

UNIVERSITAT
JAUME·I

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA MÚSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

(TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE
EDUCACIÓN PRIMARIA)

Nombre de la alumna: Elena Giménez Vicente

Nombre de la tutora del TFG: Amparo Porta Navarro

Área de Conocimiento: Didáctica de la Expresión Musical

Curso académico: 2019/2020

ÍNDICE

Resumen y palabras clave

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Justificación.....	3
1.2. Objetivos.....	4
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. Inteligencia emocional.....	4
2.2. La educación emocional y la educación musical en el contexto escolar.....	6
3. METODOLOGÍA	7
4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA	8
4.1. Justificación de la propuesta.....	8
4.2. Temporalización.....	8
4.3. Participantes.....	8
4.4. Objetivos y contenidos de las actividades.....	9
4.5. Desarrollo de las actividades.....	9
4.5.1. Evaluación.....	14
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	16
5.1. Conclusiones.....	16
5.2. Limitaciones y nuevos proyectos de futuro.....	16
5.3. Valoración personal.....	17
6. BIBLIOGRAFÍA	18
7. ANEXOS	21

ÍNDICE DE TABLAS

Rúbrica 1: Evaluación de los ítems a cumplir en el desarrollo de las sesiones.....	15
------------------------------------------------------------------------------------	----

RESUMEN

Este proyecto pretende abordar el aprendizaje emocional de alumnos en la etapa de Educación Primaria a través de actividades relacionadas y basadas en la música junto con la expresión corporal o la expresión artística. Esta propuesta está basada en una metodología activa en la que el alumno es el principal protagonista. Este trabajo tiene como objetivo principal recalcar la importancia de la educación emocional con ayuda de la música para favorecer al alumnado el desarrollo de la inteligencia emocional a lo largo de su proceso educativo a través de una propuesta didáctica en la que se realizan diversas actividades trabajando las emociones y la conexión de ellas junto con la música. Otro aspecto importante que se aborda es la poca importancia que se le da actualmente a la educación emocional en la etapa escolar, la cual ayuda a prevenir problemas como la baja autoestima o el estrés que pueden ser derivados de las emociones que siente en el alumno/a. Además en este trabajo también podemos encontrar una unidad didáctica en la que se trabaja con los alumnos que significan para ellos las emociones, cuales podemos encontrar, como podemos controlar estas emociones y por supuesto, que aporta y cómo influye la música en estas emociones.

Palabras clave: inteligencia emocional, educación emocional, educación musical, emociones, música.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación.

Si miramos al pasado podemos comprobar que la sociedad ha ido evolucionando poco a poco y podemos encontrar cambios a nivel cultural, ideológico e incluso también un cambio educativo. Observando y analizando esos múltiples cambios y esas mejoras en algunos aspectos, no podemos encontrar un cambio tan grande y esencial en el que se enseñe al alumnado desde sus principios educativos a aprender siendo feliz.

Desde siempre en las escuelas hemos encontrado un papel principal en la educación cognitiva del alumno, es decir, en el hemisferio izquierdo del cerebro humano se tratan aspectos como los cálculos matemáticos, la lógica o la memoria. Por lo que hace a la parte derecha del hemisferio del cerebro, la parte creativa, emocional, imaginativa y musical del alumno, la cual no se tiene tanto en cuenta a lo largo de su proceso educativo. Cabe destacar que últimamente este aspecto empieza a cambiar dando la importancia que se merece a la educación emocional y observando la gran importancia que tienen las emociones en el bienestar de las personas, demostrando que estas emociones pueden ser educables.

Como hemos mencionado anteriormente, al ser las emociones educables, el lugar por el cual comienza su formación emocional es en el centro escolar. Es esencial que el desarrollo se lleve a cabo en manos de docentes cualificados, tanto en los aspectos que hacen referencia a la educación cognitiva impartida como en los aspectos que nos encontramos dentro de la educación emocional. Este desarrollo pretende que el niño sea capaz de conocerse mejor, conocer las reacciones frente a cualquier situación inesperada, saber quererse y valorarse y tener más confianza consigo mismo.

Una disciplina que favorece en este desarrollo y que nos permite trabajar este tipo de educación, es la música. Es por lo que mi Trabajo de Final de Grado se trata de un trabajo profesionalizador, el cual se basa en crear una unidad didáctica que pueda llevarse a cabo en cualquier asignatura, siempre y cuando se acompañen con diversos contenidos de la asignatura en la que queremos utilizar esta unidad didáctica. En esta unidad se trabajan diversos contenidos para que los alumnos sepan identificar sus propias emociones y puedan llegar a identificarlas con ayuda de la música. Cabe destacar que se pretende utilizar la música para trabajar este tipo de proceso, ya que es una buena herramienta para desarrollar y profundizar la educación emocional y llega a beneficiar en el desarrollo integral del alumno tanto cognitivamente como emocionalmente y es una buena forma de que el alumnado aumente su sensibilidad. Un momento importante de las experiencias vivenciales

relacionadas con la música en los niños y niñas se encuentra dentro de los primeros años de su desarrollo, por lo que es una ocasión clave y esencial para enseñarle a expresar y exteriorizar sus emociones enlazadas con la música, además de fomentar el gusto musical y la gran variedad musical a edades tempranas.

Debido a la pandemia a la que nos enfrentamos actualmente, el COVID-19, no se ha podido llevar a cabo esta propuesta didáctica en un aula de Primaria. El propósito de esta propuesta es darle la importancia que merece a la educación emocional y musical en la escuela, además de fomentar la inteligencia emocional del alumnado y hacerles partícipes de su propio aprendizaje mediante las actividades programadas. Así pues, debemos formar a alumnos para que sean capaces de poder identificar y controlar sus emociones ya que es un aspecto fundamental de cara a su futuro tanto personal como laboral.

1.2. Objetivos

Los objetivos que se pretenden adquirir a través de este Trabajo Final de Grado sobre la educación emocional con ayuda de la música en la etapa de Educación Primaria son los siguientes:

- Trabajar la educación emocional en la etapa de Educación Primaria.
- Relacionar la educación emocional con la música para poder incrementar sus emociones y sentimientos del alumnado al escuchar una pieza musical.
- Valorar el crecimiento de las distintas emociones en los alumnos a través de la música.
- Llevar a cabo una propuesta educativa en el aula sobre la educación emocional y la música.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Inteligencia emocional

Para abordar el tema que se trata a lo largo de este trabajo, es necesario centrarse en el concepto de **inteligencia emocional**. Podemos encontrar diversas definiciones de inteligencia emocional de diferentes autores que han tratado esta idea. Es un concepto que suele estar de actualidad hoy en día, pero que tuvo como precursor el concepto de inteligencia social dado por Edward Thorndike (1920). Más tarde, el concepto de inteligencia emocional apareció en unos escritos de los psicólogos John Mayer y Peter Salovey (1990) afirman este concepto como “Una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.” (Salovey & Mayer, p.1)

Como bien menciona el autor Daniel Goleman (1995) la inteligencia emocional se encuentra determinada por cinco factores esenciales. El primero es el *autoconocimiento*, este hace referencia a conocer y distinguir los estados de ánimo y las emociones propias que caracterizan a la personalidad propia. El segundo factor es *autocontrol*, la capacidad de poder controlar y regular dichas emociones para poder adaptarnos mejor a los acontecimientos de nuestra vida cotidiana. El tercer factor es la *motivación*, la encargada de dirigir las emociones siempre desde una perspectiva positiva para poder alcanzar metas o logros propuestos. El cuarto factor es la *empatía*, es la capacidad que permite a la persona interpretar y reconocer los sentimientos ajenos. Y por último el quinto factor son las *habilidades sociales*, estas son las capacidades que hacen posible manejar esos sentimientos y emociones para dar respuestas y relacionarse mejor con el entorno.

Un aspecto para conseguir trabajar la inteligencia emocional de los niños en el aula es la educación emocional.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

(Bisquerra, 2008, Educación emocional y bienestar, p.243).

Gracias a esta, los alumnos adquieren aspectos tanto cognitivos como emocionales, los cuales son esenciales para su bienestar futuro. Las personas somos moldeables, al igual que nuestras emociones. La educación emocional prevé aspectos negativos o emociones negativas como por ejemplo la baja autoestima, el estrés o la ansiedad que pueden ser dadas en los alumnos durante su proceso educativo. Bisquerra (2013) afirma que “La educación emocional tiene por objeto el desarrollo de las competencias emocionales, de la misma forma en que se relaciona la inteligencia académica con el rendimiento académico”. Cabe destacar que la educación emocional no opone el desarrollo cognitivo frente al desarrollo emocional sino que son complementarios entre sí formando los elementos principales en el desarrollo integral del alumnado.

Dentro de la educación emocional encontramos diferentes objetivos. (García, 2003) afirma que la educación emocional persigue los diferentes objetivos generales:

- Adquirir un conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás.

2.2. La educación emocional y la educación musical en el contexto escolar.

La música es un lenguaje que nos acompaña desde hace siglos por el que las personas consiguen expresar sus sentimientos y emociones. La expresión musical tiene como propósito comunicar y transmitir emociones y estados de ánimo por medio de los sonidos. (Quesada, 2004, p. 3)

Encontramos una gran conexión entre la educación musical y la educación emocional. Una disciplina que favorece el desarrollo y que nos permite trabajar la educación emocional es la música. Salvador Oriola y Josep Gustems (2015) afirman que:

El alumno, además de aprender aspectos musicales, puede aprender a utilizar la música como recurso para mejorar sus estados emocionales, su sensibilidad, las relaciones interpersonales o la empatía, con lo que aumentará su bienestar individual y social, que es el fin último de la educación emocional. (p.3)

Un momento esencial e importante para trabajar combinadamente la educación emocional y la musical es la etapa educativa. Se pretende utilizar la música para trabajar este tipo de proceso ya que se considera que la música es una buena herramienta para desarrollar y profundizar la educación emocional y llega a beneficiar en el desarrollo del alumno tanto cognitivamente como emocionalmente. Cabe destacar que es una buena forma de que el alumnado aumente su sensibilidad, además de su conocimiento y su gusto musical.

La música es un aspecto esencial tanto para el desarrollo integral del alumno, como su desarrollo emocional.

Oír y escuchar música son actividades diferentes; el primero implica tener atento el canal auditivo, pero no la parte de las emociones; se oye en forma involuntaria, sin

sentir el estímulo sonoro. Para escuchar se necesita la concentración, las respuestas físicas, afectivas e intelectuales, que la música le sugiere al ser humano.

(Quesada, 2004, p. 6)

En el contexto escolar se ha de enseñar a los alumnos a poder conocer e interpretar las emociones que les genera al escuchar una determinada pieza musical. Además cabe destacar que encontramos un incremento de la sensibilidad de las emociones en el alumnado al escuchar una pieza musical, por lo que los alumnos pueden llegar a sentir, conocer e interpretar las emociones de mejor forma a través de la escucha de piezas musicales.

3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de esta propuesta didáctica, se han empleado diferentes actividades adaptadas en aspectos que los alumnos consideren interesantes y que les genere curiosidad por aprender e incremente su motivación, las cuales están basadas en diversas metodologías. Dentro de esta propuesta predomina la metodología activa, en la que el alumno forma parte activamente de ella y es su principal protagonista. Se le da al alumnado un papel dentro de su proceso educativo para poder motivar y conseguir que se vaya superando poco a poco.

Los autores Johnson David y Johnson Roger (1994) consideran que el aprendizaje cooperativo reemplaza la estructura basada en la gran producción y en la competitividad, que predomina en la mayoría de las escuelas, por otra estructura organizativa basada en el trabajo en equipo y en el alto desempeño. De esta forma esta metodología deja a un lado la competitividad entre los alumnos y se basa en un trabajo grupal en el que todos aprenden por igual. Además se promueve la interacción entre los alumnos y una responsabilidad del logro a conseguir tanto individual como grupal.

Para favorecer y poder llevar a cabo una metodología que incremente el desarrollo de su inteligencia emocional, Bisquerra (2011) afirma que: "La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, respiración, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales." (pág.5)

De esta forma, un aspecto esencial es el diálogo entre los alumnos y el intercambio de todos los contenidos y aspectos tratados a lo largo de esta unidad didáctica entre los alumnos ya que a través de estos el alumnado intercambian sus opiniones, puntos de vista

o pensamientos de los que se pueden enriquecer mutuamente. Además cabe destacar que el aprendizaje cooperativo favorece y promueve las relaciones sociales entre los alumnos.

4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

A lo largo de esta propuesta didáctica se muestran diferentes actividades desarrolladas en diversas sesiones que se basan en el crecimiento emocional del alumnado con ayuda de la música. Además tendrán un diario en el que al finalizar la sesión deben de anotar su sensación al acabar la sesión y su valoración. De esta forma podemos observar el proceso del alumnado al ir adquiriendo diversos conocimientos y sensaciones en todas las sesiones.

4.1. Justificación de la propuesta.

La propuesta didáctica presentada a continuación tiene como objetivo el desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado de Primaria y mostrar los beneficios de la educación emocional en dicho desarrollo. Se trabaja alumnos de la última etapa de Primaria, concretamente en el alumnado de Tercer Ciclo ya que en estas edades los alumnos ya empiezan a tener percepciones sobre ellos mismos y tienen más capacidad de poder identificar y expresar sus emociones, es decir, tienen más conciencia emocional.

También es una etapa muy importante en el desarrollo de la autoestima del alumno y la confianza en uno mismo, en la que a través del trabajo de sus emociones los alumnos conseguirán desarrollarlas de una forma más profunda.

4.2. Temporalización.

Sería favorable realizarla en los principios del curso escolar, es decir, llevarla a cabo a lo largo del primer trimestre ya que de esta forma al trabajar las emociones llevadas a cabo en un aprendizaje cooperativo, se pueden favorecer las relaciones de los alumnos y pueden conocerse mejor desde un principio del curso entendiendo las emociones del resto de sus compañeros.

Esta propuesta se desarrolla en 6 sesiones en las que se realizan diversas actividades que fomentan el desarrollo emocional del alumnado con ayuda de la música. Se tratan contenidos relacionados con la inteligencia emocional y su relación con la música.

4.3. Participantes.

La propuesta didáctica está pensada para ser llevada a cabo al alumnado de 5º de Primaria, concretamente, a los alumnos de entre 10-11 años de edad. Los alumnos de edades superiores pueden entender y valorar mejor las diferentes emociones que podemos encontrar que los de edades inferiores, ya que pueden saber identificarlas mejor y

conectarlas a través de la música en las diferentes audiciones de las actividades. Además también saben mejor expresar sus emociones y pensamientos y razonar a cerca de ellos.

4.4. Objetivos y contenidos de la propuesta.

Objetivos
<ul style="list-style-type: none">● Introducir al alumnado conocimientos sobre las propias emociones.● Conocer e identificar la relación existente entre las emociones y la música.● Identificar y relacionar los estados emocionales que se experimentan al escuchar una pieza musical.● Desarrollar en el alumnado diversas habilidades y actitudes emocionales para que sean capaces de proporcionar bienestar tanto individual como social.● Ser capaz de expresar sus propias emociones.● Reconocer y utilizar el lenguaje emocional.● Comprender las emociones del resto de sus compañeros.

Contenidos
<ul style="list-style-type: none">● Conocimiento del concepto de emoción y de las diferentes emociones que podemos encontrar.● Estados de ánimo.● Relación de la música con las diversas emociones.● Expresión de dichas emociones a través de aspectos como la expresión corporal o artística.

4.5. Desarrollo de las actividades.

SESIÓN 1: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
<p>En esta sesión se realiza introducción de qué son las emociones y su relación con la música. Se realizan preguntas previas de forma grupal, como por ejemplo: ¿Qué son para vosotros las emociones? ¿Tenemos todos las mismas emociones? ¿Por qué creéis que existe una conexión de las emociones con la música? La actividad que se realiza es para introducir al alumnado sobre la relación de la inteligencia emocional y la música en la que los alumnos trabajan la expresión auditiva.</p>

Materiales:

- Ordenador
- Altavoces
- Ficha de la sesión

Actividad: Encontramos un listado de canciones relacionadas con un estado de ánimo determinado. Primeramente le entrega al alumno de manera individual una ficha donde aparece un emoticono con un estado de ánimo determinado y al lado una casilla en blanco para completar (Esta ficha se encuentra en el *Anexo 1*). A continuación se realiza una audición de las diferentes piezas musicales. Los alumnos han de identificar la emoción que en ese momento están sintiendo con uno de los estados de ánimo que aparecen en la ficha y escribir el título de la obra en la casilla de al lado. Una vez completada la ficha se comprueba que emoción estaba identificada con cada obra musical. Se realiza una reflexión conjunta final en la que los alumnos han de comparar y comentar sobre cómo se han sentido al escuchar cada pieza musical.

Audiciones utilizadas en esta sesión:

- Marcha fúnebre - F. Chopin
- Music of Changes - John Cage
- Pequeña Serenata Nocturna - W. A. Mozart
- Sinfonía nº 5 - L. Van Beethoven
- Marcha Radetzky - Johann Strauss
- Sueño de Amor - Franz Liszt
- Cantique de Jean Racine - G. Fauré
- El vuelo del moscardón - Nikolai Rimsky-Korsakov

SESIÓN 2: DESCUBRIENDO EMOCIONES

En esta sesión los alumnos descubren que existen diversas emociones que se pueden presentar en una misma pieza musical. Durante la semana los alumnos han ido proponiendo canciones que les transmiten una emoción determinada y anotarlas en un papel colgado dentro del aula. De esta forma, el resto de alumnos pueden observar el resto de canciones en la lista colgada y escuchar las canciones propuestas por sus compañeros.

A lo largo de la sesión se reflexionará que cada persona tiene sus propias emociones y se debatirá con el resto de compañeros si han sentido lo mismo o si ha habido algún alumno

que no ha sentido esa sensación sino una totalmente diferente.

Actividad: Se forma la clase en un círculo de forma que todos los alumnos se puedan ver unos a otros. Cada alumno de forma individual expone su canción propuesta y se realiza una pequeña audición de ella (En el Anexo 2 podemos encontrar la ficha en la que los alumnos han de completar diferentes aspectos de sus piezas musicales). También comenta al resto de sus compañeros que emoción le ha transmitido esa pieza musical y se reflexiona y debate con el resto de compañeros si han sentido lo mismo o alguna emoción diferente. Una vez escuchada todas las piezas musicales se hace una reflexión grupal de la relación entre la música y los estados de ánimo. También se reflexiona que pueden aparecer emociones distintas en una misma pieza musical.

Audiciones utilizadas en esta sesión: Audiciones dadas por el alumnado durante la sesión.

SESIÓN 3: LA HISTORIA DE LAS EMOCIONES

En esta sesión los alumnos aprenden y observan como la música incrementa las emociones y los sentimientos. Deberán crear una historia por grupos basada en 4 audiciones que se les ofrecerá previamente. Los alumnos comparten las emociones que les ha transmitido la audición y plasman conjuntamente esas emociones sentidas en un cuento hecho por ellos mismos. Además también se hace una reflexión sobre el cuento y sobre las emociones que ha vivido y sentido el protagonista trabajando la empatía.

Materiales:

- Ordenador
- Altavoces
- Lápiz y papel

Actividad: En esta actividad se realiza la audición de 4 piezas musicales bien distintas. Por grupos de 4-5 personas deben de crear una historia basada en las emociones que han sentido al escuchar estas audiciones. Todas las emociones que les han transmitido todas las piezas musicales deben de estar reflejadas en su cuento. Al finalizar se leen todos los cuentos y se hace una reflexión de ellos.

Audiciones utilizadas en esta sesión:

- Traumerei. Escenas de niños op. 15 nº7- Robert Schumann
- Fantasía y fuga sobre el nombre de Bach. Franz Liszt

- 4 estaciones (Verano) - A. Vivaldi
- La mañana, Peer Gynt op. 23- Edvard Grieg

SESIÓN 4: EXPRESAMOS LO QUE SENTIMOS

Esta sesión tiene relación con la expresión corporal sobre las emociones sentidas al escuchar una pieza musical. Los alumnos aprenden a expresar corporalmente las emociones que han sentido al escuchar la canción. La expresión corporal es una herramienta en la que los alumnos pueden comunicar mediante gestos y movimientos las sensaciones y emociones que les transmite esa pieza musical.

Actividad: En esta actividad la clase se divide en grupo de 4 o 5 personas. Se reparte una canción por grupo. El grupo de alumnos debe de escuchar la canción y seguidamente expresar corporalmente con gestos y movimientos como interpretan ellos la pieza musical y la emoción que han sentido. El resto de compañeros observando los movimientos de sus compañeros han de interpretar y adivinar la emoción expresada. Una vez acabada la actividad realizada se reflexiona de la relación entre expresión corporal y musical y la importancia de ellas para la expresión emocional.

Audiciones utilizadas en esta sesión:

- Estudio op 25 nº1 - Chopin
- B.S.O. La lista de Schindler- John Williams
- B.S.O. Tiburón - John Williams
- Primavera - A. Vivaldi
- A los cipreses de la Villa del Este II - Franz Liszt

SESIÓN 5: PONEMOS FORMA A NUESTRAS EMOCIONES

En esta sesión los alumnos con diferentes audiciones escuchadas trabajadas en anteriores sesiones le ponen forma e imagen a sus emociones. En esta sesión los alumnos han de utilizar su creatividad ya que tienen que ponerle letra a una pieza musical y seguidamente de la letra ponerle forma a través de un dibujo. A lo largo de esta sesión se aplica la expresión artística para ponerle figura a sus emociones.

Materiales:

- Ordenador
- Altavoces

- Lápiz, papel y colorines.

Actividad: En esta actividad se les da una pieza musical y por grupos han de ponerle letra. En esta letra se tiene que mostrar una emoción o un sentimiento. Una vez creada la letra se comenta con el resto de los compañeros y se observan diversas las diferentes letras que han conseguido crear. A continuación de forma individual ponen forma a esa letra realizando un dibujo de esa emoción sentida y escrita. Para finalizar se realiza un debate grupal sobre esta actividad y se cuelgan los dibujos en una parte del aula. (En el *Anexo 4* encontramos la ficha en la cual los alumnos completan los contenidos de esta sesión)

Audiciones utilizadas en esta sesión: En esta sesión los alumnos escogen audiciones realizadas en las anteriores sesiones de esta forma las tienen más trabajadas en cuanto a las emociones sentidas.

SESIÓN 6: ME RELAJO

Esta actividad se realiza en un aula grande con diversas colchonetas o esterillas en el suelo. En su día podemos encontrar ruidos como por ejemplo el de la radio y la televisión y sucede lo mismo con las personas (emociones, sentimientos...). Cuando escuchamos música diversas zonas de nuestro cuerpo se activan en el que se impulsan emociones y sentimientos. Alguna parte dentro de los alumnos está compuesta por aspectos negativos pensados por el propio alumno que llegan a influir en la autoestima del alumno llevando a cabo situaciones de estrés, nerviosismo o ansiedad. En esta sesión valorarán lo que es la relajación y los aspectos positivos que tienen la relajación tanto del cuerpo como de la mente.

Materiales:

- Ordenador
- Altavoces
- Colchonetas

Actividad: En esta actividad los alumnos se encuentran tumbados en el suelo en un aula grande o el gimnasio del colegio. De fondo en el aula suenan diversas piezas musicales para que el alumno incremente sus emociones y su sensibilidad. Se comienza tensando y relajando diversas partes del cuerpo. Seguidamente comenzaremos focalizando y poniendo atención en la respiración y seguidamente en una determinada zona del cuerpo. Cada parte del cuerpo es un aspecto positivo que tiene el alumno y que debe de

trabajar para sentir un bienestar personal.

Una vez finalizado esta actividad de relajación se realizan preguntas a los alumnos como por ejemplo: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué emociones os han despertado al controlar la respiración con la música? Seguidamente se presta atención a los aspectos positivos que se han tratado y se pretende que entre los alumnos se trabajen para incrementarlos en su desarrollo emocional.

Audiciones utilizadas en esta sesión:

- Claro de Luna op 27 No. 2 (1er Movimiento). L. Van Beethoven
- Preludio op 28 nº2- Chopin
- Traumerei. Escenas de niños op. 15 nº7- Robert Schumann

4.5.1. Evaluación.

La evaluación se comprende como una actividad valorativa del proceso que se ha llevado a cabo a lo largo de todas las sesiones. Se trata de un proceso continuo basado en la observación directa de la enseñanza-aprendizaje del alumnado y su evolución junto con la maduración y la adquisición de los conocimientos sobre las emociones. Los resultados de las sesiones se realizan mediante la observación continua al alumnado, de forma que se plasman dichos resultados en una rúbrica con los respectivos ítems que se pretenden conseguir. En ella se muestran tres apartados en los que se debe marcar si el alumno ha conseguido adquirir y cumplir los ítems que se mencionan, si continúa en proceso o si no ha logrado adquirirlos.

Además dentro del proceso de evaluación, se evalúa el diario en el que los alumnos al finalizar cada sesión han desarrollado un breve resumen junto con sus opiniones y pensamientos acerca de lo que se ha trabajado ya que permite un control regular del alumnado.

Otros aspectos que se deben de tener en cuenta al realizar la evaluación son la participación y el progreso del alumno, así como su actitud durante todas las actividades realizadas. También los tiempos dedicados al diálogo en el que se comparten y se debaten los pensamientos y las emociones que han ido teniendo todos los alumnos. Estos criterios de evaluación para valorar el proceso de cada alumno se realizan mediante una tabla que se realiza de forma individual a cada alumno.

Rúbrica 1. Evaluación de los ítems a cumplir en el desarrollo de las sesiones

	CONSEGUIDO	EN PROCESO	NO ADQUIRIDO
Reconoce y expresa sus emociones.			
Es capaz de clasificar las emociones			
Sabe interpretar las emociones a través de una pieza musical.			
Es capaz de ponerle letra a una pieza musical según sus emociones.			
Es capaz de plasmar y ponerle forma a la emoción en el papel en forma de dibujos y narraciones libres.			
Sabe expresar sus emociones a través de la expresión corporal.			
Es capaz de relajarse mediante una pieza musical y relacionarla con una emoción determinada.			
Escucha y atiende a los demás.			
Trabaja de forma grupal o en pareja siempre respetando a los demás.			
Comprende y controla la audición musical.			
Respetar los turnos			
Transmite sus pensamientos y emociones al resto de compañeros.			
Hace una valoración y reflexión de las sesiones realizadas.			
Es consciente de los nuevos conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones.			

Rúbrica donde el docente debe de marcar de forma individual el ítem que el alumno/a ha logrado conseguir o no a lo largo de las sesiones o si se encuentra en proceso de conseguirlo. (Elaboración propia)

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

5.1 Conclusiones.

Cabe destacar que las emociones es uno de los aspectos más esenciales en el desarrollo integral de la persona y a lo largo de esta propuesta podemos encontrar el trabajo que se puede realizar en el alumno para trabajar estos temas. Por ello la educación tiene la responsabilidad de atender estos aspectos emocionales del alumnado en los procesos de enseñanza-aprendizaje para poder formarlos para su bienestar futuro. Como se ha mencionado anteriormente, se trata de un procedimiento en el que el alumno puede identificar y hacer frente a las situaciones negativas que se pueda encontrar en su vida diaria y al control de las emociones que estas pueden producir en él. Estos aspectos se deben de trabajar tanto en esta etapa educativa como en las etapas siguientes ya que son aspectos que serán muy favorables para en su futuro tanto personal como social.

Cabe destacar que realizar el aprendizaje de estos conceptos a través de la música, hace que el alumnado pueda expresar y mostrar sus emociones con mucha más facilidad, ya que las piezas musicales proporcionan a los alumnos una serie de sentimientos en los que recuerdan situaciones emocionales vividas a lo largo de su vida. También otro aspecto positivo al trabajar estos aspectos con la ayuda de la música es el trabajo de la educación auditiva que se lleva a cabo en todas las sesiones y promover el gusto musical.

En conclusión se espera que el alumnado pueda experimentar una serie de emociones al escuchar las diferentes piezas musicales. Se pretende que el alumno comparta sus emociones con el resto de compañeros, de forma que se pueda debatir y reflexionar acerca de emociones que pueden ser desconocidas para ellos. A lo largo de este TFG se hace referencia a que estos aspectos no únicamente se deben de trabajar en esta etapa de Primaria, si no que se tratan de aspectos esenciales en su desarrollo integral.

5.2. Limitaciones y nuevos proyectos de futuro

Debido a la situación tan alarmante que nos encontramos actualmente, el COVID-19, no se ha podido llevar a cabo esta propuesta en un aula de Primaria. Esta gran limitación me ha llevado a adaptar diversos aspectos del TFG que tenía previamente pensados y planteados para llevar a cabo dentro del aula con los alumnos a otros aspectos distintos, además también el no poder llevar a cabo mi propuesta un aula de Primaria me ha supuesto otra gran limitación.

No obstante a la hora de llevar a cabo una propuesta se debe de hacer frente a una serie de limitaciones y obstáculos que podemos encontrar a lo largo de ella. Considero que al

trabajar la educación emocional, asignaturas dadas a lo largo de la carrera no han sabido tratar o abordar tan profundamente el tema de las emociones o no se les ha dado la importancia que merecían, por lo que he debido de informarme buscando bastante información acerca de la educación emocional y su relación con la música.

Por un lado, considero que a pesar de alcanzar los objetivos y los contenidos planteados se debe de tener en cuenta que trabajar las emociones con bastantes alumnos en clase supone un gran esfuerzo y trabajo ya que tratar un tema tan complejo como son las emociones puede llegar a cohibir a ciertos alumnos que les cueste expresarse o comentar sus emociones al resto de compañeros.

Por otro lado, una propuesta de mejora que podemos encontrar sería disponer de más tiempo en las sesiones ya que puede que algunos alumnos no adquieran todos los conocimientos como se esperaba desde un principio.

5.3. Valoración personal.

Desde mi punto de vista, trabajar las emociones en las etapas tempranas es un aspecto muy beneficioso para el futuro del alumnado. Cabe destacar que los alumnos únicamente han tratado y han trabajado la educación emocional en asignaturas como Valores y de una forma en la que no se le daba tanta importancia y no lo llegaban a tratar tan profundamente.

En mi opinión, a lo largo de esta unidad didáctica los alumnos reflexionan y aprenden acerca de las emociones y de su relación tan cercana con la música trabajando de una forma en la que los alumnos aprenden de una manera muy dinámica y lúdica en la que los alumnos aprenden. Además también llega a favorecer y fortalecer la relación entre los alumnos ya que reflexionan sobre sus emociones y sus sentimientos en diversas situaciones y cómo podrían llegar a tratarlas.

Considero que hoy en día se le está dando más importancia a la educación emocional pero aún queda un gran camino en el que se llegue a considerar igual de esencial trabajar tanto la educación emocional como la educación cognitiva dentro del aula. Por otro lado, bajo mi punto de vista trabajar la educación emocional con diversas piezas musicales favorece e incrementa el aprendizaje emocional en los alumnos además de sus conocimientos musicales. Cabe destacar que me costó pensar y elaborar las diversas sesiones en la que los alumnos trabajaran las emociones junto con la música en diversos ámbitos como por ejemplo el artístico o en un ámbito más corporal, pero estoy bastante satisfecha con la unidad didáctica planteada a lo largo de este TFG.

6. BIBLIOGRAFÍA.

Libros:

- Bisquerra, R. (1998) Educación emocional. Barcelona. Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional y bienestar (Vol. Sexta edición). Madrid: Wolters Kluwer España, S. A.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao, España: Desclée de brouwer.
- Goleman, D. (1999). ¿Qué hace un líder? Estados Unidos Harvard Business Review.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Recuperado 2020 de <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/EI%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>

Webgrafía:

- Anderson Rodrigues da Silva, (2017). Educación emocional como apoyo a la educación musical. Disponible en Revista Vinculando: http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/educacion-emocional-apoyo-educacion-musical.html
- Arguedas Quesada, Consuelo (2004). La expresión musical y el currículo escolar. Revista Educación, 28(1) ,111-122. ISSN: 0379-7082. Recuperado 2020 de : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44028109>
- Bisquerra, R. (s. f.). Web de Rafael Bisquerra. Recuperado 2020, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Mayer, J. (2006, julio). La inteligencia emocional. Recuperado 2020, de https://factorhuma.org/attachments_secure/article/8301/IE_cast.pdf
- Nicuesa, M. (2018, Marzo 14). Psicología-online. Recuperado 2020 de <https://www.psicologia-online.com/los-5-elementos-de-la-inteligencia-emocional-142.html>
- Oriola, S., & Gustems, J. (2015, octubre 6). Educación emocional y educación musical. Recursos didáctico-musicales para la consecución de competencias emocionales. Recuperado 2020 de https://www.researchgate.net/profile/Josep_Gustems/publication/282604182_Educacion_emocional_y_educacion_musical/links/56136ee208aedee13b5c317a/Educacion-emocional-y-educacion-musical.pdf

- Salovey, P., & Mayer, J. (s.f.). *Inteligencia Emocional*. Obtenido de Google Académico:http://www.academia.edu/download/40394256/Inteligencia_emocional_wiki.pdf
- Trujillo Flores, Mara Maricela, & Rivas Tovar, Luis Arturo. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24. Recuperado 2020 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001&lng=en&tlng=es.
- Vivas García, Mireya (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2) ,0. ISSN: 1317-5815. Recuperado 2020 de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41040202>

Músicas utilizadas en las sesiones:

Estudio op 25 nº1 - Chopin: Valentina Lisitsa (2008 Diciembre 19), *Chopin Etude Op 25 No. 1* (Archivo de video). Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=pG9M3jSucU8>

Marcha fúnebre - F. Chopin: Marchas de Procesión (2016 Junio 3), *Marcha Fúnebre-Frédéric François Chopin*, (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=pG9M3jSucU8>

Music of Changes - John Cage: Wellesz Theatre (2012 Julio 22), *John Cage: Music of changes (1951)*, (Archivo de vídeo) Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=B_8-B2rNw7s

Pequeña Serenata Nocturna - W. A. Mozart: May Schragenheim (2009 Enero 23), *Amadeus MOZART- Pequeña Serenata Nocturna* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=YofUPSyCrwo>

Sinfonía nº 5 - L. Van Beethoven: Clásicos Eternos (2015 Enero 25), *Beethoven Sinfonía nº5 Completa* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=gkDbAWKkeX4>

Marcha Radetzky - Johann Strauss: Vinicio Arturo Báez Velásquez (2011 Diciembre 11), *Radetzky March- Marcha Radetzky, opus 228- Johann Straus*, (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=MobMllyybns>

Sueño de Amor - Franz Liszt: Luis Suñer Murel (2009 Febrero 13), *Sueño de amor-Franz Liszt* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=_pysf5ixCTQ

Cantique de Jean Racine - G. Fauré: Monalisa de Lego (2011 Abril 16), *Fauré: Cantique de Jean Racine Op11* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=NzUMfVpugg4>

El vuelo del moscardón - Nikolai Rimsky-Korsakov: mistrucos (2012 Octubre 28), *El*

vuelo del Moscardón- Nikolai Rimsky-Korsakov- Música clásica (Archivo de vídeo)
Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sciy6GZr8Po>

Traumerei. Escenas de niños op. 15 n°7- Robert Schumann: HALIDONMUSIC (2017 Octubre 22), *Schumann- Kinderszenen (Scenes from Childhood) Op. 15: No. 7, Traumerei*, (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=jnB51JbW2VQ>

Fantasia y fuga sobre el nombre de Bach. Franz Liszt: FUNDACIÓN JUAN MARCH (2015 Marzo 10), *Ananda Sukarlan: Fantasia y fuga sobre BACH* (Archivo de vídeo)
Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=vGwdkZzzMJ4>

4 estaciones (Verano) - A. Vivaldi: Killdarkred (2009 Abril 26) *Vivaldi El Verano* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=f_pjH2b808w

La mañana, Peer Gynt op. 23- Edvard Grieg: MrClasicstar (2010 Diciembre 20) *Edvard Grieg- La mañana* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=N8RUISaiqx0>

B.S.O. La lista de Schindler- John Williams: DVDGodfather19 (2009 Febrero 4) *Schindler's List Soundtrack* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=XNSsv86lsok>

B.S.O. Tiburón - John Williams: Robert Darwin (2011 Junio 10), *JAWS 1975- Main title (Theme From Jaws) Full HD* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=lv8i-pSVMaQ>

Primavera - A. Vivaldi: Alexander Agapito (2009 Julio 14) *Primavera- Antonio Vivaldi* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=j6EJBV-V_fw

A los cipreses de la Villa del Este II - Franz Liszt: Felix Li-En (2010 Abril 29) *Liszt- Aux cyprès de la Villa d'Este II* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=5JnMV-HU24M>

Claro de Luna op 27 No. 2 (1er Movimiento). L. Van Beethoven: Súper Cultura (2012 Marzo 21) *Ludwing Van Beethoven Op. 27 No. 2 Claro de Luna (1er Movimiento)* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=CHkmC7Mp0gg>









Preludio op 28 n°2- Chopin: Romantic and Modern Music Channel (2011 Mayo 4), *F. Chopin: Prelude op. 28. No. 2 in A Minor (Kissin)* (Archivo de vídeo) Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=l8C7hYSQd_c

7. ANEXOS

- ANEXO 1

Nombre: _____

EMOCIÓN	PIEZA MUSICAL
	
	
	
	
	
	
	
	

- ANEXO 2



DESCUBRIENDO EMOCIONES

Mi pieza musical

Nombre de la pieza musical: _____

Nombre del autor/a de la pieza: _____

¿Qué emoción he sentido al escuchar la pieza?

¿He sentido más de una emoción diferente?

¿Qué me ha transmitido la canción?

• ANEXO 3



HISTORIA DE LAS EMOCIONES

Miembros del grupo:

Pieza musical: _____

¿Qué emociones me ha transmitido?

Cuento

• ANEXO 4

PONEMOS FORMA A NUESTRAS EMOCIONES



Pieza musical

Letra

Dibujo

--	--