

**TREBALL FINAL DE MÀSTER  
UNIVERSITARI EN PROFESSORA  
D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA  
OBLIGATÒRIA I BATXILLERAT,  
FORMACIÓ PROFESSIONAL I  
ENSENYAMENT D'IDIOMES.**

**-EDUCAR EN VALORS A TRAVÉS DE LA  
MÚSICA EN EDUCACIÓ SECUNDÀRIA  
OBLIGATÒRIA-**

**Nom de l'alumna: Tamara Górriz Diego**

**Nom del tutor de TFM: José María Peñalver**

**Àrea de Coneixement: Música**

**Curs acadèmic: 2019/2020**

# ÍNDEX

AGRAÏMENTS.....	1
RESUM.....	2
1. JUSTIFICACIÓ .....	3
2. MARC TEÒRIC .....	5
2.1. Educació emocional.....	5
2.2. Teoria del Ethos.....	7
2.3. Ferramentes d'autoajuda per a l'alumnat de l'ESO .....	8
2.4. Influència de la música en l'estat anímic.....	9
3. ESTAT DE LA QUESTIÓ .....	11
4. METODOLOGÍA.....	14
4.1. Seqüenciació de les activitats.....	17
5. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT.....	19
6. ACTIVITATS .....	20
6.1. Activitats prèvies .....	20
6.2. Temporalització activitats de desenvolupament del projecte.....	22
6.3. Activitats introductòries .....	23
6.4. Activitats de desenvolupament del projecte.....	25
6.5. Activitats d'avaluació.....	30
7. AVALUACIÓ.....	31
7.1. Criteris d'avaluació .....	31
8. CONCLUSIONS .....	35
9. BIBLIOGRAFÍA .....	36
10. ANNEXOS.....	38
10.1. ANNEX 1. Preguntes avaluació del projecte.....	38

## AGRAÏMENTS

Aquest treball no haguera estat possible sense el suport de la meua família, qui en tot moment ha cregut en mi i m'ha deixat ser i créixer sempre acompanyada de la música. També, agrair a totes aquelles persones que han estat involucrades, de forma directa o indirecta, en el meu desenvolupament dins del món de la música i l'educació, que ara són el motiu pel que seguir formant-me com a docent musical. Per últim, agrair a la música, que ha estat present des de ben menuda en la meua vida i ha sigut la que ha anat marcant el meu camí tant personal com professional.

## RESUM

Aquest projecte de fi de màster consisteix a proposar, per a l'alumnat d'Educació Secundària Obligatòria, la creació d'un llibre, en paper, únic i personalitzat. Aquest llibre inclourà les emocions que ells i elles pensen que més els envaeixen i que més viuen en el seu dia a dia i les relacionaran amb diferents cançons. Aquest projecte està pensat per desenvolupar-se amb alumnat d'entre 12 i 16 anys. Desenvolupem aquest projecte perquè, l'educació emocional, des de fa uns anys, està cada vegada més present en l'educació reglada. Per aquest motiu es va a desenvolupar aquesta idea. S'entén que el desenvolupament integral de l'alumnat és imprescindible a la llarga de tota l'etapa escolar però, en les edats que inclou l'ESO, ho és encara més. És per això que es proposa treballar amb l'alumnat mitjançant una anàlisi personal, en el qual es treballarà el reconeixement de les seues emocions i, més tard, com fer front a elles. El treball amb l'alumnat serà del tot personalitzat, ja que cadascun d'ells i elles viuen les seues emocions de formes distintes. Entenem aquest llibre com una ferramenta personal i intransferible a la qual acudir quan es necessite.

Paraules clau: cançons, educació emocional, educació secundària obligatòria, emocions, llibre.

# 1. JUSTIFICACIÓ

Actualment, els nostres i les nostres joves viuen immersos i immerses en les noves tecnologies. Ells i elles són una gran part de la societat actual que ha nascut i crescut amb aquesta ferramenta. Les relacions personals es fan molt més banals, en gran part de les situacions, per conversar o parlar d'alguna cosa important (o no), no és necessari veure's cara a cara, tenim una pantalla que ens ho permet. Aquesta ferramenta és la seua porta al món en la qual estan comunicats i exposats a la resta de persones que hi ha darrere de les seues pantalles. "Nuestra sociedad está en constante evolución y como consecuencia de ello, los valores, expectativas y metas que plantea, así como las necesidades de los alumnos cambian continuamente". (Pascual y Cuadrado, citado en Alagarda 2015)

És cert què, aquesta "nova era" fa que els i les adolescents no siguen, en moltes ocasions, capaços d'analitzar i gestionar eixes relacions intra i extrapersonals que vénen sempre encapçalades per les emocions. A aquesta situació, afegim el hàndicap del fet que tampoc saben gestionar les seues emocions. "La educación emocional se propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales: promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, de cara a posibilitar unas mejores relaciones con los demás" (Piloría, 2005:110). Per la velocitat a què viuen, no hi són conscients de quines, quan i com les senten. Els i les joves estan molt exposats i potser no poden tindre consciència del que és l'alegria, la por o la tristesa, entre tantes altres perquè, moltes vegades eixes emocions vénen influenciades per eixes vides idíl·liques que tenen les persones a les quals segueixen en les xarxes socials.

A més a més, els i les adolescents han de lidiar amb una lluita interna per l'edat en la qual es troben. Per una banda, se senten allunyats dels seus pares, mares i adults en general, ja que senten que no comprenen el seu moment de vida. Açò el que fa és complicar encara més la situació emocional de l'adolescent en qüestió perquè, en la gran majoria de les situacions, no externalitzen les seues emocions, siga per por, per vergonya o inclús per desconfiança.

No ens podem oblidar de què la música, en la vida dels i les joves està més que present. Des de primera hora del dia, fins que van a dormir, tenen la música present. Escolten música de camí a l'institut, a casa quan fan els deures, al cotxe quan van en família, els caps de setmana quan es reuneixen amb els amics, alguna nit quan ixen a rondar, a les festes del poble i un llarg etc. És

per això que la ferramenta de la música ens pot ajudar, més que qualsevol altra, a dur a terme aquest treball amb ells i elles.

També cal dir que a l'educació reglada, l'educació emocional o en valors ocupa un espai molt xicotet del currículum que la regula. És clar que la necessitat d'aquest tipus d'educació és més que evident. A més a més, també és clar que la música està perdent el seu lloc en l'educació. I és per tot açò que naix aquest projecte, per tal d'intentar cobrir la mancança de l'educació (en una xicoteta part) i per cobrir la necessitat que té l'alumnat que es troba en l'edat que pertany al període d'Educació Secundària Obligatòria i intentar que siga capaç de reconèixer i gestionar les seues emocions, tenint una autopercepció i, tanmateix, exterioritzar-les i compartir-les amb la resta. Amb açò, ajudem al seu creixement personal.

Per tal d'ajudar-los a reconèixer i gestionar les emocions, es proposa la creació d'un espai en el qual ells i elles puguen analitzar les seues emocions i relacionar-les amb alguna cançó, ja que en el seu dia a dia, com hem expressat anteriorment, viuen rodejats de música.

La proposta del projecte s'ha considerat fer-la en paper perquè ells i elles es desenganxen un poc de les pantalles i siguen conscients que, sense una pantalla, també es poden sentir i expressar emocions. Tanmateix, perquè tinguen un lloc físic al qual acudir quan més ho necessiten.

Aquest projecte es durà a terme els últims mesos del curs, per tal de poder fer unes activitats prèvies amb ells i elles en les sessions de tutoria per tal de conèixer-los millor i saber com enfocarho, ja que va destinat a alumnat de primer de l'ESO.

## 2. MARC TEÒRIC

Per tal de desenvolupar aquest projecte, analitzarem, en primer lloc, què són les emocions i com són d'importants en el desenvolupament personal de l'alumnat de l'ESO. A més a més, veurem els antecedents que hi ha en aquesta qüestió i quina influència tenen les cançons en el reconeixement i desenvolupament de les emocions en la vida de l'alumnat.

### 2.1. Educació emocional.

“La educación emocional debe iniciarse en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, debe estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria” (Bisquerra 2011: 18).

Cal remarcar que el procés educatiu d'una persona és un procés continu, més enllà inclús que l'etapa de secundària o qualsevol de les no obligatòries. Tant en els continguts més acadèmics, els socials o els emocionals, les persones sempre hem d'estar disposades a canviar, aprendre i començar una etapa nova, això és el que ens ha permet fins ara ser uns éssers tan adaptatius i intel·ligents.

“La educación Permanente es un principio ordenador del pensamiento. Tiene como finalidad lograr que la persona sea capaz de ordenar, organizar y jerarquizar los múltiples conocimientos acumulados de manera tal, que pueda comprender su sentido y dirección así como de sus posibilidades de aplicación en cada momento. Ya no sirven las recetas teóricas: el ser humano se enfrenta a la resolución de problemas y necesita tomar postura frente al mundo. La educación permanente permitirá transformar, mediante un cuidadoso énfasis, los acontecimientos vividos en experiencias educativas, transfiriéndolas ordenadamente a las diferentes dimensiones de la propia existencia.” (Pérez, 2001:11)

Podem constatar mitjançant aquesta reflexió, la importància de les experiències durant la nostra vida, i com hem d'aprofitar aquestes per a aprendre. És per això que en aquestes edats tan primerenques de la joventut, té vital importància l'experiència educativa, dins i fora de l'aula, perquè seran totes eixes experiències les que marcaran a l'alumne o alumna en la seua vida de futur.

L'educació emocional, actualment, hauria de ser l'eix vertebrador de tota l'etapa educativa per tal de garantir el benestar complet de l'alumnat, tractant així d'ajudar al seu desenvolupament personal integral. "El bienestar debe ser una de las metas importantes de la educación. Dicho de otra forma: el objetivo de la educación es fomentar el bienestar personal y social." (Bisquerra 2011: 15).

En l'edat a la qual va enfocada aquest projecte, pense que encara és més necessari parlar d'educació emocional, i de benestar emocional, ja que l'alumnat, en gran majoria, està concentrat en si mateix, apàtic, sense cap intenció de mostrar ni reconèixer cap emoció ni en si mateix, ni en la resta de gent que l'envolta. Aquesta actitud, en molts casos fa que no es puguin reconèixer les emocions i alhora, no es puga arribar a eixe benestar tant personal com social.

L'alumnat, actualment viu envoltat de molts estímuls externs. Viu a una gran velocitat sense tindre temps a parar-se i veure qui són i en quin moment de la seua vida es troben, per això "La relajación debería ser una actividad habitual en los centros educativos. Esto significa aprender el valor del silencio, la calma, la tranquilidad, vivir sin prisas." (Bisquerra 2011: 25).

En moltes ocasions (no sempre), les famílies no estan preparades per a orientar i ajudar emocionalment als seus fills i les seues filles, és per això que aquesta és una tasca que, en l'actualitat, hem de desenvolupar els i les mestres i professors i professores per tal de garantir, com he dit anteriorment, el benestar tant personal com social de l'alumnat. Aquesta tasca, no sols és competència del personal docent i és per això que hem de fer una aliança en les famílies per garantir aquest benestar de l'alumnat i dels seus fills i filles. "El profesorado y las familias necesitan una formación para poder educar a las futuras generaciones en la perspectiva del bienestar." (Bisquerra 2011: 16).

Com comenta Bisquerra en aquesta última afirmació, la vertadera qüestió és la importància de la sincronització entre l'entorn familiar i els docents dels i les alumnes. És impossible pensar en una educació tan sols portada a terme en casa o a l'escola, per tant, aquests dos àmbits han de tindre una comunicació fluida i treballar en simbiosi amb l'alumne o alumna per a aconseguir un desenvolupament integral i ben recolzat al llarg de la seua vida com estudiant.



## 2.2. Teoria del Ethos

L'Ethos musical és una classificació que van començar els grans filòsofs com Aristòtil en l'antiga Grècia. Tal com explica Norma Delia Durán Amavizca en Actha Philosophica Mexicana,

“El modo frigio tenía un carácter terrenal y desproporcionado que alteraba la estabilidad del alma, en cambio el modo dorio, simétrico y proporcionado, funcionada catárticamente, pues equilibraba las pasiones y los afectos anímicos, en otro término, los armonizaba.” (Durán, N, 2002:103)

Es pretén que l'estudiant prengui consciència de l'caràcter de cada mode i dels efectes psicològics que poden produir en les persones (Peñalver, 2010: 88).

Com podem observar, els grecs classificaven la música en funció de les emocions i sentiments que sorgien en escoltar certes escales, ritmes i melodies. Per la qual cosa, començaren a intentar conjuminar certa música mitjançant les característiques comunes, de forma que la podien classificar en funció del que els feia sentir.

“No obstante, la relación de emociones con la música, no comienza con los griegos, sino que la musicoterapia, podemos encontrarla en papiros egipcios del 1500 antes de Cristo” (Blunt, citado en Tizón 2018). Açò ens vol dir que la relació de la música amb les emocions està abans que es parlara d'emocions en l'educació. Totes les persones, des que naixen, fins que moren, senten emocions.

A la llarga de la història de la humanitat, podem trobar un desenvolupament d'aquesta branca de la investigació de les emocions. Tal com exposa Tizón,

“Todo esto se relaciona con el concepto o teoría del ethos, la cual define como el conjunto de parámetros musicales que hacen cambiar el estado de animo de las personas. Como podemos imaginar, en la antigüedad hay una focalización en dos parámetros, las alturas (melodías) a nivel emocional y el ritmo a nivel conceptual, todo ello influenciado por la famosa teoría de las esferas y al representación numero-musical del universo”(Tizón, 2018: 70).

### 2.3. Ferramentes d'autoajuda per a l'alumnat de l'ESO

Aquesta proposta didàctica està enfocada, particularment a alumnat de primer de l'ESO. Aquests i aquestes joves, per l'etapa de vida en la qual es troben, tenen molts moments de dubtes personals i existencials, en els quals, moltes vegades, necessiten perdre's per tornar-se a trobar. Nosaltres, els i les docents, som els encarregats de ser guies, acompanyar-los en aquest període tan canviant i complicat per a ells i elles perquè, de vegades no saben gestionar-se ben bé.

Els i les nostres alumnes encara estan investigant interiorment el seu "jo" més profund per a així, saber enfocar el seu present i el seu futur emocional. La situació emocional que viuen dia a dia és canviant i ells i elles han de tindre ferramentes per tal de poder adaptar-se i aprendre de tot eixe mar d'emocions sense que aquest els passe per damunt i els afone. D'aquesta forma, ajudant al fet que els pics emocionals que sofriran no siguin tan dràstics, aconseguirem que la seua adolescència siga enriquidora. Tanmateix, que sàpiguen adaptar-se als canvis emocionals i poder enfrontar-los.

"Podemos cambiar, aunque intuitivamente tememos que sea difícil, ello nos ocurre porque no hemos aprendido a gestionar un cerebro cuyas estructuras y funciones, contrariamente a lo que se creyó durante décadas, están preparadas para cambiar. Esta característica extraordinaria del cerebro es lo que denominamos plasticidad cerebral". (Punset 2012: 97).

Norman Doidge ens dóna una de les grans claus per entendre com aquesta plasticitat que tots i totes tenim, i més encara si ho apliquem a l'educació amb joves, ens pot ajudar a desenvolupar projectes de creixement emocional. "Nuestros cerebros están preparados para adoptar comportamientos rígidos o flexibles según cómo entrenemos el cerebro". (Doidge, citado en Punset 2012) És a dir, mitjançant l'educació podem ajudar als i les nostres alumnes a entendre com poden educar el seu cervell i adaptar-ho a totes les emocions i situacions per les quals aniran passant a la llarga de la seua adolescència. D'aquesta manera no sols aconseguim que aquesta siga constructiva i enriquidora per a ells i elles, sinó que, a més a més, aconseguim entrenar la seua ment perquè quan, en el futur, siguin adults i hagen d'enfrontar-se a dilemes emocionals, problemes, situacions difícils i inclús, decisions que puguen marcar la seua vida, tinguen un cervell convenientment entrenat i dinàmic per poder afrontar la situació. Així, podran abstraure's de la situació o moment i analitzar-lo des d'una perspectiva externa, assignant a cada emoció o situació la importància que té i obtenint així el moment emocional ideal per poder prendre una decisió raonada i acompanyada, de forma saludable, de les emocions que ens solen guiar en moltes situacions.

## 2.4. Influència de la música en l'estat anímic

“La música tiene un gran poder para suscitar emociones”. (Bisquerra, 2011: 13).

La música no es un lenguaje con contenido semántico o concreto, utiliza otro medio o canal de comunicación (...), la música juega en desventaja por su ausencia de significado en cuanto a niveles de comunicación o transmisión de la información. Este inconveniente la dota de un carácter subjetivo con capacidad para comunicar y transmitir estados anímicos a través de los sonidos y sus relaciones llegando a sugerir, evocar o influir en las personas. (Peñalver, 2009: 3).

Ara, tenim clara la teoria i el nostre objectiu, però ens fa falta la ferramenta que ho faça possible. Per poder dur a terme aquest procés de creixement personal, utilitzarem la música com eix vertebrador.

Està més que demostrat que la música és capaç d'influir en el nostre estat anímic. Hi ha milers i milers d'estudis que comproven que la música pot condicionar tant de manera positiva com negativa en el nostre estat d'ànim. Cadascun de nosaltres, percep la música de formes molt diferents, depenent de com ens sentim, és clar. Fàcilment, associem un estil de música a un estat anímic però, ací hem de tractar de no caure en els tòpics. Podem trobar referències clares com la que fa Mosquera:

“La música desde tiempos antiguos ha venido mostrando su gran capacidad para incidir en la vida de una persona, afectando de una manera agradable o desagradable en sus emociones, interviniendo en la mente, cuerpo y espíritu. La psicología cumple un papel muy importante en este proceso, puesto que al conocerse los mecanismos de acción de la música sobre la respuesta emotiva de un individuo, puede utilizarse como una herramienta positiva para el beneficio de las personas, empleando la música como objeto de intervención que permita la estimulación de procesos cognitivos, mejorar estados emocionales, en el tratamiento de problemas psíquicos, la intervención sobre el autoestima, entre otros, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas y grupos.” (Mosquera, 2013:37).

Gràcies a la música podem aconseguir que els i les adolescents identifiquen les seues emocions més comunes, que les sàpiguen diferenciar i que, fins i tot, les recol·loquen a la seua ment. És possible que senten emocions que mai abans han sentit, que hi són noves. D'aquesta manera intentarem que a la llarga d'aquest curs escolar, i més enllà, a la llarga de tota l'ESO, els i les alumnes puguen anar descobrint eixe gran esquema emocional que serà la base per poder gestionar la seua adolescència.

“Los maestros pueden interpretar diferentes tipos de música y permitir que los alumnos respondan a sus propios movimientos e interpretaciones. Los instrumentos rítmicos ayudan a que los niños comprueben que no hay manera correcta de responder a la música, así como no hay manera correcta de resolver un problema. También pueden descubrir diferentes preferencias respecto de la música; a un niño le gusta más una canción y a otro, otra. Una habilidad importante es que los niños aprendan a apreciar que las diferentes personas tienen diferentes sentimientos respecto de la misma cosa, y también que diferentes personas tienen el mismo sentimiento respecto de cosas diferentes” (Choen, 2004: 134).

Podem veure que no sols és important que els i les nostres alumnes entenguin i gestionen bé les seues emocions, sinó que han de ser comprensius amb l'entorn que els envolta, ja que la música és un agent sociabilitzador. Han de ser empàtics amb els sentiments i les emocions de la resta i açò, els ajudarà a tindre una visió més amplia dels sentiments i les emocions. En aquest sentit, en comptar amb una ferramenta tan potent com és la música que ens permet accedir a melodies, instruments i ritmes d'una forma, pràcticament infinita, sense límit. Açò ho podem aprofitar per a treballar amb ells i elles la varietat d'emocions que pot suscitar una sola melodia a cadascun d'ells i elles fins a poder treballar tant en gran grup, com en petit grup, com de forma individual.

A més a més, si ens centrem en l'apartat més personal del desenvolupament d'una persona, podem establir una relació molt propera entre els gustos musicals i el desenvolupament de la identitat personal.

“Encontramos que los gustos musicales de cada persona representan un componente más de su propia identidad. El adolescente se identifica con el genero musical que le gusta, con su grupo favorito, con un cantante... lo cual se manifiesta aen muchas ocasiones a través de elementos extramusicales como puede ser la forma de vestir, su peinado, la ideologia, el comportamiento, etc. De esta forma reafirman su personalidad y su identidad ya sea de tipo étnico, cultural,de genero o colectiva” (Oriola, Gustems ,2015:11).

### 3. ESTAT DE LA QUESTIÓ

A la llarga d'aquest treball final de màster, s'analitza la qüestió de l'efecte emocional que pot tindre la música en el reconeixement, desenvolupament i gestió de les emocions en els nostres i les nostres adolescents. En cas de no saber fer tot el que es comenta anteriorment, se'ls ajuda a trobar una via mitjançant una ferramenta proporcionada pel o la docent per aprendre a canalitzar-les.

A continuació es presenta una sèrie d'autors i autores que han fet i desenvolupat part del seu treball en relació amb la música i la repercussió que aquesta té en diferents àmbits, concretament a l'educació.

Existeixen ja alguns estudis similars que es plantegen aquesta situació amb unes conclusions molt interessants i similars. A continuació es presenten les conclusions d'un estudi de Chao F, Dorinda M y López V, que van publicar a la revista "Actual Investigación Educativa" en l'any 2015 en el qual es veu com després d'aquest estudi i la seua implementació es veu una millora notable en quant a la situació emocional dels i les alumnes on s'aplicà l'estudi. Es va aconseguir canalitzar emocionalment als i les alumnes mitjançant la música i es va aconseguir el següent:

- Mejora global del grupo.
- Aumento del nivel de autoestima.
- Aumento de la integración del grupo y por consiguiente de la reducción de conflictos.
- El grupo mostro actitudes más tolerantes.
- Se consiguió que participasen en grupo.

(Chao F, Dorinda M y López V, 2015)

Podem aleshores observar que existeix una correlació entre la utilització de la música i la canalització de les emocions o els beneficis psicològics que es poden aconseguir. Hui en dia la música ens envolta en entorns tan senzills i on moltes vegades passa inadvertida com el soroll de fons que sentim en entrar en una tenda de roba, o en situacions més complexes com l'ús de la música en musicoteràpia, l'ús de la música per a estimular el nivell de desenvolupament dels bebés en el ventre matern.

A més a més, hi ha un projecte fet per una mestra de primària, la qual ha desenvolupat un similar al que jo propose en aquest Treball de Final de Màster. Elena Pintado proposa utilitzar un llibre ja existent, un emocionari, que s'utilitza perquè els i les nostres menuts i les nostres menudes puguen reconèixer i gestionar les seues emocions. La modificació d'aquesta mestra és associar cada emoció a una peça musical. "A medida que iba desarrollando en clase el Proyecto Emocionario, se despertaba en mí una idea: ¿por qué no asociar una pieza

musical a cada emoció? De sobra es conecida la relació entre música i emocions, así que pensé que la música podria servir para ayudarnos en la identificación de cada emoció.” (Pintado, E, 2015: 1.). Ella, ha titulat al seu projecte “Emocionario musical” i com va enfocad a l’educació primària, ja els donava una cançó per a cada emoció. Aquesta part és la que no comparteix amb el meu projecte, ja que jo ho deixo tot a elecció de l’alumnat.

També podem trobar referències que relacionen la musicoteràpia amb el desenvolupament dels i les joves a la llarga de l’etapa de l’adolescència.

“La adolescència es un período convulso en el desarrollo del ser humano, però también puede ser uno de los más enriquecedores y relevantes para la construcción de la futura persona. Los musicoterapeutas practicant una disciplina única capaz de servir de una forma especial al crecimiento de los jóvenes. Pudiera ser que, para cumplir con su cometido, los musicoterapeutas solo tengan que dar la libertad a los jóvenes de fluir a través del sonido”. (Sánchez, 2015:32)

Els projectes relacionats amb musicoteràpia també s’adapten a la proposta didàctica que es presenta en aquest Treball de Fi de Màster, ja que amb punts de vista paral·lels, intentem arribar al mateix fi, el desenvolupament de la persona, tant psicològica com emocionalment.

Aquesta correlació podem trobar-la, a més a més, en les conclusions d’un dels articles de Mora R. i Pérez M en el qual s’exposa un projecte que tracta d’aconseguir el desenvolupament integral de l’alumnat d’un institut mitjançant la musicoteràpia. A més a més, es pretén disminuir el nivell d’estres i ansietat que sofren els i les alumnes identificant les seues emocions i tractant-les amb la música.

“La musicoterapia es un proceso capaz de ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, así como de mejorar la autoestima y ajustar la autoimagen del usuario. Aumentando estos niveles de confianza comprobamos como la expresividad aumenta dentro y fuera de las sesiones, y a su vez obtenemos un reflejo de esta mejora en el comportamiento rítmico-motor del usuario. Trabajando como parte fundamental lo ya expuesto, abordamos temas secundarios como el de crear espacios de relajación, trabajar la atención mantenida o aumentar la motivación de los alumnos.” (Mora y Pérez, 2017: 231)

La relació entre la imatge persona d’un mateix o la motivació personal al nostre dia a dia està clara, ara bé, hem de tindre també en compte, que tot estat anímic i personal afecta la nostra situació emocional, ja que a la nostra ment tot va de la mà. Qualsevol emoció negativa o positiva pot influir en el nostre estat anímic o psicològic o a la inversa.

La psicologia dels adolescents, actualment és una branca de desenvolupament de l'educació molt important, no només perquè és el futur de persones que encara estan formant-se, sinó perquè és summament complicat arribar a cada cas particular. Cada persona és un món i en el cas dels i les adolescents hem de sumar la incomprensió que tenen de l'entorn, els dubtes existencials, els conflictes socials i familiars que en major o menor mesura els afecten.

Tot açò provoca que el seu període de creixement personal siga com una muntanya rusa, i que tant des de l'àmbit familiar com docent, hem d'intentar alleujar eixe estres emocional, tant és així que com hem mencionat abans, molta de la literatura que trobem d'autoajuda o d'investigació en aquesta etapa educativa, se centra precisament en aquesta etapa de l'adolescència.

Com a conclusió a aquest apartat i a manera de síntesi, podem observar com hi ha moltes línies d'actuació relacionades amb l'educació o la musicoteràpia d'una forma activa i actual, ja que hem de tenir en compte, addicionalment, que la música està present en el dia a dia dels i les nostres adolescents i forma part tant de la seua cultura, com del seu oci i temps personal.

## 4. METODOLOGÍA

Aquest projecte està pensat per dur-se a terme amb alumnat de 1r curs de l'ESO, encara que podria ser ampliable a tots els cursos d'aquesta etapa.

“La importancia del control y regulación de las emociones surge, también, de la necesidad que tiene el ser humano de no dejarse llevar por los impulsos emocionales, ya que lo contrario tendría consecuencias muy negativas tanto a nivel personal como social. Además, todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional.” ( Dueñas, M<sup>a</sup> L, 2002: 86)

Les activitats prèvies es duran a terme des de principi de curs amb diferents activitats introductòries i d'adaptació. El projecte en si, es desenvoluparà a la llarga del mes d'abril i maig, ocupant set sessions: dues introductòries, quatre de creació del projecte i una d'avaluació. Les activitats es desenvoluparan sempre des d'un prisma empàtic i des del respecte. En tot moment es tindrà en compte els sentiments i el benestar de l'alumnat.

“Desde una perspectiva práctica, la empatía reclama cada vez más atención. No en vano, la empatía puede ser relevante en aspectos tales como el trabajo en equipo, el trato que se dispensa a las personas y hasta en el rendimiento laboral. En el ámbito concreto de las profesiones educativas resulta innegable que pedagogos, maestros y educadores de todos los niveles deben acreditar un nivel empático suficiente que les permita comprender a los alumnos y, llegado el caso, también a familiares y colegas, hacia los que se ha de mostrar una actitud de diálogo y sintonización claves en las relaciones interhumanas y en todo el proceso educativo.” (Martinez-Otero, V, 2011: 176)

La metodologia serà activa, ja que en tot moment el o la docent serà un guia i l'alumnat estarà al centre del procés d'ensenyança aprenentatge sent, el protagonista.

“Las metodologías activas son el botón que ‘activa’ al alumno y transforma el aprendizaje en una experiencia educativa donde el alumnado adquiere los conocimientos de forma motivada, por la necesidad que se genera a través del constructivismo. Estas estrategias construyen un entorno educativo real, en el que los alumnos se desenvuelven a través de su propia iniciativa y en el que su implicación e intereses son los protagonistas imprescindibles. El foco se pone en el aprendizaje competencial, que, a su vez, fomenta el aprendizaje significativo y el uso de las herramientas necesarias para desenvolverse en la vida real, es decir, en su entorno social.” (Tomás, 2020:1)



Gran part del treball es desenvoluparà de forma individual per tal d'aconseguir que l'alumnat tinga moments de reflexió i d'introspecció per poder enriquir-se i fer que el seu creixement personal siga més satisfactori. A més a més, el desenvolupament del projecte va, en tot moment enfocat a un creixement personal individual, a crear una ferramenta per a cadascun dels i les alumnes.

També es farà un treball de forma grupal, sempre en grups heterogenis, tant en les activitats prèvies que es desenvoluparan amb tot el grup classe, com en una de les activitats introductòries en què es faran grups més reduïts.

El treball en grup i cooperatiu, que consisteix a convertir les activitats dins de l'aula en una experiència social fent molt més enriquidor el procés d'ensenyança aprenentatge tant per al mateix alumne o alumna com per a la resta de companys. Aquesta metodologia fomenta el benestar tant personal com social de l'individu. A més a més, provoca un efecte de responsabilitat individual i grupal, alhora que aposta per crear grups heterogenis en què cada alumne o alumna tinga alguna cosa a aportar. Al fer aquests tipus d'activitats en grup, l'alumnat se sent en tot moment part activa de l'activitat. Treballar en grup, proporciona un bon clima en l'aula i l'aprenentatge, ja que educa en convivència, diàleg, respecte i companyonia, hi ha una interacció entre tots els alumnes i motiva l'alumnat.

Hay que crear una atmosfera confortable, establecer bases sólidas de compromiso para que así se pueda poseer estas características lo que nos indica que el equipo de trabajo posee inteligencia emocional, esto se define como la capacidad de responder ante cualquier evento estresor, alguna situación incómoda de una manera rápida, constructiva y de la mejor manera, esto le permite al equipo de trabajo un mayor desempeño.(Barcia, M, Cedeño, S, Cedeño, F 2017:1)

El xicotet treball en grup juntament amb el gran treball individual tracten de fer, en tot moment, un desenvolupament integral i satisfactori de tot l'alumnat.

La principal diferència d'aquesta proposta de treball, és que el producte final dels i les alumnes al finalitzar el projecte és un llibre. Açò contrasta significativament amb la tendència que existeix actualment d'intentar adaptar les noves tecnologies al contingut educatiu.

S'ha pres aquesta decisió, ja que dins del context sociocultural dels i les joves, tenim massa càrrega tecnològica en el dia a dia. Podem observar-ho si parlem amb qualsevol alumne o alumna i preguntem quantes hores utilitzen, per exemple, el mòbil, i si tenim en compte altres plataformes digitals com Netflix, HBO o You Tube, la cosa no millora.

D'aquesta manera, el contingut de la proposta didàctica i la metodologia van unides, volem un espai alternatiu, allunyat de la vida quotidiana estressant i digital, per la qual cosa el producte final dels i les alumnes és un treball totalment manual i personal que es sintetitza en un llibre emoció-musical.

## 4.1. Seqüenciació de les activitats

Les activitats es duran a terme en l'ordre que s'indica a continuació, ja que es considera el més adient per tal de desenvolupar el projecte de forma correcta i seqüencial.

En primer lloc, es desenvoluparan les activitats prèvies a la llarga de tot el curs. Aquestes activitats estan orientades a fer que l'alumnat es conega de forma més profunda, tant en l'àmbit social com individual. A més a més, serviran al o la docent per conèixer el grup amb el qual va a treballar.

També, el fer aquestes activitats durant tot el curs, proporcionarà a l'alumnat un sentiment de grup i de pertinença al grup classe que es pot extrapolar fora de l'aula.

En segon lloc, es desenvoluparan les activitats introductòries al projecte. El projecte comença per un coneixement de les emocions pròpies i s'associen a alguns moments que el o la docent proporcionarà, de la seua vida quotidiana per tal de fer més senzill eixe procés de reconeixement de les emocions. Per últim, els deixarem temps perquè posen banda sonora a eixos moments i els compartisquen per tal d'ajudar-los a reflexionar. Continuem en la segona sessió recordant el que hem treballat el dia anterior. Després, fem sis grups heterogenis de quatre persones per tal d'investigar, cada grup, sobre una emoció bàsica, apropant així, a la seua realitat, que volen dir eixes emocions que senten. Per últim, s'exposa el que ha investigat cada grup a la resta de la classe perquè tots i totes les conegen ben bé.

En tercer lloc, es desenvoluparan les activitats en què es durà a terme el projecte. En la primera sessió, que serà la tercera per a l'alumnat, els deixarem temps de reflexió i de conversa per parlar de les sis emocions bàsiques i de les que ells i elles han pensat i reconegut en el seu dia a dia. Després, els deixarem com a deures la recerca de cançons associades a les emocions bàsiques més les que ells i elles hagen pensat. Aquesta feina es farà a casa per tal d'intentar que ho facen sense cap pressió i en un ambient de distensió. En la segona sessió, compartirem la recerca que han fet a casa per tal de reflectir eixe treball que han fet. Reflexionarem per què les hem triades i ho escriurem a un paper, perquè no s'oblidi. En la tercera sessió, crearem el nostre llibre de les emocions. Començarem per les sis emocions bàsiques en les sis primeres pàgines que seran comuns per a tots i totes. Les següents pàgines estaran compostes, de forma individual per cada alumne o alumna, depenent de les emocions que ha triat per gestionar i reflexionar. Una vegada reconegudes les emocions, els proposarem que escriguen els títols de les cançons que han triat per tindre-les ja plasmades per sempre. Per últim, en la quarta sessió, els deixarem temps per acabar el llibre i compartir el que vulguen amb la resta de la classe. Aquest moment pense que és el més gratificant perquè, encara que el llibre és individual i personal, poden aprendre molt els uns dels

altres. Els proposarem també que creen una llista de reproducció a qualsevol plataforma en línia per tal que si algun dia no tenen el llibre a mà i necessiten gestionar alguna emoció, puguin servir-se d'açò.

Per últim, farem una sessió d'avaluació en la qual es farà un tertúlia de què han sentit fent el seu llibre per tal que reflexionen i siguin més conscients del treball que han fet. A més a més, els passarem un test per poder enregistrar els resultats.

## 5. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Quant a atenció a la diversitat, cal dir que totes les activitats proposades són completament adaptables a canvis depenent de les necessitats dels i les alumnes. Aquest projecte és compatible amb les necessitats de persones amb qualsevol classe de Necessitat Educativa Especial.

A més a més, cal dir que és un projecte molt flexible, ja que la música permet una adaptació a les necessitats psicològiques, físiques i afectives dels i les alumnes. També cal dir que s'han implementat una sèrie de mesures concretes com:

- S'ha fomentat el nivell d'autonomia personal i grupal pel tipus d'activitats plantejades.
- S'han afavorit les relacions personals i de comunicació entre els participants.
- Amb l'anàlisi de la motivació i les expectatives personals es fa un desenvolupament personal del present i el futur personal i professional.
- Optimització del treball personal, ja que han d'organitzar-se els temps i el ritme de treball en la seua creació personal.
- Orientació i guia per part del professor o professora, per tal d'ajudar en el seu desenvolupament personal.

En tot moment es va tractarà que cap alumne o alumna se senta diferent de la resta del grup classe. Per la qual cosa tractarem de treballar d'una manera inclusiva i col·laborativa i en tot moment el o la docent queda a plena disposició de les necessitats dels i les alumnes.

## 6. ACTIVITATS

### 6.1. Activitats prèvies

El desenvolupament de les activitats prèvies, es faran la primera setmana de curs, en les sessions de música, per conèixer-los més i saber amb quin tipus d'alumnat estem treballant.

En primer lloc consistirà a fer activitats d'autopercepció amb ells i elles, perquè siguin capaços de saber qui són, dins del seu propi caos, i en quin punt de la vida es troben. Aquestes activitats serviran al docent o la docent per poder conèixer també, cada vegada més, al seu alumnat a la llarga del curs.

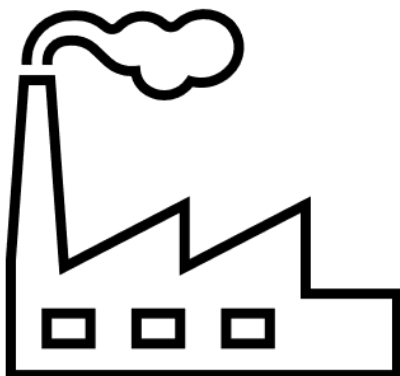
Per treballar de manera individual, per exemple (quadre 1), es pot plantejar una activitat en la qual, mitjançant una sèrie de preguntes reflexives, prenguen consciència del seu moment de vida. Serà en un full individual, perquè ells i elles puguin respondre lliurement sense sentir-se cohibits per ningú.

<p>Quants membres sou en la vostra família?</p> <p>T'agrada passar temps amb ells?</p> <p>Què és el que més t'agrada fer?</p> <p>T'agrada passar temps sol?</p> <p>Què és el que més t'agrada fer?</p> <p>Quines característiques imprescindibles consideres que ha de tindre un amic o amiga?</p>	<p>Et sents còmode/a amb el teu grup d'amics?</p> <p>T'agrada escoltar música? Quin gènere?</p> <p>Què t'agradaria que passara a la classe de música aquest curs?</p> <p>Et motiva vindre a classe?</p> <p>Si la resposta anterior ha sigut no, què creus que podries fer per canviar la situació?</p> <p>Ara, et propose que plantejes aquest any com un any de noves oportunitats. De conèixer't a tu mateix i als teus Companys i companyes. Gaudeix del viatge.</p>
--	---

Quadre 1. Exemple d'activitat prèvia individual.

Més tard, començarem a introduir dinàmiques de grup en què l'alumnat tinga la necessitat de compartir i sociabilitzar amb la resta de companys i companyes. Un exemple d'activitat grupal, podria ser el següent:

- Els presentem el següent dibuix:



- Se'ls explica que és una fàbrica. Se'ls diu que a la llarga d'aquest curs ells i elles van a ser una "fàbrica" fent un símil amb el grup. Entre tots i totes hauran de pensar i plasmar al voltant de la fàbrica quines són les coses que la farien funcionar de forma òptima tant dins com fora de la classe de música. Se'ls dirà també que no cal que siguin tot paraules, que també poden fer dibuixos, poden expressar-se com vulguen.

Amb aquesta activitat es pretén que el grup tinga també una autopercepció global i que vagen tots cap a un mateix lloc, sempre dins del respecte i l'empatia.

Les activitats plantejades tant de forma individual com grupal seran sempre dinàmiques, en un ambient completament de distensió per tot l'alumnat. A més a més, tenen un caràcter transversal, ja que no estan centrades sols en l'aula de música, sinó que són profitoses per a tota la resta de situacions que viuran fora d'aquesta aula. Tanmateix, aquest tipus d'activitats no es quedaran aïllades en aquest moment de principi de curs, sinó que s'aniran fent a la llarga d'aquest per preparar l'alumnat per a l'activitat/projecte que se'ls presentarà al final del curs.

L'objectiu d'aquestes activitats és aconseguir que l'alumnat tinga una autopercepció individual i grupal. A més a més, que siguin conscients de com van evolucionant a la llarga del curs d'aquestes dues formes. També, que tinguin referències i ferramentes per poder realitzar el projecte final.

## 6.2. Temporalització activitats de desenvolupament del projecte.

### ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	0	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 Sessió 1	22	23 Sessió 2	24	25	26
27	28	29	30			

### MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
				1	2	3
4	5 Sessió 3	6	7 Sessió 4	8	9	10
11	12 Sessió 5	13	14 Sessió 6	15	16	17
18	19	20	21 Sessió 7	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sessions introductòries



Sessions de posada en pràctica del projecte



Sessió d'avaluació





### 6.3. Activitats introductòries

<b>Activitats introductòries. LES EMOCIONS I LA MÚSICA. 1er de la ESO.</b>		
<b><u>Justificació:</u></b>  Aquestes activitats introductòries es duran a terme perquè l'alumnat de primer de l'ESO pugui introduir-se en aquest món. Potser ja saben què són les emocions i què és la música, però no com es relacionen.		
<b><u>Objectius:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Reflexionar sobre el paper de la música en el seu dia a dia.</li><li>● Saber quines són les emocions bàsiques.</li><li>● Reconèixer aquestes emocions.</li><li>● Treballar de forma activa individual i grupalment.</li></ul>		
<b><u>Continguts:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Iniciació a les tècniques de control de les emocions per a millorar la interpretació davant dels companys i el públic.</li><li>● Interés i respecte per les aportacions pròpies i del grup.</li><li>● Atenció i millora de la tècnica corporal per aconseguir una expressió adequada, per a desinhibir-se i superar els obstacles comunicatius.</li></ul>	<b><u> criteris d'avaluació:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>● BL1.4. Crear composicions vocals, instrumentals i coreogràfiques utilitzant els elements del llenguatge musical del nivell i presentar les seues propostes amb confiança i desinhibició.</li></ul>	<b><u>Competències:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>● CEC</li></ul>

## **Sessions:**

### **Sessió 1: Introducció 21/04/2020**

En primer lloc, parlarem amb l'alumnat de quines emocions senten i saben reconèixer, i en quins moments les senten.

Per fer això, farem una activitat que consistirà a plantejar diferents situacions a l'alumnat; per exemple, el dia del seu aniversari, un malentès en algun amic o amiga, tornar a trobar-se amb algú a qui estimen i fa molt que no veuen, etc.

Una vegada plantejades les situacions, els preguntarem quines són les emocions que senten o quin nom els ficarien.

Després, els deixarem uns moments per pensar una cançó, o una música que ficarien a eixe moment.

**Materials:** Reproductor, projector, papers amb les situacions.

### **Sessió 2: Introducció 23/04/2020**

Recordarem el que vam parlar a la sessió anterior. Després, farem grups quatre grups heterogenis de per treballar les sis emocions bàsiques (alegria, tristesa, por, ràbia, sorpresa, fàstic).

Per tal de treballar-les, farem grups d'investigació. Cada grup s'encarregarà d'investigar sobre una emoció i, després, ho exposarà a la resta del grup.

**Materials:** Ordinadors o tauletes, fulls, bolígrafs.

## 6.4. Activitats de desenvolupament del projecte

<b>Activitats de desenvolupament. LES EMOCIONS I LA MÚSICA. 1er de la ESO.</b>		
<b><u>Justificació:</u></b>  La música és una molt bona ferramenta per gestionar les emocions. És per això que es creu convenient que és un bon vehicle perquè l'alumnat ho aconsegueixca. Farem un treball progressiu perquè aconsegueixquen desenvolupar-se de forma integral i progressiva, ajudant-los a créixer.		
<b><u>Objectius:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saber reconéixer les emocions que sentim</li><li>• Reflexionar sobre el benestar individual i social</li><li>• Analitzar les cançons més properes a l'alumnat</li><li>• Crear una ferramenta per poder gestionar les emocions de l'alumnat</li><li>• Desenvolupar el pensament crític</li></ul>		
<b><u>Continguts:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciació a les tècniques de control de les emocions per a millorar la interpretació davant dels companys i el públic.</li><li>• Interés i respecte per les aportacions pròpies i del grup.</li><li>• Atenció i millora de la tècnica corporal per a aconseguir una expressió adequada, per a desinhibir-se i superar els obstacles comunicatius.</li></ul>	<b><u>Criteris d'avaluació:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• BL1.4. Crear composicions vocals, instrumentals i coreogràfiques utilitzant els elements del llenguatge musical del nivell i presentar les seues propostes amb confiança i desinhibició.</li></ul>	<b><u>Competències:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• CEC</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciació entre agrupacions instrumentals i vocals.</li> <li>• Valoració del silenci com a element indispensable per a la interpretació i l'audició.</li> <li>• El ritme: la pulsació i l'accent.</li> <li>• Audició de peces en mode major i menor.</li> <li>• Distinció de la importància que aporten la pluralitat d'estils en la música i interès per ampliar la seua perspectiva i les seues preferències musicals com a font d'enriquiment cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BL2.1. Identificar els distints timbres, registres i agrupacions musicals dels estils estudiats i les diverses gammes, així com la seua representació gràfica, a través d'audicions diverses, i mantindre una actitud d'atenció durant l'escolta.</li> <li>• BL2.3. Discriminar les possibilitats del so a través de distints modes de producció, representant els processos implicats de forma gràfica, i identificar situacions quotidianes en què es produïx un ús indiscriminat del so.</li> <li>• BL3.2. Argumentar sobre diverses obres analitzades de músiques del món, del jazz, del flamenc, de tendències contemporànies i de la musica popular moderna en els seus contextos socioculturals, i expressar opinions raonades sobre estes, de forma oral i escrita, interessar-se per</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CEC</li> <li>• CEC</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> <li>• CCLI</li> <li>• CEC</li> </ul>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elaboració de treballs i exposicions, expressant juís de valor i opinions personals, de forma oral i escrita, sobre diverses obres de músiques del món, del jazz, del flamenc, d'estil contemporani i de la música popular moderna en els seus contextos socioculturals, amb suport de recursos tecnològics.</li> <li>● Elaboració de treballs a partir de l'escolta en diferents contextos i entorns, mostrant una actitud crítica davant el consum indiscriminat de la música.</li> <li>● Interés crític per la música actual.</li> <li>● Audició de peces de diferents cultures, estils i gèneres amb el suport de programes reproductors d'àudio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ampliar les seues preferències musicals a partir dels estils treballats.</li> </ul> <p>BL3.3. Analitzar les funcions en els estils i gèneres estudiats en relació amb la dansa i les arts plàstiques, a partir d'activitats, projectes, utilitzant recursos textuais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● BL4.1. Aplicar els recursos digitals per a l'educació auditiva i la creació d'acompanyaments i sonoritzacions senzilles, utilitzant aplicacions informàtiques de gravació, edició d'àudio i edició de partitures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CEC</li> <li>● CD</li> <li>● CEC</li> </ul>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoconeixement de fortaleces i debilitats.</li> <li>● Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i la incertesa i capacitat d'automotivació.</li> <li>● Pensament alternatiu.</li> <li>● Sentit crític.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BL5.9. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-ho a canvis i imprevistos, transformant les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SIEE</li> <li>● CAA</li> </ul>
<p><b><u>Sessions:</u></b></p> <p><b>Sessió 1: 5/5/2020</b></p> <p>En primer lloc, recordarem les exposicions que s'han fet en les sessions anteriors. Després, deixarem un temps de debat en què ells i elles puguin opinar o aportar coses diferents sobre la recerca de la resta de companys i companyes.</p> <p>En segon lloc, els proposarem que pensin en algunes altres emocions que senten i en quins moments. Remarquem que cadascú sent les seues emocions i no han de ser totes iguals. Els enviarem de feina que busquen una cançó que els agrade i els faça recordar o sentir les sis emocions bàsiques i els extres que ells i elles hagen pensat.</p> <p><b>Sessió 2: 7/5/2020</b></p> <p>Primerament, els deixarem temps perquè, qui vulga, compartisca, les cançons que ha buscat i ha associat a les emocions. Escoltarem algun tros tot el grup classe.</p> <p>Després, els demanarem que reflexionen sobre el perquè han triat eixes cançons i amb què les associen, què els fan sentir... i que ho escriguen en un full.</p> <p><b><u>Materials:</u></b> reproductor, projector, full i paper</p>		

### **Sessió 3: 12/5/2020**

En primer lloc, els demanarem que, en un llibre en blanc que els donarem, escriguen, en cada pàgina primer les sis emocions bàsiques i, després, en les següents, les que ells i elles hagen triat. Seguidament, els demanarem que escriguen el nom de la cançó que han triat per cada emoció. Després, els demanarem que escriguen per què han relacionat eixa cançó amb l'emoció adient. Per últim, els demanarem que facen la portada, que la decoren com més els agrade i que els recorde que açò, és una ferramenta per sempre.

**Materials:** Llibre en blanc, reflexions de l'alumnat, material per decorar el llibre.

### **Sessió 4: 14/5/2020**

En aquesta última sessió, primer els deixarem uns minuts per finalitzar, si els ha faltat fer alguna cosa. Seguidament, els proposarem que compartisquen el que han fet al seu llibre, les cançons que han triat i per què. Aprofitarem perquè l'alumnat pugua també aprofitar les cançons del seu grup i les afegisca, si vol al seu llibre.

Per últim, farem un treball de reflexió, en què explicarem a l'alumnat que estan vivint una edat complicada, que potser es troben en situacions en què no confien en ningú, que no sàpiguen per què se senten així i que per això, tenen aquest llibre, que és seu, personal i intransferible, que l'han d'utilitzar sempre que la necessiten. A més a més, els proposarem que es creen de forma individual, una llista a alguna plataforma per poder accedir a les cançons quan ho necessiten com un complement al llibre.

**Materials:** llibre individual.

## 6.5. Activitats d'avaluació

<p><b><u>Justificació:</u></b></p> <p>Després de fer una activitat, el més important és reflexionar-la i avaluar-la. L'alumnat també ha de formar part d'aquest procés, per això es proposa aquesta sessió.</p>
<p><b><u>Objectius:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Reflexionar sobre el projecte realitzat amb la producció del seu llibre</li><li>● Saber els punts forts i els febles de cadascun</li><li>● Relacionar conceptes de la vida quotidiana amb aspectes escolars</li></ul>
<p><b><u>Instruments d'avaluació:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Test</li><li>● Tertúlia</li></ul>
<p><b><u>Sessions: 26/05/2020</u></b></p> <p><b>Sessió 1: avaluació.</b></p> <p>Per a la sessió d'avaluació, farem una tertúlia amb ells i elles del que els ha semblat l'experiència.</p> <p>En aquest espai podran expressar com s'han sentit, si els ha sigut útil aquesta ferramenta, si pensen que la van a utilitzar en el seu dia a dia i com la música els pot ajudar a reconèixer, gestionar i exterioritzar les seues emocions.</p> <p>Els presentarem també un test amb preguntes de redacció perquè avaluen el projecte, la seua implicació i la implicació del docent o la docent.(Annex 1)</p> <p><b><u>Materials:</u></b> Annex 1.</p>



## 7. AVALUACIÓ

### 7.1. Criteris d'avaluació

Per aconseguir una avaluació el més objectiva possible ens basarem en uns criteris que detallem a continuació:

1. Creació d'una composició musical en forma de llibre de recopilació, en la qual es recullen diferents cançons relacionades mitjançant un petit text amb les seues emocions. Tindrem en compte:
  - 1.1. La part creativa del llibre
  - 1.2. El contingut
  - 1.3. El format.
2. Realització de una investigació sobre les sis emocions bàsiques. Valorarem:
  - 2.1. La qualitat de la informació
  - 2.2. Les fonts buscades
  - 2.3. El format presentat
  - 2.4. La col·laboració entre els membres de l'equip.
3. Presentació a la resta de la classe de la informació trobada. Valorarem:
  - 3.1. L'expressió oral
  - 3.2. Expressió corporal
  - 3.3. Organització de la informació.
4. Elaboració d'una reflexió en la qual plasmen la seua situació emocional o com es troben al final del projecte, valorarem:
  - 4.1. La seua participació
  - 4.2. Les possibles idees finals.

Per tal d'avaluar les activitats, es farà ús de la observació directa. "La observación se ha utilizado como técnica de recogida y análisis de datos acerca del proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene lugar en contextos reales." (Fuentes, 2011:237). S'utilitzarà aquest mètode d'avaluació perquè ens ajuda a observar d'una manera objectiva en el dia a dia, com els i les alumnes desenvolupen el seu treball i fan una evolució constant. A més a més, fa que no se'n s'oblidi cap detall a la llarga de tot el seguiment, ja que les dades es recolliran amb apunts de classe.

OBSERVACIÓN	DIRECTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemática y planificable: ítems definidos, control de tiempo.</li> <li>• No sistemática: recogida de datos en el diario, agenda y apuntes de clase.</li> </ul>
	INDIRECTA	<p>Informes y opiniones de otros/as profesionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevistas con padres y madres.</li> <li>•</li> </ul>

Adaptado de Zabala 1995. (Alsina Pep, 1997: 87)

A més a més, per tal d'avaluar el treball que han realitzat per crear el producte final, utilitzarem la següent rúbrica en la qual es recullen els ítems a avaluar a la llarga de la creació del llibre, des de les activitats introductòries fins a les activitats de creació.

	NO ACONSEGUIT	EN PROCÉS	ACONSEGUIT
Comparteix les seues idees i accepta, sense problema, les de la resta.	No comparteix les seues idees i accepta, sense problema, les de la resta.	En ocasions comparteix les seues idees i accepta, sense problema, les de la resta.	Comparteix les seues idees i accepta, sense problema, les de la resta.

<p>Respecta el torn de participació dels companys i s'interessa pel treball de la resta.</p>	<p>No respecta el torn de participació dels companys ni s'interessa pel treball de la resta.</p>	<p>Respecta el torn de participació dels companys però no s'interessa pel treball de la resta.</p> <p>No respecta el torn de participació dels companys però s'interessa pel treball de la resta.</p>	<p>Respecta el torn de participació dels companys i s'interessa pel treball de la resta.</p>
<p>Participa de totes les activitats proposades.</p>	<p>No participa de totes les activitats proposades.</p>	<p>Participa d'algunes de les activitats proposades.</p>	<p>Participa de totes les activitats proposades.</p>
<p>És capaç de buscar moments concrets relacionats amb els sentiments.</p>	<p>No és capaç de buscar moments concrets relacionats amb els sentiments.</p>	<p>Li costa buscar moments concrets relacionats amb els sentiments.</p>	<p>És capaç de buscar moments concrets relacionats amb els sentiments.</p>
<p>Sap escriure un xicotet text en el qual explique la relació de la música amb l'emoció.</p>	<p>No sap escriure un xicotet text en el qual explique la relació de la música amb l'emoció.</p>	<p>Sap escriure un xicotet text però no explica molt bé la relació de la música amb l'emoció.</p>	<p>Sap escriure un xicotet text en el qual explique la relació de la música amb l'emoció.</p>
<p>Aconsegueix trobar cançons per relacionar-les amb emocions sense caure en tòpics.</p>	<p>No aconsegueix trobar cançons per relacionar-les amb emocions sense caure en tòpics.</p>	<p>Aconsegueix trobar cançons per relacionar-les amb emocions però cau en tòpics. Li costa trobar cançons per relacionar-les amb emocions sense caure en tòpics.</p>	<p>Aconsegueix trobar cançons per relacionar-les amb emocions sense caure en tòpics.</p>

Es considera que, personalment, ha crescut emocionalment a la llarga del projecte.	Es considera que, personalment, no ha crescut emocionalment a la llarga del projecte.	Es considera que personalment ha crescut lleugerament emocionalment a la llarga del projecte.	Es considera que personalment ha crescut emocionalment a la llarga del projecte.
Es considera que ha experimentat un creixement amb la resta de companys i companyes de classe.	Es considera que no ha experimentat un creixement amb la resta de companys i companyes de classe.	Es considera que ha experimentat lleugerament un creixement amb la resta de companys i companyes de classe.	Es considera que ha experimentat un creixement amb la resta de companys i companyes de classe.
Adquireix un nou punt de vista respecte a la música i l'ajuda que li aporta el món musical en la seua vida quotidiana.	No adquireix un nou punt de vista respecte a la música i l'ajuda que li aporta el món musical en la seua vida quotidiana.	Adquireix, lleugerament un nou punt de vista respecte a la música i l'ajuda que li aporta el món musical en la seua vida quotidiana.	Adquireix un nou punt de vista respecte a la música i l'ajuda que li aporta el món musical en la seua vida quotidiana.

## 8. CONCLUSIONS

Amb la realització d'aquest projecte, pense que es pot ajudar a la millora de la convivència dels alumnes i les alumnes, tant de manera individual com en societat, ja que han après a conèixer, gestionar i expressar les seues emocions. Açò, fa que l'alumnat pugua experimentar situacions personals que, fins a aquest moment no han tingut l'oportunitat de viure, fent així que el seu creixement personal siga beneficiós i fructífer.

S'ha de destacar que l'alumnat pot sentir-se més motivat en l'àmbit acadèmic, ja que hem utilitzat una metodologia activa, en la qual ells i elles són els principals protagonistes dins de l'aula i a la llarga de tot el procés. Açò contrasta de forma significativa amb les tradicionals classes a les quals els i les alumnes estan acostumats i acostumades, tant és així, que l'ambient que volem crear és relaxat, perquè tinguen un espai alternatiu on trobar-se còmodes.

Cal dir que aquest projecte és únicament una proposta didàctica que no s'ha pogut dur a terme. Per la qual cosa, les conclusions que s'extrauen són basades en una suposició personal del que passaria en un entorn real i actual i l'experiència dels autors i autores que, com s'ha mostrat anteriorment, han dedicat la seua labor professional a aquest àmbit de l'educació.

Personalment, espere que, en algun moment de la meua vida professional pugua desenvolupar aquest projecte en una aula, ja que pense que els beneficis que té en són molts i que pot ajudar a l'alumnat adolescent de la nostra societat a desenvolupar-se de forma integral en l'àmbit de les emocions i les relacions intra i extrapersonals.

A més a més, m'agradaria afegir a tall de resum els beneficis que pot aportar aquest projecte a l'alumnat.

- L'alumnat se sent motivat perquè ha creat el seu propi contingut amb un llibre.
- L'alumnat aprèn a relacionar-se de forma saludable amb si mateix i amb la resta de companys i companyes.
- L'alumnat és capaç de, a través del producte final que han creat, saber reconèixer, gestionar i exterioritzar les seues emocions.
- Els i les alumnes se senten acompanyats i acompanyades emocionalment pel professor o professora, ja que, en part, la funció del o la docent és fer un acompanyament emocional, sent així una mena de guia.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

Alagarda A., (2015). "La importància de gestionar las emociones en la escuela: Implicaciones en el proceso Enseñanza Aprendizaje". EN revista Supervisión 21 n°36, p3.

Alsina,P. (1997). *El área de la educación musical*. Barcelona, GRAÓ.

Barcia, M. Cedeño, S. Cedeño, F (2017) " La inteligencia emocional en el trabajo grupal" En Revista Caribeña de Ciencias Sociales. ISSN: 2254-7630.

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional Propuestas para educadores y familia*.

Blunt, L. (2001). Music therapy. En Grove Music Online (Ed.), Oxford music online (s/p). Oxford University Press.

Chao F, Dorinda M, López V. (2015) "Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia." En Revista Actual.Investig.Educ. vol 15 n°3.

Cohen, J (2003). *La inteligencia emocional en el aula*.

Dueñas, Mª L (2002) "Importancia de la educación emocional: un nuevo reto para la orientación educativa" En Educación XXI n° 5.

Durán,N (2002) *Achtha Philosophica Mexicana*.

Fuertes, M.T (2011). "La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado" En Revista de Docencia Universitaria. N° 3 vol 9.

Martínez-Otero, V (2011) "La empatía en la educación: estudio de una muestra de alumnos universitarios". En Revista electrónica de psicología Iztacala, vol 14 n°4.

Mora R, Pérez M (2017) "La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. Desarrollo de un proceso musicoterapéutico dentro del centro educativo." En Revista Arte y Salud. Núm. 18.

Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. Realitas, revista de ciències sociales, Humanas y Artes,1 (2), 34-38.

Pascual Ferris, V. Cuadrado Bonilla, M. (Coord.) "*Educación Emocional: Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*".

Peñalver, J.M. (2009). "La cultura y sus espejos: la música como reflejo del fenómeno sociocultural." En Revista *fórum de recerca*. N° 14, pp. 479-487.

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/78109/forum\\_2008\\_37.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/78109/forum_2008_37.pdf?sequence=1)

Peñalver, J.M. ( 2010): "El valor humano de la improvisación musical y su influencia en el

desarrollo de los temas transversales en la educación obligatoria española." En Revista El Artista.

Universidad Distrital Francisco José de Caldas ISSN: 1794-8614

<http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/29409/46925.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peñalver, J.M. (2010): "¿Para qué sirven los modos? aplicación pedagógica y propuestas prácticas para la didáctica de la música." En Revista electrónica LEEME, nº 25, pp 76-122.

<http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/28585/44189.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peñalver, J.M. (2019). Música popular contemporánea y educación en valores: la movida madrileña en el Grado de Maestro de Educación Primaria. Dedic. Revista de Educação e Humanidades, n. 15, p. 29-42 <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/183610>

Pérez, M. G. (2001). Aprender a lo largo de la vida. Desafío de la Sociedad actual. Ágora Digital n.1, p 11)

Pintado, E (2015). Proyecto de emocionario musical. {Mensaje en un blog} "Aula de Elena. Maestra de música.) Recuperado de: <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html>

Punset, E (2012) *Una mochila para el universo.*"

Salvador O., Gustems J. (2015). "Música y adolescència: Usos, funciones y consideracions educatives" En Revista de ciències de l'educació 2015, nº2, pp 28-45.

Sánchez J.I. (2015) "Musicoterapia y estado de flujo: Un estudio de caso exploratorio con adolescentes" En Revista De Investigación en Musicoterapia. ISSN-e: 2530-8149.

Tizón Diaz, M "Música y emociones: Un recorrido histórico a través de las Fuentes" Revista de psicología Tercera Época vol17 nº 2 ,p 70),

Tomás, N (2020). "¿Qué son metodologías activas? Cuatro docentes nos lo explicant." En Revista UNIRrevista. Versión web. Sección Educación.

Viloria, C (2005) "La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programa de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores" En Portal de revistas electrónicas UAM, vol 10.

## 10. ANNEXOS

### 10.1. ANNEX 1. Preguntes avaluació del projecte.

#### **Avaluació implicació personal:**

Ha sigut la teua actitud positiva a la llarga d'aquest projecte?

T'has sentit còmode o còmoda tractant amb les teues emocions?

Creus que has crescut de forma personal?

T'ha agradat conèixer't més a fons i descobrint les teues emocions?

T'has sentit a gust compartint les emocions amb la resta?

Eres més capaç de mostrar-te a la resta després d'haver realitzat aquest projecte?

Creus que la música t'ajuda de cara a gestionar i analitzar les teues emocions?

#### **Avaluació del projecte:**

Creus que la creació del llibre et pot ajudar a analitzar, gestionar i exterioritzar les teues emocions?

Veus útil aquesta ferramenta?

T'agrada el resultat final del teu llibre? Per què?



De forma general, tens sensacions positives després de realitzar el projecte?

**Avaluació docent:**

El professor o la professora ha afavorit un bon ambient de treball?

Diries que el professor o la professora domina la matèria?

El professor o la professora t'ha fet sentir-te acompanyat o acompanyada emocionalment en aquest projecte?