



**Universidad
Zaragoza**

**Trabajo Fin de Grado
Magisterio en Educación Infantil**

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA MÚSICA

(THE EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH MUSIC)

Autora:

Muñoz Rodríguez, Patricia

Director:

Zarza Alzugaray, Francisco Javier

Facultad de Educación

Curso 2018/2019

La Inteligencia Emocional a través de la música

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado trata de abordar la Inteligencia Emocional a través de la música, así como justificar la importancia de su inclusión dentro del contexto educativo del aula. En primer lugar, a lo largo del trabajo se hará una breve revisión por los diferentes modelos teóricos de esta inteligencia, los beneficios que tiene en el desarrollo integral del alumno, así como la importancia de la música para su desarrollo emocional. En segundo lugar, se plantean una serie de propuestas didácticas centrándonos en las ideas aportadas por Goleman que manifestaba que la Inteligencia Emocional estaba compuesta por cinco habilidades: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales. Estas propuestas están dirigidas a niños de 5/6 años, es decir, para el último curso de la etapa de Educación Infantil y se utiliza la música como recurso principal para el desarrollo de estas aptitudes con el fin de mejorar la Inteligencia Emocional.

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación musical, desarrollo integral, habilidades, educación infantil.

ABSTRACT

This bachelor thesis tries to expose emotional intelligences through music, also justifying the importance of its inclusion in the educational context. In the first place, throughout the process of carrying out the work, a brief review will be made by the different theoretical models of this intelligence, the benefits it has in the complete development of the children as well as the importance music has for their emotional development. Secondly, a series of didactic proposals are proposed, focusing on the ideas provided by Goleman, which stated that Emotional Intelligence was composed of five skills: self-consciousness, self-control, self-motivation, empathy and social skills. These proposals are aimed at children aged 5/6, that is, for the last year of the Early Childhood Education stage and music is used as the main resource for the development of these skills in order to improve Emotional Intelligence.

Key words: Emotional intelligence, musical education, overall development, skills, infant education.

La Inteligencia Emocional a través de la música

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
1. EMOCIONES.....	6
1.1 Definición.....	6
1.2 Clasificación.....	8
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	10
2.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?.....	10
2.2 La inteligencia emocional en la educación.....	13
2.2.1 La inteligencia emocional en el currículo aragonés.....	15
2.3 Beneficios de la inteligencia emocional.....	18
3. LA MÚSICA.....	20
3.1 La importancia de la música en educación.....	20
3.2 Contribución de la música al desarrollo infantil.....	22
4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN MUSICAL.....	26
4.1 Contribución de la música al desarrollo emocional.....	26
4.2 El desarrollo de las competencias emocionales a través de la música.....	28
5. OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO.....	30
6. PROPUESTAS DIDÁCTICAS.....	32
5.1 Recursos para trabajar la autoconciencia mediante la música.....	38
5.2 Recursos para trabajar el autocontrol mediante la música.....	40
5.3 Recursos para trabajar la motivación mediante la música.....	42
5.4 Recursos para trabajar la empatía mediante la música.....	45
5.5 Recursos para trabajar las habilidades sociales mediante la música.....	47
7. CONCLUSIONES.....	50
REFERENCIAS.....	52

La Inteligencia Emocional a través de la música

INTRODUCCIÓN

El propósito de este Trabajo Fin de Grado es recalcar la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la música, dentro del tramo educativo que contempla la Educación Infantil. Del mismo modo, se proporcionaran recursos didácticos para fomentar el conjunto de habilidades que forman la inteligencia emocional.

La elección de este tema se debe a que las emociones son un aspecto fundamental a lo largo de nuestra vida. Con ellas sentimos, decimos, hacemos y pensamos, están presente en todo momento como en las relaciones con los demás, en los vínculos afectivos, en el aprendizaje o en la toma de decisiones.

El estudio de las emociones ha sufrido un gran auge en los últimos tiempos debido a la importancia de la Inteligencia Emocional, expresión popularizada por Goleman en 1996. Como sabemos, nuestro comportamiento esta íntimamente ligado a nuestras emociones; y por ello es fundamental tener un buen conocimiento, control y manejo de estas, ya que para conseguir un estado de bienestar tenemos que ser capaces de entender lo que nos sucede y adaptar nuestra conducta.

Tal y como queda reflejado anteriormente, las emociones es un término que está ligado al concepto de la inteligencia emocional. Sin embargo, a pesar de que en el currículo se incluya el ámbito afectivo, es importante resaltar que se deja de lado el concepto de la inteligencia emocional como tal. De modo que considero necesario darle la importancia que requiere desde las edades más iniciales ya que si educamos bajo la premisa de esta tendencia, los niños desarrollarán aptitudes que le serán de gran ayuda en el día a día y les ayudará a ser más felices en la vida adulta. Al adquirir este tipo de inteligencia es menos complejo analizar las situaciones, saber autorregular las emociones y ejecutar las conductas adecuadas. Además, favorece a conseguir un mejor clima en el aula ya que fomenta la predisposición y motivación a la hora de realizar actividades, así como la capacidad para adecuar su estado a la situación.

Por otro lado, la música ha sido considerada un arte por el que expresamos cómo nos sentimos, es decir, es un medio de comunicación y socialización. Muchos son los referentes que afirman que se usa para mejorar los estados emocionales de personas con determinados

trastornos o estados de ansiedad, debido a que la música provoca cambios emocionales a quienes la escuchan (Jauset, 2009). Por consiguiente la música expresa emociones y las personas elegimos las canciones por lo que nos transmiten. Nos ayuda a entender y manejar nuestras emociones ya que elegimos aquello que queremos escuchar según nuestro estado emocional, así como también expresamos a través de nuestras composiciones el estado en el que nos encontramos.

Además, según Balsera y Gallego (2010) es importante que un músico tenga un buen control de las emociones ya que la música desarrolla estas habilidades entre otras. Señalan la importancia que tiene trabajar nuestros sentimientos en Infantil y además se debe abordar mediante la música que es la que más nos influye en nuestros pensamientos y sentimientos.

Con todo esto observamos la estrecha relación entre la música y las emociones, por lo que es primordial desarrollar el tratamiento de las emociones a través de la música y observar los sentimientos que cada melodía produce en los más pequeños (Sánchez, 2011).

1. EMOCIONES

1.1 Definición

Las emociones son una parte sustancial de nuestra vida, continuamente las experimentamos, pero pocas veces nos paramos a reflexionar sobre qué son, cómo influyen en el pensamiento y comportamiento, que tipos existen, etc. Por lo tanto, para poder llegar a una definición concisa de este término es necesario revisar algunas dadas por autores relevantes dentro de este ámbito.

Por un lado, Salovey y Mayer (1990) definen la emoción como un conjunto de metahabilidades que se estructuran en torno al conocimiento de las emociones propias, como autocontrol, automotivación, reconocimiento de las emociones en los demás y control de las relaciones. De este modo, podemos relacionar este concepto con la Inteligencia Emocional que se define como la habilidad para manejar sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y gestionarlos positivamente. Por otro lado, Goleman (1996) apunta que el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Para este autor, todas las emociones son esencialmente impulsos a la acción y cada una de ellas conlleva a un cierto tipo de conducta.

Vallés y Vallés (2000) señalan que emoción es una “acción súbita y de duración breve del organismo ante una situación o acontecimiento externo (suceso) o interno (evocación por los pensamientos)” (p.38). Siguiendo en la misma línea, estos autores proponen una serie de características comunes a esta definición.

Características comunes al concepto de emoción
<ul style="list-style-type: none">➤ Estado complejo➤ Respuesta somática➤ Agitación o perturbación de la mente.➤ Sentimiento, pensamiento, estado biológico, estado psicológico➤ Tendencia a la acción➤ Estados discretos➤ Reacciones a informaciones

Sin embargo Damasio (2001) defiende que las emociones son el resultado de un conjunto de procesos fisiológicos que suceden en nuestro organismo, ya que las emociones son producto de la química de nuestro cerebro. Del Barrio (2005) manifiesta que la emoción es, principalmente, un sistema de comunicación en el que se dan procesos expresivos que el cerebro interpreta sobre la acción.

Por último, una definición más integrada es la aportada por Bisquerra (2000), que pone de manifiesto que la emoción “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (p.28). Las emociones se activan a partir de un acontecimiento o estímulo que puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario.

Tal y como afirma este autor, las emociones aparecen para dar respuesta a determinados acontecimientos significativos que llevamos a cabo y que necesitan ser expresados de determinada manera. Esta respuesta es fruto de la combinación de un conjunto factores internos y externos, innatos y adquiridos (Bach y Darder, 2002). Así pues, en un primer momento se puede decir que una emoción se activa con un suceso o estímulo, la percepción del cual puede ser consciente o inconsciente.

Nosotros poseemos la capacidad innata de considerar y evaluar los estímulos que nos llegan mediante los sentidos. Así, cuando creemos que nuestro bienestar puede ser afectado por un suceso determinado, activamos automáticamente una respuesta emocional. Dicha respuesta variará en función de si percibimos el suceso como positivo o negativo. Según afirma Bisquerra (2011) el mismo suceso puede ser valorado de manera diferente según la persona, puesto que son varios los componentes que influyen y guían este proceso. Es decir, la emoción no depende del suceso en sí, sino de la forma que tenemos cada uno de interpretarlo.

Atendiendo a estas consideraciones, entendemos emoción como un proceso en el que intervienen componentes fisiológicos y cognitivos, que nos ayudan a entender las experiencias vividas. Creando así una experiencia personal consciente puesto que interpretamos lo que sentimos y experimentamos las diferentes situaciones. Aunque es cierto que existe un componente adaptativo de nuestro organismo hacia el contexto que nos rodea.

1.2 Clasificación

Hoy en día no existe un sistema que sea aceptado de forma general, pero es cierto que existen modelos que gozan de mayor aceptación que otros. Por tanto, se analizarán algunos de los planteamientos más aceptados o utilizados a la hora de trabajar en el ámbito emocional.

Por un lado, Goleman (1996) clasificó las emociones según el grado de placer desde una perspectiva psicopedagógica. Añadiendo la categoría de emociones primarias y secundarias.

Las emociones primarias se consideran como respuestas universales, principalmente fisiológicas, e innatas biológica y neurológicamente. Por el contrario, las secundarias, pueden resultar de una combinación de las primarias que dependen de dos factores: las relaciones personales y el contexto sociocultural. Es decir, las secundarias se aprenden, y son variables según la cultura.

Por otro lado, Lázarus (1991), (citado en Bisquerra, 2009) propóné una perspectiva cognitivista en la que divide las emociones de la siguiente manera:

- Emociones negativas: aparecen como resultado de acontecimientos considerados desfavorables respecto al logro de los propios objetivos. Serían el miedo, ira, tristeza, culpa, envidia, vergüenza, celos, etc.
- Emociones positivas: aparecen ante determinadas situaciones que son consideradas como favorables como pueden ser la alegría, orgullo, amor, afecto, alivio, felicidad, entre otras.
- Emociones ambiguas: aquellas emociones cuya valoración depende de las circunstancias en las que se produzca como pueden ser la sorpresa, esperanza, compasión..

Antonio Damasio en su libro *En busca de Spinoza* (2003) clasifica las emociones en tres categorías:

- Emociones de fondo: son aquellas que constituyen nuestro estado de ánimo de fondo a lo largo del día y sobre las que construimos nuestras actuaciones conscientes como el entusiasmo o el desánimo. Es decir, consideramos que las emociones se presentan de

manera súbita y desaparecen con la misma rapidez, de modo que durante la mayor parte del tiempo estamos en un estado neutro en el que no hay emociones. Sin embargo, estamos equivocados puesto que estamos sumergidos siempre en un estado emocional de fondo, que nos ocupa la mayor parte de las horas del día.

- Emociones primarias: son fáciles de reconocer en los seres humanos como por ejemplo el miedo, ira, asco, tristeza, sorpresa y felicidad.
- Emociones sociales: requieren la presencia de una segunda persona para expresarse como vergüenza, desprecio, orgullo, envidia, etc.

Según Bisquerra (2011) encontramos cuatro tipos de emociones según el estímulo que activa la respuesta emocional. Al igual que en la clasificación dada por Lázarus tenemos emociones negativas, positivas, ambiguas, y por último, emociones estéticas que se experimentan ante la pintura, la arquitectura, la danza, música, cine, es decir, son aquellas emociones que aparecen ante una obra de arte.

La agrupación ante emociones negativas y positivas no quiere decir que existan unas emociones malas y otras buenas, sino que unas coinciden con nuestros objetivos y otras no, unas las vivimos como placenteras y otras como desagradables (Bach y Darder, 2002). De esta manera, las emociones serán positivas o negativas en función de cómo se interpreten. Es importante entender que todas las emociones son aceptables, aunque es cierto que podemos dotar de herramientas para controlar las reacciones impulsivas que son provocadas por éstas.

Atendiendo a estas consideraciones, todas las emociones pueden derivar comportamientos apropiados o inapropiados. En este sentido, es fundamental el desarrollo de la inteligencia emocional con la que se gestiona el estímulo que nos genera la emoción, y sobre todo la respuesta que se da al mismo es decir, la acción y el comportamiento que se deriva.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional apareció definida primera vez en 1990 por los psicólogos americanos Salovey y Mayer, aunque antes de ese momento varios autores se interesaron por la relación entre inteligencia y emoción destacando a Thorndike, Bar-On y Gardner. Pero este término no tiene una acogida amplia hasta 1996 con el best-seller mundial de Daniel Goleman.

Gardner (1998) amplió el concepto tradicional sobre la inteligencia que, hasta entonces, había estado ligada al cociente intelectual medido mediante la inteligencia verbal y lógico-matemática. Propone el modelo de las inteligencias múltiples y no considera la inteligencia como algo unitario, sino como un conjunto de inteligencias diferentes e independientes. Por lo que para él, la parte académica ya no lo es todo, puesto que se puede conseguir éxito en diferentes campos y para cada uno se necesita un tipo de inteligencia diferente. Todas las personas tenemos todas las inteligencias, en mayor o menor grado, y todas son importantes.

Sin embargo, actualmente existen numerosas investigaciones que apuntan que estas inteligencias no se pueden considerar por separado, sino que dependen directamente de un factor general de inteligencia. En este sentido su desarrollo dependerá de la potenciación de unas capacidades u otras a lo largo del proceso de aprendizaje de la persona (Jensen, 1998; Larson y Saccuzzo, 1989; Messick, 1992; Scarr, 1985; Watkins y Canivez, 2004; Watkins, Wilson, Kotz, Carbone y Babula, 2006).

Así pues, volviendo a este autor existen siete tipos de inteligencia que puede tener un individuo. Entendiendo por inteligencia como la capacidad del individuo para resolver problemas (Gardner, 1988).

Tabla 1. Las siete inteligencias según Gardner (1998)

INTELIGENCIAS	CARACTERÍSTICAS
Lingüística	Capacidad para emplear palabras de forma efectiva de manera oral o escrita, así como para el aprendizaje de idiomas y la utilización del lenguaje para la consecución de objetivos determinados
Lógico-matemática	Capacidad de dominar los números para resolver problemas lógicos, la realización de operaciones matemáticas, e investigaciones científicas
Espacial	Es la capacidad de pensar y formar modelos mentales en tres dimensiones. Permite percibir imágenes, transformarlas o modificarlas
Musical	Capacidad de control del lenguaje musical, así como, tonos, volúmenes, ritmos y melodías, además de la utilización del canto e instrumentos.
Corporal cinestésica	Dominio del propio cuerpo en su totalidad o partes de él con el fin de resolver problemas o crear algo. Además de la capacidad de expresión y creación de ideas y sentimientos.
Intrapersonal	Capacidad para conocer, comprender, controlar y regular los propios pensamientos y emociones
Interpersonal	Capacidad para comprender las emociones, motivaciones y deseos ajenos con el fin de responder de manera apropiada

Un aspecto sobre el que cabe incidir es que, no existe la inteligencia emocional como tal, sino que Gardner considera que está formada tanto por la inteligencia intrapersonal como por la inteligencia interpersonal. La Inteligencia Emocional se trata de la capacidad de

conocer nuestro propio mundo interior, nuestros pensamientos y emociones par entender a los demás.

Como he mencionado anteriormente, los preceptores de este tema fueron Peter Salovey y John Mayer (1990) quienes consideran que la inteligencia emocional es la capacidad de controlar sentimientos y emociones propias y ajenas. Así como discriminar entre sus emociones y utilizar esta información para guiar tanto nuestro pensamiento como nuestras acciones (Vallés & Vallés, 2000).

Sin embargo, uno de los ilustres autores de este tema es Daniel Goleman, que entiende la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales.

Para este refrente el concepto de Inteligencia Emocional incluye un conjunto de cinco habilidades, que servirán de base a la hora de establecer las propuestas didácticas.

➤ Autoconciencia

Conocer emociones y sentimientos. Esta capacidad re refiere a aquellas personas que tienen un elevado conocimiento de sus propias emociones, por lo que tienden a enfocar sus vidas mejor al tener claro en todo momento cuáles son sus verdaderos sentimientos.

➤ Autocontrol

Aprender a manejar emociones y sentimientos. Tan importante es identificarlos como saber controlarlos. Tiene especial relevancia la conciencia de uno mismo, ya que dota al individuo de la capacidad de controlar sus sentimientos

➤ Automotivación

Capacidad de crear motivaciones propias. Si somos capaces de controlar nuestra vida emocional, estaremos más preparados para mantener nuestra motivación y creatividad

➤ Empatía

Aprender a reconocer las emociones y sentimientos de los demás. Una persona empática tiende a establecer mejores relaciones sociales con el resto de seres.

➤ Habilidades sociales

Aprender a gestionar las relaciones. Aquellas personas que gestionan de un modo apropiado las relaciones, tienden a tener un éxito notable en las relaciones interpersonales

Según Vallés & Vallés (2000) la Inteligencia Emocional “está compuesta por una serie de habilidades emocionales, que se definirían como las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre” (p.91). Por eso debemos atribuir significados emocionales a determinadas situaciones u acontecimientos que ocurren en las relaciones sociales. De este modo, conociendo lo que pensamos y que comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que nos generan.

Recogiendo las ideas citadas anteriormente, diremos que la Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer tanto los sentimientos propios como los ajenos, de motivarnos y manejar las relaciones con los demás y con nosotros mismos de manera adecuada.

2.2 La inteligencia emocional en la educación.

La visión de que la inteligencia de una persona se midiera por su coeficiente intelectual, que venía determinado genéticamente, ha quedado en cierto modo obsoleta, debido a que las habilidades socio-emocionales tienen tanta importancia como las cognitivas para conseguir éxito profesional.

Como refleja el informe Delors “*La educación encierra un tesoro*” (1996) de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, los factores relacionados con las competencias emocionales están implicados en la consecución de un sistema educativo que se ocupe del desarrollo integral de los alumnos. De esta manera les preparamos para desarrollar sus talentos y fortalezas así como para afrontar los retos personales y profesionales.

Otra referencia a destacar es la de Daniel Goleman (1996) que explica, apoyándose en investigaciones sobre el cerebro humano y su conducta, como unas personas con un

coeficiente intelectual elevado fracasan en sus proyectos de vida, mientras que otros con medio o incluso bajo coeficiente intelectual se desenvuelven sorprendentemente bien ante cualquier situación o problema. Esto es debido a que entran en juego otros factores directamente relacionados con el éxito o el fracaso de la vida como son el autoconocimiento, autocontrol, entusiasmo, entre otras. Este conjunto de habilidades forman la inteligencia emocional, y por eso mismo, es necesario que dotemos al alumnado de estrategias y habilidades emocionales para poder hacer frente a los problemas en su vida diaria.

El primer elemento propuesto para el aprendizaje de la inteligencia emocional es el autoconocimiento o la conciencia de uno mismo, por lo que debemos dejar que nuestros alumnos tomen decisiones por si solos para que progresivamente tengan una mayor autonomía. Otra de las habilidades clave para la inteligencia emocional es la empatía, capacidad que nos ayuda a reconocer y comprender las emociones de los demás. Esto no es algo fácil, por lo que es necesario empezar a potenciarlo desde las edades más tempranas. Todo esto nos lleva a una vida sana, agradable y positiva, a través de un buen aprendizaje emocional.

Tal y como recogen Fernández-Berrocal y Extremera (2003) es primordial razonar sobre la inclusión de las aptitudes emocionales de forma explícita en el sistema escolar, pero para ello, es de vital importancia que los maestros reciban una buena formación sobre la inteligencia emocional. Respecto a esto, el papel del maestro implica una de las labores fundamentales cómo es el desarrollo integral de sus alumnos. Con este desarrollo nos referimos a los aspectos físicos, sociales, afectivos y cognitivos. Por lo tanto es muy importante trabajar en la escuela la inteligencia emocional, especialmente en educación infantil, ya que, es aquí donde se forma la personalidad del niño.

Actualmente, uno de los temas que más preocupan en los centros educativos es la existencia del acoso escolar, conocido como “bullying”. La Inteligencia Emocional tiene un papel fundamental aquí, puesto que la gran parte de estas agresiones se deben a una mala conducción de las emociones. Por lo tanto si enseñamos a nuestros alumnos a controlar la ira y les educamos emocionalmente para que empaticen y reconozcan las emociones de los demás, podremos evitar que utilicen la agresividad como única opción para solucionar sus problemas frente a sus compañeros. En definitiva, la escuela constituye un contexto

especialmente relevante para desarrollar hábitos y rutinas relacionadas con las emociones y todo lo que ello involucra como puede ser entender y comprender las emociones propias y la de los demás, autorregularse, etc. De esta forma, estaremos desarrollando en el alumnado prácticas que abogan por una estabilidad emocional. (Vallés y Vallés, 2000).

A modo de síntesis diremos que la inteligencia emocional se ha de incluir en el sistema educativo como una de las bases principales. Sin embargo, no sólo es labor del maestro sino que, también es necesario trabajarla en el núcleo familiar, debido a que una parte de los conflictos socio-emocionales se generan fuera de las aulas, por lo que dotar al alumnado de las habilidades básicas para enfrentarse a ellos debe ser obligación tanto por parte de las familias como del profesorado (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

2.2.1 La inteligencia emocional en el currículo aragonés

Una vez revisada la ORDEN de 28 de Marzo de 2008, Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, podemos afirmar que esta etapa es esencial para el crecimiento de los niños en el desarrollo global de todas sus capacidades: físicas, motóricas, afectivas, emocionales, intelectuales y sociales.

El currículo se organiza en tres áreas de aprendizaje o ámbitos de experiencia: *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, *Conocimiento del entorno* y *Lenguajes: comunicación y representación*. La Educación Infantil tiene un carácter esencialmente globalizador y de interrelación de las áreas, ya que los contenidos de un área adquieren sentido desde la perspectiva de las otras. Como queda reflejado en la presente Orden:

“El conocimiento de sí mismo y la autonomía personal se desarrollan en la niñez a medida que cada individuo se relaciona y progresa en el conocimiento del entorno, necesitando para ello de las formas de comunicación y representación”. (Orden, 2008)

En la siguiente tabla se resumen los objetivos, contenidos y criterios de evaluación referentes a la inteligencia emocional.

Tabla 2. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación en relación con el ámbito emocional.

Conocimiento de si mismo y autonomía personal	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ➤ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. ➤ Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones. ➤ Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada. ➤ Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y los iguales.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participar en juegos, mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas y regulando la expresión de sentimientos y emociones.
Conocimiento del entorno	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de

	comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Toma de conciencia de las necesidad existencia y funcionamiento de dichos grupos mediante ejemplos del papel que desempeñan en su vida cotidiana, Valoración de las relaciones afectivas que en ellos se establecen. ➤ Incorporación progresiva de pautas adecuadas de comportamiento, disposición para compartir y para resolver problemas cotidianos mediante el diálogo de forma progresivamente autónoma, atendiendo especialmente a la relación equilibrada entre niños y niñas. ➤ Interés y disposición favorable para entablar relaciones respetuosas, afectivas y recíprocas con niños y niñas de otras culturas.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar y conocer los grupos sociales más significativos de su entorno, algunas características de su organización y los principales servicios comunitarios que ofrece. Poner ejemplos de sus características y manifestaciones culturales y valorar su importancia.
Lenguajes: comunicación y representación	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia. ➤ Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar

	<p>y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos y para regular la propia conducta y la de los demás. Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías, a través del dibujo y de producciones plásticas, con finalidad creativa y decorada.➤ Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, historias..
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none">➤ Utilizar la lengua oral del modo más conveniente para una interacción positiva con sus iguales y con adultos, según las intenciones comunicativas, y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.

A partir de esta selección del currículo, podemos decir que la Inteligencia Emocional estará presente especialmente en el área de Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal y en el área de Lenguajes: Comunicación y Representación. Y debido al carácter globalizador del ciclo se trabajará de manera conjunta en cada una de las áreas. Además, se tendrá en cuenta el carácter individual de los alumnos, ya que cada persona tiene un ritmo y estilo de aprendizaje.

2.3 Beneficios de la inteligencia emocional

Por un lado, Bisquerra (2000) pone de manifiesto que la relación entre emoción y salud es cada vez más evidente. Se ha demostrado que las emociones positivas ayudan a aumentar nuestras defensas y por tanto su finalidad es de prevención; y por el contrario, las emociones negativas colaboran a disminuir las defensas del sistema inmunitario y como

consecuencia influye a contraer enfermedades. Según esta autor se han identificado más de cuarenta enfermedades que pueden ser consideradas de carácter psicosomático, donde las emociones pueden jugar un papel importante. Siguiendo en la misma línea Pulido (2015) expone cómo las emociones positivas contribuyen a aumentar nuestras defensas, en consecuencia, pueden jugar un papel importante en nuestra vida a la hora de relacionarnos con los demás y por tanto, desarrollarnos en la sociedad.

La autora Lantieri, en 2009, diseñó un programa de educación social y emocional, el cual se implantó aproximadamente en 400 colegios de Estados Unidos. Este programa estaba destinado a niños y jóvenes con la finalidad de que aprendieran a tranquilizar sus mentes, a relajar el cuerpo y a sentirse cómodos con sus emociones (Punset, 2008). En España, también se ha comenzado a trabajar la inteligencia emocional con enfermos como es el caso del hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, que fue uno de los primeros hospitales en implantar programas de prevención en salud infantil, ya que consideran que la relación entre emoción y salud es cada vez más relevante.

Por otro lado, los autores Fernández- Berrocal y Ruiz (2008) indican los aspectos positivos que aporta la mejora de la inteligencia emocional clasificados en cuatro ámbitos distintos:

➤ Inteligencia emocional y relaciones interpersonales

Un alto nivel de inteligencia emocional va a favorecer que el individuo pueda ofrecer a quienes le rodean una información fiable acerca del estado psicológico en el que se encuentra. Esto es realmente importante puesto que para saber el estado emocional de los demás, primero tienes que saber manejar tus propios estados emocionales.

➤ Inteligencia emocional y bienestar psicológico

Los individuos con una inteligencia emocional más alta tienden a presentar un menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, así como un mayor empleo de estrategias de enfrentamiento activo para poder resolver problemas.

➤ Inteligencia emocional y rendimiento académico.

Aquellas personas que poseen menos habilidades emocionales tienden a presentar un grado de estrés superior, así como una dificultad emocional a lo largo de su período académico, por lo que su rendimiento se verá afectado de manera negativa.

➤ Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas.

Aquellos individuos con un bajo nivel de inteligencia emocional tendrán más posibilidades de contar con peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede provocar comportamientos antisociales. Por el contrario, si poseemos un alto nivel de manejo de nuestras emociones seremos más capaces de afrontarlas en el día a día.

3. LA MÚSICA

3.1 La importancia de la música en educación

La música cada vez adquiere más importancia en la educación en edades preescolares ya que es clave para su desarrollo intelectual, auditivo, sensorial y motriz. Desde muy pequeños somos capaces de recordar ciertas situaciones acompañadas de música como una película, un viaje, etc., esto refleja que la música es un elemento significativo en la vida de cada uno de nosotros. Por esto mismo, es un aspecto imprescindible en el desarrollo de las personas y no puede quedar al margen de la educación.

Sousa (2002, en Cremades, 2017) señala cuatro características que corroboran la base biológica de la música, explicando así la atracción que siente el ser humano hacia la música:

- 1) Es universal, por lo que está presente en todas las culturas
- 2) Surge en la infancia, incluso antes de nacer
- 3) Se manifiesta en otros animales
- 4) Hay áreas en el cerebro especializadas en su procesamiento

Como manifiesta este autor, la música esta presente en todas las culturas, por tanto es un factor de socialización, de expresión y comunicación. Siguiendo esta línea, Bernal y Calvo (2000), expresan que la música es un lenguaje universal activo, globalizador e integrador, que el ser humano emplea para comunicarse y expresarse; además de ser para los niños, una fuente de energía, actividad y movimiento.

La música forma parte del entorno sonoro del niño, incluso antes de su nacimiento, lo cual contribuye a afianzar su seguridad afectiva, mediante las relaciones que establece con las figuras de apego. Conforme, se van ampliando sus interacciones, la música cumple un papel importante en su proceso de socialización. Mediante ésta el niño establece relaciones con el medio físico y social, con los objetos físicos y culturales, así como con las personas y grupos sociales de su entorno, asimilando además las normas que rigen el comportamiento social.

Además, no sólo es un sistema de comunicación y expresión sino que son varias las finalidades que nos otorga la música, entre ellas destacamos que ayuda a que el niño evolucione y desarrolle aspectos como: la creatividad, la concentración, la expresión corporal, la educación emocional, etc. Es más, existen estudios que muestran que la música afecta de una manera favorable en capacidades como la atención y concentración, lo cual beneficia al rendimiento escolar. También existen numerosos estudios que respaldan la idea de que la música induce emociones en el ser humano (Blood y Zatorre,2001; Gabrielsson, 2002; Storr, 2002; Sloboda y Juslin,2010; Koelsch, 2015).

Por todo lo expuesto anteriormente consideramos que la práctica musical juega un importante papel en la educación de las personas ya que contribuye al desarrollo de aptitudes cognoscitivas, motoras y emocionales. Siguiendo en esta línea, cabe destacar a Lehmann (1993, en Cremades 2017) que manifiesta un conjunto de razones que justifican una educación musical en la escuela, entre las que podemos destacar las siguientes:

- Es medio de transmisión de la cultura y favorece tanto la comprensión de nuestra propia naturaleza como la de otras culturas
- Es una de las potencialidades del ser humano, lo que hace imprescindible su desarrollo
- Es una forma de autoexpresión y creatividad
- Proporciona satisfacción

- Su estudio sistemático mejora nuestra percepción y capacidad para hacer y comprender realidades cada vez más complejas

En referencia al currículo de Educación Infantil de la Comunidad de Aragón (ORDEN de 28 de Marzo de 2008) cabe destacar que la educación musical se encuentra estrechamente relacionada con el área de Lenguajes: comunicación y representación. No obstante, la música puede considerarse como base para el desarrollo de objetivos y contenidos del proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que es esta etapa todas las áreas se trabajan de una manera globalizada. Bien es cierto que debería tener más importancia dentro del presente currículo tal y como expone Bisquerra (2011) “Es importante y necesario dar a la música más importancia de la que tiene actualmente en el currículo académico” (p.190). Por lo tanto, teniendo en cuenta la metodología globalizadora que incluye todas las áreas necesarias para un correcto desarrollo lingüístico, cognitivo, afectivo-social y psicomotor, la música se presenta como un recurso imprescindible.

3.2 Contribución de la música al desarrollo infantil

La música favorece al desarrollo lingüístico contribuyendo a la corrección de posibles defectos de pronunciación y vocalización. Una estimulación musical adecuada contribuye a la conexión inter-neuronal favoreciendo el desarrollo de las habilidades verbales. Al igual que la adquisición de vocabulario, expresión de sentimientos e ideas, entonación, articulación y vocalización. (Pascual, 2006).

Mediante la música se trabaja el movimiento corporal, las nociones espacio-temporales, la orientación y la expresión corporal, por lo que se puede afirmar que el desarrollo psicomotor está íntimamente ligado con la educación emocional.

En cuanto a las habilidades cognitivas, ayuda a la creación de marcos conceptuales y a la asimilación de nociones y símbolos. También, facilita el cálculo mental y la lectura.

Por otra parte, contribuye al desarrollo emocional y social mediante la creación de lazos afectivos, facilitando la integración, cooperación y socialización mediante la práctica instrumental y vocal en grupo. Así mismo, favorece la relajación y expresión de sentimientos

y emociones. Y facilita el desarrollo de la creatividad mediante la improvisación y composición entre otras. (Pascual, 2006).

La música tiene tal impacto a nivel emocional que Lacárcel (2003) pone de manifiesto que es necesario estimular el pensamiento positivo y las emociones a través de la música. Según este autor, son muchos los beneficios que nos aporta la música, destacando los siguientes:

Aportaciones de la educación musical
Estimula el cerebro
Contribuye al desarrollo integral de los niños en edades preescolares
Reduce el estrés y la ansiedad
Activa las neuronas espejo, responsables de la empatía
Favorece el aprendizaje de materia como las matemáticas y los idiomas
Estimula las emociones
Favorece la memoria y el movimiento
Potencia la expresión y la comunicación
Mejora el sistema inmunitario

Por otro lado, siguiendo a Goleman destacamos que el aprendizaje de la música contribuye al desarrollo de las siguientes habilidades (Balsera y Gallego, 2010):

- Confianza, creer en uno mismo y en las posibilidades de éxito en el aprendizaje musical.
- Curiosidad, puesto que descubrir nuevos aspectos musicales es positivo y placentero.
- Intencionalidad, ya que cuando los alumnos realizan una interpretación de calidad se sienten competentes y eficaces.
- Autocontrol, siendo capaces de controlar la ansiedad ante las presentaciones públicas.
- Capacidad de relación y de empatizar con los demás.

- Capacidad de comunicar, intercambiando verbal y musicalmente ideas, sentimientos y conceptos.
- Cooperación, armonizando las propias necesidades con las de los demás en las actividades musicales en grupo.

Una vez reflexionado sobre las contribuciones de la música al desarrollo integral del niño es importante conocer las capacidades musicales de estos, para poder guiar nuestra intervención como docentes.

Tabla 3. Capacidades musicales del niño según Pascual (2006).

3 años	Expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor control y precisión de la motricidad (extremidades inferiores) • Puede reproducir estructuras rítmicas de 3 o 4 elementos • Experimenta con instrumentos de percusión • Es capaz de reproducir canciones enteras
	Percepción	<ul style="list-style-type: none"> • Percibe patrones rítmicos y los reproduce de forma regular. • Diferencia entre los valores de negra y corcheas (sin conocer las figuras) • Reconoce melodías simples
4 años	Expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Controla más su voz. Entona canciones en grupo con cierta afinación • Expresa ideas y sentimientos a través del movimiento de las partes del cuerpo • Disfruta de canciones gestualizadas
	Percepción	<ul style="list-style-type: none"> • Confunde intensidad y velocidad • Diferencia más rápido y más lento • Discrimina agudo y grave • Aumenta su memoria auditiva y el repertorio de canciones
5 años	Expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Sincroniza los movimientos de la mano o el pie con la música • Puede cantar melodías cortas. Reconoce y aprecia un gran número de canciones
	Percepción	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ordenar y clasificar sonidos e instrumentos • Le gusta jugar con ejercicios de concentración rítmica y sonora.

La Inteligencia Emocional a través de la música

Por último, destacar que una educación global tiene como finalidad conseguir un completo desarrollo integral en los alumnos y por ello se debe favorecer el conocimiento musical en cualquier ámbito educativo. Así como, fomentar la utilización de los innumerables recursos didácticos que nos aporta, ya que la música puede considerarse como un lenguaje en el cual el niño aprende de una manera lúdica y divertida

4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN MUSICAL

4.1 Contribución de la música al desarrollo emocional

Como afirmábamos anteriormente, la música además de ser una expresión artística puede ser utilizada como recurso pedagógico que favorezca el desarrollo intelectual, socio-afectivo, psicomotor y emocional de los niños en edad preescolar, a través del fortalecimiento de procesos cognitivos como la memoria, la percepción, la motivación, etc.

Varios son los referentes que han destacado la importancia de la educación musical para transmitir valores y desarrollar de esta manera las principales capacidades del ser humano, como Dalcroze, Willems, Kodály, Orff, entre otros.

Dalcroze (1965) (en Balsera & Gallego, 2010), piensa que el niño ha de vivenciar la música mediante el ritmo, puesto que el movimiento corporal permite expresar e interpretar sentimientos. Para Willems, los elementos que constituyen la música son inherentes a la naturaleza humana, por lo que la educación musical es el medio idóneo para desarrollar nuestras capacidades:

“Actualmente toda una corriente cultural tiende a considerar la música como factor importante para la formación de la personalidad humana, no sólo porque crea un clima particularmente propicio para despertar las facultades creadoras, sino también porque puede dar vida a la mayor parte de las facultades humanas y favorecer su desarrollo” (Willems, 1962:7, en Balsera & Gallego, 2010).

Por otro lado, los modelos de Kodály, Orff y Schafer describen que el aprendizaje de la música, haciendo hincapié en el canto, la práctica auditiva y de instrumentos; ayudan a la hora de mejorar la relación con uno mismo y el entorno. Otro referente es Suzuki que defendía la idea de que si un niño se educaba en un entorno musical y emocional favorable, sería capaz de aprender a tocar cualquier instrumento, y a su vez a través de la práctica instrumental desarrollará sus competencias emocionales. Del mismo modo, si el niño recibe constante apoyo de sus padres durante el proceso educativo, se verá un aumento de la empatía entre padres e hijos.

Siguiendo la misma línea Conejo (2012) afirma que la música incita a que el niño se relaje, exprese sus emociones y sentimientos, muestre respeto hacia la vida de los demás y hacia la suya propia. También añade que la música contribuye a la interacción con los adultos y con sus iguales, así como a la integración grupal en el aula, a la cooperación y trabajo en equipo.

Es este sentido, podemos decir que nosotros sentimos gran variedad de emociones y sentimientos a través de la música aunque es cierto que ésta provoca diferentes sensaciones en cada persona. De este modo, una misma composición podrá tener diferentes efectos en los que la escuchen, esto dependerá de las características de cada persona, de su estado de ánimo o las circunstancias en las que se encuentra. Por lo que estos efectos, sentimientos o emociones no siempre tendrán que ser positivos. Tal y como afirma Albornoz (2009) la música es un medio con el que los alumnos aprenden a identificar y controlar sus propias emociones y las de los demás, a la vez que reducen problemas en sus aprendizajes:

“La música precipita el proceso cognitivo (habilidades de observación, perceptuales, interactivas y de retención) mientras promueve la identificación y expresión de emociones y con ello el descubrimiento y el entendimiento del ser humano haciendo asequible la identificación de dificultades o virtudes asociadas a emociones que afectan el aprendizaje” (p.69).

Por último, cabe destacar a Damasio (2010) que aporta la idea de que la música es un arte transmisor de emociones. Defiende que antes de la existencia del lenguaje, los seres humanos ya tenían sus propios métodos de comunicación, ya eran conscientes e inteligentes, con emociones y sentimientos, es decir, nuestros antepasados encontraron en las artes como la música, la danza o la pintura, una forma de comunicación y de compensación de los desequilibrios emocionales.

No obstante, en los últimos años han aumentado los estudios que muestran que la educación musical no sólo mejora el aprendizaje de otras materias del currículo sino que además fomentan la creatividad y desarrolla las competencias que constituyen la Inteligencia Emocional tales como la autoestima, el autocontrol, la perseverancia y las habilidades sociales (Pliego de Andrés, 2002 en Balsera & Gallego, 2010).

4.2 El desarrollo de las competencias emocionales a través de la música

La educación emocional se ha implantado en diferentes colegios e instituciones no sólo en nuestro país sino también en Dinamarca, Suiza, México, Malta, etc., tal y como indica Bergós (2015). Ésta se considera un contenido imprescindible hasta el punto de hacer frente a conductas disruptivas (violencia, discriminación, etc..) y mejorar las competencias académicas. Sin embargo, en Nueva Zelanda las emociones no se consideran como un aspecto clave en el desarrollo integral del individuo y como consecuencia existen altos niveles de estrés, como asegura Bergós (2015).

Centrándonos en las competencias emocionales, son varios los estudios que defienden que las clases de música son una herramienta de utilidad para el desarrollo de éstas (Edgar, 2013; Jacobi, 2012). Por otro lado, existen investigaciones en las que se abordan diversos aspectos relativos a las competencias emocionales con respecto a la música de una forma indirecta. Algunas de ellas establecen una relación entre práctica instrumental y comprensión de las emociones (Schellenberg y Mankarious, 2012) y otras entre música y regulación emocional (Skanland, 2013; Saarikallio, 2011). Otros autores como Puente (2010) propone prácticas diversas, que incluyen la escucha activa y reproducción de sonidos a la vez que se honda en otros conceptos musicales, así como Gómez (2015) que resalta la actividad de la danza como una vía para trabajar las emociones.

Tras revisar, brevemente, la parte científica existente que vincula la música y las competencias emocionales así como aquella que relaciona la música con la inteligencia emocional se hace posible establecer una relación directa entre estos conceptos tal y como sugieren Campayo y Cabedo (2016):

1. Expresión de las emociones	A través de la música se potencia la expresión emocional de una forma única. Esto se hace extensivo a las emociones que se encuentran reprimidas en el inconsciente (Goleman, 1996).
2.Reconocimiento de las emociones	Partimos de que el oyente, aunque puede conmoverse por la música escuchada, no necesariamente tiene que sentir la emoción que la música expresa. De tal manera que el oyente puede reconocer la emoción que una obra expresa y, por otra

	parte, ser consciente de la emoción que provoca en él (Storr, 2002).
3. Regulación emocional	La música, por lo general, suscita emociones placenteras favoreciendo a la regulación de las emociones (Saarikallio, 2011).
4. Autoestima	Según North y Hargreaves (2008), cada persona posee diferentes autoconceptos, cada uno de ellos perteneciente a los distintos ámbitos que conforman su vida, y es la suma de ellos lo que definimos como identidad. La música favorece la construcción de dicha identidad lo cual, a su vez, repercute positivamente en la autoestima.
5. Empatía	El hecho de que varias personas compartan un espacio en el que la música está presente fomenta la empatía, pues este arte contribuye a que las emociones se intensifiquen y los sentimientos se coordinen (Storr, 2002).
6. Cooperación	Esta habilidad social es característica de la práctica musical, pues se desarrolla cuando un grupo de músicos debe aprender a trabajar en equipo, escucharse y compenetrarse para lograr satisfactoriamente un objetivo en común (Chung, 2010).
7. Escucha activa	Escuchar conscientemente una secuencia musical favorece la capacidad de escucha activa, aspecto importante para la adquisición de las habilidades sociales; este es un aspecto fundamental en el verdadero entendimiento entre personas (Bisquerra, 2003).
8. Automotivación	Escuchar un determinado tipo de música puede ayudar a realizar una tarea concreta de forma más eficaz y fluida. En el caso del intérprete, este encuentra la fuerza para seguir adelante con las dificultades de la obra apoyándose en su automotivación, la cual es la capacidad para implicarse emocionalmente en actividades de diferentes ámbitos de la vida (Bisquerra y Pérez, 2007).

5. OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO

Los objetivos que se pretenden conseguir con este Trabajo Fin de Grado en relación a la inteligencia emocional y la educación musical son:

- ✓ Acentuar la importancia que tiene la educación emocional en la educación
- ✓ Estudiar los beneficios que la inteligencia emocional puede aportar a la Educación Infantil
- ✓ Reflexionar en el estudio de la música como herramienta educativa para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional
- ✓ Formular una propuesta educativa con el fin de tratar la inteligencia emocional a través de la música en la etapa de Infantil
- ✓ Promover el gusto e interés por la música desde edades tempranas
- ✓ Fomentar las emociones a través de la música para el desarrollo integral del alumno
- ✓ Favorecer la expresión de las emociones, la comunicación y el desarrollo de la empatía y la escucha activa a través de elementos musicales
- ✓ Promover la cohesión grupal y el establecimiento de buenas relaciones en el aula.

La Inteligencia Emocional a través de la música

6. PROPUESTAS DIDÁCTICAS

“Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás”.

Goleman, (1996, p.17)

Con estas propuestas para la inteligencia emocional en el aula de 5 y 6 años se pretende reflejar la teoría hasta aquí expuesta, al tiempo que queremos proporcionar herramientas para guiar la práctica docente.

Como ha quedado reflejado en el presente trabajo, la inteligencia emocional está compuesta por cinco macro habilidades: la primera es el autoconocimiento, es decir, saber qué es lo que siento, esto es más complejo de lo que parece ya que ciertas personas suelen confundir sentimiento como el enfado con el miedo. Segunda viene la autoregulación o autocontrol, que es la capacidad de controlar nuestros sentimientos adecuándolos al momento y a las circunstancias. Otra habilidad es la automotivación, que hace referencia a conocer lo que te apasiona por lo que implica tener recursos para motivarte constantemente. Luego está la empatía, capacidad para reconocer que sienten los demás y finalmente las habilidades sociales, que para canalizar adecuadamente las emociones de otra persona es necesario desarrollar primero el autocontrol y la empatía. Por este mismo motivo se propondrán actividades para cada una de estas aptitudes que en su totalidad crean la Inteligencia Emocional.

Esta propuesta didáctica está planteada para niños de 5/6 años, es decir, para tercero de Educación Infantil, puesto que es un período fundamental en el que comienza su desarrollo madurativo, tanto en su personalidad como en destrezas motoras, coordinación, etc. Además, en este período el niño inicia su proceso de socialización a través de la propia escuela. A estas edades los niños muestran emociones más fuertes y son conscientes del porqué de algunas de ellas. Es primordial que el niño reconozca sus emociones, que aprenda a reaccionar ante ellas y expresarlas, ya sean positivas o negativas. Esto va a suponer que el niño se convierta

en una persona autónoma, con un buen autoconcepto y con una buena interacción social; lo cual genera un desarrollo integral del alumno

Teniendo como referencia la ORDEN de 28 de Marzo de 2008, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Aragón, se exponen los siguientes objetivos y contenidos. Esta selección queda determinada, por la legislación vigente como hemos mencionado por lo que estarán relacionados de una manera directa con el currículo.

Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	
Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora. ➔ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes. ➔ Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y 	<p><u>Bloque I. El cuerpo y la propia imagen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones. ➔ Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada. <p><u>Bloque II. Juego y movimiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación y valoración de su necesidad y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás <p><u>Bloque III. La actividad y la vida cotidiana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para

<p>tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p>	<p>establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.</p> <p><u>Bloque IV. El cuidado personal y la salud</u></p>
<p>Área de Conocimiento del Entorno</p>	
<p>Objetivos</p>	<p>Contenidos</p>
<p>➔ Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.</p>	<p><u>Bloque I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.</u></p> <p><u>Bloque II. Acercamiento a la Naturaleza</u></p> <p><u>Bloque III. La cultura y la vida en sociedad</u></p> <p>➔ Toma de conciencia de la necesidad de la existencia y funcionamiento de dichos grupos mediante ejemplos del papel que desempeñan en su vida cotidiana. Valoración de las relaciones afectivas que en ellos se establecen y respeto por las normas que rigen la convivencia.</p> <p>➔ Incorporación progresiva de pautas adecuadas de comportamiento democrático, disposición para compartir y para resolver conflictos cotidianos mediante el diálogo de forma progresivamente autónoma,</p>

	atendiendo especialmente a la relación equilibrada entre niños y niñas.
Área de Los lenguajes: Comunicación y Representación	
Objetivos	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> ➔ Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de convivencia. ➔ Expresar emociones, sentimientos, deseos, vivencias e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. ➔ Explorar y disfrutar las posibilidades comunicativas para expresarse plástica, corporal y musicalmente participando activamente en producciones, interpretaciones y representaciones 	<p style="text-align: center;"><u>Bloque I. Lenguaje verbal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos y para regular la propia conducta y la de los demás. Interés y gusto por expresarse. <p style="text-align: center;"><u>Bloque II. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Bloque III. Lenguaje artístico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías, a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales, utensilios y técnicas, con finalidad creativa y decorativa ➔ Exploración de las posibilidades sonoras de la voz, del propio cuerpo, de objetos cotidianos y de instrumentos musicales. Utilización de los sonidos hallados para la

	<p>interpretación y la iniciación en la creación musical.</p> <p>➔ Audición atenta de obras musicales de diferentes estilos, tiempos y lugares, incluidas las presentes en el entorno de la Comunidad autónoma de Aragón. Participación activa y disfrute en la interpretación de canciones, juegos musicales y danzas.</p> <p><u>Bloque IV. Lenguaje corporal</u></p> <p>➔ Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, historias...</p> <p>➔ Utilización, con intención comunicativa y expresiva, de las posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo, ajustando progresivamente el propio movimiento a los objetos y a los otros.</p> <p>➔ Participación en actividades de dramatización, danzas, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.</p>
--	---

Por último, las competencias básicas con aprendizajes imprescindibles que el alumno tendrá que adquirir al finalizar su etapa obligatoria tal y como queda recogido en dicho currículo. Por consiguiente, con estas propuestas se contribuye a la adquisición de las siguientes competencias básicas:

- ◆ Competencia en comunicación lingüística puesto que utiliza el lenguaje como instrumento de comunicación oral. También promueve la escucha, el diálogo, la expresión de pensamientos, vivencias y la regulación de conductas y emociones.
- ◆ Competencia Matemática debido a que se favorecen los procesos de pensamiento lógico y resolución de problemas.
- ◆ Competencia social y ciudadana creando un ambiente de convivencia basado en la tolerancia, el respeto, la igualdad y cooperación.
- ◆ Competencia cultural y artística ya que durante las propuestas se potencia la expresión de ideas y sentimientos de una forma creativa
- ◆ Competencia para aprender a aprender suscitando curiosidad y motivación en el alumnado por aprender cosas nuevas
- ◆ Autonomía e iniciativa personal porque los alumnos trabajan la regulación de sus propias emociones mediante asambleas, improvisaciones, etc.

5.1 Recursos para trabajar la autoconciencia mediante la música

Título: “Conocemos las emociones”

Objetivos específicos

- ✓ Ampliar el vocabulario emocional
- ✓ Identificar el mayor número de emociones posibles
- ✓ Compartir emociones entre los alumnos

Procedimiento

La actividad consiste en elaborar entre todos los alumnos un listado de emociones que se colocará posteriormente en las paredes del aula. Al comenzar la sesión, los alumnos tienen que decir una emoción que hayan experimentado en un determinado momento del día y explicar por qué cree que se ha sentido así. El profesor puede empezar para servir de ejemplo: “Estoy contento porque estoy en clase, etc., también pondrá diferentes canciones preguntando a sus alumnos que les hace sentir esa melodía (¿alegre o triste?..). Es aconsejable seguir la clasificación de las emociones que propone Goleman. Es importante que con esta actividad los alumnos adquieran un vocabulario emocional básico para que de esta forma puedan iniciarse en la identificación y comunicación de sentimientos. Cuando logramos expresar con palabras lo que sentimos damos un gran paso hacia el control de nuestros sentimientos.

Título: “Los talentos ocultos”

Objetivos específicos

- ✓ Reconocer las propias habilidades y las de los compañeros
- ✓ Reflexionar sobre cómo podemos aprovechar nuestras cualidades individuales en el aula de música
- ✓ Mejorar el autoconocimiento y el autoconcepto

Procedimiento

En esta actividad los alumnos tendrán que escribir en una hoja las habilidades que ellos creen que tienen dentro del ámbito musical. Una vez que todos lo tengan se realizará una puesta en común en la asamblea, donde cada uno irá diciendo sus puntos fuertes que aporta. Esta actividad permite a los alumnos reflexionar sobre lo importante que es reconocer sus puntos fuertes y comprender cómo éstos influyen en su autoconcepto. Los alumnos son más conscientes de su forma de ser y de las emociones positivas que se generan al reconocer sus potencialidades. Por otro lado descubren las cualidades de sus compañeros y cómo éstas contribuyen al éxito grupal.

Título: “Ponemos música a nuestras emociones”

Objetivos específicos

- ✓ Asociar una canción a cada emoción
- ✓ Aprender a identificar las emociones
- ✓ Emparejar emociones con una melodía

Procedimiento

Colocaremos las ilustraciones de las emociones primarias por el aula, para que los alumnos anticipen las emociones que se va a trabajar. A continuación, entre todos diremos el nombre de las emociones que representan las ilustraciones y podrán poner ejemplos en los que hayan sentido esa emoción. Seguidamente, escucharemos, una por una, las melodías seleccionadas. Para ello, cerraran los ojos y mientras suena la canción tendrán que pensar con que ilustración la relacionan, es decir, tendremos que relacionar cada melodía con una de las emociones tratadas.

Para esta actividad nos basamos en la idea que transmite el cuento “El monstruo de colores”, que asocia un color a cada emoción, sin embargo en este caso asociaremos una melodía a cada una de las emociones básicas o también denominadas primarias, con la finalidad de etiquetar cada emoción, es decir, aprender a identificarla. La elección de las piezas musicales dependerá del criterio del profesor, no hay una única elección posible.

Una segunda parte de esta actividad, consistirá en realizar un memory con las emociones y sus correspondientes canciones, de modo que uno por uno irán levantando una carta de cada lado con la finalidad de encontrar la pareja correspondiente.

5.2 Recursos para trabajar el autocontrol mediante la música

Título: “Nos relajamos”

Objetivos específicos

- ✓ Controlar las emociones a través de la relajación
- ✓ Fomentar la creatividad
- ✓ Ver al música como un medio para relajarse

Procedimiento

Mediante una pieza musical escogido especialmente para esta sesión, se pretende que los niños aprendan a relajarse y confiar en sus compañeros.

Para esta actividad se pondrá música relajante que irá introduciendo a los niños hacia un estado de tranquilidad y se colocarán por parejas; uno de ellos se tumbará en la colchoneta y el otro tendrá el rol de masajista que deberá inducir la relajación en su compañero proporcionándole caricias y cosquillas suaves por el cuerpo (cara, pelo, brazos, piernas, etc). El compañero que este tumbado podrá dejar volar su imaginación fantaseando con paisajes o lugares agradables mientras se dejan llevar por la música. Se intercambiarán los roles para que todos realicen cada función. Para terminar la actividad, se juntarán en asamblea para contar sus experiencias, lo que han sentido, podrán dejar reflejado a modo de dibujo los paisajes que se han imaginado mientras vuelven a escuchar la música.

Título: “Plan B”

Objetivos específicos

- ✓ Gestionar las emociones
- ✓ Valorar alternativas ante una situación desagradable

Procedimiento

Entre todos elaboraremos una lista con las cosas que se pueden hacer cuando uno se enfada en lugar de gritar o pegar. Además, seleccionaremos aquellas canciones que les ayude a controlar ciertas emociones, por ejemplo si alguno se ha enfadado poner un par de canciones que le haga sentir alegre. Cuando un alumno se sienta desbordado y a punto de explotar, podrá recurrir a este recurso para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerlo en práctica. Esta es una herramienta de la disciplina positiva que ayuda a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la rabia, el enfado, la frustración, etc.

Título: “La tortuga marchosa”

Objetivos específicos

- ✓ Reconocer la música como un medio para la relajación
- ✓ Resolver situaciones de la mejor manera posibles

Procedimiento

Para esta actividad nos basaremos en el recurso de la “técnica de la tortuga”, primero contaremos el cuento de la tortuga los alumnos con la finalidad de que cuando alguno esté enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva como pegando, empujando, etc, pueda acordarse de este recurso y actuar como la tortuga. Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin hacer daño a los demás ni a él mismo. Esta técnica tendrá una variación con respecto a la original, y será que durante el momento que el niño este en su caparazón se colocará unos cascos para escuchar música relajante. Al principio, el profesor

podrá guiar en esta técnica y así con el tiempo serán ellos solos capaces de aplicarla cuando lo necesiten e ir ganando autocontrol de sus emociones.

Título:” Rincón de la calma”

Objetivos específicos

- ✓ Encontrar la calma a través de diferentes elementos
- ✓ Gestionar sus propias emociones

Procedimiento

El rincón de la calma es un lugar donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. Aquí, encontrará elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad. Es importante implicar a los niños en la creación de este espacio. Puede incluirse diverso material como cojines, fotografías relajantes (pueden ser de ellos mismos o dibujos realizados por ellos), un reloj de arena, cuentos relajantes, instrumentos musicales que lleven a la calma como puede ser el llamado Energy Chime, para que ellos golpeen el instrumento y cierren los ojos centrando toda su atención en el sonido y no podrán abrirlos hasta que no se escuche su sonido, también se puede hacer con otro tipo de instrumentos como claves, etc, también se pueden incluir cajitas de música, un bote de la calma, entre otros recursos.

5.3 Recursos para trabajar la motivación mediante la música

Título: “Te felicito”

Objetivos específicos

- ✓ Valorar los aspectos positivos de los demás
- ✓ Sentirse valorado por los compañeros

Procedimiento

Para esta actividad los alumnos estarán sentados formando un círculo o un semicírculo de manera que todos puedan verse. El profesor será el encargado de empezar para que todos conozcan la mecánica. Consiste en pensar algo positivo de tu compañero, el que este a tu derecha y decirle “Te felicito amigo por...(lo que sea)”, a lo que éste tendrá que responder con un gracias y decir un aspecto positivo a su otro compañero y así seguirá la ronda hasta que todos participen. También se puede hacer de manera escrita para dar más tiempo a que piensen aquello que quieren destacar de su compañero. Al finalizar les preguntamos como se han sentido con esta actividad con al finalidad de anotar las respuestas para crear una lista con las ventajas que tiene expresarse de esa forma.

Título: “Aros musicales”

Objetivos específicos

- ✓ Desarrollar confianza y seguridad en sí mismo
- ✓ Aprender a tolerar la frustración
- ✓ Desarrollar hábitos de escucha activa

Procedimiento

La actividad es una variante al tradicional “juego de las sillas”. Se colocan por el suelo tantos aros como alumnos haya, se sitúan dentro de un aro y cuando comienza a sonar la música salen de los aros para bailar por todo el espacio. Cuando la música se para, el alumnado tiene que volver al aro en el que estaba (para facilitar esta discriminación puede hacerse por grupos de colores). Poco a poco iremos quitando aros, y así sucesivamente hasta que no queden aros en el suelo.

Título: “Somos animales”

Objetivos específicos

- ✓ Valorarse como miembro de un grupo
- ✓ Tener persistencia en superar las dificultades

- ✓ Tener iniciativa y buscar soluciones

Procedimiento

Para esta actividad se prepararán carteles con nombres de diferentes animales. Cada nombre irá repetido como tantos grupos queramos hacer, por ejemplo si tenemos un total de 20 alumnos y queremos hacer 5 grupos cada animal estará repetido 4 veces. Los papeles se dejan en una caja y los niños tienen que ir cogiendo uno. Cuando estos saben que animal tienen, recorrerán la habitación imitando el sonido y los gestos de su animal, hasta que todos estén con su grupo.

Título: “Expresamos”

Objetivos específicos

- ✓ Expresar sus sentimientos emociones a través del arte
- ✓ Potenciar la confianza en si mismos y en sus posibilidades

Procedimiento

Se comenzará formando un círculo tumbados, con los ojos cerrados y las manos encima de la tripa, realizaremos unas respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando por la boca con la finalidad de relajarnos lo máximo posible para disfrutar de la actividad. Con los ojos aún cerrados y sin movernos del sitio, aprovechando la relajación y la predisposición para la escucha, se pondrá la primera canción. Incentivaremos a los alumnos con frases como “pensad en cómo os hace sentir la canción”, “en lo que os recuerda”, etc. Cuando los niños quieran, se irán levantando para dirigirse al papel continuo que está colocado en la pared e irán pintando lo que les transmite la música. La reproducción de la canción se irá repitiendo hasta que ellos indiquen que han terminado. Al finalizar, se realizará una breve asamblea para saber lo que han sentido, como lo han plasmado en el dibujo y por qué. Durante esta actividad lo más importante es escuchar y aceptar con respeto y cariño, sin pretender influir en ellos. Esto es primordial, ya que descubrirán que pueden confiar en lo que sienten y que se aceptan todas sus emociones por igual, lo que aumentará su autoestima y sabrán que pueden expresar lo que sienten en cada momento.

5.4 Recursos para trabajar la empatía mediante la música

Título:”¿Cuándo me enfado?”

Objetivos específicos

- ✓ Reconocer el enfado en los demás
- ✓ Aprender a gestionar la ira
- ✓ Potenciar la empatía
- ✓ Fomentar el gusto por la relajación mediante sonidos naturales

Procedimiento

Se comenzará preguntando a los alumnos qué cosas son las que les hacen enfadar, cada alumno explicará al resto de compañeros las cosas que más les enfadan y se anotarán en una hoja. Al terminar se irán eligiendo parejas para representar los enfados en pequeñas improvisaciones a partir de las anotaciones que se habían hecho durante la asamblea. Una vez terminadas las improvisaciones se preguntará a los alumnos cómo se han sentido y estos explicarán cómo se sienten, qué creen que sienten sus compañeros cuando se enfada con ellos, etc. Para terminar se hará una sesión de relajación donde se escuchara música relajante con sonidos de la naturaleza. Se reflexionara también sobre como se sienten cuando ven a un compañero enfadado, y como creen que pueden ayudar a su compañero a volver a la calma.

Título:” El espejo”

Objetivos específicos

- ✓ Conocer y experimentar las emociones causadas por la música a través del cuerpo
- ✓ Expresar verbalmente las emociones experimentadas
- ✓ Desarrollar la empatía como medio de reconocimiento de las emociones

Procedimiento

Para esta actividad se presentarán varias audiciones, de estilos diferentes. A continuación, se harán una serie de preguntas como “¿qué os han parecido?”, “¿eran

tristes/aburridas/divertidas..?” “¿cómo creéis que os moveríais con ellas?, etc. Una vez hecho, esto volverán a escuchar las canciones, pero esta vez, por parejas uno tendrá el rol de actor y el otro de imitador. Dichos roles se irán intercambiando conforme cambie la música. El que tiene el rol de actor deberá escuchar la música y realizar los movimientos que considere según la emoción que ésta le despierta; el otro deberá imitar sus movimientos intentando percibir la emoción que siente su compañero. Al final de cada canción, se hablará de si han sido capaces de empatizar con sus compañeros. Se utilizará una gama variada de estilos musicales que puedan despertar en el niño diferentes sensaciones.

Título: “Dibujame”

Objetivos específicos

- ✓ Representar a otras personas
- ✓ Definir la personalidad del compañero
- ✓ Identificarse con el dibujo que le han creado

Procedimiento

Esta actividad consiste en que cada niño tendrá que escribir su nombre en una tarjeta y meterla en una caja, cuando estén todos los nombres metidos, el profesor irá asignando al azar un nombre a cada niño. En el caso de que el nombre que salga sea el del niño, se volverá a sacar otro papel. Cuando todos tengan asignado un compañero, tendrán que dibujar al compañero que les haya tocado y hacer una pequeña descripción de éste (qué le gusta, qué se le da bien, cómo es su personalidad, cómo se siente, etc.). Durante la actividad se pondrá música de fondo para conseguir una mayor concentración y favorecer el desarrollo de la actividad.

5.5 Recursos para trabajar las habilidades sociales mediante la música

Título: “¿Cómo nos sentimos”

Objetivos específicos

- ✓ Reconocer las propias emociones y las de los demás
- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales gracias al reconocimiento de las emociones ajenas

Procedimiento

En el momento de la asamblea, se dará un espacio a saber cómo se sienten los alumnos. Cada uno, deberá colocar su foto en la zona correspondiente a la emoción que sienta en ese momento. Para ello, contaremos con una tabla en la que aparezcan las emociones básicas. Al colocar su foto dirán que necesitan ese día en forma de canción, es decir, “quiero algo alegre”, “algo triste, divertido,etc..”.

Título: Dibujar mi árbol

Objetivos

- ✓ Reconocer cualidades positivas de ellos y de sus compañeros
- ✓ Potenciar la desinhibición corporal a través de la música
- ✓ Respetar a los demás
- ✓ Fomentar las relaciones interpersonales

Procedimiento

Consiste en que cada uno, de manera individual dibujará un árbol y en las ramas escriban o dibujen las cualidades positivas que tienen. Una alternativa a esta actividad puede ser que se le de la plantilla del árbol hecha y sólo tengan que poner las cosas positivas. A continuación, en grupos de 4 o 5 personas aproximadamente, lo pondrán en común y pueden añadir cualidades que digan sus compañeros. Por último, se pondrá música y se moverán por el espacio con su árbol pegado en el pecho. Para esto, se imaginara que el aula es un bosque y

ellos tienen que ir caminando por él e ir parándose con algún compañero que no estuviera en su grupo anterior) para que intercambien las cualidades positivas de cada uno de ellos.

Título: “Creamos nuestra historia”

Objetivos específicos

- ✓ Fomentar la comunicación entre ellos para conseguir un mismo fin
- ✓ Respetar las opiniones de los demás
- ✓ Ponerse de acuerdo entre ellos usando diferentes estrategias

Procedimiento

Esta actividad consiste en crear un pequeño teatro donde representemos historias inventadas por los propios niños y dónde aparecerán diferentes emociones. Se necesitarán dos dados, uno con las emociones primarias y otro con diferentes canciones (tantas como emociones). Entre todos se escogen los personajes, cada vez saldrán unos alumnos diferentes y tendrán que lanzar los dos dados. Ahora toca inventar y representar un trocito de esta obra dónde deberán incluir lo que les ha salido. Se puede inventar con la ayuda de los demás compañeros. Una variante de esta actividad puede consistir en que un grupo se invente una parte de la historia y el otro le acompañe tocando los instrumentos que elijan y luego cambien los roles.

Título: “Guiame y te sigo”

Objetivos

- ✓ Fomentar el uso de instrumentos musicales
- ✓ Afianzar sus relaciones conociendo mejor sus gustos
- ✓ Utilizar diferentes estrategias para conseguir tu meta

Procedimiento

Se realizará por equipos de unos 4 o 5 alumnos. El profesor tatará los ojos a un integrante del equipo y lo situará a una distancia prudente entre los otros compañeros (siempre en línea recta para evitar pequeños accidentes). El que lleve los ojos tapados no deberá saber dónde están sus compañeros, y éstos intentarán atraerlo por medio de diferentes sonidos. Cuando oiga un sonido que le guste, avanzará dos pasos hacia delante, si por el contrario el sonido no le gusta se quedará quieto. Los demás componentes del grupo intentarán hacer que su compañero llegue a ellos lo antes posible, siendo la única consigna que deberán tocar todos los instrumentos que tengan al menos una vez. Se irán cambiando los roles. Al finalizar esta actividad, se comentará que sonidos les han gustado y cuales no, por qué, etc.

7. CONCLUSIONES

En primer lugar, cabe destacar que se ha cumplido el objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado ya que se ha planteado la importancia que tiene el desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la música. Del mismo modo se han conseguido con éxito todos los objetivos que se planteaban, a la vez que se ha diseñado una propuesta educativa que desarrolla la dimensión emocional del alumnado de 5 y 6 años, a través de la comprensión y utilización de la música y las emociones. Este trabajo ha pretendido presentar estrategias y confeccionar herramientas para potenciar las habilidades emocionales con la finalidad de obtener un mejor desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Más allá de los objetivos, y tras el estudio de la información teórica acerca de la Inteligencia Emocional, podemos concluir que el tratamiento de las emociones es un aspecto clave en el desarrollo integral del individuo. Ya que autores relevantes de diferentes disciplinas defienden que las emociones son los cimientos para interaccionar con los demás y relacionarse con uno mismo, tal y como queda expuesto en el marco teórico. Esta formación de las emociones prepara a nuestros niños para la vida adulta, es decir, les capacita para conseguir un bienestar, afectivo y social con cualidades como la empatía, asertividad, capacidad de resolución de conflictos, etc.

Por otro lado, tratar el ámbito emocional a través de la música ha sido un recurso óptimo ya que tal y como recogen autores como Lacarcel, entre otros, han demostrado que la música es una herramienta que nos provoca sentimientos, sensaciones y emociones a la vez que facilita su exteriorización.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto y tras la finalización de este TFG, se puede afirmar que ambos conceptos están en continua relación. Así pues, la música puede ser uno de los medios más idóneos para tratar las emociones en el aula, ya que es considerada como un lenguaje dotado de emociones que nos proporciona variedad de actividades que ayudan a sentir y expresar emociones.

Bien es cierto que a la hora de poner en práctica una propuesta de este ámbito, es fundamental que el docente este formado en el ámbito de la Inteligencia Emocional, pues solo así sabrá de qué manera debe educar a sus alumnos para que desarrollen su dimensión emocional de la mejor manera posible. Teniendo en cuenta todo esto, es necesario que se le de la importancia que merece al desarrollo de esta dimensión emocional y que los centros educativos sientan que tienen que fomentar una educación emocional para el desarrollo integral del alumnado.

En referencia a la propuesta de actividades, destacar que el hecho de no haberlo puesto en práctica ha limitado poder evaluar su efectividad en el ámbito escolar, de esta manera se podrían haber recogido los resultados y en caso de alguna carencia, que mejoras se podrían hacer.

Para finalizar, me gustaría comentar que una buena elección para futuras investigaciones sería analizar más a fondo el trabajo que se hace en las aulas acerca de la inteligencia emocional, así como el uso que se hace de la música como recurso para trabajarla. De esta manera, se podría realizar un análisis de la realidad educativa en Aragón, para posteriormente proponer líneas de trabajo con el objetivo de enriquecer las prácticas educativas en torno a estas líneas dentro de la etapa de Educación Infantil. La elaboración de este Trabajo Fin de Grado ha sido de gran utilidad para profundizar tanto en la inteligencia emocional como en las posibilidades que ofrece la música como recurso a trabajar en las aulas. Por todo ello, y en lo que a mi futuro profesional respecta, espero continuar mi formación acerca del tema tratado y poder poner en práctica estas propuestas como otras muchas dentro del aula.

REFERENCIAS

- Actividades para trabajar las emociones con niños.* (2018). Recuperado de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- Aguaded, M. C. y Pantoja, M. J. (2015). Innovar desde un proyecto educativo de inteligencia emocional en primaria e infantil. *Tendencias Pedagógicas*, 26, 69-88.
- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Educere*, 44, 67-73.
- Almeida, L. S., Prieto, M. D., Ferreira, A., Ferrando, M., Ferrandiz, C., Bermejo, R., Hernández, D. (2011). Structural invariance of multiple intelligences, based on the level of execution. *Psicothema*, 23, 832-838.
- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir; Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Balsera, F. J. y Gallego, D.J. (2010). *Inteligencia emocional y enseñanza de la música*. Barcelona: DINSIC.
- Bergós, M. (2015). Diseñan nuevos instrumentos para medir la inteligencia emocional. *Cuadernos de Pedagogía*, 457.
- Bernal, J. y Calvo, M. L. (2000). *Didáctica de la música: La expresión musical en la educación infantil*. Málaga: Aljibe.
- Berzal, L. (2017). La educación emocional a través de la música. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24214>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida, *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales, *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicología de las emociones*. Madrid: Síntesis.

- Biquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Blood, A. J. y Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Psychology*, 98, 11818-11823.
- Botella, A. M., Fosati, A. y Canet, R. (2017). Desarrollo emocional y creativo en Educación Infantil mediante las artes visuales y la música. *Creativity and Educational Innovation Review*, 1, 70-86. Recuperado de: <https://doi.org/10.7203/CREATIVITY.1.12063>
- Burgaleta, M, Head, K., Linera, J. A., Martínez, K, Escorial, S., Haier, R., Colom, R. (2012). Sex differences in brain volume are related to specific skills not to general intelligence, *Intelligence*, 40, 60-68.
- Cabedo, A. y Campayo, E. A (2016). Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Investigación en Educación Musical*, 13, 124- 139.
- Carreras, M (2016). *Metamúsica: Una propuesta para trabajar las emociones a través del ritmo en Educación Infantil*. Facultad de Humanidades y Ciencias de Educación: Jaén.
- Chung, B. (2010) Music making and the Well Tempered Life. *Understanding Our Gift*, 22, 3-5.
- Cremades, R. (coord.) (2017). *Desarrollo de la expresión musical en Educación Infantil*. Madrid: Paraninfo.
- Conejo, P. A (2012). El valor formativo de la música para la educación en valores. *Dedica*, 2, 263-278.
- Dalcroze, E. J. (1965). *Estudios musicales y educación del oído*. Lausana: Föetisch.
- Damasio, A. (2001). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.

- Damasio, A. (2003). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.
- Del Barrio, M. V. (2005). *Emociones infantiles. Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Delors, J.(1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a al UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación del siglo XXI.* Recuperado de: <http://www.unesco.org>
- Díaz de Pablos, A. (2014). La importancia de las emociones en la escuela. Propuesta educativa para 2º ciclo de Educación Primaria. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4212/TFG-B.365.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díez Martín, M. (2015). Didáctica de las emociones en Educación Infantil. Recuperado de: https://eprints.ucm.es/36517/1/TFGinfan_15_diez_martin_marta.pdf
- Edgar, S. N. (2013). Introducing Social Emotional Learning to Music Education Professional Development. *Applications of Research in Music Education*, 31, 28–36.
- Elvira, P. (2018). Expresiones de las emociones a través de la música en Educación Infantil. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/34259/TFG-O-1435.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula, *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6, 421-436.
- Gabrielsson, A. (2002). Emotion perceived and emotion felt: Same and different. *Musicae Scientiae*, 6, 123-148 .

- García, M. (2014). La importancia de la música para el desarrollo integran en la etapa de Infantil. Recuperado de: <https://rodin.uca.es/xmlui/handle/10498/16696>
- Gardner (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós
- Gértrudix Barrio, F., Rodríguez Sánchez, S., & Rivas Rebaque, B. (2016). Actas del IV CEIMUS. Recuperado de: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/9711>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, L. (2015). Ayudar a quitarse la armadura. *Cuadernos de Pedagogía*, 460.
- Herrero, C. (2014). Educación musical y emociones en el aula de Educación Infantil. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/6809>
- Jacobi, B. S. (2012). Opportunities for Socioemotional Learning in Music Classrooms. *Music Educators Journal*, 99, 68-74.
- Jauset, J. A. (2009). *La musicoterapia*. Barcelona: OUC.
- Jensen, A.R. (1998). *The g factor: The science of mental ability. (Human evolution, behavior, and intelligence)*. Westport: Praeger.
- Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions : principles , brain correlates , and implications for therapy, *Annals of the New York Academy of Sciences.*, 133, 193–201.
- Lacárcel, J. (2003). Psicología e la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20-21, 213-226 Recuperado de <http://revistas.um.es/educatio/article/viewFile/138/122>
- Lantieri L, (2009) *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.
- Larson, G.E., & Saccuzzo, D.P. (1989). Cognitive correlates of general intelligence: Toward a process theory of g. *Intelligence*, 13, 5-31.
- Lazarus, R. S.(1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lehman, J. (1993). Panorama de la educación musical en el mundo. En V. Hemsy de Gainza (Ed.), *La educación musical frente al futuro*. Buenos Aires: Editorial Guadalupe.

Maestu, J. (2017). El trabajo emocional a través de la música en el aula de Educación Infantil. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/132345979.pdf>

Martín Rodríguez, P. (2014). Educar las emociones en Educación Primaria. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5116/TFG-B.476.pdf;jsessionid=3455E8AD0D40870668FB614F1F732B56?sequence=1>

Martínez Triviño, Á. (2017). Juegos psicomotores musicales y su influencia musical. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/45862>

Martínez, Zabaleta, U. (2014). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la música en infantil. Recuperado de: <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/14682/TFG14-Ginf-MARTINEZ-58145.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Messick, S. (1992). Multiple intelligences or multilevel intelligence? Selective emphasis on distinctive properties of hierarchy: On Gardner's "Frames of Mind" and Sternberg's "Beyond IQ" in the context of theory and research on the structure of human abilities. *Psychological Inquiry*, 1, 305-384.

North, A. & Hargreaves, D. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. New York: Oxford University Press.

Olmos, M. (2016). Música y emociones. Propuesta de intervención en el aula de 4 años. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4483>

ORDEN de 28 de marzo de 2008, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y en la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 14/04/08 Recuperado de: <http://benasque.aragob.es:443/cgi-bin/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=261765895252>

Orlova, M. O. (2015). Educar emocionalmente a través de la música y la expresión corporal. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3377/ORLOVA%2C%20MARIYA%20OLENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ortega- Villaizán, R. (2017). *Aprendiendo a Sentir: Proyecto sobre las emociones para la Escuela El Pilar* (Bachelor's thesis). Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/5647>

- Ortiz, M. del Mar. (2015). Inteligencia emocional en nuestra vida. Recuperado de: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/2029>
- Pascual, P. (2006). *Didáctica de la música para educación infantil*. Madrid: Prentice-Hall.
- Prieto, M. D. y Hernández, D. (coords.) (2011). Inteligencia emocional y alta habilidad. *REIFOP*, 38, 23-157.
- Proyecto Emocionario Musical*. (2017). Recuperado de: <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html>
- Puente, E. (2010). Música y desarrollo integral. Cinco propuestas para el desarrollo integral. *Cuadernos de pedagogía*, 426.
- Punset, E. (2008). *Brújula para navegantes emocionales*. Madrid: Aguilar.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-185-consolidado.pdf>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation through adulthood. *Psychology of Music*, 39, 307-327.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, pp. 185-221.
- Sánchez, H. (2011), *Inteligencia Emocional- La Música y la Actividad Cerebral*. (2011). Recuperado de: <https://inteligenciaemocionalpnlt.wordpress.com/2011/08/26/inteligencia-emocional-la-musica-y-la-actividad-cerebral/>
- Sarget, M. (2003), La música en la educación infantil: Estrategias cognitivo-musicales. *Ensayos: revista de la facultad de educación de Albacete*, 18, 197-20.
- Scarr, S. (1985). An author's frame of mind: Review of Frames of Mind by Howard Gardner. *New Ideas in Psychology*, 3, 95-100.
- Schellenberg, E. G. & Mankarious, M. (2012). Music training and emotion comprehension in childhood. *Emotion*, 12, 887-891.

- Skandland, M. S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v8i0.20595>
- Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (2010). *At the interface between the inner and outer world: Psychological perspectives*. Oxford: University Press.
- Sousa, D. (2002). *Cómo aprende el cerebro: una guía para el maestro en la clase*. California: Corwin Press.
- Storms, G. (2003). *101 juegos musicales. Divertirse y aprender con ritmos y canciones*. Barcelona: Graó.
- Storr, A. (2002). *La música y la mente. El fenómeno auditivo y el porqué de las pasiones*. Barcelona: Paidós.
- Uño-Batlles, A. (2013). El arte: vehículo para la educación emocional. Una propuesta de intervención. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/1837>
- Vallejo, G. (2018). Las emociones en Educación Infantil. Recuperado de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/14425>
- Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Watkins, M.W., & Canivez, G.L. (2004). Temporal stability of WISC-III composite strengths and weaknesses. *Psychological Assessment*, 16, 133-138.
- Watkins, M.W., Wilson, S.M., Kotz, K.M., Carbone, M.C., & Babula, T. (2006). Factor structure of the Wechsler Intelligence Scale for Children Fourth Edition among referred students. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 975-983.
- Willems, E. (1961). *Las bases psicológicas de la educación musical*. Buenos Aires: Eudeba

