p>Relacionar la sorpresa como emoción, con diferentes vivencias personales y del grupo.</p>	<p>Relacionan la experiencia en la actividad en la que simulan ser globos con lo que se puede hacer ante una sorpresa.</p> <p>Es capaz de comparar alguna experiencia personal al sentir sorpresa con las experiencias de sus compañeros y compañeras.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 11. Sesión 5

Sesión 5: El miedo I 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: tumbados y tumbadas, posición supino, se comienza con unas respiraciones profundas. La respiración se irá marcando con toques rítmicos de un cuenco tibetano, un toque se inhala, se deja tiempo y con otro toque se exhala. Los tiempos de inhalación, de retención del aire y exhalación serán los mismos. Primero guiados con la voz, después sólo escuchando los toques. Mientras, se vigilará la respiración, marcando los ritmos mientras se camina entre ellos, se observa que lo hacen correctamente y en caso de ser necesario se adapta el ritmo. Después de unas 10 respiraciones aproximadamente, se va respirando al propio ritmo, se pone una melodía cuya base son los cantos armónicos, con el volumen bajo. Se les explica que se les va a ir poniendo un cuenco sobre el abdomen el cual se hará sonar friccionando este alrededor de dos minutos por persona. Mientras, se centran en la respiración profunda y en la melodía, al finalizar se va bajando la melodía hasta llegar al silencio</p> <p>De Desarrollo: sin levantarse del suelo, se piensa en la historia de Alarmista, se recuerda que ya está cada vez más cerca de conseguir su sueño, ser una gran equilibrista y recibir el aplauso del público. Se comentan las emociones que ha ido superando y se cuestionan qué es lo que le ocurre cuando de pronto se siente paralizado. ¿Siente alegría? ¿Sorpresa? Alarmista lo que lo que tiene es miedo. ¿Y cómo lo supera? ¿Qué habría ocurrido si la artista voladora no hubiese superado el miedo a las alturas? ¿O si Alarmista no hubiese podido encontrar una solución al miedo que le paralizó?... Ahora bien, ¿Qué habría ocurrido a nuestros protagonistas del cuento si no le tuviesen miedo a nada? Quizá, no se habrían puesto los arneses, o la red, y en un pequeño fallo o susto, igual se habrían hecho daño. Se dan cuenta de que tener miedo no es malo, puede ayudar muchas veces para evitar accidentes o problemas, pero es una pena no poder hacer cosas agradables por miedo a que salgan mal, por ejemplo. La reflexión será guiada, pero el transcurso de esta, así como la gestión del turno de palabras, es importante que sea marcada por el propio alumnado. Se va viendo que es importante buscar soluciones para que algo que gusta mucho, y no se logra por miedo, se pueda superar y conseguir lo que se desea.</p> <p>Final: se sientan en las sillas, relajada la espalda, las manos sobre las piernas. Se cierran los ojos y tras 3 respiraciones profundas se inicia una visualización guiada, acompañada con los cuencos de cuarzo. Esta visualización les lleva a un sitio donde están muy a gusto, donde se siente bien, se cogen uno o varios miedos que tienen, mentalmente les dan las gracias porque hay miedos que nos ayudan a evitar peligros, pero los dejaremos allí, diciéndoles que se van a sentir muy a gusto en ese lugar y se despiden de ellos. Al ritmo del carrusel de cristal se va volviendo despacito de ese lugar, se finaliza con tres toques sutiles de crótalos. Se hace una rueda por si alguien quiere comentar algo, y se cierra la sesión.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
Equipo de música. Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016). Cuencos sonoros, campana de cristal y crótalos.	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller respecto del miedo. Qué es y qué se siente, se ve que hay muchas clases de miedos. Se hace una recopilación de todo y se pone en el mural en la emoción del miedo. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Distinguir el miedo como emoción positiva, del miedo como emoción negativa.</p> <p>Adquirir recursos que ayuden a enfrentarse a diferentes clases de miedos.</p> <p>Tener una actitud de respeto y empatía en el aula.</p>	<p>Entiende que hay muchas clases de miedo y que a veces es bueno sentirlo a través de la expresión en las puestas en común y debates de la sesión complementaria.</p> <p>Expresa sus emociones de forma abierta.</p> <p>Respeto las vivencias y comentarios del resto.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 12. Sesión 6

Sesión 6: El miedo II 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: sentadas y sentados en las sillas, posición cómoda de relajación, piernas sin cruzar, apertura más o menos a la altura de los hombros como cuando se está de pie. Se realizan varias respiraciones profundas. Melodía de cuencos de cuarzo de fondo, y al mismo tiempo se va pasando con el cuenco de cuarzo, rodeándoles despacio mientras se centran en la melodía. Las mesas están dispuestas en círculo y se toca el cuenco desde el centro, mientras se les invita a que piensen en el miedo que sentía Alarmista de caerse, o de no hacerlo bien, en lo que le dijo la artista que volaba como las mariposas y danzaba casi tocando la carpa del circo. Se vuelve al sitio donde dejaron sus miedos la semana anterior, allí donde se sienten muy a gusto. Al llegar los miedos que se dejaron se han ido, están de viaje viviendo aventuras. Mientras se les indica que piensen en algo que tengan muchas ganas de hacer, y que se podría hacer si no se tuviese miedo, una vez se sabe, y tras dar tres toques de crótalos suavemente, se irán abriendo los ojos, despezándose, cada cual a su ritmo.</p> <p>De Desarrollo: con todos los materiales necesarios en las mesas, se crea una postal, tamaño folio. Se tiene como referencia visual el formato de una postal clásica, y con cartulina, colores, y otros materiales fungibles dibujan en una parte el lugar donde se está muy a gusto, o se desee conocer, sea de la realidad o de la ficción. Y en la otra cara se escribe algo que apetece hacer y no se hace por miedo, una palabra o una frase corta. Se firman las tarjetas y se dirigen al país donde los miedos se hacen pequeños. Se les da un sello grande donde pone: “ya no tengo tanto miedo”. Una vez terminadas se meten en una bolsa y se guardan.</p> <p>Final: en el sitio, mientras suena el cuenco de cuarzo, se hace una rueda rápida por si se quiere comentar algo. Se hacen tres respiraciones profundas, y se cierra con tres toques sutiles de los crótalos.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
Cartulinas, colores y demás material fungible del aula. Equipo de música. Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016). Cuencos sonoros y crótalos	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller respecto del miedo. Se cogen las postales al azar y en grupos se unen con hilos de colores y se cuelgan en el mural, en el lugar correspondiente a la emoción del miedo. En un espacio llamado: “los miedos se van de viaje”. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Adquirir recursos que ayuden a enfrentarse a diferentes clases de miedos a través de diferentes técnicas de relajación y respiración.</p> <p>Interesarse por la adaptación a situaciones que produzcan miedo.</p> <p>Utilizar diferentes técnicas manuales para gestionar el miedo.</p>	<p>Es capaz de relajarse y reflexionar ante situaciones que le causan miedo.</p> <p>Respetar los temores de los demás cuando se realizan las postales y luego se cuelgan y comentan en el mural.</p> <p>Expresa sus sentimientos en los debates y ruedas de cometarios que se hacen al acabar las actividades.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 13. Sesión 7

Sesión 7: El asco 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: se inicia la sesión en círculo, de pie, imaginan que tienen las plantas de los pies pegadas con chicle mágico al suelo. Se les va indicando durante todo el proceso lo que van haciendo: Se balancean, se agachan, simulan que estiran para tratar de despegarse. Después, se van moviendo diferentes partes del cuerpo, los brazos de un lado al otro, manos, caderas, tronco, cuello y cabeza. Poco a poco se van parando y entonces, se centran en el rostro y se van poniendo caras de miedo, de enfado, de susto, caras bobas, que se van acompañando de letras –aaaaaa, iiiiiiiii, jjjjjjj, más alto, más bajo, deprisa, cada vez más deprisa, hasta que empieza a sonar una melodía, a la que se van adaptando, se balancean, mueven el cuerpo, manos, a ritmo suave de esa música. Así despacito, cuando suene una campana, por arte de magia los pies se les despegan del suelo y se van ir al ritmo de la música a la zona a ocupar sus sitios a la zona de trabajo.</p> <p>De Desarrollo: se reparten los antifaces, y una vez se sabe que no ven nada, se reparten unos tarros, a la de tres se abren y huelen. Enseguida se percibe qué sienten: asco. Se ha puesto dentro algo que huele muy fuerte y que con certeza les desagrada mucho -gracias a la colaboración con las familias-. Se quitan los antifaces, para ver lo que hay dentro y se cierran los tarros. Se comenta lo que han sentido, y se recuerda el truco que el faquir dio a Alarmista para que el asco no le desconcentrase. Se comenta qué es el asco, dónde se nota, qué se siente, y se les invita a pensar la manera de sentir menos asco, siguiendo el truco del faquir de nuestro circo: “el faquir tenía un sitio mágico al que le gustaba ir cuando le daba asco el aroma que desprendía alguno de los líquidos que usaba, paraba, respiraba y pensaba, no, no te voy a hacer caso, recordaba entonces ese sitio tan chulo y ya no sentía tanto asco”.</p> <p>Final: sin moverse de sus sitios, se cierran los ojos, respirando y pensando en algo que les guste mucho. De fondo una melodía. Mientras se les da a oler un aroma que les encanta. Al abrir los ojos, se hacen tres respiraciones profundas y antes de que se les olvide, se toma nota en los cuadernos personales de lo que se va a usar como referencia cuando sientan asco. Se hace una rueda por si alguien quiere comentar algo, y se cierra la sesión.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
Tarros con los aromas. Materiales fungibles del aula. Equipo de música. Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016).	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller respecto del asco. Qué es y qué se siente. Se va a hacer un dibujo donde plasmar, ese lugar, o ese objeto lo que sea que les gusta mucho, y les puede ayudar a sentir menos asco en futuras situaciones. En el mural y en el rincón, se dejarán los dibujos, así como los aromas. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Adquirir recursos que ayuden a gestionar la emoción de asco en diferentes momentos de la vida.</p> <p>Mostrar conductas de respeto ante las opiniones y gustos de los compañeros y de las compañeras.</p> <p>Esforzarse en la realización de las tareas de forma aseada.</p>	<p>Usa de manera creativa diferentes recursos para abordar la gestión del asco.</p> <p>Empatiza con los gustos de los demás cuando comentan lo que han sentido al abrir el tarro primero con lo que no les gusta y luego con lo que les gusta.</p> <p>Realiza las tareas de forma aseada y cuidadosa (mural, libro...)</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14. Sesión 8

Sesión 8: La tristeza		45-60'
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES		
<p>Inicial: tumbados y tumbadas en el suelo en posición supina. Se realiza una relajación de 10' aproximadamente, que inicia con unas respiraciones profundas. Se centran en la respiración, en cómo entra el aire, pasa por el pecho, y se hincha el abdomen, con las manos sobre éste, se nota como va subiendo o bajando en función de si inhalan o exhalan. Todo ello mientras se hacen sonar suavemente los cuencos tibetanos y de cuarzo. Pasado este tiempo, y después de 3 toques sutiles de crótalos, se va tomando conciencia de cada una de las partes del cuerpo, pies, piernas, manos, brazos, tronco cuello, cabeza, mientras se van nombrando poco a poco se incorporan.</p> <p>De Desarrollo: ya en el sitio de trabajo, se les pasa unas cartas del cuento desordenadas. En dos grupos se deben organizar y comentar las emociones que ha ido sintiendo nuestro amigo Alarmista, así como qué es lo que le falta aún para lograr su objetivo. Se pone en común, y se comentan situaciones en las que alguna vez se hayan sentido tristes. Se toma nota en la pizarra, se apuntan diferentes cosas que les ha generado tristeza alguna vez. En qué se coincide con los compañeros y compañeras. Y qué otras, han ayudado a que luego se sintiesen mejor. En la historia, la mujer barbuda, le da un consejo a Alarmista ¿se podría usar también para los miedos que hemos apuntado en la pizarra? Se señalan para cuáles sí y para los que no, se aportan ideas y se toma nota de todas ellas.</p> <p>Final: de pie se dan las manos pero en lugar de separarse se juntan mucho, se ponen de lado como si simularan ser los vagones de un tren con forma de rosca. Así en esta posición se sientan en el suelo. Se da un masaje con una pelota blanda a la persona que se tiene delante. Cuando suenan los crótalos, se para y se dan un abrazo por turnos. Al finalizar se abre una rueda por si quieren contar algo y se cierra la sesión. En esta actividad tendremos de fondo una melodía que les ayude a transmutar tristeza en algo más positivo.</p>		
RECURSOS Y MATERIALES		
Cuencos sonoros, crótalos. Pelota para masaje. Equipo de música. Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016).		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA		
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller respecto de la tristeza, se organizan en equipos y se reparten las tareas. Se hace una recopilación de todo y se ubica en el mural. • Se continúa con: El mural que llamaremos “el circo de las emociones”. El gran libro del circo de las emociones. Y el cuaderno personal del circo de las emociones. 		
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN		CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Dar muestras de afecto ante la tristeza de los demás.</p> <p>Participar de forma activa en la realización del mural y del libro de las emociones.</p>		<p>Es capaz de expresar muestras de afecto al final de las sesiones en las puestas en común y espacios para compartir sus experiencias.</p> <p>Participa activamente en la organización de los grupos y reparto de tareas para la realización del mural y del libro de las emociones en la sesión complementaria.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 15. Sesión 9

Sesión 9: La alegría 45-60'	
DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES	
<p>Inicial: tumbadas y tumbados en posición supina, se hacen tres respiraciones profundas, se centran poco a poco en la respiración: inhalan, aguantan la respiración, exhalan, aguantan sin respirar y retoman el ciclo. Centrándose en esto, estarán también más presentes, si viene alguna imagen a la mente, no pasa nada, la dejamos pasar y enseguida volvemos a prestar atención a la respiración. Durante 5 minutos aproximadamente se les acompaña con los cuencos de cuarzo y la campana de cristal. Pasado este tiempo, y tras tres toques sutiles de crótalos, se irán levantando poco a poco.</p> <p>De Desarrollo: en la zona de trabajo, de nuevo se reparten las cartas de las secuencias del cuento, por parejas o grupos de tres las ordenan, y se hace un recorrido por la historia de Alarmista hasta llegar al día del espectáculo, día en que por fin escuchó los aplausos del público y sintió una gran emoción. Se reparten cartas con imágenes de expresiones faciales que representan diferentes emociones y se ubican al lado de cada secuencia, según crean que corresponde una u otra (ira o enfado; sorpresa; miedo; asco: tristeza y alegría), y al lado, otra de lo que se sintió cuando encontró la solución y pudo seguir trabajando en su sueño. Se hace una foto de cada secuencia de imágenes para usarla el día de la puesta en común.</p> <p>Final: se ponen unas narices coloradas que se reparten, y al ritmo de la música se desplazan libremente por la sala. Se nombran las diferentes emociones de forma aleatoria y se hace el gesto correspondiente a la emoción. Si es una emoción negativa a la de tres se debe poner un gesto que corresponda a una emoción positiva. Se finaliza con tres respiraciones profundas.</p>	
RECURSOS Y MATERIALES	
<p>Cartas del cuento. Tarjetas de emociones. Cámara digital. Equipo de música. Cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz et al., 2016). Cuencos sonoros. Campana de cristal.</p>	
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN COMPLEMENTARIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Puesta en común de lo visto en el taller respecto de la alegría y de la recopilación de emociones. Se usan las imágenes que se hicieron en el taller, se comenta qué emociones se han ubicado en cada secuencia y porqué y se comparan coincidencias entre los diferentes equipos. Todas son válidas. Es importante que se lleven la idea de que podemos cambiar situaciones que no gustan o duelen, que pueden conseguir estar mejor. • Se cierran los diferentes trabajos que se están haciendo; y en el mural “el circo de las emociones” van a poner para finalizar, una cara enorme de alegría. 	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Percibir que cuando se encuentra solución a situaciones negativas se sienten más felices.</p> <p>Mostrar interés en la elaboración del cuaderno personal de las emociones.</p>	<p>Es capaz de ver que se pueden encontrar diferentes soluciones ante emociones desagradables durante realización de la secuencia de imágenes y en la posterior puesta en común el día que se realizan las actividades complementarias.</p> <p>Muestra interés a la hora de realizar y completar el cuaderno personal tomando nota y organizando las actividades que se han ido trabajando y las propias experiencias vividas.</p>

Fuente: elaboración propia

3.10. EVALUACIÓN

La evaluación es un aspecto muy importante a tener en cuenta durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje. Ésta será global, continua y formativa; se pretende mostrar el grado en que cada niño y cada niña, va adquiriendo sus capacidades; debe abarcar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y evaluar la práctica docente. Es muy importante partir de la realidad del contexto escolar así como de la riqueza individual de las personas que forman parte del proceso educativo, para que realmente se puedan alcanzar aprendizajes significativos.

Además, es fundamental que la instrucción mejore las capacidades base, es decir los conocimientos previos individuales, por lo que tener claro el contexto y el punto del que se parte es muy importante. Resulta fundamental tener en cuenta los aspectos que se han observado, tales como la falta de recursos a la hora de percibir y gestionar las emociones en las actividades grupales, juegos y diferentes momentos educativos.

Por su parte, la evaluación formativa - la evaluación procesual- se lleva a cabo de una manera continua y estrechamente relacionada con las propuestas educativas que se plantean. Va a proporcionar una información constante que permitirá mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa. La conexión con las diferentes técnicas educativas, con las vibroacústicas y las experiencias que se van desarrollando, así como la expresión de inquietudes y emociones diarias, dan una idea del éxito que se va consiguiendo, facilitando en caso de ser necesario, posibles cambios. Para ello, se tendrá en cuenta el grado de aceptabilidad y participación en las tareas propuestas, la realización de las distintas actividades de la unidad y si los criterios de evaluación propuestos en cada sesión se cumplen.

Los viernes, que es el día en el que se realizan las actividades complementarias al taller, se ponen en común todas las cuestiones trabajadas en éste. Además de integrarlas en el muro de las emociones, el cual se originó al principio de la unidad para ir tomando forma y vida a medida que está se desarrolla, se plasman en el libro de las emociones y en el cuaderno personal. Este momento es idóneo para valorar el trabajo personal, el trabajo en grupo y ver si los objetivos que se plantean se van cumpliendo. De esta manera y en caso de ser necesario, puede hacerse un replanteamiento metodológico de los diferentes recursos empleados o de la tarea docente, ver tabla 16. (Se realizará una vez al mes, y al final de la unidad)

Además, esta dinámica permite una evaluación continua, ya que se va haciendo un registro de todas las actividades que se realizan, de las puestas en común, de lo que se expresa a nivel individual tanto de forma oral como escrita, etc. El registro permite a la maestra observar cómo se relacionan los alumnos, el nivel y grado de participación y la retroalimentación, puesto que al recordar lo vivido en los talleres, al trabajar los diferentes contenidos, los niños y las niñas van reajustando sus propios aprendizajes.

En general se tiene en cuenta el nivel de participación, implicación, colaboración del alumnado, así como el respeto a aportaciones del resto, la capacidad de escucha hacia los demás y la autogestión y razonamiento de las propias emociones, el trabajo en el mural, las tareas realizadas, el libro general de las emociones y el personal. También, el grado de comprensión del cuento, cómo se desenvuelven en la solución de cuestiones planteadas y trabajos propuestos. Y finalmente, en la adquisición de hábitos y técnicas de relajación y control emocional. Para ello, entre otras cosas, se usará un diario de aula en el que se registrará cualquier tipo de incidente observado o reseña interesante, si se han cumplido los objetivos propuestos, el seguimiento de las tareas que se van realizando, etc. Y un registro individual a modo de rúbrica, que se realiza semanalmente. (Ver Tabla 1 y Tabla 2 en Anexo 4).

Tabla 16. *Modelo de evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la unidad*

INDICADORES	VALORACION DE INDICADORES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Adecuación de la duración de las actividades										
Consecución de los objetivos propuestos										
Ajuste de los materiales y recursos a los tiempos y actividades										
Se tienen en cuenta los intereses individuales del alumnado										
Favorece la gestión de las diferentes emociones básicas propuestas										
Motivación e implicación en el proceso										
Utilidad del uso de la técnica vibracional y musicoterapia para el trabajo y desarrollo de las diferentes emociones										
Ajuste de las actividades a las características evolutivas del alumnado										
Adecuación de la organización del aula y de los espacios										
Atención a la diversidad y necesidades del alumnado										
Relación afectiva alumnado –docente										
Relación familia escuela										
Coordinación entre profesorado										
OBSERVACIONES:										

Fuente: Elaboración propia

4. CONCLUSIONES

El presente TFG, presenta una Unidad Didáctica enfocada al desarrollo diferentes emociones básicas -ira, miedo, sorpresa, asco, tristeza y alegría- y su gestión emocional a través de diferentes métodos de musicoterapia y terapia vibroacústica fundamentalmente.

Para ello, se han planteado una serie de objetivos específicos, que van a facilitar el desarrollo de la unidad y su consecución. En lo que respecta a estos objetivos, por un lado se ha realizado una revisión bibliográfica en torno a diferentes investigaciones, publicaciones y experiencias sobre la gestión de las diferentes emociones propuestas, así como del efecto terapéutico de la musicoterapia vibracional en el desarrollo de diferentes actividades de gestión emocional. Gracias a esta investigación, se han podido diseñar una serie de actividades, que giran en torno a un taller llamado “el circo de las emociones”. Partiendo del personaje de un cuento: “El Equilibrista Alarmista” (Buzunáriz, 2016), se han podido conocer y desarrollar las emociones de tristeza, sorpresa, ira, alegría, miedo y asco, como base fundamental para poder empezar a gestionarlas.

Si bien, no se ha llevado a la práctica, teniendo en cuenta la evolución y consecución de los distintos objetivos específicos, cabe pensar que es una Unidad Didáctica adecuada para los fines propuestos.

5. CONSIDERACIONES FINALES

Considero, que si bien las emociones forman parte de nuestra vida, de nuestra experiencia cotidiana, de nuestro vivir como seres humanos, son muchas veces difíciles de gestionar, sobre todo aquellas que nos hacen sentir mal, y mucho más las dolorosas. Por consiguiente, un trabajo educativo de gestión emocional, una introducción a las emociones básicas para aprender a vivir con ellas y evitar así situaciones de violencia, estrés o ansiedad, es sin lugar a dudas un trabajo necesario a cualquier edad. Asimismo, resulta ser mucho más efectivo si se empieza a trabajar desde edades bien tempranas.

El hecho de enfocar el trabajo usando como eje para trabajar las distintas emociones, entre otros recursos la terapia vibroacústica, audiciones musicales acompañadas de trabajos de relajación, uso de instrumentos como los cuencos tibetanos y los de cuarzo, ha dificultado el proceso de investigación ya que si bien es un campo que está creciendo, aún hay muy poca información sobre su implementación en las aulas.

Por otro lado, la organización temporal ha sido quizá, suficiente para hacer una introducción, pero realmente sería necesario profundizar más, y realizar un trabajo continuo de manera anual, ya que es un campo que abarca muchas competencias difíciles de desarrollar en un periodo corto de tiempo.

También creo que sería interesante, formalizar un registro de evaluación a largo plazo, es decir, después de llevar a cabo el taller, y pasados unos meses, hacer una nueva valoración, ya que este tipo de trabajos, a la par de subjetivos, muestran los resultados muchas veces pasado un tiempo. Por lo que los efectos de la evaluación pueden variar mucho e influir en la necesidad de reorganizar las tareas y el proceso de enseñanza-aprendizaje en futuras aplicaciones.

Es fundamental desde mi punto de vista, seguir caminando en esta línea, investigando y poniendo en práctica todo este tipo de técnicas, porque realmente son necesarias si se pretende una sociedad de respeto y tolerancia. Pero además, contribuyen a desarrollar un bienestar y felicidad personal. Al fin y al cabo, personas felices hacen mejores sociedades, y creo este puede ser un buen camino para lograrlo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aprender a gestionar las emociones*. Punset, E., (Publicado por: Atrévete a saber 2012) [Video] YouTube. Recuperado en marzo de 2016 <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8&feature=youtu.be>
- Barbarroja Vacas, M^aJ. (2008). *El conocimiento y dominio de la musicoterapia*. Temática educación musical. Etapa EI, EP, ESO. Innovación y Experiencias Educativas. Revista digital, número 13. Recuperado de <http://goo.gl/sryjEh> en 2016.
- Bernal Vázquez, J., Calvo Niño, M^aL. (2004). *Didáctica de la Música. La voz y sus recursos. Repertorio de canciones y melodías para la escuela*. Málaga. Ediciones Aljibe.
- Buzunáriz, L., Duque, S. (autoras), Bek (ilustradora) (2016). *El Equilibrista Alarmista*. Madrid. Editorial Weeble.
- Bisquerra R. (coordinador). Bisquerra Prohens, A., Cabero Jounou, M., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Moreno Romero, C., Oriol Granado, X. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao. Editorial Desclée De Brouwer, S.A
- Caruana Vañó, A. y Gomis Selva, N. (coordinación). (2014). *Cultivando emociones 2. Educación Emocional de 8 a 12 años*. Elda, Valencia. Edita: GENERALITAT VALENCIANA (Conselleria d'Educació, Cultura i Esport) versión en PDF de este libro en la sección de publicaciones de la Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda, www.lavirtu.com Recuperado de <http://goo.gl/hHcIiu>
- Carriedo Aranda, E. (2010). *Las campanas de Shambala. Guía y disfrute de los cuencos tibetanos y de la voz*. Madrid. Editorial Mankel.
- Comunidad de Madrid /Madrid. (2014). *Real Decreto 126-2014. Real Decreto por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. Publicado en Boletín Oficial del Estado N^o 52, del 1 de marzo de 2014. España. Disponible en <https://goo.gl/g7rnC8>
- Comunidad de Valencia. (2012). *Decreto 127-2012. Decreto por el que se regula el plurilingüismo en la enseñanza no universitaria en la Comunidad Valenciana*. Publicado en Diario Oficial de la Comunidad Valenciana N^o6834, del 6 de agosto de 2012. Disponible en <http://goo.gl/ODvIG2>
- Comunidad de Valencia. (2014). *Decreto 108-2014. Decreto que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunidad Valenciana*. Publicado en Diario oficial de la Comunidad Valenciana N^o 7311, del 7 de julio de 2014. España. Disponible en <http://goo.gl/tMpTF2>
- Comunidad de Valencia. (2015). *Decreto 136-2015. Decreto por el que se modifican el Decreto 108-2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la*

ordenación general de la Educación Primaria en la Comunidad Valenciana. Publicado en Diario Oficial de la Comunidad Valenciana N° 7611, del 9 de septiembre de 2015. España. Disponible en <http://goo.gl/oJhMvf>

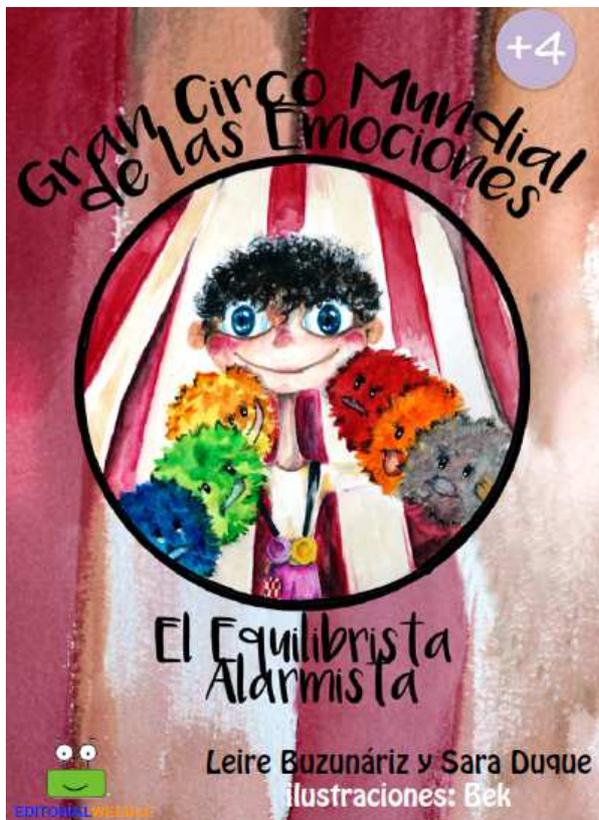
- Ekman, P. y Oster, Harrieh. (1981). Expresiones faciales de la emoción. Annual Review of Psychology, 30, 527-554. En Estudios de Psicología nº7-(1981), 116-144.*
- Jauset, Jordi A. (2011). *La terapia del sonido ¿ciencia o dogma?*. Barcelona. Ediciones Luciernaga.
- Jauset, Jordi A. (2010). *Sonido, Música y Espiritualidad. Un camino científico hacia la unidad.* Madrid. Gaia Ediciones.
- Medina Ortega. (2011). *Terapia Vibracional con Cuencos de Cuarzo.* Madrid. Natural Ediciones.
- Moreno, A. (2001). *Dinámicas y actividades para sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años.* Madrid. Educación Infantil, Ediciones SM.
- Sabbatella Riccardi, P. (2006). *Intervención musical en el alumnado con necesidades educativas especiales: delimitaciones conceptuales desde la pedagogía musical y la musicoterapia.* Universidad de Cádiz. Facultad de Ciencias de la Educación. Campus Universitario de Puerto Real. Cádiz. *Biblid (0214-137X (2005) 21; 123-139)*. Recuperado de <http://goo.gl/aeXhDH>
- Trallero, C. (2000). *El recurso educativo de la musicoterapia en educación especial.* REVISTA PEDAGÓGICA MAESTROS DE LIMA (PERÚ), N. 15-16, Vol. 5. Diciembre 2000. Pág. 61-65. Recuperado de <http://goo.gl/8ZKw4J> en 2016.
- UNIR -Universidad Internacional de la Rioja (2015). *Tema 1. La escuela ante la educación de un niño con necesidades educativas personales: atención a la diversidad. Mención pedagógica terapéutica. Materia: Educación de niños con discapacidades o dificultades de desarrollo – Fatima prieto. Material no publicado.*
- Zain, J. (2008). *El uso de cuencos sonoros como recurso vibroacústico en Musicoterapia receptiva.* (Tesina). Facultad de Psicología, carrera Musicoterapia. Universidad de Buenos Aires. Recuperada de <http://goo.gl/FqyqBF>
- Zain, J., Farina, M^aAndrea. (2013). *Abordaje Vibroacústico y propagación de ondas sonoras.* Congreso Latinoamericano de Musicoterapia – CLAM. Bolivia. Recuperado de <http://goo.gl/k6m3Io> en 2016
- Zain, J. (2013). *Abordaje Vibroacústico, consciencia interoceptiva y regulación emocional.* V Congreso Latinoamericano de Musicoterapia – CLAM. Bolivia. Recuperado en <http://goo.gl/ckhbLU> en 2016
- Zain, J. (2014). *Escuchar el silencio. Musicoterapia Vibroacústica.* Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial Kier S.A.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Arias Torres, V.Y. (2008). Musicoterapia: influencia psicológica de la música en el ser humano y su aplicación como terapia. (Tesis). Universidad Austral de Chile Facultad de Ciencias de la Ingeniería Escuela de Ingeniería Acústica. Chile. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2008/bmfcia696m/doc/bmfcia696m.pdf> en 2016.
- Caruana Vañó, A. y Tercero Gimenez, M^aP. (coordinación). (2011). *Cultivando emociones Educación Emocional de 3 a 8 años*. Elda, Valencia. Edita: GENERALITAT VALENCIANA (Conselleria d'Educació, Cultura i Esport). Producción Gráfica: AZORIN, servicios gráficos Integrales. Valencia, versión en PDF de este libro en la sección de publicaciones de la Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda, www.lavirtu.com Recuperado de <http://goo.gl/FgHvZo>
- Comunidad de Madrid. (2013). *Ley Orgánica 8-2013. Ley para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)*. Publicado en Boletín Oficial del Estado N°295, del 10 de diciembre de 2013. España. Disponible en <https://goo.gl/6BBMte>
- Comunidad de Valencia. (2011). *Orden 45-2011. Orden por la que se regula la estructura de las programaciones didácticas en la enseñanza básica*. Publicado en Diario Oficial de la Comunidad Valenciana N° 6544, del 16 de junio de 2011. España. Disponible en <http://goo.gl/6ywXVO>
- Comunidad de Valencia. (2015). *RESOLUCIÓN de 12 de junio de 2015. Resolución de las direcciones generales de Centros y Personal Docente, y de Innovación, Ordenación y Política Lingüística, por la que se dictan instrucciones para la organización y funcionamiento en las escuelas de Educación Infantil de segundo ciclo y colegios de Educación Primaria durante el curso 2015-2016*. Publicado en Diario Oficial de la Comunidad Valenciana N°7552, del 19 de junio de 2015. Disponible en <http://goo.gl/vpZlvb>
- Orden 45/2011, de 8 de junio, de la Consellería de Educación, por la que se regula la estructura de las programaciones didácticas en la enseñanza básica. Diario Oficial de la Comunidad Valenciana, de 16 de junio de 2011.*
- Fernández de Juan, T. (2011). *Musicoterapia en Cuba: Aplicación de un programa piloto con mujeres víctimas de violencia doméstica*. ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA VOL. 16, NUM. 1: 183-205 ENERO-JUNIO.

8. ANEXOS

ANEXO 1. CUENTO DE “EL ALQUIMISTA ALARMISTA” (Buzunáriz et al., 2016) y nota sobre este al final del anexo.



Las autoras Leire Buzunáriz y Sara Duque

Leire es una joven Pedagoga, que además posee el grado de Maestro en Educación Infantil, especializándose en educación emocional.

A Leire le encanta enseñar a los más peques y así lo lleva haciendo desde que acabó sus estudios. Le gusta trabajar en equipo, en ambientes multiculturales y en proyectos integrados.

Sara es maestra de educación infantil y especializada también en educación emocional. Comprometida con el fomento de la lectura en niños, promueve la imaginación, creatividad, igualdad y el respeto en la convivencia. Sara, además, colabora en otros ambientes educativos realizando un importante trabajo de voluntariado con niños de toda tipología.

Comprometidas con los conocimientos sobre la emoción y el sentimiento, según ellas, “todos somos equilibristas aunque no lo sepamos”.

Ambas nos regalan esta obra donde se explica de forma muy clara y divertida algunas de las emociones que pueden sentir los niños y cómo afrontarlas. Desde la Editorial Weeble nos ha encantado publicar este libro. Gracias a las dos.

Email de contacto: leirebuzu@gmail.com



© 2016 Editorial Weeble

Autoras: Leire Buzunáriz y Sara Duque
Ilustraciones: Bek
Corrección de texto: Irene Guzmán

<http://editorialweeble.com>
info@editorialweeble.com

Madrid, España, marzo 2016



Lienola: Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 3.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>

La ilustradora Bek

Mi nombre es Rebeca aunque también me conocen por el nombre de Bek; apodo con el que firmo mis pequeñas ilustraciones y dibujos. Actualmente estoy estudiando Magisterio de Primaria en la Universidad Pública de Navarra, además de esto mi otra gran afición, es el atletismo.

Pintar ha sido mi gran pasión desde pequeña, por eso a la hora de decidirme por un bachillerato, cursé el bachillerato artístico en la Escuela de artes y oficios de Navarra.

Más tarde, como mi carrera universitaria no se dirigía a lo plástico, decidí crear una página de Facebook donde colgar mis obras y así “obligarme” a seguir dibujando y no perder “la mano” (Bek Art Illustration). Gracias a las redes sociales me di a conocer y he podido realizar algunos trabajos por encargo como retratos, bodegones, bocetos para tatuajes... e incluso ilustraciones para páginas web.

Finalmente, he tenido en mente en un futuro poder dedicarme a la ilustración cosa que me gusta y a lo que actualmente dedico más tiempo junto con entrenar. Intento compaginar ambas de la mejor manera posible ya que las dos requiere dedicación.

Bek Art Illustration:
<https://www.facebook.com/BekArtIllustration-678176518967802/?ref=hl>



La editorial EditorialWeeble

EditorialWeeble es un proyecto educativo abierto a la colaboración de todos para fomentar la educación ofreciéndola de una forma atractiva y moderna.

Creamos y editamos libros educativos infantiles divertidos, modernos, sencillos e imaginativos. Libros que pueden usarse en casa o en la escuela como libros de apoyo.

¡Y lo mejor es son gratuitos! Por ello publicamos en formato electrónico. Queremos hacer accesible esta nueva forma de aprender.

Apostamos por el desarrollo de la imaginación y la creatividad como pilares fundamentales para el desarrollo de los más jóvenes.

Con nuestros libros queremos rediseñar la forma de aprender.

Si quieres saber más de nosotros, visítanos en:
<http://editorialweeble.com>

Un saludo, el equipo de EditorialWeeble



Página 5



El equilibrista alarmista

El Gran Circo Mundial de las Emociones estaba lleno de sentimientos, como tú, como yo y como todos los protagonistas de esta historia, aunque no todos conocían la mejor manera de controlarlos.

Y así comienza nuestra historia.

—*Ladies and gentlemen*, bienvenidos al Gran Circo Mundial Emocional, les recuerdo que el gran estreno será dentro de 5 días —. gritaba el director una y otra vez por las calles de la ciudad seguido de todos los artistas y animales del circo.

Este circo contaba con grandísimos artistas, como el faquir, que era capaz de dormir en una cama de afilados pinchos y atravesar descalzo un camino de brasas sin inmutarse, el increíble mago, que podía dejar a todo el público con la boca abierta con sus sorprendentes trucos de magia, la grandiosa domadora de leones, que con su valentía era capaz de controlar a las bestias más peligrosas del mundo, el escupe-fuegos, que era capaz de soportar los sabores más ardientes como si de un dragón se tratase, la mujer barbuda, que pese a su terrible apariencia, enamoraba al mundo entero, la magnífica pareja de payasos, que hacían reír hasta que se te saltasen las lágrimas y, por último, la gran novedad, el equilibrista de nombre Alarmista, nuestro gran protagonista.

Alarmista acababa de incorporarse al elenco de artistas del Gran Circo Mundial Emocional, pero cuando salía a la pista, ayudado por su larguísima pértiga, la cantidad de emociones que sentía le pesaban tantísimo que terminaban desequilibrándole y caía al suelo. Por eso, el pobre Alarmista todavía no había recibido la recompensa más ansiada por un artista: un gran aplauso del público.

Página 8





A cinco días de la función, Alarmista ensayaba su número cuando cayó repentinamente al suelo antes de llegar al otro extremo de la cuerda. Nuestro equilibrista desequilibrado, sin pensárselo demasiado, comenzó a gritar.

—¿Por qué? ¿Por qué yo? ¡Jamás seré un gran artista!

Alarmista se dio cuenta que respiraba muy deprisa, hablaba muy deprisa y decía palabras sin pensar. El corazón le latía tan fuerte que parecía que se le iba salir del pecho. Se estaba poniendo rojo y le dolía la cabeza.

El faquir, que estaba durmiendo en su cama de pinchos, se despertó sobresaltado de su tranquilo descanso debido a los gritos de Alarmista. Era un hombre muy tranquilo y calmado, ya que su trabajo requería de mucha templanza y seguridad. Decidió acercarse a nuestro protagonista.

—¿Qué te sucede? —preguntó el faquir.

Página 9

—Creo que sí —contestó Alarmista.

—Busca un lugar apartado y chilla todo lo que puedas hasta descargar tu rabia —le sugirió el faquir—. ¿Cómo te sientes ahora?

—Más tranquilo. Gracias por tus consejos, me han sido de gran ayuda —dijo el equilibrista Alarmista mientras volvía a la pista para volver a intentarlo.

A cuatro días de la función y con la IRA controlada, Alarmista ensayaba su número cuando de repente, un ratón en medio de la cuerda lo sorprendió. Al no esperarse tal sorpresa, Alarmista perdió el equilibrio y cayó al suelo. Mientras se levantaba dolorido por semejante trompazo, el increíble mago, que también ensayaba por allí, se acercó para preguntarle qué había pasado.

—¿Qué te sucede? —preguntó el mago.

—Mi número me está resultando difícil y me siento enfadado porque no consigo mantener el equilibrio para poder pasar la cuerda —gritó Alarmista.

El faquir enseguida se dio cuenta de lo que sucedía.

—Creo que la IRA te pesa demasiado y eso hace que no puedas mantener el equilibrio. Yo tengo algunos trucos para mantener la calma y sentirme más tranquilo.

Así que le confesó el primero de sus trucos.

—Cuenta hasta diez. ¿Te sientes más tranquilo? —preguntó el faquir.

—Un poquito mejor. —contestó Alarmista.

—Respira profundamente; llena tus pulmones de aire y suéltalo muy despacio. ¿Funciona? —dijo el faquir.



—He perdido el equilibrio porque un ratón me ha sorprendido mientras intentaba cruzar la cuerda, por lo que me he caído y no he podido conseguido —contestó nuestro equilibrista.

—Alarmista, creo que la SORPRESA que te has llevado ha pesado demasiado y ha hecho que no puedas mantener el equilibrio. Yo tengo algunos trucos. No son de magia, pero te pueden ayudar a mantener el equilibrio cuando te encuentres situaciones que no esperabas —le confesó el mago—. El primer paso es tomarte unos segundos para observar aquello que te ha sorprendido. Si es una sorpresa bonita, como este ramo de flores —el mago sacó un ramo de flores de la manga—, disfrútala. Si la sorpresa no es tan bonita tendremos que realizar el segundo paso que consiste en respirar profundamente y calmarse. No alarmase. Cuando lo hemos conseguido, podemos poner en marcha el tercer paso. ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra situación? ¿Se te ocurre algo, Alarmista?



—Podría llevarle algo de queso cuando me toque ensayar, para que se así se entretenga y yo pueda cruzar —propuso el equilibrista.

—Me parece muy buena idea, Alarmista. Buena suerte —le dijo el mago mientras se alejaba.

A tres días de la función y con la IRA y la SORPRESA controladas, Alarmista decidió subir a la escalera para enfrentarse de nuevo a la cuerda. Sin embargo, antes de poner un pie en ella, como se había caído tantas veces, se sintió paralizado por el miedo y no pudo intentarlo de nuevo. Decidió sentarse y observar el número que ensayaba la domadora de leones. Parecía que ella no temía a nada. Como era muy valiente, nuestro protagonista pensó que quizás ella pudiera ayudarlo con este problema. Cuando se acercó a nuestra domadora, esta enseguida se percató de la cara de miedo que tenía Alarmista.

—¿Que te sucede? —preguntó la domadora de leones.

—Me ha sido imposible poner un pie en la cuerda porque, después de tantos trompazos, he sentido miedo de volver a perder el equilibrio y haceme daño de nuevo, por lo que no he podido ensayar mi número —replicó Alarmista atemorizado.

—Alarmista, creo que el miedo te pesa demasiado y eso te ha inmovilizado. Yo también siento mucho miedo cuando estoy con esos animales tan feroces, pero aprendí a controlarlo —le confesó la domadora—. Cuando sientas que el miedo te invade, respira profundamente, cuatro o cinco veces, las que necesites para sentir tu cuerpo más relajado. Probemos juntos. Inspira, espira. ¿Te sientes más relajado?

—Un poquito mejor —contestó Alarmista.

—¿Qué puedes hacer para controlar tu miedo? —le preguntó la domadora.



—Se me ocurre que puedo poner una red debajo de la cuerda. Así, si me caigo, no me hará daño. Gracias por tu ayuda, domadora —dijo Alarmista despidiéndose.

Nuestro equilibrista, descubrió lo divertido que podía ser rebotar en la red cada vez que caía de la cuerda, pero sin embargo, seguía sin conseguir su objetivo principal: realizar un número perfecto para escuchar su ansiado aplauso.

A dos días de la función y con la IRA, la SORPRESA y el MIEDO controlados, Alarmista se sentía más cerca de conseguir su objetivo. Le separaban 4 palmos del otro extremo, cuando de repente un olor horrible y asqueroso distrajo a nuestro protagonista haciéndole caer de nuevo. Allí se encontraba también el escupe-fuegos, que utilizaba unos líquidos especiales que oían fatal, para sus números.



—¿Por qué pones esa cara, Alarmista? —le preguntó asombrado al verte.

—He vuelto a perder el equilibrio porque me ha dado asco el olor que desprenden tus artilugios y me ha sido imposible llegar al otro extremo —le explicó Alarmista.

—Creo que el ASCO te pesa demasiado, por eso has perdido el equilibrio. Yo también sentía asco cuando comencé, pero aprendí a controlarlo y me acostumbré a ello. Al principio me tapaba la nariz, así no podía olerlo, pero era un poco incómodo porque necesitaba las dos manos para actuar. Así que cuando el olor se iba metiendo en mi cuerpo, me decía a mí mismo «¡Basta, no voy a hacerte caso!» Y pensaba en algo bonito, como en la preciosa y valiente domadora de leones —le confesó el escupe-fuegos—. Al cabo de un tiempo terminé controlando el asco y ahora puedo hacer mi número totalmente concentrado.



—Gracias, señor escupe-fuegos, intentaré seguir tus consejos —le contestó Alarmista.

Alarmista decidió que cada vez que le tocara ensayar su número a la vez que el escupe-fuegos, se pondría una pinza en la nariz hasta que pudiera controlarlo.

A 1 día de la función y con la IRA, la SORPRESA, el MIEDO y el ASCO controlados, Alarmista se sentía más cerca de conseguir su objetivo. En una de sus caídas, Alarmista vio como un grupo de artistas del circo se reían de su torpeza.

—¡Patoso! ¡Nunca lo vas a conseguir! —decían mientras se reían del pobre Alarmista.

Nuestro equilibrista no pudo evitar echarse a llorar desconsoladamente; ya no le quedaban ganas de volverlo a intentar. Los sollozos de Alarmista se escuchaban por todo el circo, por lo que la mujer barbuda no pudo evitar acercarse a él.



Alarmista comenzaba a sentirse mejor. La mujer barbuda daba muy buenos abrazos. Antes de irse, esta mujer tan peculiar le agarró de la mano a nuestro protagonista y mirándole a los ojos, le dijo:

—Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacerlo. Recuérdalo. Ve a por ello, Alarmista.

Alarmista no pudo evitar sonreírle y se marchó agradecido.

Y entonces llegó el gran día. Hoy era la función del Gran Circo Mundial Emocional. Hoy, todos los artistas vestían con sus mejores galas y estaban deseando dar el mejor de los espectáculos.



Mientras Alarmista esperaba su turno, vio la divertida función que estaban haciendo los payasos del circo. Eran tan divertidos que el público no podía para de reír y sonreír.

—¿Qué te sucede? —le preguntó.

—Un grupo de artistas se han reído de mi torpeza y me siento muy triste porque no voy a conseguir realizar el número mañana —le contestó Alarmista entre lágrimas.

—Creo que la TRISTEZA te pesa demasiado y eso hace que no puedas mantener el equilibrio y no te queden ganas de intentarlo. Puedo entenderte muy bien, porque yo también he tenido que escuchar las burlas de mucha gente por mi aspecto. Al principio, también me ponía triste como tú, pero después aprendí a controlarlo —la mujer barbuda tomó aire y continuó—. Cuando algo me hacía sentir triste, buscaba cosas que pudiesen hacerme sentir mejor: salía a correr, me echaba una siesta, iba a pasear, salía a jugar con los amigos al parque, tomaba el sol, hacía bizcochos, pintaba, bailaba... Pero lo que mejor me hacía sentir era un fuerte abrazo y un beso.



Alarmista tampoco pudo evitarlo. Trasmítan tanta ALEGRÍA que decidió sentarse a disfrutar de su número.

Y por fin llegó el turno de Alarmista. Sentía muchas ganas de conseguirlo, porque pensaba que esta vez podría lograrlo. Así que cogió aire, agarró su pértiga con todas sus fuerzas, respiró hondo, se concentró y empezó a cruzar. Se acordó de todos los consejos que le habían dado, de todas las veces que había ensayado y de las ganas que tenía de conseguirlo. Y sin darse cuenta, había llegado al otro extremo. El público que había estado todo el rato con la boca abierta, estremeció y estalló con un fuerte aplauso.

—¡Bravo, increíble, fenómeno, estupendo! —gritaba el público entusiasmado.

Era el mejor aplauso que había escuchado nunca. No podía sentirse más feliz.

Así fue como nuestro protagonista Alarmista descubrió la importancia de mantener el equilibrio en la cuerda y en sus emociones, para conseguir su ansiado aplauso y en definitiva su felicidad.

El Gran Circo Mundial Emocional estaba lleno de sentimientos, como tú, como yo y como todos los protagonistas de esta historia. Ahora todos conocemos la mejor manera de controlarlos, pero también de disfrutarlos.

Sé feliz, sé lo más feliz que puedas.



FIN



Página 21

Nota sobre el cuento: se han hecho algunas adaptaciones a la hora de contarlo. Por un lado, **uno de los personajes**, la domadora de leones, se ha cambiado por la trapecista voladora para trabajar otra manera de ser valiente, como es, perder el miedo a las alturas. **Y** por otro lado, **el faquir** en el cuento original para desviar su atención del asco, pensaba en algo que le gustase mucho, y pensaba en la domadora. Se ha modificado en este caso para dar otras alternativas, ya que hay muchas otras cosas maravillosas de las que te puedes enamorar, o que te pueden gustar mucho; en este caso, las puestas de sol.

ANEXO 2. Clasificación de los cuencos e imágenes de otros instrumentos usados



Figura 1. Cuencos tibetanos. Imagen propia

Tabla 1. Clasificación cuencos tibetanos en función del método de fabricación (Jorge Zain, 2014)

Martilleados a mano	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Método tradicional. ✓ Se funde un disco de metal ✓ Este se martillea sobre diferentes superficies cóncavas hasta conseguir la forma deseada. ✓ Fabricación India y Nepal
Fundidos	<p>Tres métodos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- fundiendo discos de metal de diferentes diámetros. Luego se martillean sobre diferentes superficies cóncavas para dar forma. 2.- vertiendo el material líquido sobre un molde con la forma del cuenco. Se le da forma lijando en una amoldadora de banco uno a uno. 3.- moldear en 3 partes para que el borde interno esté doblado hacia dentro. Se le da forma lijando en una amoldadora de banco uno a uno. <p>Particularidad: al ser frotados, en función de la aleación, alcanzan gran sonoridad emitiendo un sonido dulce.</p> <p>Fabricación: Nepal, India y Argentina.</p>
Repusados en torno	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Un disco de latón es doblado por una persona que lo repusa con una barra de hierro, haciendo palanca sobre un molde que tiene la forma del cuenco, de hierro o madera que gira a mucha velocidad. ✓ Es un trabajo muy duro y en extinción. ✓ Suelen ser cuencos ligeros y con los que se pueden conseguir sonidos muy graves al ser frotados. ✓ Muy buenos para trabajar directamente sobre el cuerpo.
Embutidos en prensa hidráulica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proceso de conformado en frío, se transforma una chapa plana en un cuerpo hueco. ✓ Se le da forma adaptándola a la forma deseada a través de una matriz, y ejerciendo presión por una prensa hidráulica. ✓ Se producen diferentes variaciones en su espesor. ✓ Es un proceso industrial ✓ La ventaja de estos cuencos como diferencia de los repusados, en el tiempo de extinción, siendo los de fabricación hidráulica mucho mayor. ✓ No tienen irregularidades, por lo que suelen presentar sonidos agudos, no es útil en determinados trabajos vibratorios y para poner directamente en el cuerpo, pero son prácticos para mantener estado de alerta, sin dormirse, aun sin perder calidad en la relajación.

Fuente: elaboración propia.

Cuencos de cuarzo



Figura 2. Cuencos cuarzo. Imagen propia

El sonido que emite el cuenco de cuarzo pasa por nuestro cuerpo y lo hace vibrar. Si el cuarzo es puro, en función del tamaño pasaremos de cuencos más graves a cuencos más agudos:

aproximadamente de 35 a 50 más graves y de 30 a 20 más agudos. (Medina Ortega, 2011, Jauset, 2011) Por lo que tienen asignadas unas notas musicales, en su calidad y sonoridad, su fabricación es fundamental. Siguen un proceso muy concreto, la optimización y cuidado en todos los pasos, determinará su pureza, practicidad y calidad. Según Medina Ortega (2011), las fases tecnológicas de la fabricación de cuencos de cuarzo son:

1ª fase: Molienda del cuarzo (etapa de chancado), el cuarzo se transforma en un polvo de sílice.

2ª fase: Fundido en hornos electrónicos. Se pone los cristales de cuarzo en un crisol de grafito o de carbono, lo más apretados posibles para evitar burbujas y fallos en los cuencos. Estos crisoles se meten en horno al vacío especial para este tipo de trabajo, que pasa rápidamente a la temperatura de fusión del cuarzo. El producto es un magma transparente de 1800°C, este se coloca en otro crisol de grafito en suspensión en un horno vertical de tubo de carbón, entra de nuevo en fusión hasta que las burbujas desaparecen, cuando se obtiene el cuarzo sin burbujas, se vuelve a fundir en bloques en un horno de resistencia al vacío, que soporte altas presiones. Tras eliminar las últimas burbujas pasa directamente a un molde centrifugador que le da forma al cuenco.

3ª fase: Compactado y afinado para darle forma de forma automática con máquinas especializadas. Y bajo supervisión, una vez realizado, se calienta de nuevo para eliminar defectos. La pureza del cuarzo con la que sale el cuenco es del 99,99 %

Hay diferentes tipos de cuencos de cristal de cuarzo, los «nevados» –blancos, opacos y fuertes. Los «cristalinos» –muy delicados, de textura más fina y traslucidos- y aquellos de «colores» que son el resultado de variedades del cuarzo, sea de cuarzo rosa, ahumado o amatista o minerales, o aquellos que resultan de mezclarlos con otros minerales o metales -plata, moldavita, oro, etc.

Otros instrumentos usados en las actividades:



Figura 3. Varios instrumentos. Imagen propia

ANEXO 3. Desarrollo de emociones básicas

Tabla 1. Emociones básicas (Caruana et al., 2014 y Bisquerra, 2011)

<p>MIEDO</p>  <p>Figura 1 (Buzunáriz et.al, 2016)</p>	<p>Emoción básica compartida por personas y animales, es desagradable, y puede ser real, es decir racional o imaginada, irracional. Es una emoción que previene de peligros, amenazas, su detección hace que la persona reaccione y actúe de forma casi instantánea para aumentar las probabilidades de supervivencia. Se puede sentir miedo por muchas cosas, situaciones, ambientes, etc. y es subjetivo, depende mucho de las experiencias, cultura, creencias, de cada persona.</p>
<p>Emociones asociadas</p>	<p>Temor, preocupación, terror, pánico, fobia, ansiedad, nerviosismo, inseguridad, angustia, susto, estrés,...</p>
<p>Manifestación</p>	<p>En la expresión facial, aumento del ritmo cardíaco y respiración, tensión muscular, temblores, descarga de adrenalina, bloqueo mental que repercute en la toma de decisiones, pensamientos y acción.</p>
<p>SORPRESA</p>  <p>Figura 2 (Buzunáriz et al., 2016)</p>	<p>Emoción breve, pasajera, nos puede dar una aproximación de lo que puede ocurrir, puede desembocar en un acontecimiento negativo o positivo, depende del momento, la situación, y es como la puerta hacia otras emociones o estados de ánimo.</p>
<p>Emociones asociadas</p>	<p>Desconcierto, conmoción, sobresalto,...</p>
<p>Manifestación</p>	<p>En la expresión facial, aceleración del ritmo cardíaco, nerviosismo, necesidad de saber que pasará e impaciencia.</p>
<p>ASCO</p>  <p>Figura 3 (Buzunáriz et al., 2016)</p>	<p>Emoción que genera rechazo hacia alguna cosa, situación, persona, hecho o acción. Su efecto es la necesidad de alejarnos de aquello que la produce.</p>
<p>Emociones asociadas</p>	<p>Repulsión, aversión, repugnancia, menosprecio, disgusto,...</p>
<p>Manifestación</p>	<p>En la expresión facial, malestar, náuseas y una potente sensación de rechazo y ganas de escapar o alejarnos.</p>

<p>IRA</p>  <p>Figura 4 (Buzunáriz et al., 2016)</p>	<p><i>Respuesta provocada por alguna acción, que en función de nuestra percepción, forma de sentir, valores, etc. sentimos que no ha respetado nuestro espacio, atacando así nuestra dignidad y libertad personal; o cuando las cosas no salen como nos gustaría, eso produce irritación y enfado, que puede pasar de un estado leve a moderado, hasta estados de extremada furia y violencia. Es una de las más comunes y observables dentro de nuestra sociedad, todas las personas la sienten en un momento dado u otro, en mayor o menor medida, no es bueno taparla, esconderla, pero si es muy importante aprender a gestionarla.</i></p>
<p>Emociones asociadas</p>	<p><i>Rabia, odio, resentimiento, violencia, irritabilidad, indignación, furia, hostilidad,...</i></p>
<p>Manifestación</p>	<p><i>En la expresión facial, respiración rápida, musculatura tensa, puños cerrados, sentimientos destructivos, ganas de pegar, de romper algo, de gritar o simplemente no decir nada.</i></p>
<p>TRISTEZA</p>  <p>Figura 5 (Buzunáriz et al., 2016)</p>	<p><i>El tiempo y la evolución personal hace que las personas generen vínculos, a lugares, seres queridos, objetos, situaciones, espacios, ... esos vínculos son muy importantes y la ruptura, pérdida de aquello que está generando ese vínculo afectivo, nos produce una enorme tristeza, en mayor o menor medida según sea el grado de vinculación emocional; factores culturales, experiencias personales, educación. El grado y la duración son variables. También se puede sentir tristeza cuando empatizamos con alguien cercano, hechos dolorosos que ocurren a otras personas, incluso desgracias en otros lugares lejanos o que ocurren a personas anónimas. La tristeza mal gestionada a veces puede desembocar en una depresión.</i></p>
<p>Emociones asociadas</p>	<p><i>Desánimo, pena, pesimismo, soledad, pesar, melancolía, desesperación, autocompasión,...</i></p>
<p>Manifestación</p>	<p><i>En expresión facial, tensión muscular débil, decaimiento general, palidez, ritmo cardiaco y respiratorio lento, desánimo, falta de ilusión por cosas concretas o por la vida en general, desinterés, necesidad de estar a solas, apatía.</i></p>
<p>ALEGRÍA</p>  <p>Figura 6 (Buzunáriz et al., 2016)</p>	<p><i>Es una emoción positiva, en general la persona siente una sensación de bienestar, serenidad, seguridad, placer, puede sentir excitación. Fomenta la necesidad de que eso que nos produce alegría, se vuelva a producir, se repita. Normalmente nos sentimos alegres cuando las expectativas y deseos que se tienen se realizan como esperábamos o superan esas expectativas, llegando a grados elevados de euforia. Es un refuerzo positivo ante adversidades, trabajos, situaciones, un motor de vida. Además de fomentar la apertura a nuevas relaciones, conocimientos, estimula la creatividad. Es fundamental aprender a generarla y usarla como motor, en momentos menos favorables.</i></p>
<p>Emociones asociadas</p>	<p><i>Felicidad, diversión, satisfacción, euforia, placer, disfrute, gratificación,...</i></p>
<p>Manifestación</p>	<p><i>En expresión facial, sensación de estar bien, relajación, la tensión muscular en equilibrio, tranquilidad por la sensación de que todo funciona, mayor optimismo.</i></p>

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 4. Modelo de evaluación de registro general de diario de aula y modelo de registro individual.

Tabla 1. *Modelo de registro general como complemento de diario de aula.*

Sesión:		Fecha:			
NOMBRE	PARTICIPACION	ATENCIÓN	INTERACCIÓN	RELAJACIÓN	COMPRENSIÓN
OBSERVACIONES:					
<p>0= nada 1= poco 2= moderado 3= bastante 4= mucho</p>					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Modelo de registro individual

Nombre:		Fecha:		
CRITERIOS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
<i>Conoce y distingue las diferentes emociones básicas</i>				
<i>Expresa sus sentimientos de forma abierta</i>				
<i>Se relaja y toma conciencia de su cuerpo y emociones.</i>				
<i>Usa diferentes técnicas respiración en diferentes situaciones desagradables</i>				
<i>Se identifica con las emociones del cuento</i>				
<i>Identifica y relaciona las emociones con vivencias personales</i>				
<i>Distingue diferentes formas de abordar una situación</i>				
<i>Es capaz de controlar sus impulsos antes de actuar</i>				
<i>Respeto las vivencias y comentarios del resto</i>				
<i>Realiza las tareas de forma aseada y cuidadosa (mural, libro...)</i>				
<i>Muestra expresiones de afecto de forma natural</i>				
<i>Empatiza con el resto</i>				
<i>Adopta una actitud positiva ante situaciones desagradables</i>				
<i>Disfruta de las actividades que se realizan</i>				
<i>Participa en las actividades que se realizan</i>				
OBSERVACIONES Y NOTAS:				

Fuente: Elaboración propia