



Programa de educación emocional aplicado a la educación musical

RAQUEL PALOMERA MARTÍN Y MARÍA ELENA RIAÑO GALÁN
UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

ISBN: 978-84-09-37181-5



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 2

MARCO DE REFERENCIA..... 2

 Educación emocional2

 Beneficios de la EE3

 Claves metodológicas para su efectividad.....4

 Música y emociones5

OBJETIVO 6

METODOLOGÍA 7

ACTIVIDADES..... 9

REFERENCIAS..... 31

ANEXOS..... 33

 Anexo 1a. Metrónomo emocional33

 Anexo 1b. Ayuda para localizar emociones en el Metrónomo emocional.....34

 Anexo 2. Plantilla biograma emocional.....35

 Anexo 3. Plantilla Avatar.....36

 Anexo 4. Pictogramas emocionales37

ADAPTACIÓN COVID 19. *Los docentes deberán tener en cuenta para la realización de algunas de las actividades aquí presentadas su necesaria adaptación en función de la situación derivada del COVID19 y que exige ciertos protocolos de seguridad. Por ejemplo, en la utilización de materiales como sillas, instrumentos, rotuladores, folios, etc., se tendrá en cuenta la limpieza en sus usos previos y posteriores.*

INTRODUCCIÓN

Este documento presenta un programa de actividades de educación emocional a través de la música.

Durante el curso 2020-2021 ha sido aplicado dentro del proyecto de Innovación Educativa “VIBRANT EN POSITIU” del Conservatori Professional de Música de València, coordinado por Emilia Hernández Onrubia. El proyecto, dentro del cual se enmarca el diseño y evaluación de este programa, ha sido subvencionado por la Consellería de d’Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana. Los docentes del conservatorio recibieron una formación previa a la implementación del programa. La aplicación de este fue apoyada mediante tutorización. Al tiempo, el desarrollo del programa estuvo acompañado de un proceso de evaluación mediante metodologías cuantitativas (evaluación pretest y postest) y cualitativas (encuesta inicial y final). El fin era conocer el punto de partida y los posibles efectos del programa sobre las competencias emocionales y el bienestar de docentes y alumnado, así como sobre los climas educativos. Los resultados del informe de evaluación no se presentan en este documento. Lo que aquí se muestra es un programa de actividades que puede ser de interés para profesionales de la música, conservatorios, escuelas de música y maestros de educación musical en centros educativos.

MARCO DE REFERENCIA

El bienestar es un valor universal del ser humano y el campo de estudio de la psicología positiva nos aporta un conocimiento relevante acerca de su impacto en nuestras vidas, así como de sus correlatos. El contexto educativo es uno de los principales ecosistemas de desarrollo humano, y por ello, el lugar por excelencia para facilitar y promover el bienestar, no solo en el alumnado, sino en toda la comunidad educativa. Ahora bien, implementar la psicología positiva en la escuela requiere repensar en nuestro propio concepto de educación, considerar el bienestar subjetivo o felicidad dentro de los objetivos del proyecto educativo, e introducir modificaciones en la organización escolar y las metodologías docentes (Palomera, 2017).

El medio que utilizaremos para llegar a ello es a través de la educación emocional, mediante el desarrollo de competencias socio-emocionales que nos facilitan el éxito en diversas áreas vitales, promoviendo el bienestar. En un contexto como el actual de constantes cambios, se muestra la evidencia, más que nunca, de dotar a las personas de recursos personales que faciliten la resiliencia, o capacidad de hacer frente de forma adaptativa a la adversidad.

Educación emocional

La Educación Emocional (EE) tiene que estar presente a lo largo de toda la vida, y debe tratarse como un tema transversal en los centros educativos (Bisquerra, 2016). Los sentimientos juegan un papel muy importante en el desarrollo integral del alumnado y en su día a día. Los profesionales de la educación son cada vez más conscientes de este hecho y buscan, además de promover el desarrollo académico de niñas y niños, el

desarrollo de sus competencias emocionales y sociales (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Es necesario trabajar la EE en el aula para lograr un mayor bienestar psicosocial, así como el fomento de relaciones sociales positivas y la evitación de problemas psicológicos y emocionales. Para ello, se debe diseñar un currículo que contemple una verdadera educación integral del alumnado (Gallego y Gallego, 2004).

La EE es, según Bisquerra (2003 p.8), “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Lopez Cassà (2005) afirma que llevar a cabo un programa de EE no es solo desarrollar una serie de actividades, sino también fomentar en los alumnos pequeñas actitudes correctas. Es decir, el docente debe llevar a cabo programas de EE sistemáticamente pero siempre teniendo en cuenta el modelo diario que se ofrece en su aula y generando habilidades positivas, intentando fomentar que esos aprendizajes lleguen al contexto familiar.

La EE está guiada por modelos teóricos científicos en el campo de la Inteligencia Emocional (IE). En este trabajo seguiremos el modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On (1997). Este modelo parte de la concepción de IE como una capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida. El modelo contempla cinco aspectos clave que, a su vez, engloban diversos factores cada uno:

- ♪ Componente intrapersonal (auto concepto, autoconciencia emocional y autorrealización),
- ♪ Componente interpersonal (empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social),
- ♪ Componente del estado de ánimo en general (felicidad, optimismo),
- ♪ Componentes de adaptabilidad (resolución de problemas, contrastar la realidad, flexibilidad) y
- ♪ Componentes del manejo del estrés (control del impulso, tolerancia al estrés y optimismo).

Concretamente, se han diseñado actividades pensando en el desarrollo de todos los componentes a excepción del componente de adaptabilidad por facilitar la focalización en un menor número de competencias y aumentar la efectividad (Diekstra, 2008).

Beneficios de la EE

Los programas de EE han mostrado sus efectos sobre todos los ámbitos vitales. Los beneficios en el ámbito educativo no se obtienen únicamente sobre el desarrollo integral y bienestar del alumnado, sino también sobre la satisfacción y salud docente, así como sobre la facilitación de climas escolares positivos de relación entre sus miembros (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

En específico, existen evidencias que apoyan la necesidad de desarrollar programas para el desarrollo de la EE, ya que la IE aparece en la literatura como un predictor significativo del funcionamiento social y personal del individuo. Una de las líneas de investigación más activas trata de establecer la utilidad predictiva de la IE sobre diversas áreas vitales de los jóvenes. Por ejemplo, la IE se ha encontrado relacionada con un menor índice de comportamientos desajustados, como conductas disruptivas y agresivas, conductas de riesgo, como el consumo de drogas o la conducción temeraria. Pero, sobre todo, se ha encontrado relacionada de forma significativa y positiva con un mayor comportamiento adaptado como: mayor calidad en las relaciones sociales, mayor retención en el sistema educativo, comportamiento prosocial, un mejor rendimiento académico, más satisfacción con la vida, utilización de estrategias de afrontamiento más adaptativas, mejor salud mental y una mayor capacidad para interrumpir estados emocionales negativos y prolongar los positivos. Los niños con alta IE son evaluados por sus pares y profesores de forma más positiva, como niños con un comportamiento más prosocial y menos agresivo, dependiente o intimidatorio con los otros. También, los estudiantes con mayor IE afrontan mejor la transición de la escuela al centro de educación secundaria, con mejores resultados académicos, autovaloración, mayor asistencia y ajuste comportamental en comparación con sus compañeros con baja IE (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Claves metodológicas para su efectividad

Diekstra (2008) realizó una revisión de la bibliografía meta-analítica existente hasta el momento además de un meta-análisis sobre los efectos de la EE. Después de revisar 19 meta-análisis en la primera parte del trabajo, llevó a cabo un meta-análisis adicional basado en 76 estudios de programas de EE. Y aunque “la búsqueda no ha dado como resultado una cobertura completa de los meta-análisis relevantes existentes, sí que se ha reunido una masa crítica suficiente para poder obtener respuestas válidas y fiables” (Diekstra, 2008, p.280)

Según el autor, existen tres aspectos que atender sobre el tipo de programa: la existencia de un modelo teórico de base que guíe la programación, el grado de fidelidad en la implementación en relación con el programa diseñado, y la frecuencia e intensidad de la práctica (se requiere un mínimo de doce sesiones al año, a razón de una sesión semanal de una hora, para desarrollar las competencias). Además, los programas más eficaces son aquellos que son teóricamente coherentes y altamente interactivos, utilizan una variedad de métodos didácticos, se implementan a través de pequeños grupos y cubren tanto capacidades generales como específicas.

Otro aspecto relevante es quién implementa el programa. Por norma general, los programas que se centran en mejorar las habilidades sociales y emocionales los imparten los profesores frente a otro tipo de programas que son implementados por otros profesionales externos. Varios meta-análisis concluyen que los profesores son igual de eficaces o más a la hora de impartir los programas que otros profesionales, especialmente si disponen de formación previa y experiencia en dinámicas grupales.

A través de otro meta-análisis llevado a cabo por Durlak et al. (2013), para el cual se estudiaron doscientos trece programas universales de EE en los que participaron 270.034 alumnas y alumnos de entre cuatro y dieciocho años de edad

aproximadamente, se ha observado que, quienes eran participes en programas de EE, consiguieron mejores resultados que los grupos de control en competencias y actitudes emocionales y sociales, así como en sus conductas prosociales, además de demostrar un mayor rendimiento académico. También se observó un menor nivel de malestar emocional y de problemas conductuales, como agresividad o desobediencia.

Se ha observado en este metanálisis que las medidas efectivas para el desarrollo de habilidades tienen, por lo menos, cuatro características comunes, las cuales conforman el acrónimo SAFE (del inglés, Sequential, Active, Focused and Explicit, que significa Secuencial, Activa, Concreta y Explícita):

- ♪ Secuencial: se implementan sesiones secuenciadas para el desarrollo de habilidades gradualmente, las cuales suelen estar basadas en manuales de intervención o en lecciones planificadas.
- ♪ Activa: se utilizan formas activas de aprendizaje donde se evalúa la actuación del alumnado en la práctica de sus nuevas habilidades.
- ♪ Concreta: se destina tiempo y atención determinados, exclusivos y adecuados para la adquisición de estas habilidades.
- ♪ Explícita: se persigue la enseñanza de habilidades concretas, lo que hace que el alumnado sepa en todo momento lo que se espera de ellas y ellos.

Los procesos de desarrollo académico, social y emocional están relacionados entre ellos, y esforzarse por desarrollar emocional y socialmente al alumnado favorece notablemente la educación.

Música y emociones

La música es la producción y percepción consciente de sonidos a lo que se le atribuye una significación estética que nos complazca (Torres, Gallego y Álvarez, 1984). Se trata de una manera de comunicación cuyos ejes principales son la expresión y la percepción que, a través de las cualidades del sonido, es capaz de manifestar emociones, sentimientos e ideas (Oriol, 2001).

“La cultura en general y la música más específicamente tiene la gran capacidad de transferir sentimientos para cambiar la sociedad de manera muy positiva. (...) La música puede resultar una terapia para trabajar tanto con niños como con adultos, en la escuela o fuera de ella. La música es un eje para el desarrollo integral de nuestra realidad” (Rodrigo y Fernández, 2016, p.41). En este sentido, “la música aúna a las personas confiriéndoles un lenguaje universal que nos comunica a unos con otros jugando con un código afín a todos, la emoción. (...) Nos permite educarnos actuando a la vez en diferentes niveles de nuestra existencia, tanto a nivel personal -al ser un medio de crecimiento y desarrollo-, como también social” (Rodrigo y Fernández, 2016, p.40).

Desde un plano psicológico, podemos destacar cinco beneficios que aporta la música (VVAA, 2017):

- ♪ Brinda a las personas un sentimiento de identidad y de pertenencia a un grupo social.

- ♪ Facilita la expresión de sentimientos y pensamientos, los cuales pueden ser personales o colectivos.
- ♪ Establece conexiones con estados de ánimo experimentados anteriormente.
- ♪ Favorece la liberación emocional y la auto-expresión.
- ♪ Utilizada correctamente, favorece la comunicación, pues se trata de un arte internacional y cosmopolita que todas y todos tenemos en común.

Además, este arte es capaz de generar una relajación inconsciente (Mosquera, 2013) y normaliza la tensión muscular y la respiración, alivia el dolor, aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, relaja, acelera el proceso de curación de heridas, provoca que funcione mejor el sistema inmune y reduce los problemas psíquicos (Jauset, 2008). También facilita la expresión de las emociones y sentimientos, aporta energía tanto al cuerpo como a la mente, ayuda a reducir el miedo y la ansiedad y disminuye la percepción del dolor (Yáñez, 2011).

Desde la antigüedad, la música ha sido utilizada para mejorar los estados de ánimo de quienes lo necesitaban. La música se ha utilizado para la regulación emocional desde hace, al menos, dos mil quinientos años, cuando Pitágoras usaba ciertos acordes y escalas para conseguir un equilibrio mental y recomendaba determinadas obras para aliviar emociones negativas. Aristóteles observó cómo el sonido de la flauta fortalecía el cuerpo, la mente y el espíritu, y Descartes afirmaba que la música servía para el deleite y para provocar diversas pasiones (Mosquera, 2013).

A través de la música, niños-as y jóvenes tienen la posibilidad de entrar en contacto con su mundo interior, afinando su sensibilidad y desarrollando los sentidos del ritmo y la armonía. Además, la música es social y facilita el contacto interpersonal pues necesita de alguien que la reproduzca y alguien que la escuche (VVAA, 2017, p.39). Su práctica permite también que los estudiantes “experimenten por sí mismos/as, entre otras muchas cosas, su propia capacidad de expresión a partir de todo el componente emocional asociado a la melodía, al ritmo, al timbre, etc.” (Rodríguez-Quiles, 2003, p.1).

En su tesis doctoral, Rubio (2014) defiende que la puesta en marcha de una educación musical con un enfoque emocional provoca que el alumnado se implique más, muestre una mejor actitud y participación en clase, vincule los contenidos a las experiencias, mejore su interpretación musical y desarrolle un pensamiento holístico. Tras llevar a cabo actividades musicales con un enfoque emocional, el autor concluye que los y las participantes muestran un mayor nivel de competencias emocionales tales como autoconciencia, empatía, autocontrol, y mejor ánimo, así como una tendencia hacia un mayor control de las emociones. Defiende que la educación musical tiene que ser, mayoritariamente, de carácter práctico, proponiendo que “lo principal sea hacer música, vivir la música y no limitarnos a saber de música” (Rubio, 2014, p.471).

OBJETIVO

Atendiendo a todo lo mencionado previamente, en este programa se ha propuesto como objetivo general el promover fortalezas personales relacionadas con las competencias socio-emocionales de la comunidad educativa (docentes y alumnado), con el fin de favorecer el bienestar, así como climas positivos de enseñanza y colaboración entre todos los participantes de la misma.

METODOLOGÍA

Se proponen metodologías activas, participativas y vivenciales. Para asegurar una intensidad adecuada se han diseñado 12 actividades de aula (tres por cada competencia emocional) y una de centro.

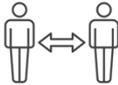
Su implementación requiere de la participación de todos los presentes en el aula, incluido el docente, que, al ser el mediador, además es el modelo de la actividad a realizar en muchos casos. La creación de un clima positivo educativo requiere la implicación de todos, no existiendo la figura de un observador externo.

El programa propuesto está diseñado para la transversalidad, de modo que trata de ser abierto, flexible, inclusivo, para poderse integrar en diversas materias relacionadas con la educación musical. En esta línea, habrá propuestas dirigidas a ser aplicadas en dos modalidades de agrupación de aula: clase individual (p.ej. de enseñanza instrumental) o grupal (p.ej. lenguaje musical, didáctica de la música...), aunque otras son aplicables a ambas.

También se introducen propuestas para llevar a cabo a nivel de centro, con la participación de toda la comunidad educativa.

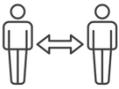
Por otro lado, atendiendo a la temporalización, algunas actividades están pensadas para ser realizadas en el curso de forma puntual, una sola vez (aunque se recomienda repetir en todos los cursos, lo que es posible por su versatilidad, o repetir en un mismo curso si se requiere) o como rutina en la metodología docente (en estos casos son de corta duración, y ayudan a preparar el clima de aula, la concentración o a fijar el aprendizaje final).

Utilizaremos la siguiente simbología en las fichas de actividades para indicar cada modalidad de agrupación y temporalización:

Agrupación	Temporalización
Individual 	Puntual 
Grupal 	Rutina diaria 
Centro 	

Además, en cada actividad se indica: la competencia emocional que se trabaja (con un color asociado a cada una), los objetivos específicos, los recursos necesarios, el tiempo estimado para llevarlo a cabo y las indicaciones para el desarrollo de la misma.

ACTIVIDADES

“METRÓNOMO EMOCIONAL” (1)		
COMPETENCIA PERSONAL: AUTOCONSCIENCIA		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Percepción e identificación de mis emociones ♪ Vocabulario emocional 		
		
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Metrónomo emocional (se recomienda pegarlo en pared o corchera todo el curso; disponible-visible en el aula) 		
TIEMPO ESTIMADO:		
Actividad individual: 5' Actividad colectiva: 10'		
DESARROLLO:		
<p>En esta primera actividad, vamos a aprender a trabajar con el Metrónomo Emocional, que utilizaremos en varias actividades posteriores.</p> <p>Su funcionamiento, en paralelismo con el símbolo de un metrónomo musical, está en relación con dos dimensiones primordiales de las emociones: su valencia, y su activación fisiológica-corporal:</p> <p>Las emociones pueden ser de valencia positiva, si generan experiencia de placer subjetivo, o negativa, si generan displacer. A su vez, pueden generar más o menos activación fisiológica (ritmo cardíaco, tono muscular, ritmo respiratorio...) a nivel corporal. Del cruce de ambas, surgen las emociones concretas, y cada una de ellas recibe un nombre específico.</p> <p>En el Anexo 1 “Metrónomo emocional” se encuentra una muestra de emociones frecuentes en función de estos dos valores.</p> <p>Hacer autoconsciente nuestra emoción surge de la pregunta: ¿Cómo me siento? Para responder a esta, miraremos el Metrónomo emocional y nos situaremos, según el grado de activación y placer o displacer percibido dentro de nosotros, buscando el punto más exacto posible y su denominación. A continuación, expresaremos nuestra respuesta con el nombre de la emoción concreta. Esta actividad la realizará tanto el estudiante como el docente.</p>		

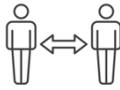
Está dirigida a clase individual de instrumento/voz, pero sería aplicable a una clase grupal. Si se realiza en grupo, se realizará una ronda rápida de todos los presentes para tomar conciencia del estado emocional de los demás, además del nuestro.

Se propone como una rutina diaria. Se recomienda realizarla al inicio de la clase, pues nos permite conocer el estado emocional de los presentes y, por tanto, anticipar cómo va a influir en el desarrollo de esta, y si, es necesario realizar alguna actividad de regulación emocional (actividades 4, 5, 6) para modular la emoción.

También se puede volver a preguntar en cualquier momento en que necesitemos saber el clima emocional del aula, o estado emocional del estudiante individual; por ejemplo, realizarla cuando identificamos dificultades en el desarrollo de la clase, o al final de esta para ver el grado de satisfacción, o si se ha modificado la emoción inicial con el proceso de trabajo desarrollado en el aula (p.ej., tocar piezas musicales puede modificar nuestra emoción inicial y lo hacemos así consciente).

En el Anexo 4 “Pictogramas emocionales” (Arasaac, CATEDU¹) hay, como alternativa al Anexo 1, pictogramas emocionales para facilitar la actividad al alumnado que pueda presentar algún trastorno dentro del espectro autista o para cualquier alumno-a al que le facilite la tarea.

¹ Extraído de la web de Arasaac: <https://arasaac.org/>

“BIOGRAMA EMOCIONAL” (2)		
COMPETENCIA PERSONAL: AUTOCONSCIENCIA		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Evocar e identificar emociones significativas en mi vida ♪ Explorar las posibilidades sonoras del instrumento que toco ♪ Expresar una idea musical que represente una emoción ♪ Potenciar la escucha ♪ Desarrollar la creatividad musical 		
		 
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Instrumentos musicales/Voz/Objetos sonoros ♪ Plantillas “Biograma” y “Avatar” ♪ Bolígrafos o rotuladores 		
TIEMPO ESTIMADO:		
Actividad individual: 20’ Actividad colectiva: 60’		
DESARROLLO:		
<p>A lo largo de la vida hemos vivido momentos inolvidables que nos han provocado grandes emociones, positivas o negativas. Se propone realizar una narrativa sonora para expresar las emociones vividas utilizando el instrumento musical que cada estudiante toca, la propia voz o cualquier objeto sonoro. Esta es una actividad dirigida a la clase individual de instrumento/voz.</p> <p>Se sugiere iniciar un viaje mental en el tiempo biográfico. Es como rebobinar una película hacia atrás recordando momentos emocionales que hayan sido significativos en nuestra vida. El recuerdo puede incluir emociones positivas y/o negativas.</p> <p>A través de la plantilla del Anexo 2, “Biograma emocional”, cada estudiante trazará una gráfica que represente visualmente la intensidad emocional en distintos momentos vitales, señalando las zonas de máxima y mínima emoción. La plantilla consta de dos ejes: el eje horizontal (x) representa la línea temporal de tu vida y el eje vertical (y) representa la intensidad emocional.</p> <p>Posteriormente, el docente sugiere al estudiante que elija un momento de los representados en la gráfica y piense sobre la situación concreta: qué ocurrió, dónde estaba, con quién, qué sintió. Esta parte de la actividad consiste en recrear musicalmente este momento. Para ello, el estudiante explorará las posibilidades sonoras de su instrumento, objeto sonoro o voz jugando con parámetros como la intensidad, la duración, la altura, los silencios, etc. de forma que elabore una breve</p>		

idea musical (un motivo rítmico o melódico, una textura...) que recree la emoción que haya querido transmitir. Tras la exploración inicial, el estudiante podrá ensayar las veces que necesite esta idea musical antes de mostrar el resultado al docente.

Esta actividad puede ser aplicable a una clase grupal. Si se realiza en grupo, cada estudiante interpretará su narrativa sonora autobiográfica y escuchará también la de cada uno de los compañeros y compañeras. Con ayuda del docente se podrá elaborar un biograma emocional colectivo en relación al clima de aula y sus vivencias conjuntas. En este caso, al finalizar se realizará una composición grupal. Se invita al grupo a pensar en cómo estructurar las ideas. Por ejemplo, si los estudiantes explicitaron verbalmente los momentos que quisieron recrear, podrán pensar en realizar agrupamientos en función de emociones similares, o de acuerdo con el tipo de instrumento u objeto elegido por su sonoridad, atendiendo a sus propiedades acústicas; o por su pertenencia a determinada familia instrumental...; o atendiendo a las características musicales generadas por la narrativa emocional individual, etc. Todas estas decisiones podrán ayudar a la hora de estructurar la obra sonora final.

Variante 1. Actividad: "Avatar"

Realizar esta misma actividad ampliando el eje temporal hacia el futuro y jugando con el tiempo pasado y con el tiempo futuro imaginado. Por ejemplo, a través de la ideación de mi "Avatar" ([Anexo 3. "Plantilla Avatar"](#)).

Se sugiere al estudiante que imagine cómo sería su avatar, que intente visualizar su forma y tamaño, que describa sus habilidades cinéticas en el medio en el que vive: si camina, reptar, vuela, salta, nada... si los desplazamientos son circulares, en ziz-zag, rectos, sinusoidales... y cómo es el lugar donde se mueve: un planeta, una galaxia, un mundo subterráneo... hace millones de años o en un futuro lejano, si tiene superpoderes, etc... Posteriormente, se puede animar al estudiante a que imagine una emoción positiva que el avatar sintió en una situación concreta. El fin es recrear a nivel sonoro estas ideas, acciones, situaciones, etc. al igual que hicieron con las vivencias personales. En esta exploración, el docente puede ayudar al estudiante a buscar nuevos timbres, efectos, melodías, ritmos...que mejor representen las imágenes mentales construidas.

Variante 2. Actividad: "Nick artístico"

Un Nick es un apodo o un alias que utilizamos para mostrar nuestra identidad en las redes sociales. El docente propone que cada estudiante cree su Nick artístico como alternativa o pseudónimo de su nombre real y que represente sus cualidades musicales y artísticas.

La actividad consiste en pensar en una palabra o en una frase que más le guste al estudiante y con la que quiera que le identifiquen.

También puede crearse un logo sonoro asociado al Nick. Ha de ser una idea musical breve, a modo de *leitmotiv*, de forma que los docentes y compañeros identifiquen al estudiante con su Nick artístico cada vez que este lo interprete con su instrumento u objeto sonoro.

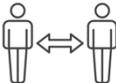
“HUELLAS” (3)		
COMPETENCIA PERSONAL: AUTOCONSCIENCIA		
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Ayudar al conocimiento propio y de los otros ♪ Contribuir a la expresión musical del yo ♪ Fomentar el pensamiento musical desde el autoconcepto ♪ Indagar sobre el carácter musical ♪ Desarrollar la creatividad musical 		
RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Folio/cartulina y bolígrafo o rotuladores ♪ Instrumentos musicales/Voz/Objetos sonoros 		
TIEMPO ESTIMADO: Actividad individual: 20' Actividad colectiva: 60'		
DESARROLLO: <p>Somos personas con una personalidad única y conformada por una serie de rasgos que marcan nuestra forma de ser. Esta actividad está relacionada con el autoconcepto.</p> <p>En primer lugar, el docente propone al estudiante dibujar la forma de una de sus manos en un folio, bordeando el contorno de sus dedos. La mano es la huella de todas nuestras acciones físicas, pero también de los rasgos psicológicos. Por ello, se sugiere al alumno que reflexione sobre los rasgos que cree que determinan su carácter. Por ejemplo, si es una persona divertida, impaciente, cariñosa, extravertida, tímida, responsable, aventurera, etc. El estudiante puede escribir algunos de estos adjetivos en el mismo folio en que se dibujó el contorno de la mano. Se le solicita elegir los cinco rasgos que mejor le definan y, a continuación, se le pide que escriba una palabra en cada uno de los dedos de la mano que dibujada.</p> <p>Posteriormente, el estudiante elegirá diferentes fragmentos u obras completas del repertorio que esté estudiando (o de cualquier canción que conozca para cantarla) y que, en su opinión, tengan el mismo carácter de los rasgos que le identifican a él como persona. Se le pide que interprete uno de estos fragmentos de dos maneras: en primer lugar, de la misma manera que siempre lo hace y, en segundo lugar, intentando que su interpretación se relacione con el rasgo elegido atendiendo a las sensaciones que le provoca dicho rasgo. Por ejemplo, si el estudiante eligió ternura, tratará de que también lo sea su sonido, el fraseo, etc. Si es impaciente, interpretará su pasaje atendiendo a aspectos como el tempo, el ataque, la intensidad... ¿De qué forma podría interpretar la obra para que el resultado sonoro igualmente provoque</p>		

impaciencia en el oyente? Se trata de utilizar herramientas con las que mejorar la calidad interpretativa y ampliar las posibilidades expresivas de acuerdo con los rasgos que determinan su carácter.

En segundo lugar, el docente invitará al estudiante a reflexionar sobre las huellas que dejamos al caminar. Las suelas de los zapatos tienen marcas que nunca miramos, pues están ocultas bajo nuestros pies. Le propone que se quite uno de los zapatos y dibuje su contorno en un folio, al igual que la actividad de la mano. ¿Cómo son los trazos? Pueden ser diferentes: en ziz-zag, lineales, circulares...

Dibujará en el interior del contorno estos trazos utilizando rotuladores de colores y se sugiere que mire este dibujo con otros ojos, otra mirada. Esta huella se constituirá como una partitura de música, una grafía contemporánea de su "yo". A continuación, se sugiere al estudiante que realice una improvisación instrumental o vocal a partir de esos trazos.

Esta actividad está dirigida a clase individual de instrumento/voz, pero sería aplicable a clase colectiva. Si se realiza en grupo, se realizará una ronda rápida de todos los presentes con la idea de compartir las partituras-huella de los participantes y crear juntos una o varias partituras-clase (en formato pequeño grupo) que representen las huellas colectivas. Al final, podrá componerse una pieza musical. Para ello, el docente propone al grupo o grupos tomar decisiones conjuntas sobre la decodificación de los trazos (cómo sonarían, en qué estilo musical, atendiendo a qué estructura, con qué instrumentos, objetos, voces o incorporando electrónica, etc). Se ensayarán las obras y se podrán interpretar en una audición pública.

“ATENCIÓN PLENA” (4)		
COMPETENCIA PERSONAL: AUTORREGULACIÓN		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Desarrollar mindfulness o atención plena del aquí y ahora ♪ Facilitar la concentración ♪ Mejorar la regulación de emociones 		
		
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Sillas para sentarse (o cojines si se prefiere realizar la actividad sentándose en el suelo) 		
TIEMPO ESTIMADO:		
Actividad individual: 10' Actividad colectiva: 10'		
DESARROLLO:		
<p>El docente realiza la actividad al tiempo que los demás presentes, y participa de ella. Sentados, solicitamos cerrar todos los ojos.</p> <p>“Antes de nada, fíjate en tu propia respiración, cómo entra a tu cuerpo, qué partes recorre, y cómo sale cálido de tu cuerpo...”</p> <p>A continuación, vamos a ir recogiendo la información que recibimos por cada uno de nuestros sentidos y cada persona va a ir diciendo en voz alta lo que percibe de manera espontánea, cuanto más mejor.</p> <p>Comenzamos por el oído: ¿Qué escuchamos?... (viento, pies moviéndose, alguien suspira, música de violín, etc.); seguimos por el olfato: ¿Qué olemos? (mascarilla, colonia, sudor...); fijémonos en el gusto: ¿qué sabores o sensaciones identificamos en nuestra boca? (salado, tabaco, pasta de dientes...); a continuación, vamos al tacto: ¿Qué percibimos en cada parte nuestro cuerpo? (mis manos tocan superficie fría, rugosa, blanda..mis zapatos aprietan en los cordones, mi espalda reposa en la silla, me tira la goma de pelo...); ahora abrimos los ojos, mirad con atención a todas partes: ¿Qué veis? (una grieta, un proyector, una coleta, un libro...).</p> <p>También en estos links podéis encontrar una sesión guiada de mindfulness: https://www.youtube.com/watch?v=z8ZZq9Z4Row https://www.youtube.com/watch?v=LFxBM8EO0X0</p> <p>Para niños pequeños: https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAvEQ</p>		
Está dirigida a clase individual o a una clase grupal.		

Se propone como una rutina diaria. Se recomienda realizarla al inicio de la clase, pues nos facilita la concentración. Una vez aprendido en el aula, docente y estudiante/s lo pueden realizar justo antes del inicio de clase por su cuenta. También se puede recurrir a esta actividad en cualquier momento en que sea necesario recuperar/conseguir concentración o regular emociones.

Se recomienda que el estudiante utilice esta técnica antes de estudiar en casa también.

“ME RELAJO” (5)	
COMPETENCIA PERSONAL: AUTORREGULACIÓN	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Aprender técnicas de relajación fisiológica ♪ Mejorar la regulación de emociones 	
RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Reproductor de audio ♪ Altavoces ♪ Internet 	
TIEMPO ESTIMADO:	
Actividad individual: 10' Actividad colectiva: 10'	
DESARROLLO:	
<p>El docente realiza la actividad al tiempo que los demás presentes, y participa de ella. A continuación, tenéis varios links que os guiarán en el aprendizaje de diversas técnicas de relajación.</p> <p><u>Relajación Autógena:</u> https://www.youtube.com/watch?v=tu6STHiYJuY https://www.youtube.com/watch?v=eispVrm1Sxw</p> <p>*Para niños https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY: lago de la calma https://www.youtube.com/watch?v=mIKRD2Qhp8Q: sonrisa interior</p> <p><u>Relajación Muscular de Jacobson:</u> https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM</p> <p>*Para niños: el tren https://www.youtube.com/watch?v=SWFtBntEOeo</p> <p><u>Para niños : Koeppen</u> https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc https://www.youtube.com/watch?v=9y2sKXDrr0</p> <p><u>Respiración diafragmática:</u> https://www.youtube.com/watch?v=bO_oXpUf3rM</p> <p>*Para niños https://www.youtube.com/watch?v=sEa9_EdaOc</p>	

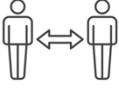
**Se recomienda que, durante la respiración, una vez que se conoce y se ha entrenado, se visualicen aquellos momentos propios de la actividad musical que nos generan ansiedad (exámenes, audiciones, conciertos...), con todo lujo de detalles, desde que llegas, entras, te colocas, comienzas a tocar los pasajes...)*

Está dirigida a clase individual de o a una clase grupal.

Se propone como una actividad puntual de aprendizaje para cada una de las técnicas, de modo que después el alumnado pueda practicar en casa, pero se puede convertir en rutina diaria pues nos facilita la concentración. También se puede recurrir a esta actividad en cualquier momento en que sea necesario recuperar/conseguir concentración o regular emociones.

Se recomienda que el estudiante utilice esta técnica antes de estudiar en casa también.

Una interesante continuación de esta actividad es proponer al alumnado que componga su propia música de relajación para que la use cuando lo necesite, con instrumento o voz. Se recomienda algo breve a modo de mantra que se repite en bucle.

“MODULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA MÚSICA” (6)		
COMPETENCIA PERSONAL: AUTORREGULACIÓN		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Usar la música como recurso para el manejo de emociones ♪ Mejorar la regulación de emociones 		
		
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Reproductor de audio/móvil ♪ Altavoces ♪ Metrónomo emocional (Anexo 1) 		
TIEMPO ESTIMADO:		
Actividad individual: 10' Actividad colectiva: 10'		
DESARROLLO:		
<p>Recordamos el Metrónomo emocional antes de empezar esta actividad, y cómo las emociones están colocadas en colores según el grado de placer/displacer o activación fisiológica, que en la música se corresponde con la pulsación (ver Anexo 1).</p> <p>Se solicita a cada estudiante que haga su propio listado musical o Playlist para regular emociones de modo que tenga un listado para promover una emoción de tipo VERDE o AMARILLO, según el caso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasar de una emoción ROJA o AMARILLA demasiado intensa (p. ej euforia) a una VERDE, cuando necesito calmarme - Pasar de una emoción AZUL (cuando necesito animarme) o VERDE (cuando necesito activarme) a una AMARILLA <p>Es decir, tendrá un listado de música para conseguir estados en VERDE o estados emocionales en AMARILLO.</p> <p>Para ello, puede escoger canciones comerciales de cualquier género musical, obras de música clásica, obras de su repertorio de programación pasado o presente, e incluso grabar improvisaciones. Puede elegir tantas piezas como quiera.</p> <p>El listado para emoción VERDE y para AMARILLA lo escribirá el alumno con el título del autor/grupo, título de obra/canción y en lo posible, link de acceso para escucharlo online. También puede confeccionar las Playlist directamente en plataformas de música como Spotify o en Youtube.</p>		

Esta actividad está dirigida a clase individual o a una clase grupal. En este segundo caso, se compartirán las Playlist con los compañeros/as.

Se propone como una actividad puntual. También se puede recurrir a esta actividad en cualquier momento en que sea necesario regular emociones.

*Esta actividad está entrelazada con la Actividad nº 9.

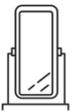
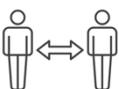
“FEEDBACK ARTÍSTICO” (7)		
COMPETENCIA PERSONAL: RELACIONES INTERPERSONALES		
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Potenciar el lenguaje positivo, el cuidado del otro y el respeto ♪ Profundizar en los procesos “de construcción” del centro educativo en cuanto a metodologías innovadoras ♪ Fomentar el clima positivo de centro ♪ Fomentar la escucha y el diálogo ♪ Aprender a través del intercambio de ideas y la visión de diferentes opiniones ♪ Mejorar la comunicación ♪ Desarrollar el empoderamiento de los músicos 		
	 	
RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Folios y bolígrafos ♪ Post-it de colores 		
TIEMPO ESTIMADO: 90'		
DESARROLLO: <p>El feedback artístico es una metodología creada por Das Arts de la Universidad de Amsterdam, en colaboración con el filósofo Karim Bennamar, y desarrollada normalmente en las artes escénicas contemporáneas, en concreto, en el teatro y danza. Se ofrece como una herramienta para dar feedback grupal que aplicaremos aquí al campo de la educación musical en momentos puntuales: audiciones de clase, conciertos en el centro o, incluso, en demostraciones sobre los procesos interpretativos/compositivos de los estudiantes.</p> <p>Para llevarlo a cabo, es necesario que por parte del centro se abra una vía de participación. Aquellas personas interesadas en formar parte del feedback artístico, sean profesores/as, alumnos/as o miembros del equipo directivo podrán apuntarse. Una vez que se tenga el listado de participantes, se harán grupos de trabajo de forma que cada grupo sea el encargado de dar el feedback a un estudiante o grupo de estudiantes en concreto. Entrar en diálogo con el músico sobre su trabajo en proceso, un trabajo no acabado, no es tarea sencilla y, por ello, es fundamental que los comentarios no sean recibidos como ataques personales por parte del estudiante. Para ello, es necesario crear una actitud positiva de los miembros de los grupos desde un enfoque claro: ofrecer comentarios constructivos y respetuosos al estudiante con la intención de acompañarle en su proceso para que se haga más preguntas, para que</p>		

profundice en su aprendizaje musical y para que se empodere. Esta es una oportunidad en la que todos aprenden del intercambio y del diálogo.

FASES DEL FEEDBACK ARTÍSTICO

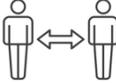
Una vez que el intérprete haya ofrecido su recital o mostrado su trabajo de creación, cada persona miembro del grupo Feedback le dirá al estudiante:

1. Lo que funciona. Qué fue lo mejor, pudiendo hacer referencia a aspectos puramente musicales o extramusicales. Además, se le hará saber al estudiante por qué considera que esto funcionó.
2. Lo que necesito saber. Se hará una pregunta al estudiante sobre una cuestión que se desea conocer.
3. Lo positivo. Se escribirán dos palabras en un post-it (pueden ser verbos, adjetivos...) que reflejen lo más característico de su interpretación/creación. Todos los post-its se pegarán en una pizarra o pared. En esta fase el estudiante elegirá de entre todos uno, su preferido, con el que más se identifica y hablará a partir de las palabras escritas en relación con su trabajo.
4. La ronda chismosa. Una vez que el estudiante ha realizado sus comentarios, es el momento en el que el grupo Feedback habla en forma de ronda. Es ahora el estudiante quien escucha y puede o no intervenir en el diálogo.
5. Carta al artista. Se finaliza invitando a los miembros del grupo a escribir una carta personal al estudiante/músico donde libremente le ofrezca consejos, recomendaciones, etc. que permita a este continuar indagando en su proceso artístico.

“TU MÚSICA SE REFLEJA EN MI” (8)		
COMPETENCIA PERSONAL: RELACIONES INTERPERSONALES		
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Fomentar la empatía emocional ♪ Identificar emociones a través de la música ♪ Expresión emocional a través de la música ♪ Favorecer los vínculos entre docente-estudiante/s 		
		
RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Metrónomo emocional (Anexo 1. Disponible-visible en el aula, trabajado en Actividad 1) 		
TIEMPO ESTIMADO: Actividad individual: 20' Actividad colectiva: 30'		
DESARROLLO: <p>En primer lugar, el/la estudiante identifica su estado emocional, ayudándose del Metrónomo emocional (<u>ver Anexo 1</u>); es decir, dará luz a su conciencia emocional. Si no es capaz de identificar un estado emocional claro en ese momento, elegirá una emoción. No dirá a nadie cuál es su emoción.</p> <p>A continuación, interpreta una pieza musical o fragmento de esta (de su programación o libre, según se acuerde con el docente) tratando de expresar la emoción que en ese momento siente, independientemente de las indicaciones propias de la partitura original, pudiendo variar el tempo, intensidad, altura, tonalidad, etc. o lo que considere.</p> <p>El docente (u otros estudiantes si es grupal) escuchará la música, e identificará con ayuda del Metrónomo emocional la emoción que cree que está escuchando a través de la música interpretada.</p> <p>Finalmente, el oyente realizará una devolución a modo de espejo (“Veo/Oigo que te sientes...), sobre qué emoción ha identificado, y cómo le ha hecho sentir la música; a continuación, el intérprete desvelará su emoción y se debatirá sobre qué ha podido influir, en relación con la forma de interpretación, en la claridad o no, de la expresión de la emoción de origen del intérprete.</p>		

Está dirigida a clase individual de instrumento/voz, pero sería aplicable a una clase grupal, por ejemplo, de canto/coral o una clase específica de educación musical. Si se realiza en grupo, esta devolución en espejo la realizará cada uno de los presentes.

Se propone como una actividad puntual, pero se puede repetir tantas veces como se quiera, por ejemplo, probando diferentes emociones. También, como es frecuente en la vida, se pueden sentir varias emociones al mismo tiempo, y realizar el ejercicio con la expresión de simultaneidad de emociones, o la transición entre ellas y la identificación de todas las emociones percibidas por parte del oyente.

“PLAYLIST” (9)		Playlist 
COMPETENCIA PERSONAL: RELACIONES INTERPERSONALES		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Identificar emociones a través de la escucha de obras musicales ♪ Fomentar un clima emocional positivo de centro ♪ Aumentar la participación de los estudiantes 		
		 
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Ordenador y acceso a internet 		
TIEMPO ESTIMADO: 10'		
DESARROLLO:		
<p>La música es una potente herramienta para ayudarnos en la identificación de emociones. Se propone que, a través de la escucha de canciones y piezas musicales, el alumno sea capaz de reconocer sus emociones. En esta actividad:</p> <p>Se pide al estudiante que vuelva a mirar el Metrónomo emocional (ver Anexo 1) y busque obras musicales que, en su opinión, refleje mejor cada una de las emociones del metrónomo. Puede acceder a internet y bucear en plataformas como Youtube, Spotify, etc para acceder al enlace que permita escucharlas. Confeccionará una lista de canciones, una “Playlist” formada por obras de cualquier género musical y época. Se sugiere que el estudiante incluya en la lista los links de acceso en un documento Word titulado: Mi Playlist. Las Playlist no tienen un mínimo ni máximo de canciones, sino que se concibe como un recurso abierto e inacabado. Los estudiantes pueden compartir sus Playlists a través de plataformas como Youtube o Spotify.</p> <p>Cada estudiante mostrará su Playlist a uno de sus profesores/as quienes, a su vez, enviarán las listas a la directiva del centro.</p> <p>Posteriormente, la dirección del centro educativo agrupará todas las Playlists de los estudiantes y decidirá las vías de difusión. Algunas ideas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Subir las Playlists a las redes sociales del centro para que cada persona pueda acceder a las audiciones de las obras a su libre elección. ⇒ Proponer una audición diaria o semanal mediante la puesta de altavoces en algún espacio del centro educativo o mediante un programa de radio que se genere como proyecto interno de centro. <p>Se sugiere a los estudiantes que lleven un diario personal donde escriban cómo se sienten emocionalmente tras la escucha de cada obra o canción.</p>		

“QUIERO AGRADECER...” (10)		
COMPETENCIA PERSONAL: ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Fomentar el pensamiento positivo ♪ Incrementar la motivación y el bienestar subjetivo ♪ Favorecer los vínculos entre estudiantes y docente-estudiante/s 		
		
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Se puede utilizar un gran mural hecho con papel en una zona común, visible y frecuentada del edificio (Hall..). En ese caso se dejará atado mediante cordones algunos rotuladores para escribir, o blocks de pósits para que cada uno escriba y pegue en el mural ♪ Se puede realizar también a través de un foro online o una red social 		
TIEMPO ESTIMADO:		
Actividad colectiva: 1'		
DESARROLLO:		
<p>Esta actividad está dirigida a todo el centro. Es una propuesta colectiva. Se colocará un mural con papel continuo en una zona transitada del edificio, facilitando rotuladores y pósits* para que las personas que entren y salgan del edificio (alumnado, PAS, docentes, familias, músicos invitados.....) puedan dejar sus agradecimientos hacia lo que consideren en relación con la vida en el centro y lo que allí acontece: un compañero/a, un docente, administración, familia, la música...</p> <p>El mural (o hashtag en caso de hacerlo online), tendrá como lema escrito: “Gracias a X por....”. Se puede realizar como actividad puntual, especialmente indicada a final de curso, pero se puede repetir varias veces durante el mismo, o dejarlo expuesto todo el curso desde el inicio, y se va renovando. El mural es recomendable que esté durante varias semanas expuesto en caso de que se haga de forma puntual.</p> <p>Existe la opción de que lo escriban en una red social compartida si la comunidad educativa suele hacer uso de ello, pero siempre es mejor hacerlo en papel, visible durante al menos un tiempo.</p>		

“LO POSITIVO DE HOY...” (11)	+
COMPETENCIA PERSONAL: ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO	
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Fomentar el pensamiento positivo ♪ Incrementar la motivación y el bienestar subjetivo ♪ Favorecer los vínculos entre estudiantes y docente-estudiante/s 	
RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> ♪ Se puede utilizar un cuaderno individual en papel o en forma de wiki online donde cada día se escriba lo positivo del día en el centro ♪ Se puede realizar también a través de un foro online o una red social 	
TIEMPO ESTIMADO: Actividad individual: 5' Actividad colectiva: 10'	
DESARROLLO: <p>Al finalizar la clase, todas las personas presentes en el aula (incluido el docente) realizarán una ronda rápida en la cual expresarán en voz alta “algo positivo que me llevo de la clase de hoy, por pequeño que sea” (p.ej. he conseguido concentrarme durante más tiempo, he disfrutado con..., me ha gustado cuando...).</p> <p>Sería bueno que el docente les de feedback (algo positivo) a su/s estudiante/s. (p.ej. me ha gustado de la clase...), pero también puede ser una cuestión a nivel personal (p.ej. he conseguido ...). Es importante que se comparta en voz alta, así como que el docente lo inicie, al menos las primeras veces, como modelo de sus estudiantes. En la creación de climas positivos y vínculos es recomendable participen todos-as, pero respetaremos los tiempos y libertad de cada uno. Si alguien requiere de más tiempo se sugiere que se le conceda, o puede ser que el próximo día inicie con ello si no consiguió identificar algo positivo en el día previo. Aprender a ver las pequeñas cosas positivas que nos rodean y suceden puede costar al principio si no ese está habituado.</p> <p>Se propone como rutina diaria, y si no es posible, se recomienda realizar esta actividad al menos una vez a la semana durante el curso; en ese caso, la consigna será: “cosas positivas que te llevas, te han gustado de esta semana en las clases, en tu trabajo con la música...”.</p> <p>Existe la opción de que al tiempo lo escriban en una red social compartida, pero nunca sustituirá a la expresión presencial. Compartirlo hacia “fuera del aula” desde cada aula, ayudará también al clima de centro y no sólo a las interacciones dentro de la misma.</p>	

“LO QUE MÁS ME GUSTA DE TI” (12)		
COMPETENCIA PERSONAL: ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Identificar y expresar emociones positivas y negativas, propias y de los demás ♪ Trabajar la gestualidad, posturas y movimientos corporales asociados a las emociones ♪ Trabajar la emisión vocal ♪ Desarrollar la improvisación y la creatividad y la escucha emocional del otro 		
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Metrónomo emocional 		
TIEMPO ESTIMADO: 10'		
DESARROLLO:		
<p>El cuerpo y la voz son potenciales elementos de comunicación e instrumentos naturales que poseemos y debemos cuidar. A través de esta actividad utilizaremos ambos como herramientas expresivas en relación con la identificación de las emociones personales y de los demás. Para ello:</p> <p>Se pide al estudiante reflexionar sobre estas cinco emociones: alegría, enfado, tristeza, miedo y calma. Algunas preguntas que puede hacer el docente al estudiante son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la función de estas emociones, para qué sirven? Por ejemplo, la alegría nos da motivación para perseguir objetivos y proyectos; el enfado nos permite luchar contra injusticias; la tristeza nos permite parar para reflexionar; el miedo nos alerta de peligros reales o imaginarios; la calma nos aporta serenidad y concentración. • ¿Qué tipo de situaciones suelen ir unidas a cada emoción? Por ejemplo, la tristeza suele ir asociada a situaciones de pérdida de algo o de alguien. • ¿Cómo se sienten estas emociones en el cuerpo? Por ejemplo, el enfado provoca alta tensión muscular. • ¿Cómo afectan a los demás? Por ejemplo, la tristeza puede provocar en los demás comportamientos de acercamiento y ayuda. <p>Se invita al estudiante a expresar con cuál de esas emociones se siente identificado en ese momento y se le pide que recuerde su color según el Metrónomo emocional. Se expresará dicha emoción con gestos, posturas y movimientos (el estudiante podrá estar sentado o moviéndose por el espacio).</p> <p>A continuación, el estudiante intentará expresar la emoción opuesta. De la alegría pasaremos a la tristeza, del enfado o el miedo a la calma, de la tristeza a la alegría.</p>		

Una vez que el estudiante ha experimentado corporalmente la emoción se realizará la actividad utilizando la voz. Se trata de expresar de forma hablada o cantada la emoción sentida y su opuesta.

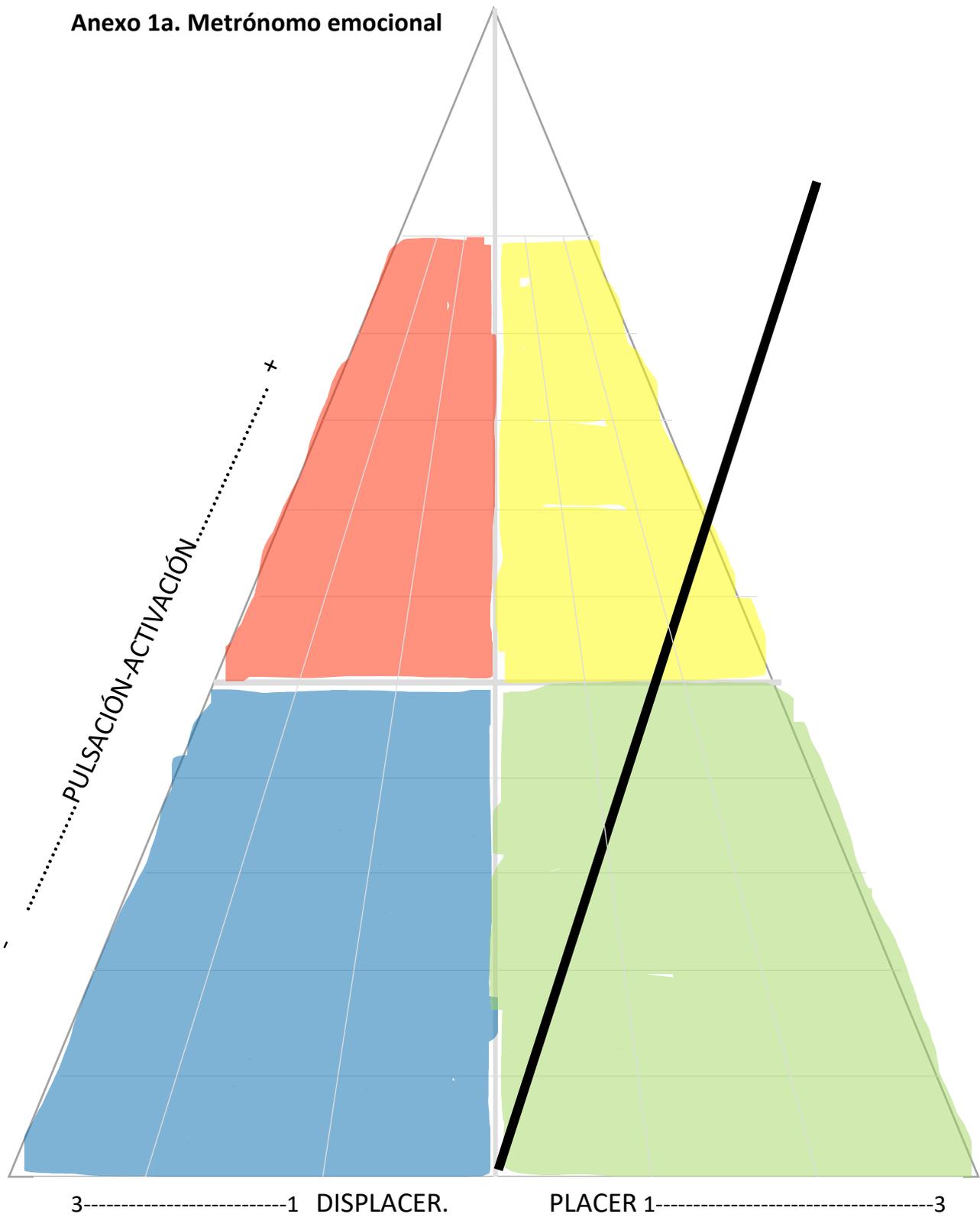
“NUESTRO HIMNO” (Optativa)		
COMPETENCIA PERSONAL: CLIMA EMOCIONAL POSITIVO		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Usar la música como recurso para la unión e identidad grupal de la comunidad educativa del centro ♪ Facilitar un clima emocional positivo y visión de centro ♪ Promover la participación de la comunidad educativa 		
		
RECURSOS		
<ul style="list-style-type: none"> ♪ Instrumentos musicales/Voz/Objetos sonoros ♪ Web del centro/ plataformas online 		
TIEMPO ESTIMADO:		
Un trimestre		
DESARROLLO:		
<p>Esta actividad es optativa y está dirigida a todo el centro. Se propone como una actividad puntual y transversal a materias o “extra del tiempo escolar”. Su duración es de un trimestre, pero puede alargarse lo que se requiera.</p> <p>Se trata de un concurso de propuestas para la composición de un Himno emocional del centro (aunque disponga de uno oficial, este sería un himno emocional) que represente el “espíritu” del centro, su esencia, las emociones compartidas, y la visión de futuro, los objetivos y retos que se quieren conseguir entre todos. El equipo directivo publicará las bases generales del concurso.</p> <p>Las personas interesadas en participar (alumnado) se apuntarán individualmente o en la modalidad de grupos de trabajo, que pueden estar compuestos por diversos instrumentos y/u objetos, solo voces, o combinación de todos.</p> <p>Cada persona/grupo grabará su propuesta de himno en formato de audio y lo entregará junto con su partitura (puede ser gráfica o convencional); el/la coordinador/a de este proyecto del centro compartirá las propuestas de forma pública y anónima con toda la comunidad educativa a través de una publicación en la web o de alguna plataforma online (p.ej. wishpond, Google formulario...) junto a la opción de dar una votación a cada himno, explicitando la fecha para el cierre de la votación. Se harán públicos el/los autor/es del himno más votado con su partitura original.</p> <p>Se podría realizar un concierto con la comunidad educativa para compartirlo. Se puede integrar en las bases del concurso la opción de que el himno se entregue también con letra, o hacer otro segundo concurso para poner letra al himno ganador.</p>		

REFERENCIAS

- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EO-I): Technical manual*. Toronto (Canada): Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación Emocional*. Graó.
- Diekstra, R. E. W. (2008). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. VVAA, *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional. Informe Fundación Marcelino Botín* (pp. 271- 331). Recuperado de <http://educacion.fundacionbotin.org>.
- Durlak, J. A. (2013). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Universal School- based Social Emotional Learning programs. VVAA, *Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional II* (pp.175-182). Fundación Botín.
- Gallego, D. J. y Gallego, M. J. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula*. PPC.
- Jauset, J. (2008). *Música y Neurociencia: la musicoterapia, sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Editorial UOC.
- López Cassà, E. (2005). La educación emocional en la Educación Infantil. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38.
- Oriol, N. (2001). Estética y creatividad en la educación ante el nuevo milenio. En Oriol, N. (dir.), *La educación artística, clave para el desarrollo de la creatividad* (pp. 9-24). Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(2), 437-454. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2931/293121924010>
- Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 38(1), 66-71.
- Rodrigo, M. D. M., & Fernández, I. M. G. (2016). Educación para la paz y la ciudadanía desde la música como lenguaje universal de las emociones. *Boletín Redipe*, 5(9), 5-9. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6064482>
- Rodríguez-Quiles, J. A. (2003). ¿Es necesaria una educación musical para todos? *Revista electrónica de LEEME*, 12, 1-5. Recuperado de <http://musica.rediris.es/leeme/revista/rodriguezja03.pdf>
- Rubio, C. (2014). Un enfoque didáctico-emocional para la enseñanza de la música en la educación secundaria obligatoria (tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid.
- Torres, J., Gallego, A. y Álvarez, L. (1984). *Música y sociedad*. Real Musical, S. A.
- VVAA (2017). *Banco de herramientas audiovisuales para la promoción de competencias personales y sociales. Educación Primaria. Programa de Educación Responsable*. Fundación Marcelino Botín.
- Yáñez, B. (2011). Musicoterapia en el paciente oncológico. *Cultura de los cuidados*, 15(29), 57-73.

ANEXOS

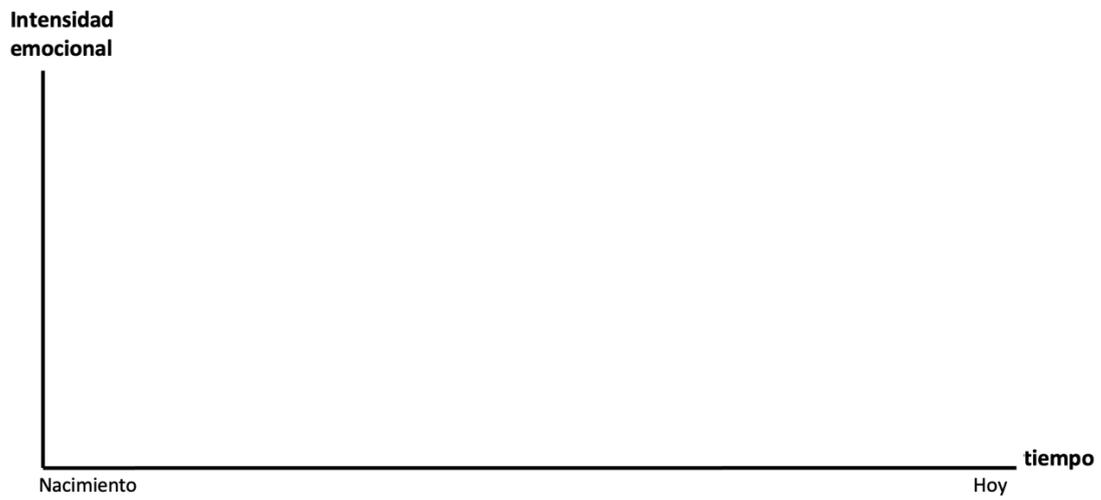
Anexo 1a. Metrónomo emocional



Anexo 1b. Ayuda para localizar emociones en el Metrónomo emocional

ACTIVACIÓN-PULSACIÓN	10	Ira	Agitación	Bloqueo	Sorpresa	Optimismo	Euforia
	9	Estrés	Tensión	Aturdimiento	Hiperactividad	Entusiasmado	Motivación
	8	Frustración	Nervios	Intranquilidad	Energético	Animado	Excitación
	7	Enfado	Irritación	Furia	Contento	Concentración	Alegría
	6	Preocupación	Inquietud	Enojo	Agradable	Diversión	Esperanza
	5	Decepción	Bajón	Apatía	A gusto	Fluir	Contento
	4	Desánimo	Tristeza	Aburrimiento	Calma	Seguro	Satisfacción
	3	Soledad	Desánimo	Cansancio	Relajación	Ligereza	Descanso
	2	Arisco/hosco	Exhausto	Fatiga	Apacible	Pensativo	En paz
	1	Aflicción	Agotamiento	Drenado	Adormilado	Complacido	Tranquilidad
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
		DISPLACER			PLACER		

Anexo 2. Plantilla biograma emocional



Anexo 3. Plantilla Avatar

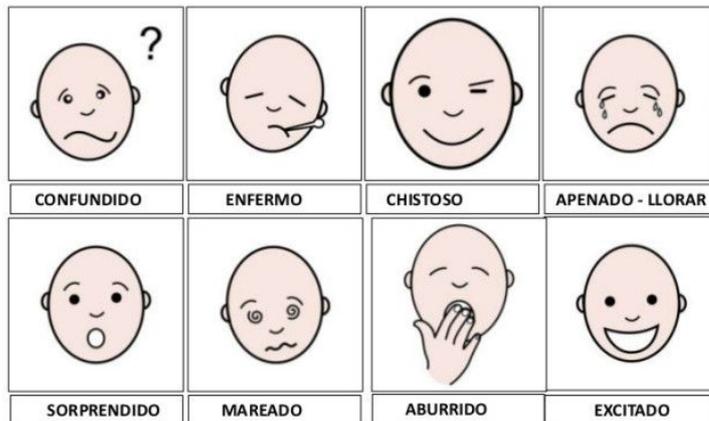


Anexo 4. Pictogramas emocionales

BÁSICOS



OTROS



TARJETAS DE EMOCIONES O SENTIMIENTOS