



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

**La Musicoteràpia com a recurs didàctic per a
l'educació emocional a l'Educació Primària**

Victoria Puertas Corraliza

Grau de Educació Primària

Any acadèmic 2019-20

DNI de l'alumne: 43467969Q

Llorenç Gelabert Gual

Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Educació Primària, musicoteràpia, emocions, tallers de musicoteràpia, gestió emocional

Resum.

És essencial tenir en compte que un adequat ajustament en la gestió d'emocions és fonamental per al desenvolupament d'habilitats socials, comunicatives i de convivència entre les persones, sense obviar la seva repercussió en el desenvolupament integral, saludable i equilibrat en l'àmbit personal i emocional. La musicoteràpia, i concretament en aquest cas la musicoteràpia vibro acústica, ajuda a millorar la qualitat de vida de les persones, fomenta les habilitats socials i comunicatives, a més d'afavorir l'atenció, l'autoestima, el coneixement d'emocions, la concentració i el control de l'estrès i l'agressivitat en la infància. Per això, a través d'aquest treball es planteja una proposta didàctica dirigida a una aula de primer curs d'Educació Primària, a partir de diferents tallers per tal d'abordar i identificar diferents emocions fent ús de diferents recursos.

Paraules claus: Educació Primària, musicoteràpia vibro acústica, emocions, competència artística i social.

Abstract.

It is essential to keep in mind that an appropriate adjustment in the management of emotions is essential for the development of social skills, communication and coexistence between people, without neglecting its impact on the integral, healthy and balanced development in the field. personal and emotional. Music therapy, and specifically in this case vibro-acoustic music therapy, helps to improve people's quality of life, promotes social and communication skills, as well as promoting attention, self-esteem, knowledge of emotions, concentration and control of stress and aggression in childhood. Therefore, through this work, a didactic proposal is proposed for a first year classroom of Primary Education, from different workshops in order to address and identify different emotions using different resources.

Keywords: Primary Education, vibro acoustic music therapy, emotions, artistic and social competence.

ÍNDEX.

1. Introducció/Justificació.....	5
2. Objectius.....	6
3. Metodologia utilitzada per desenvolupar el treball.....	7
4. Marc teòric.....	8
4.1. Musicoteràpia vibro acústica.....	8
4.1.1. En els seus orígens. El so.....	9
4.1.2. Musica.....	10
4.1.3. Musicoteràpia.....	11
4.1.4. Musicoteràpia y Educació Musical.....	12
4.1.5. Tipus de musicoteràpia i àmbits d'actuació.....	12
4.1.6. Teràpia vibracional.....	14
4.1.6.1. Els bols sonors.....	16
4.1.7. Musicoteràpia educativa.....	16
4.2. Emocions i educació emocional.....	17
4.2.1. Intel·ligència i educació emocional.....	18
4.2.2. Musicoteràpia vibracional i vida emocional.....	19
5. Proposta didàctica.....	20
5.1. Justificació.....	20
5.1.1. Objectius, criteris d'avaluació i competències.....	21
5.1.2. Continguts.....	21
5.1.3. Metodologia i atenció a la diversitat.....	23
5.2. Tallers desenvolupats per sessions en l'aula.....	23
Sessió 1: Introducció.....	24
Sessió 2 i 3: La ira.....	26
Sessió 4: La sorpresa.....	26
Sessió 5 i 6: La por.....	28
Sessió 7: El fàstic.....	28
Sessió 8: La tristesa.....	29
Sessió 9: La alegria.....	30
6. Conclusions i consideracions finals.....	32
7. Referències bibliogràfiques.....	34
8. Annexos.....	42

1. Introducció/Justificació

La música en general i concretament la musicoteràpia, contribueix a optimitzar la qualitat de vida i salut de les persones. Sigui en l'àmbit preventiu, de rehabilitació, tractament o complement d'altres activitats, la dansa del so i el silenci genera una experiència musical, i aquesta al seu torn és utilitzada com a part de l'estímul sonor que afavoreix l'equilibri i la millora de l'ésser humà en tota la seva essència. La musicoteràpia no pretén facilitar una educació musical, més aviat és una eina que incidirà en la persona que la rep de forma positiva. És un mitjà que pot proporcionar a més d'un benestar general, experiències que repercuteixen favorablement en una millora de les activitats socials, en la comunicació i en l'expressió quan es realitza en grup (Zain, 2014).

Durant el curs 2018-2019 vaig ser tutora practicant d'una aula de primer d'Educació Primària, 6-7 anys, amb una ràtio de 25 alumnes, 15 nines i 10 nins que compartien les mateixes experiències com grup d'ençà que iniciaren la seva etapa educativa en el centre escolar. La seva tutora, que ha anat tots els cursos amb ells des dels anys em va dir que els vincles establerts i la riquesa cultural que caracteritzava al grup havien optimitzat les relacions i les experiències comunicatives entre ells. També, cal dir que des de fa un temps també em va dir i vaig poder observar i detectar una sèrie de necessitats a escala emocional que requereixen atenció. En assemblees, tutories, patis i moments puntuals, vaig poder observar certes pors i comentaris negatius sobre diferents emocions, com un exemple clar "plorar és de nines", "això no és de valents", "ets un cagat" entre altres, a més d'una falta de recursos a l'hora d'expressar allò que senten en diferents moments de la jornada escolar.

Al seu torn, des de començament d'aquestes pràctiques vàrem començar realitzant una sèrie d'activitats en la que es varen integrar diferents tècniques de relaxació. D'acord amb això i la necessitat de treballar la gestió d'emocions que vaig observar, he dissenyat una proposta didàctica que aborda diferents emocions-por, sorpresa, tristesa i alegria- i en la que s'utilitza la musicoteràpia, com a eina metodològica per afavorir el procés d'aprenentatge.

Es tracta d'una sèrie d'activitats motivadores que es van enllaçant amb altres tasques. Les activitats en general, són independents, però aniran enllaçades amb un conte anomenat "Equilibrista Alarmista", on es tenen en compte als personatges i les seqüències per anar al·ludint als sentiments, exemples i experiències.

2. Objectius

2.1. Objectiu general

L'objectiu d'estudi del meu Treball de Fi de Grau és: demostrar que la musicoteràpia, en aquest cas la musicoteràpia vibro acústica és un recurs amb el qual els docents podem treballar tant l'àrea d'educació musical com altres àrees i aconseguir que l'alumnat adquireixi no solament els continguts reflectits en el currículum sinó també les habilitats derivades d'aquest.

2.2. Objectius específics

Els objectius específics que pretén aquest Treball de Fi de Grau són:

- Ser conscient de la importància que tenen recursos com la musicoteràpia vibro acústica en l'educació, especialment en l'etapa de primària.
- Proporcionar un banc d'elements conceptuals i metodològics que permetin conèixer els principis i beneficis dels tallers de musicoteràpia concentrant-se en les possibilitats i beneficis que aporten aquests tallers al desenvolupament emocional i a la gestió d'emocions bàsiques per a primer d'Educació Primària.
- Realitzar una revisió bibliogràfica de les diferents investigacions, publicacions i experiències sobre a) la musicoteràpia b) la gestió d'emocions bàsiques c) l'efecte terapèutic de la musicoteràpia i el desenvolupament de diferents tallers de gestió emocional.

3. Metodologia utilitzada per al desenvolupament del treball

La metodologia emprada per realitzar aquest Treball de Fi de Grau ha estat basada en una recerca d'informació sobre el tema principal a tractar i una aplicació pràctica d'aquesta. El treball es podria dividir en dues parts, la teòrica i la pràctica. En la primera part, he realitzat un treball d'investigació a fons sobre el tema. Cercar llibres i articles que parlessin de la musicoteràpia i la musicoteràpia vibro acústica i fer una petita descripció d'aquest tema tan ampli. La idea és definir i marcar els punts més rellevants de la musicoteràpia vibro acústica i quins són els seus punts claus i recursos amb els quals treballa. El darrer punt d'aquesta part, tracta de com es relaciona la musicoteràpia amb les emocions. La segona part del treball va ser aplicar el tema de la música i les emocions en els nens, per tant, he dut a terme una proposta didàctica d'aquest tema. Per tant, el meu TFG és un treball que intenta donar resposta a preguntes referents al tema i a més donar propostes aplicables a diferents centres per tal de treballar els sentiments dels nins i nines amb ajuda de la música i viceversa, com la música influeix en els sentiments dels infants.

4. Marc teòric

4.1. Musicoteràpia vibro acústica

La musicoteràpia vibro acústica, és una tècnica el resultat del qual és l'evolució de diferents experiències i investigacions sota els efectes de determinats sons, melodies i vibracions en l'ésser humà. Es tracta d'un mètode de musicoteràpia receptiva, que inclou al seu torn diferents tècniques en les quals la persona és receptora d'una experiència musical que combina música sedativa, relaxant, ambiental, sigui gravada en directe o en estudi, a través d'instruments com bols tibetans, quars i qualsevol altre que emeti sons de baixa freqüència (greus), ja que són òptimes perquè el cos rebí la vibració. El seu fi és terapèutic i el treball es pot realitzar de forma individual o grupal. D'aquest mode, en funció del que es pretengui aconseguir es plantejarà d'una manera o altra (Zain, 2014).

4.1.1. En els seus orígens. El so

Des dels orígens de la humanitat, han sigut i segueixen sent moltes, les cultures que des de diferents parts del món, han utilitzat el so i la música com un medi de transmissió de valors, idees, cultures, curacions o desenvolupament espiritual. En Austràlia, Àfrica, Amèrica, Egipte, l'Índia, Grècia, el Tibet i molts d'altres llocs, es creia que la vibració va ser l'origen de la creació de l'Univers i una gran eina de curació. És remarcable el fet, de què llocs tan remots, temps i cultures tan diferents es coincidís en la gran acció curativa del so (Jauset, 2010; Jauset 2011).

Pitàgores, per exemple, en el segle VI aC., usava la música per sanar a través del mètode "medicina musical" i considerava que el so era element essencial de l'Univers. Ja en el segle XVII, Ernst Chladni, conegut com el pare de l'acústica, va usar un plat de sorra sota un pedestal i posteriorment va transportar un arc d'un violí per un plat, fent vibrar la sorra que hi havia dedins. Va ser el primer investigador conegut de la història declarant la influència del so en la matèria. En funció de la intensitat del freq i ritme, així com de la posició de l'arc en la vora del recipient, es creaven unes figures geomètriques harmonioses o unes altres (Jauset, 2011).

A partir del segle XX, els estudis s'han incrementat, i alguns científics com el suís Hans Jenny -continuador del treball de Chladni (2011)- va construir una màquina que reproduïx les imatges de la propagació de diferents sons, els quals originen distintes formes geomètriques, moltes de les quals curiosament rememoren formes presents en la natura, com a flocs de neu, espirals o flors. Segons Jauset (2011) aquest "va ser el

naixement de la «cismàtica», disciplina que evidencia l'efecte de l'energia acústica en el mitjà en el qual es propaga" (p.41). Estudis posteriors en aquest camp manifesten "que qualsevol so proper a l'organisme humà originarà un canvi físic en el seu interior, encara que aquest no sigui permanent" (Jauset, 2011, p.41).

Actualment, s'estan adoptant diverses tècniques amb sons diferents per millorar l'estat de lesions de les articulacions, estripis musculars, fractures d'ossos, entre altres; així com s'han aconseguit òptims resultats en el tractament de la dislèxia, dificultats d'aprenentatge i falta de concentració (Jauset, 2011).

Segons Jauset (2010):

El so és el resultat de la percepció, és a dir, la sensació que obtenim en resposta a un estímul acústic. En termes més físics diríem que el so és la imatge mental que crea el cervell en resposta a estímuls nerviosos procedents de variacions de la pressió atmosfèrica davant la vibració d'un cos o un objecte la freqüència i intensitat del qual són capaços d'excitar el nostre sistema auditiu. L'origen del so, és idò, el moviment o la vibració. Així l'entenia Pitàgores quan revelava que «cada àtom produeix un so particular a causa del seu moviment, ritme o vibració».

(p.25)

D'igual forma, el so estructurat temporalment és la base de la música, que a més és un mitjà de comunicació i representació. Un llenguatge lligat des de sempre a la vida de l'ésser humà des dels seus orígens (Bernal Vázquez, Calvo Niño, 2004).

4.1.2. Música

Al marge de les diferents definicions que de la música s'han anat fent al llarg del temps, moments i llocs, es considera que aquesta és tota aquella composició sonora que resulta agradable. El major o menor grau de satisfacció depèn de la percepció personal, la qual a més estarà determinada per les experiències culturals de l'entorn concret, així com per les característiques evolutives, ja a un nivell més personal. La combinació de sons i silencis poden garantir innumerables experiències musicals. La percepció d'aquestes, vendran condicionades per les característiques, experiències, necessitats i el moment en el qual es trobi la persona que els percep. No sols això; les experiències sonores i musicals, repercuteixen de tal forma en l'organisme que arriben a influir de manera molt positiva en diferents estadis de sanació, convertint-se en potents instruments terapèutics afavoridors

del benestar i la millora de la salut. Un bon exemple d'això, és el cas de la musicoteràpia (Jauset, 2010).

4.1.3. Musicoteràpia

En general, la musicoteràpia té com a finalitat optimitzar la vida i la salut de les persones. Segons Barbarroja Vacas, (2008):

La musicoteràpia pot ser definida com “... Un procés d'intervenció sistemàtica, en el qual el terapeuta ajuda al pacient a obtenir la salut a través d'experiències musicals i de les relacions que es desenvolupen a través d'aquestes com les forces dinàmiques pel canvi” (Bruscia, 1998). (p.2).

Per altra banda, s'ha comprovat a través de neuroimatges de la repercussió musical en diferents àrees cerebrals que activa les mateixes àrees que aquelles que intervenen en el tractament d'emocions. Des d'aquesta condició, la música a més d'evocar emocions en funció de la vivència personal, els produeix de forma interna. D'allò es deriva que a través d'un ús correcte del so i de la música es poden sanar emocions, canviar estats d'ànim, modificar actituds, així com afavorir i repercutir en una millor qualitat de vida (Jauset, 2010).

Joseph Lancast (Jauset, 2010), cardiòleg de la Universitat de Stanford, va executar diferents estudis sobre la repercussió de distints estils de música i sons en l'ésser humà.

Per altra banda, en general el nostre cor batega entre 60 i 80 vegades per minut, en funció del so o música que escolti una persona, el ritme cardíac s'accelerará o descelerará en funció del ritme de la peça al que estigui esposat. Segon Lancast (Jauset, 2010) això es deu al fet que el cor i els ritmes elèctrics del cap se sintonitzen amb la música accelerant o disminuint el ritme (Jauset, 2010).

Aquest efecte és conegut com a principi de ressonància i es puntualitza com “la capacitat que té una vibració d'arribar més enllà a través de la seva propagació, provocant una vibració similar en altre cos” (Jauset, 2011, p.42). És a dir, és un efecte molt captivador a l'hora d'aproximar-se a qualsevol mena d'activitat o predisposar a una persona fins a un determinat estat. Per la qual cosa no hi ha bones o dolentes melodies, ni existeixen formes universals. No obstant això, en general els sons aguts produeixen efectes calmants, de relaxació i tranquil·litat i els sons greus són més estimulants fructuosos per millorar l'estat d'ànim, esgotament i generar alegria. En aquest sentit, el ritme, la melodia, el volum, l'harmonia, el to i fins i tot el silenci, és a dir, els components bàsics de l'estructura

musical, produeixen diferents efectes i influeixen de diferent manera en l'ésser humà (Jauset, 2010).

4.1.4. Musicoteràpia i educació musical

Des de sempre s'ha comprovat que practicar o escoltar música conté un element terapèutic i, per tant, el límit entre els ensenyaments musicals i la musicoteràpia és molt tènue → això apareix com un dels grans problemes a l'hora de conceptualitzar la musicoteràpia portant a pensar erròniament que un professor de música és un musicoterapeuta. La musicoteràpia gira entorns de dos temes principals, com diu el seu nom música i teràpia. La música com a element bàsic es relaciona a través de nombroses disciplines com l'acústica (la primordial d'aquest treball), la psicologia de la música, composició de la música, etc. A causa del seu component de la teràpia es relaciona amb altres ciències com són la psicologia, psicoteràpia, Educació especial, etc.

Tant a l'educació musical com la musicoteràpia utilitzen la música i tot allò que té a veure amb ella i, no obstant això, les finalitats que presenten són molt diferents: L'objectiu fonamental dels ensenyaments musicals és l'aprenentatge de tècniques i procediments, el desenvolupament de processos de creació i/o l'aprenentatge de conceptes musicals o d'història musical. Es tracta de transmetre coneixements. Per part seva, en musicoteràpia, la fi és fomentar un desenvolupament personal òptim i millorar la qualitat de vida. Així, des de la musicoteràpia s'utilitza la música com a facilitadora dels processos de millora personal i intervenció psicoterapèutica o socioeducativa.

Taula 2. *Educació Musical vs Musicoteràpia*

EDUCACIÓ MUSICAL	MUSICOTERÀPIA
Música com un fi en si mateixa.	Música com a medi per produir canvis.
Procés tancat i instructiu basat en un currículum*	Procés obert, experimental, interactiu i evolutiu.
Cursos programats i organitzats per nivells. Homogeneïtat.	Grups amb diversitat de nivells i edats.
Activitats dissenyades per millorar execucions.	Valor de les execucions en si mateixes.
Avaluacions i criteris d'avaluacions prefixats. S'avalua linealment a tots per igual.	No sempre realitza avaluacions. Les avaluacions realitzades tenen com a objectiu la valoració inicial dels participants per adequar les activitats.
El mestre aporta continguts i motiva l'experiència.	Clima d'ajuda, els continguts resideixen en les persones.

El mestre capacita per les habilitats musicals.	El facilitador relaciona l'experiència musical amb el benestar.
---	---

Font: Elaboració pròpia.

*Conjunt de coneixements que un alumne ha d'adquirir per aconseguir un determinat títol acadèmic.

En conclusió, la gran diferència entre les activitats d'educació emocional i els tallers i activitats de musicoteràpia és que les persones que participen en els tallers de musicoteràpia ho fan no per convertir-se en músics professionals, sinó principalment per a tractar de millorar davant les seves dificultats personals i/o socials, encara que això no vulgui dir que no puguin arribar a ser músics. A l'igual i, com també s'ha demostrat, a través dels ensenyaments musicals es poden aconseguir a més d'objectius centrats en execucions musicals objectius més centrats en el desenvolupament personal.

4.1.5. Tipus de musicoteràpia i àmbits d'actuació

Es parla de models de musicoteràpia com a marcs teòrics que integren diverses metodologies i pràctiques que es poden implementar per al desenvolupament de les sessions de musicoteràpia.

En un taller de musicoteràpia per al desenvolupament i benestar personal, la persona que guia la sessió pot decidir que tècniques convé utilitzar segons les circumstàncies i si prefereix centrar el seu treball segons la perspectiva d'un o diversos models: la musicoteràpia curativa i la musicoteràpia preventiva segons Poch (2011). Sovint, aquests models es classifiquen en funció de si la metodologia de treball és activa-expressiva o passiva-receptiva.

La musicoteràpia preventiva té un àmbit d'aplicació més reduït, ja que no se centra a curar mitjançant la música, sinó que intenta frenar o reduir les dificultats presents en les persones. Per exemple, aquesta la poden posar en pràctica les mares en els períodes de preparació i en les primeres etapes del nen, es pot emprar també en centres d'educació primària i secundària i en centres d'acció social per adolescents.

En canvi, la musicoteràpia curativa s'empra en l'educació en casos d'educació especial, com per exemple la sordesa, paràlisi cerebral, retard mental, entre moltes altres.

La principal diferència entre la musicoteràpia activa-expressiva i la passiva receptiva, segons Salamanca (2003), es basa en el grau de participació del subjecte en el procés terapèutic. L'activa es caracteritza per l'ús de tècniques en les quals la persona participa

de forma directa a l'hora de crear sons o moviments: com utilitzar instruments, creació de sons o ballar, d'aquesta manera explora els seus sentiments, millora la creativitat i la comunicació. Al contrari, la passiva-receptiva es basa en el poder persuasiu de la música, no realitza cap acció física, sinó que s'encarrega d'escoltar música, per exemple, aquesta coopera a passar al pacient per diferents estats emocionals.

Aquestes idees s'han de tenir presents a l'hora de dissenyar estratègies que puguin auxiliar a les persones, en aquest cas als alumnes, per poder desenvolupar al màxim les seves potencialitats. Això vol dir, que a més s'ha de tenir en consideració quin model s'adapta millor a les necessitats dels nens.

4.1.6. Teràpia vibro acústica

Jorge Zain (2014), ha realitzat un estudi profund en el qual respecte a la musicoteràpia i particularment en la teràpia vibro acústica, nomenclatura que fa referència a l'ús de la "vibració" i el "so acústic" amb fins terapèutics. És un mètode musicoterapèutic receptiu que es va començar a desenvolupar en els anys vuitanta, a partir de diferents recerques com la del Mestre Olay Skille a Noruega, entre altres referents com Michael i Chesky en els Estats Units, Tony Wigram a Anglaterra i Lehtikoinen a Finlàndia (Zain, 2008; Zain, 2013).

El terme de teràpia vibro acústica, va ser encunyat per Skille (2008), el qui principalment va denominar la seva tècnica com "Massatge sonor de baixa freqüència" (Zain, 2008, p.9). Skille va iniciar la seva investigació treballant en una escola amb nins i nines amb discapacitats físiques degudes a danys cerebrals. Va observar que els dolors, el malestar que moles vegades patien es minimitzava sota els efectes de la música.

Des d'aquell moment, va començar a treballar de forma més directa amb ells, utilitzant diferents estils de música i en diferents posicions corporals, mentre descansaven sota un material que amplificava les vibracions. Els avanços varen ser molt positius i els equipaments es varen tornar cada vegada més sofisticats (Zain, 2008; Zain, 2013).

Successivament, es va ampliar l'espectre de pacients amb distintes patologies, i es varen comprovar efectes molt positius en persones amb autisme, dificultats d'aprenentatge, dolors crònics, maldecaps, lumbar, nerviosisme, depressió i asma, entre altres moltes patologies físiques, psicològiques i emocionals. Per aconseguir un propòsit terapèutic es segueix un procés a través del qual el cos vibra en ressonància amb les ones sonores que s'empren. El receptor està en una cadira en contacte directe amb el seu cos, mitjançant

aquest, percep la vibració de sons de baixa freqüència i variada sonoritat amalgamats amb música, a través de diferents dispositius electrònics (Zain, 2008; Zain, 2013).

Jorge Zain (2008), per part seva, partint de diverses recerques i experiències, va realitzar una anàlisi acústica múltiples bols tibetans, i va descobrir que existia una gran semblança entre les característiques de l'estímul vibro acústic electrònic, i del so que emeten diferents bols tibetans, en ser percudits o fregats. És a partir dels resultats d'aquesta anàlisi, que queda constatat l'abordatge vibro acústic amb aquests instruments musicals. No sols és aplicable als bols tibetans; els de cristall de quars així com determinats instruments ancestrals o de corda, com el contrabaix, entre altres, són òptims per teràpies vibro acústiques o sessions de preparació i apertura cap a uns altres treballs personals, activitats, experiències o simplement sessions de relaxació. Tot allò, sense perdre de vista la subjectivitat de l'experiència musical en l'ésser humà, i una sèrie de consideracions o precaucions que cal tenir en compte, pel fet que a vegades es poden generar efectes no desitjats (Zain, 2008; Zain 2014; Jauset 2010).

És important ressaltar alguns trets dels bols sonors, ja que seran els que s'utilitzaran de forma més habitual, com a complement en algunes activitats de la proposta didàctica.

4.1.6.1. Els bols sonors

Bols tibetans i bols de quars

Hi ha moltes llegendes i diferents teories sota els orígens dels bols tibetans.

Segons pareix, són originaris de la Xina, de l'Edat de Bronze, estenent-se cap a diferents llocs. Passat el temps han sigut trobats, a més d'en el Tibet, en diferents temples, monestirs, llocs sagrats i de meditació de tot el món, com Nepal, Siquin, Butan, el Japó, Sibèria, Mongòlia, etc. Tal com és l'extensió d'ús, així és una varietat, classes i utilitats (Carriedo, 2010).

Els materials que constitueixen els bols són múltiples. Si bé n'hi ha que estan fets amb un sol metall o l'aliatge de diferents, el cert és que els tradicionals són realitzats utilitzant aliatges de cinc a set metalls, fins i tot nou depenent del fabricant i de l'objectiu, sent els de set metalls, els de major antiguitat trobats a la zona del Tibet. Aquests metalls són: or, plom, coure, mercuri, plata, estany i ferro. En moltes ocasions, el tipus de metall utilitzat, el nombre d'ells, així com el percentatge de cada aliatge determinava l'ús que se l'anava a donar. No sempre es disposava de tots els metalls, per la qual cosa en funció de la zona i

del tipus de metall trobat en ella, es fabricaven diferents tipus de bols; cada bol adquiria unes característiques úniques, una personalitat pròpia, com també ho és el so que emet. Hi ha qui apunta que, originalment s'usaven per menjar, fabricar medicaments, com complement en rituals sagrats, ofrenes o rituals. Quan eres utilitzades per emetre so, l'objectiu era més religiós i normalment donava cops al bol, com si es tractés d'una campana, no s'utilitzaven tant amb fins musicals, ni harmònics (Carriedo, 2010).

Zain (2008 i 2014), va realitzar un estudi i va recopilar informació molt interessant sota els bols tibetans i el seu ús en diferents experiències i teràpies vibro acústiques. Partint de la base que en l'actualitat el seu ús està molt estès en el camp de la meditació, la relaxació i curacions. Per exemple, s'utilitzen a música com a complement de diferents peces musicals, en concerts, etc. Són diferents els països en el que es fabriquen i s'utilitzen aquests bols, com diferents són les versions i característiques que han anat adquirint al llarg del temps. Hi ha qui els anomena cantors o sons, si bé la denominació com a bol tibetà és la més estesa, tal vegada pels seus orígens, tal vegada també per distingir-los d'altres com els bols sonors de quars o de cristall.

L'estructura del bol tibetà és circular simètrica tridimensional. És molt ressonant i emet un so particular que se sosté al llarg del temps i emet una sèrie d'harmònics, en funció de si ha sigut percudit o tocat amb la baqueta de fusta, o amb la baqueta folrada amb cuir fi, la pressió exercida, la grandària, pes, material i la tècnica de fabricació que s'hagi utilitzat, tindrem unes freqüències o unes altres. Les freqüències més greus, s'aconsegueixen amb la baqueta folrada de cuir i són les més interessants per treballar en teràpia vibro acústica i relaxacions. La major o menor intensitat serà causada per la pressió que s'exerceixi amb la baqueta sota el cuir i la velocitat quan es friccioni el bol. També en allò va influir la forma de realització i el tipus de bol que s'estigui utilitzant (Zain, 2008 i 2014).

Per altra banda, els bols de cristall de quars han començat a utilitzar-se des de finals dels anys vuitanta, gràcies a la seva alta ressonància i força vibracional terapèutica. A causa de la seva estructura molecular interna en espiral, pot vibrar o oscil·lar d'una forma regular, i això fa que tinguin unes propietats sonores úniques proporcionant una alta gamma d'harmònics, sons purs i freqüències sonores que afavoreixen i acompanyen els estats de relaxació (Medina Ortega, 2011, Jauset, 2011).

Els bols de quars, es posen en marxa o activen friccionant o donant un cop suau i subtil sota el bol, s'utilitzen diferents baquetes en funció d'aquest i els efectes que vulguem aconseguir, de fusta folrada amb plàstic o cuir molt fi o bé de fusta a la seva base i amb

una bolla de goma per percutir o tocar amb ella el bol. Com els tibetans, els bols de quars que emeten sons més greus, són els indicats per relaxacions i acompanyaments en meditacions. Ambdós instruments són òptims com acompanyament i complement de teràpies vibro acústiques, experiències artístiques, de relaxació grupal i activitats educatives, a causa de les seves característiques vibratòries (Medina Ortega, 2011, Jauset, 2011).

4.1.7. Musicoteràpia educativa

S'ha observat que la musicoteràpia abasta un ampli espectre de necessitats i problemes siguin emocionals, físics, socials o intel·lectuals. A més, és efectiva a qualsevol edat, des de la infància fins a les persones més majors, sigui la que sigui la seva situació i circumstància. La seva aplicació en persones sense cap problema de salut cada vegada és més freqüent a causa que influeix en la millora de l'aprenentatge, el control de l'estrès i en el desenvolupament de la creativitat. En aquest sentit, la musicoteràpia educativa consisteix a aplicar i adaptar a l'àrea educativa, diferents tècniques de la musicoteràpia (Sabbatella Ricardi, 2006; Barbarroja vacas, 2008; Trallero Flix, 2000).

Originalment, la musicoteràpia educativa se centrava en persones amb necessitats educatives especials. Avui en dia, la seva implementació en les aules de manera ordinària i des d'una visió més inclusiva, és cada vegada major. És un complement i recurs cada vegada més valorat per treballar l'autoestima, la concentració, afavoreix l'aprenentatge, control d'estrès i agressivitat, per relaxar-se i millorar les relacions socials, a més de millorar el coneixement de les mateixes emocions i sentiments, així com l'atenció a la diversitat, respectant la individualitat (Sabbatella Ricardi, 2006; Barbarroja vacas, 2008; Trallero Flix, 2000).

4.2. Emocions i educació emocional

En Caruana Vañó i Gomis Selva (2014), es defineix les emocions com experiències subjectives, inherents a l'experiència de cada persona. És una resposta de l'ésser humà davant situacions. És una resposta de l'ésser humà davant situacions, experiències, demanes de l'entorn, l'expressió o manera de respondre a aquestes situacions, ens permet una interacció amb l'entorn, amb el món amb el qual ens movem. En funció de com l'individu valora o viu una situació determinada així com de les seves experiències, objectius vitals o implicació, així percebrà i sentirà les seves emocions, diferenciant entre

negatives i positives. Per tant, les persones aniran a percebre i respondre davant una mateixa situació de maneres distintes, en funció de la seva experiència de vida, l'entorn i el moment en el qual es trobin (Cuarana et al., 2014).

Una tasca importantíssima del mestre és la d'educar la vida emocional del nin. Aquesta, comença abans de néixer i és el fil vital de la vida, que acompanya fins al final (Marías, 1994).

4.2.1. Intel·ligència i educació emocional

Segons Bisquerra (2011), l'educació emocional té com a objectiu desenvolupar diferents competències emocionals, enteses aquestes com una sèrie d'habilitats, coneixements, capacitats i actituds bàsiques per poder conèixer, entendre, reconèixer, expressar i poder regular de forma ajustada els diferents fenòmens i situacions emocionals. Es tracta a més d'un procés continu per al qual ha d'estar present al llarg de la nostra vida i ser abordada des de múltiples àmbits com el familiar, educatiu, social, mitjans de comunicació, etc.

La intel·ligència emocional engloba totes les capacitats que ens permeten resoldre problemes relacionats amb les emocions i sentiments, tant com els nostres com els dels altres. Per ser feliços és més important saber desxifrar el que ens succeeix i actuar en conseqüència a tenir emmagatzemats molts de coneixements. (...) L'educació emocional cerca el creixement integral de la persona per aconseguir un major benestar en la vida (Moreno, 2001, p.6).

L'evolució fins a arribar al benestar és un objectiu prioritari de l'educació emocional, aquest inclou la regulació de les emocions negatives i potencia les positives, ja que afavoreixen la creativitat, ajuden a tenir més recursos davant diferents problemes i a l'hora d'abordar-los.

A més, entre altres coses, promou una millora en els recursos socials, físics, l'optimisme, reverteixen també en una major tolerància a l'estrès i la frustració (Bisquerra, 2011).

Per altra banda, les emocions han sigut objecte de molt d'estudis i s'han proposat moltes classificacions. Existeix un acord en el referent en allò que hi ha unes bàsiques, però la dificultat comença quan s'ha de concretar quines són aquestes emocions bàsiques. Per exemple, per Paul Eckman (2005), si tenim en compte característiques gestuals, mentals i físiques de les persones, les emocions bàsiques serien: por, sorpresa, ira, tristesa, fàstic i felicitat o alegria.

4.2.2. Musicoteràpia i la vida emocional

La música és el mitjà més adequat per influir a actuar en la vida emocional del nin o l'adolescent (Hollander, 1999).

Daniel Goleman (Punset, 2012) per la seva part, corrobora aquesta necessitat de realitzar programes d'intervenció des d'edats ben properes i al llarg de la seva vida, ja que això torna a les persones, més cíviues, millors estudiants. Afirmar també, que és un error creure que la cognició i l'emoció segueixen camins distints perquè actuen en el mateix àrea cerebral. Per tant, ajudar en la infància a gestionar les emocions equival al fet que s'aprenui millor. Recents estudis estan ratificant l'efectivitat de diferents mètodes contemplatius de desenvolupament de la ment, tècniques de relaxació, musicoteràpia, etc. Com paradigma, eines per optimitzar l'atenció, concentració, els resultats personals, socials i acadèmics. Val la pena indicar que segons apunta Mathieu Richard, no serveix de res omplir els caps dels infants d'informació, sense desenvolupar cap qualitat humana (Punset, 2012).

Hi ha múltiples mètodes d'abordar l'educació emocional, així com un ampli ventall d'activitats, procediments i tècniques per dur a terme aquesta tasca educativa, com per exemple la dramatització, l'expressió corporal, jocs (cooperatius, simbòlics, de simulació), per parelles, dinàmica de grups, reflexions individuals, contes, expressió musical i artística, entre altres. Aquestes activitats ajuden a la construcció d'aprenentatges realment significatius i implementaves en la vida real.

Entre aquestes, la musicoteràpia específicament la musicoteràpia vibro acústica, és una tècnica que cada vegada està cobrant més força en diferents àmbits per treballar la part més emocional de les persones. Concretament, Zain (2013), afirma després de la seva experiència en aquest camp, que el treball vibro acústic ajuda a prendre consciència de les emocions, dels canvis corporals que el cos va experimentant en sentir-les, aquest és un bon començament per poder arribar a regular determinats estats.

Al seu torn, els estats de calma així com les tècniques de relaxació, activitats diverses que utilitzen referents positius, experiències en l'execució de la pràctica i control en la respiració, aniran a optimitzar i facilitar un canvi de percepció en l'àmbit cerebral.

Aquest canvi requereix a més d'espais i entorns agradables que seran d'auxili o reforç per aconseguir aquells estats òptims que afavoreixin el control emocional i d'una sèrie de pràctiques que suscitin experiències positives.

Aquestes experiències són imprescindibles a causa que van afavorir la vinculació de nova informació que donarà lloc a noves connexions neuronals que auxiliaran a què el cervell es reorganitzi gràcies a la seva plasticitat. Beneficien recents estructures de vincular-se amb el mateix cos, de conèixer-se millor, de reconèixer en el cos la mateixa tensió emocional, escoltar-se, romandre's més alerta amb allò que ens envolta, a les experiències i al que se sent. Els bols sonors, així com altres instruments i audicions, són una eina molt eficaç per aconseguir aquest estat (Zain, 2013).

Allò que ens ajuda a continuar avançant amb la musicoteràpia és el fet que existeixen estudis que demostren i han demostrat una preferència per estímuls auditius més que per altres estímuls quan els primers es presenten en forma de música.

Katagiri (citada en Karejwo, 2012) va proposar ensenyar la codificació i la descodificació de les considerades emocions principals que eren l'alegria, la ira, la por i la tristesa. Per tal de dur aquesta activitat a la pràctica va acompanyar les instruccions verbals d'efectes visuals, emprant la música per projectar l'emoció. Allò que va quedar demostrat és que la descodificació en totes les cançons va augmentar quan hi havia música de fons enrere. A més, matisar que també va quedar demostrat que les millores en capacitats i habilitats de descodificació van ser més significatives que els canvis en la capacitat de codificació.

5. Proposta didàctica

5.1. Justificació

Al llarg del desenvolupament de la proposta didàctica, es combinaran diferents tècniques per treballar les emocions i conèixer com respon el nostre organisme entre aquestes, i entendre-les per poder gestionar-les de forma positiva. Per això, s'utilitzaran diverses tècniques de musicoteràpia, relaxació o visualitzacions, les quals afavoreixen l'atenció, les relacions socials, l'autocontrol, els resultats acadèmics i promouen l'adquisició d'un autoconcepte positiu, com s'ha anat observant al transcurs del treball. Per aquest motiu, implementar a l'aula aquest tipus de tècniques, afavoreix i optimitza el procés educatiu més enllà del taller o activitat que es desenvolupi a la proposta didàctica.

Els bols sonors, així com altres instruments i audicions, són una eina molt eficaç per aconseguir aquest estat. Aquests seran els protagonistes durant el procés juntament amb un conte encarregat de mantenir viva la seva atenció i que també enllaça amb les diferents sessions, i un cúmul d'activitats musicals, de relaxació, manuals, d'expressió i de col·laboració que afavoriran el desenvolupament d'alguna o diverses qualitats humanes.

5.1.1. Objectius, criteris d'avaluació i competències

És molt important plantejar que ha d'aconseguir l'alumnat a conseqüència del treball realitzat amb la proposta didàctica que es presenta, així com tenir en compte els progressos que van aconseguint per part de l'alumnat i de la mateixa proposta. Per allò, s'ha organitzat en una taula els diferents objectius que es pretenen aconseguir en aquest treball, així com les competències i criteris d'avaluació corresponents.

Taula 3. Relació d'objectius d'aprenentatge amb criteris d'avaluació i competències

Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Competències
-Abordar les diferents emocions bàsiques utilitzant la musicoteràpia mitjançant audicions gravades, sessions de vibro acústica receptiva, i diverses melodies fomentant al seu torn l'escolta activa.	-Coneix i diferencia les distintes emocions bàsiques. -Gaudeix i participa de les activitats i sessions de relaxació.	-Comunicació lingüística. -Consciència i expressions culturals.
-Coneix diferents recursos per a l'autogestió emocional en diferents moments i àmbits de la vida quotidiana.	-És capaç de raonar i trobar solucions senzilles a diferents situacions de conflicte emocional.	-Comunicació lingüística. -Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor. -Competències socials i cíviques.
-Desenvolupa a través de recursos com el conte i altres referències artístiques, habilitats creatives que	-Utilitza de forma creativa els diferents mitjans que se l'ofereix per dur a terme les diferents	-Comunicació lingüística. -Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

afavoreixen l'optimització i ús d'emocions positives.	activitats que es desenvolupen en la proposta.	
-Experimentar diferents estats de relaxació a través de diverses activitats prenent consciència al seu torn de la respiració i del moment present.	-És capaç de relaxar-se i prendre consciència del seu cos i de les seves emocions.	-Competències socials i cíviques.
-Realitzant les diferents activitats respectant el treball i les opinions dels altres companys i companyes.	-Respecta els comentaris, respostes i hipòtesis dels altres companys. -Realitza el treball de forma correcta i ordenada.	-Competències socials i cíviques. -Competència digital. -Consciència i expressions culturals
-Col·laborar i assumir responsabilitats de participació en les diferents activitats grupals.	-Participa en les activitats cooperatives i de treball en equip.	-Comunicació lingüística. -Competències socials i cíviques.

Font: Elaboració pròpia.

5.1.2. Continguts

Els continguts contribuiran a la consecució dels aprenentatges, per al que determinaran quins donaran forma a la Proposta Didàctica, és fonamental. Aquests guarden al seu torn relació amb els objectius d'aprenentatge i les competències curriculars, com s'aprecia a la Taula 4.

Taula 4. Relació de continguts

CONTINGUTS		
CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUTS
-Vocabulari relatiu a les emocions i a les seves característiques. -Diferents formes de gestió emocional. -Funcions de les relaxacions i visualitzacions. -Lèxic que ens ajuda a distingir entre diferents emocions i sentiments.	-Interès per les diferents maneres d'actuar i respondre davant una situació que no ens agrada. -Identificació de les mateixes emocions i la dels teus companys i companyes. -Ús de diferents tècniques per control emocional en diferents moments educatius.	-Valoració i gaudi de les diferents audicions, teràpia i musicoteràpia vibro acústica. -Interès en la realització de les tasques proposades. -Cura i respecte del material. -Valoració i respecte del treball cooperatiu, així com del treball i opinions de les companyes i companys.

Font: Elaboració pròpia.

5.1.3. Metodologia i atenció a la diversitat

Si bé els principis d'intervenció en musicoteràpia poden variar en funció dels models teòrics que se segueixin des de la perspectiva del creixement personal, tenint en compte la consideració dels tallers de musicoteràpia pel desenvolupament emocional a l'educació.

Tenint en compte la importància de l'autoconeixement com a finalitat en la musicoteràpia, es dóna un estret vincle entre aquesta i l'educació emocional. Per això, pot ser interessant aclarir amb els participants dels tallers alguns conceptes previs entorn de la consciència

sobre les seves emocions, que els poden permetre identificar el que senten durant les sessions i expressar-ho a través de la música.

Aquesta explicació teòrica ha de ser adaptada al nivell educatiu i experiència prèvia del grup, i en ella alguns conceptes importants són:

- **Emocions:** són impulsos de curta durada que comporten reaccions automàtiques. Les emocions bàsiques (por, alegria, tristesa, ira, fàstic i sorpresa) són universals.
- **Sentiments:** són el resultat de les emocions, i es creen per experiències anteriors, desitjos, projectes, sistema de valors, etc. Perduren més en el temps però són de menor intensitat que les emocions.
- **Estat d'ànim:** experiment d'una emoció generalitzada que es prolonga en el temps i és més difusa.
- **Personalitat:** es tracta de l'organització d'emocions, pensaments i conductes que determinen els patrons de comportament d'una persona. És estable i està constituïda pel genètic i per l'experiència. Encara que es pot modificar hi ha una tendència que caracteritza sempre a la persona.

Són múltiples els aspectes a tenir en compte quan decidim dissenyem sessions de musicoteràpia vibro acústica per al desenvolupament emocional, no obstant això, existeixen una sèrie de factors que ens serveixen per poder aprofitar aquestes sessions al màxim amb els nostres alumnes.

S'ha d'aprofitar al màxim les seves capacitats i comportaments, com per exemple l'atracció per diferents melodies, timbres o ritmes i músiques que escolten en el seu dia a dia.

Mitjançant aquests, podem dissenyar activitats amb instruments com els bols sonors, els cròtals...Etc., activitats que puguem aprofitar al màxim i que segons diversos estudis, donen molt bons resultats.

Cada alumne és diferent d'un altre. Les seves experiències anteriors, els seus interessos, i les seves possibilitats han de ser el seu punt de partida per al desenvolupament de qualsevol mena de tasca o activitat. Tot allò implica atendre al nivell de competència cognitiva, a l'evolució afectiva-social i psicomotriu i als coneixements construïts prèviament, que són la base per aconseguir el vertader aprenentatge significatiu. Per fomentar aquest tipus d'aprenentatge es parteix de la realitat de l'alumnat, enllaçat amb les seves experiències personals, properes i d'element que formen part del seu dia a dia.

També, s'ha de tenir en compte una organització flexible del temps i dels espais, de l'ús de les noves tecnologies i de la col·laboració familiar.

A través dels objectius plantejats, els nins i les nines aprofundiran en el coneixement del seu propi cos, de la respiració, de les sensacions i les emocions. Mitjançant diferents tècniques de visualització, relaxació i diferents recursos com l'ús del conte com a element motivador, distintes activitats creatives, i a través de la musicoteràpia vibro acústica que afavoriran el desenvolupament d'habilitats que els permetrà gestionar les emocions en diferents moments de la seva experiència de vida.

En aquest procés, el professorat actua com guia, com a punt de suport per estar quan sigui necessari, i amb qui comptar per aconseguir aquells als que no es pugui arribar per si mateixos. En definitiva, és important que l'alumnat adquireixi un rol actiu i es constitueixi com a protagonista del seu propi aprenentatge. El treball es realitza a través d'activitats individuals, de gran grup on participarà tota la classe, i en petits grups i parelles.

Atenció a la diversitat.

En general totes les tasques es realitzen dins l'aula i concretament les específiques del taller, estan proposades des d'una perspectiva flexible i oberta per donar cabuda a moltes maneres de fer i diferents ritmes d'aprenentatge. Partint de la diversitat que caracteritza l'aula, de cada alumne en particular i des de la diversitat com a element enriquidor del grup, partiran també els aprenentatges com ja s'ha dit, i en cas de ser necessari, ja que és important no oblidar que qualsevol persona al llarg de la seva escolarització pot requerir diferents ajudes pedagògiques, sigui en l'àmbit personal, material o tècniques per finalitzar els estudis, adaptar-se a noves necessitats que puguin sorgir.

5.1.4. Activitats desenvolupades per sessions.

Sessió 1: INTRODUCCIÓ AL TEMA 45-60'

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: 1. Es tomben a l'estora en posició dorsal, s'inicia amb una sèrie de respiracions, amb les mans en l'abdomen observen com aquesta puja i baixa, això facilita mantenir l'atenció en la respiració i ajuda en la relaxació.

2. S'usen els bols de quars per acompanyar de forma suau i pausada. Es roman a aquest estat al voltant de 10'. Un toc subtil de cròtals, ens marcarà el pas d'una activitat a una altra.

Desenvolupament: sense aixecar-se del sol i amb poca llum ambiental,

1. Es projecten les imatges d'un conte adaptat, en el que van apareixent les diferents emocions que es treballen al llarg dels tallers. Es tracta de l'adaptació de "L' Equilibrista Alarmista" (Buzunáriz et al., 2016).

2. Es narra la història de forma seqüencial amb l'ajuda d'imatges. Activitat oberta a l'intercanvi i participació. S'acompanya la història amb bols tibetans, els de quars, campana de cristall, etc.

3. Passat això, es realitzen tres respiracions profundes, s'estiren i se senten en els coixins. Es quedaran amb la primera emoció que vingui al capdavant, una que alguna vegada hagi sentit i que pugui relacionar amb algun aspecte de la història.

4. Passat un espai de temps, es donarà l'opció de participar en una roda on es compartirà amb el grup. No s'obligarà a ningú a xerrar, però si es facilitarà un espai on totes les opinions siguin bones i importants i contribueixin a l'expressió.

Final: en posició supina, es tanquen els ulls i al compàs de la música relaxant, respiren pausadament mentrestant han de pensar en l'emoció que han sentit, si aquesta és negativa, se cerca una paraula que representi una sensació o emoció positiva que la substitueixi, i si és positiva és cerca una paraula que la representi. Aquesta vegada si es diran, ràpidament, es pren nota d'aquestes i formaran part del racó d'emocions, espai creat per recollir tot allò que es vagi realitzant al llarg dels tallers.

RECURSOS I MATERIALS:

Conte: "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016). Projector. Equip de música. Bols tibetans, bols de quars, bol de cristall...

ACTIVITAT DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú del que s'ha observat i sentit en el taller.
- Es posa en marxa: El mural que anomenarem "el circ de les emocions", que s'ubica en un lloc específic de la classe, on els alumnes poden accedir en diferents moments del dia. El gran llibre de les emocions i el quadern personal de les emocions.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Prendre consciència del cos i la respiració com a eina per relaxació i benestar.
- Identificar-se amb alguna emoció del conte.
- Gaudir d'un ambient que faciliti l'expressió de sentiments.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

- S'identifica amb alguna de les emocions de la història.
- Expressa les seves emocions de forma segura i oberta.

Font: Elaboració pròpia.

Sessió 2: LA IRA

45-60'

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: es posa una melodia molt suau i a mesura que col·loquen les seves cadires en la zona de treball, aniran respirant lentament. L'atenció es posarà en la respiració, com entra i surt pel nas, entra molt lentament, la notem freda, passa pels orificis nasals i noten com arriba fins a l'abdomen, on es guarda l'aire mentrestant es percep l'aire que surt més calent. No importa si es despisten, quan noten que això succeeix, tornen a la respiració. Es contenen 10 respiracions. Al mateix temps passa el docent amb un bol tibetà envoltant-los. Tres cops suaus al bol marquen el canvi i a poc a poc s'estiren, obrin els ulls. I es comença amb la següent tasca.

Desenvolupament: 1. Recorden el conte de l'Alarmista, i quina sensació va sentir primer. Que el va ocórrer, què sentia i que va fer per solucionar el problema. 2. Es posen uns antifàços, seguirem pensant aquesta vegada en moment en què a cadascun li hagi ocorregut alguna cosa similar, quines coses els ha provocat empipament. 3. Elegeixen una i sense dir res, modelen una bolla d'argila que vaig repartint. Es projecta en cada bolla aquella emoció. 4. Continuem amb música de fons, amb el volum molt baix. Important observar les reaccions o si s'alteren en excés invitar-los a aturar i respirar profundament. Quan estiguin terminant, se'ls invita al fet que diguin lentament una paraula, la que els sorgeixi, es pren nota i aquest serà el nom de la seva "escultura o obra d'art". 5. Es lleven els antifàços i es renten les mans, però abans perquè no vegin el que han fet, es tapa el treball que romandrà així fins que es posi en comú amb tot el grup en la sessió de l'activitat complementària.

Final: 1. Es tomben en posició supina, tanquen els ulls, tres respiracions profundes i s'inicia una respiració molt suau amb bols de quars, bols greus i carrusel de cristall. 2. Després de 10 minuts aproximadament, donam tres cops suaus amb cròtals. Es fa una roda amb tot el grup per si volen comentar alguna cosa de com se senten o s'han sentit durant l'activitat i després treballant amb argila i la relaxació. 3. Abans d'anar agafen una targeta d'un grup que se'ls ofereix, totes aquestes mostren emocions contràries a la ira. Aquesta es guardarà juntament amb l'escultura que han realitzat i l'altra targeta amb el nombre d'aquesta.

RECURSOS I MATERIALS:

Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016). Argila. Antifaços. Targetes d'emoció. Equip de música. Bols tibetans, bols de quars, campana de cristall.

ACTIVITAT DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú de l'observat en el taller. S'exposen les obres i es dóna la seva opinió del que els pareix, es comenten i es posen en comú les emocions que han coincidit. Es realitzen fotos dels treballs.
- Es continua amb el mural que nomenarem "el circ de les emocions". El gran llibre del circ de les emocions. I el quadern personal del circ de les emocions.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Aprendre diferents hàbits de respiració i relaxació per utilitzar a diferents moments i situacions quotidianes.
- Reconèixer la ira com una emoció, així com diferents sensacions associades.
- Emprar modelat d'argila per l'expressió de diferents sensacions associades o estats anímics relacionat amb la ira o l'empipament.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

- Associa diferents experiències personals al que sent Alarmista quan s'enfada.
- Expressa sentiments a través del modelatge d'argila.

Font: Elaboració pròpia.

Sessió 3: LA IRA II

45-60'

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: aquesta vegada, es realitza aixecat. **1.** Fan un petit cercle agafant-se de les mans, s'estiren fins a tenir prou espai entre uns i altres, i se solten. Les cames quedaran un poc obertes entre uns i altres, més o manco la separació dels peus a l'altura de les espatlles, cames un poc flexionades, esquena recta sense forçar, braços flexibles i solts, i es va movent un poc el coll i el cos per reubicar i relaxar. És important anar comprovant que la postura sigui adequada perquè no forcin. **2.** Respiren diverses vegades profundament, mentrestant es balancegen amb els ulls tancats al ritme d'una melodia suau. **3.** Passat un temps, aniran movent diferents parts del cos, tenen les plantes dels peus pegats al sol, no poden separar-los, però el cos si el poden moure com a balancins, faran gestos amb la cara i lliuraran el que surti, riure, vergonya o paraules, jo els aniré marcant el ritme amb un pandero, a poc a poc aniran aturant i a poc a poc aniran al lloc de treball.

Desenvolupament: **1.** Es fa una recopilació del que vàrem fer a la segona sessió. **2.** Es reparteix una imatge de la seva "obra-escultura", així com les targetes, diferents fulles de colors, revistes, etc. Per realitzar un collage. La idea és canviar alguna cosa o tot el que vulguin de la imatge per transformar-la i que representi l'emoció positiva que els va sortir a l'atzar. **3.** S'acompanya de música de fons. **4.** Una vegada finalitzat, es firma i es posa nom al treball. Es comenten i canvien impressions. Es recull tot, i en la mateixa cadira, passem a la següent activitat.

Final: en una posició còmoda, amb els ulls tancats, es faran tres respiracions, senten l'emoció positiva, el qual s'ha titulat el "collage", en allò que va fer Alarmista per deixar d'estar enfadat. A vegades és difícil i no sempre es va aviat l'empipament, però si quan succeeix aconsegueixen aturar, respirar profundament, es començaran a sentir millor, és millor que trobin una solució a l'empipament. 10' de relaxació amb un bol de quars, i tornaran d'ella de forma pausada i cadascun al seu ritme després d'haver escoltat tres cops subtils de cròtals.

RECURSOS I MATERIALS:

Imatge de l'obra-escultura. Fulles de colors, revistes, material fungible d'aula. Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016). Equip de música. Targetes d'emocions. Bols tibetans, bols de quars, cròtal...etc.

ACTIVITAT DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú de l'observat en el taller. Es penjen i es comenten els "collages". I amb un treball d'introspecció es va per torns a explicar que es pot fer en diferents situacions d'empipament que han observat i quines solucions se'ls pot donar. Se'ls recorda que és normal empipar-se algunes vegades, que els passa a quasi totes les persones, que elles també senten i és molt important observar de què manera es poden solucionar aquestes situacions o moments desagradables, sense fer mal i sense fer-se mal a un mateix. Tot això, adaptat al seu nivell i a través d'un debat grupal.
- Es continua amb: el mural que anomenarem "el circ de les emocions". El gran llibre del circ de les emocions. I el quadern personal del llibre de les emocions.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Ser conscient que hi ha multitud de maneres de reaccionar i solucionar una situació que ens provoca empipament.
- Transmutar emocions en positives mitjançant la realització del collage.
- Participar en els diferents treballs i debats que es realitzen en grup.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

- Pren consciència a través de la història d'Alarmista i el debat amb els companys i companyes del fet que hi ha diferents formes de reaccionar davant una situació d'empipament.
- Transforma en una emoció positiva la imatge del treball d'argila que representa l'empipament.

Font: Elaboració pròpia.

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: 1. Es comença amb unes respiracions profundes, posició còmoda a la cadira, 2. Col·loquen les mans a la part baixa de l'abdomen, s'inspira pel nas i s'expira per la boca, es concentren en com es mou l'abdomen. Tenen posats els antifàços. 3. Es posa una música suau i es va introduint el carrusel de cristall, mentrestant respiren profundament i es relaxen. 4. Passats 5-6', amb calma, vaig passant una ploma per la nuca i un "massageador de caps", amb cura perquè no s'espantin molt, però sí que se sorprenduin. 5. Es continuarà amb la relaxació fins que amb tres tocs suaus de cròtals, indiquen que ja es pot tornar.

Desenvolupament: no s'han de llevar els antifàços. Mentrestant, 1. Es reparteix a cada taula diferents imatges que representen sorpresa cap avall, les que són agradables aniran marcades amb un sí, les menys agradables aniran marcades amb un no. 2. Per torns, es dirà el que han sentit, si els hi ha agradat, en finalitzar el torn de paraula, s'han de llevar els antifàços i 3. Han d'escriure a una quartilla que ja estarà en les taules el que han sentit en una paraula o frase curta. Triaran la imatge que més s'assembla a allò que han experimentat.

4. Després d'això es recorda la història de "El equilibrista alarmista", el que el va ocórrer assajant per la corda fluixa, dos ratolins el varen sorprendre i ell va caure perquè no s'ho esperava, si va ser bo per ell, quin truc li va donar el mag perquè no li tornes a passar. 5. I d'aquesta manera se cercaran experiències a la seva vida on els hagin sorprès gratament, i altres que no. 6. No els han de dir, simplement han d'aixecar-se i al ritme de la música hi han de moure's per classe, pensen una que no els hi ha agradat i quan la música s'aturi, peus quietos i han de fer el gest de sorpresa, han de tancar els ulls i pensar fent dues respiracions profundes el que podrien fer perquè la sorpresa no causés cap problema com l'Alarmista. Si en qualsevol moment els succeeix alguna cosa pareguda, quan una sorpresa pugui generar esglai, no els agradi o pugui ajudar a evitar un perill, una cosa que se'ls pot fer és, aturar, respirar i trobar una solució.

Final: sense moure's del lloc on estan, se'ls demana que s'imaginin que són globus desinflatos, que a poc a poc s'omplen d'aire, fins no poder més, aguanten un poc i es desinflen simulant el que ocorreria amb el globus. Es realitza aquesta dinàmica dues o tres vegades fins que l'última vegada s'aconsegueix mantenir l'aire, deixant-ho anar molt a poc a poc. Es finalitza movent suaument les cames, braços, tronc, cap...es torna a la normalitat.

RECURSOS I MATERIALS:

Imatges de sorpresa, quartilla, antifàços. Equip de música. Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016).

ACTIVITAT DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú del donat en el taller. ¿Què es pot fer quan una sorpresa ens pot fer perillar? Classes de sorpresa que podem experimentar i impressions.
- Es continua amb: El mural que nomenarem "el circ de les emocions". El gran llibre del circ de les emocions. I el quadern personal del circ de les emocions.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Aprendre diferents maneres de reaccionar i solucionar una situació que pot provocar sorpresa.
- Relacionar la sorpresa com emoció, amb diferents experiències personals i de grup.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

- Relacionen l'experiència en la qual simulen ser globus amb el que es pot fer abans d'una sorpresa.
- És capaç de comparar alguna experiència personal en sentir sorpresa amb les vivències dels seus companys i companyes.

Font: Elaboració pròpia.

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: tombats i tombades, posició supina, 1. Es comença amb unes respiracions profundes. La respiració s'anirà marcant amb cops d'un bol tibetà, s'inhala, ex deixa temps i amb altre toc s'exhala. Els temps d'inhalació, de retenció de l'aire i exhalació seran els mateixos. Primer guiats amb la veu, després només escoltant els cops. Mentrestant, es vigilarà la respiració, marcant el ritme mentrestant es camina entre ells, s'observa que ho fan correctament i en cas de ser el mateix s'adapta el ritme. 2. Després d'unes 10 respiracions aproximadament, es va respirant al mateix ritme, es posa una melodia la base del qual són els cants harmònics, amb el volum baix. 3. Se'ls explica que se'ls anirà posant un bol tibetà sobre l'abdomen el qual es farà servir fregant aquest al voltant de dos o tres minuts per persona. Mentrestant, se centren en la respiració profunda i en la melodia, en finalitzar es va baixant la melodia fins a arribar al silenci.

Desenvolupament: sense aixecar-se del sol, 1. Es pensa la història de l'Alarmista, es recorda que cada vegada està més proper d'aconseguir els seus somnis, ser un gran equilibrista i aconseguir l'aplaudiment del públic. 2. Es comenten les emocions que han anat superant i es qüestionen que és el que el succeeix quan de prest se sent paralitzat. ¿Sent alegria? ¿Sorpresa? Alarmista el que té és por. ¿I com el supera? ¿Què hagués succeït si

l'artista voladora no hagués superat la por a les altures? ¿O si Alarmista no hagués pogut encontrar la solució a la por que el va paraitzar?... Ara bé, ¿Què hagués succeït als nostres protagonistes del conte si no el tinguessin por a res? Tal vegada, no s'hagueren posat els arnesos, o la xarxa, i en un petit esglai, igual s'hagueren fet mal. S'adonen que tenir por no és dolent, pot ajudar moltes vegades per evitar accidents o problemes, però és una pena no poder fer coses agradables per por que surtin malament, per exemple. La reflexió serà guiada, però el transcurs d'aquesta, així com la gestió del torn de paraules, és important que sigui marcada pel mateix alumnat.

3. Es va observant que és important cercar solucions perquè alguna cosa que t'agrada molt, i no s'aconsegueix per por, es pugui superar i aconseguir allò que es desitja.

Final: **1.** S'asseuen en les cadires, relaxada l'esquena, les mans sobre les cames. **2.** Es tanquen els ulls i després de tres respiracions profundes s'inicia una visualització guiada, acompanyada amb els bols de quars. Aquesta visualització els porta a un lloc on estan molt còmodes, on se senten bé, s'agafen un o diverses pors que tenen, mentalment els donen les gràcies perquè hi ha pors que ens ajuden a evitar perills, però els deixarem allà, diguin-los que se sentiran molt còmodes en aquell lloc i s'acomienen d'ells. **3.** Al ritme del carrusel de cristall es va tornant a poc a poc a aquell lloc, es finalitza amb tres cops subtils de cròtals. **4.** Es realitza una roda per si algú vol comentar alguna cosa, i es tanca la sessió.

RECURSOS I MATERIALS:

Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016). Bols sonors, cròtals i campana de cristall.

ACTIVITAT DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú de l'observat i viscut en el taller respecte a la por. Què és i que se sent, i veuen que hi ha moltes classes de por. Es fa una recopilació de tot i es posa en el mural en l'emoció de la por.
- Es continua amb: El mural que anomenarem "el circ de les emocions". El gran llibre del circ de les emocions. I el quadern personal del circ de les emocions.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Distingir la por com emoció positiva, de la por com emoció negativa.
- Adquirir recursos que ajudin a enfrontar-se a diferents situacions classes de pors.
- Tenir una actitud de respecte i empatia en l'aula.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

- Entén que hi ha multitud de classes de por i que de vegades és bona sentir-la a través de l'expressió en les posades en comú i debats de la sessió complementària.
- Expressa les seves emocions de forma oberta.
- Respecta les vivències i comentaris dels altres.

Font: Elaboració pròpia.

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: assegudes i asseguts en les cadires, posició còmoda de relaxació, cames sense creuar, obertura més o menys a l'altura de les espatlles com quan s'està dret. **1.** Es realitzen diverses respiracions profundes. Melodia de bols de quars de fons, i al mateix temps es va passant amb el bol de quars, envoltant-los a poc a poc mentre se centren en la melodia. Les taules estan disposades en cercle i es toca el bol des del centre, mentre se'ls convida al fet que pensin en la por que sentia Alarmista de caure, o de no fer-ho bé, en el que li va dir l'artista que volava com les papallones i dansava gairebé tocant la carpa del circ. **2.** Es torna al lloc on varen deixar les seves pors la setmana anterior, allí on se senten bé. En arribar les pors que es varen deixar se n'han anat, estan de viatge vivint aventures. **3.** Mentre se'ls convida que pensin en alguna cosa que tinguin moltes ganes de fer, i que es podia fer, i que es podia fer si no es tingués por, una vegada se sap, i després de donar tres tocs de cròtals suaument, s'aniran obrint els ulls, cadascú al seu ritme.

Desenvolupament: amb tots els materials necessaris en les taules, es crea una postal. **1.** Es té com a referència visual el format d'una postal clàssica, i amb una cartolina, colors, i altres materials fungibles dibuixen en un lloc on s'està molt bé, o es desitgi conèixer, sigui de realitat o de la ficció. **2.** I en l'altra cara s'escriu alguna cosa que ve de gust fer i no es fa per por, una paraula o una frase curta. Se signen les targetes i es dirigeixen al país on les pors es fan petites. Se'ls dona un segell gran on posa: "ja no tinc tanta por". Una vegada acabades es fiquen en una bossa i es guarden.

Final: en el lloc, mentre sona el bol de quars, es fa una roda ràpida per si es vol comentar alguna cosa. En fan tres respiracions profundes, i es tanca amb tres tocs seus de cròtals.

RECURSOS I MATERIALS:

Cartolines, colors i de més material fungible de l'aula. Equip de música. Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016). Bols sonors i cròtals.

ACTIVITATS DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú de l'observat en el taller respecte de la por. S'agafen les postals a l'atzar i en grups

<p>s'uneixen amb fils de colors i es penjen en el mural, en el lloc corresponent a l'emoció de la por.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es continua amb el mural que anomenarem "el circ de les emocions". El gran llibre dl circ de les emocions. I el quadern personal del llibre de les emocions.
<p>OBJECTIUS D'APRENTATGE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir recursos que ajudin a enfrontar-se a diferents classes a través de les diferents tècniques de respiració i relaxació. • Interessar-se per l'adaptació a situacions que provoquin por. • Utilitzar diferents tècniques manuals per gestionar la por.
<p>CRITERIS D'AVUACIÓ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • És capaç de relaxar-se i reflexionar davant situacions que el causen por. • Respecta els temors dels altres quan es realitzen postals i després es penjen i comenten en el mural. • Expressa els seus sentiments en els debats i rodes de comentaris que es fan en acabar les activitats.

Font: Elaboració pròpia.

Sessió 7: EL FÀSTIC		45-60'
<p>DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:</p> <p>Inicial: 1. S'inicia la sessió en cercle, aixecat, imaginem que tenen les plantes del peu pegades amb xiclet màgic al sòl. Se'ls va indicant durant tot el procés el que van fent: es balancegen, s'ajupen, simulen per tractar de despagar-se. 2. Després es van movent diferents parts del cos, els braços d'un lloc a un altre, mans, malucs, tronc, coll i cap. 3. A poc a poc van aturant i així, se centren en el rostre i es van posant cares de por, d'empipament, d'esglai, cares babaues que es van acompanyant de lletres -eeee, oooo- més alt, més baix, ràpid, cada vegada més ràpid, fins que comença a sonar una melodia, a la que es van adaptant, es balancegen, mouen el cos, mans, a ritme suau d'aquella música. Així ràpid, quan sona una campana, per art de màgia els peus se'ls enlairen del sòl i a ritme de la música comencen a ocupar els seus llocs a la zona de treball.</p> <p>Desenvolupament: 1. Es reparteixen els antifàços, i una vegada saben que no es veu res, es reparteixen uns pots, a la de tres l'han d'obrir i ensumen. De seguida es percep que senten: fàstic. S'ha ficat alguna cosa que fa una olor molt fort i que amb certesa els desagrada molt.- gràcies a la col·laboració amb les famílies-. 2. Es lleven els antifàços, per veure el que hi ha dedins i es tanquen els pots. 3. Es comenten el que han sentit, i es recorda el truc que el faquir va donar a Alarmista perquè el fàstic no el desconcentrés. Es comenta que és el fàstic, on es nota, què se sent, i se'ls invita a pensar la manera de sentir menys fàstic, seguint el truc del faquir del nostre circ: "el faquir tenia un lloc màgic al qual li agradava anar quan el feia fàstic l'aroma que desprenia algun dels líquids que emprava, parava, respirava i pensava, no, no et faré cas, recordava així aquell lloc tan fanfarró i ja no sentia tant de fàstic".</p> <p>Final: sense moure's dels seus llocs, es tanquen els ulls, respirant i pensant en alguna cosa que els agradi molt. De fons una melodia. Mentrestant se'ls dona a ensumar un aroma que els encanta. En obrir els ulls, es fan tres respiracions profundes i abans que se'ls oblidí, es toma nota en els quaderns personals del que es va emprar com a referència quan sentien fàstic. Es fa una roda per si volen comentar alguna cosa, i es tanca la sessió.</p>		
<p>RECURSOS I MATERIALS:</p> <p>Cartolines, colors i de més material fungible de l'aula. Equip de música. Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016). Bols sonors i cròtals.</p>		
<p>ACTIVITATS DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posada en comú de l'observat en el taller respecte del fàstic. Què és i què se sent. Es farà un dibuix on plasmar, aquest lloc, o aquell objecte el que sigui que els agrada molt, i els pot ajudar a sentir menys fàstic en futures situacions. En el mural i en el racó, es deixaran els dibuixos, així com els aromes. • Es continua amb: El mural que anomena'm "el circ de les emocions". El gran llibre del circ de les emocions. I el quadern personal del circ de les emocions. 		
<p>OBJECTIUS D'APRENTATGE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir recursos que ajudin a gestionar l'emoció de fàstic en diferents moments de la vida. • Mostrar conductes de respecte enfront de les opinions i els gustos dels companys i de les companyes. 		
<p>CRITERIS D'AVUACIÓ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empra de manera creativa diferents recursos per abordar la gestió del fàstic. • Emfatitza amb els gusts dels altres quan comenten el que han sentit en obrir el pot primer amb el qual no els agrada i després amb el que els agrada. • Realitza les tasques de forma ordenada i amb cura (llibre, mural...) 		

Font: Elaboració pròpia.

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS:

Inicial: tombats i tombades en el sol en posició dorsal. **1.** Es realitza una relaxació de 5-10" aproximadament, que s'inicia amb unes respiracions profundes. Se centren en la respiració, en com entra l'aire, passa pel pit, i s'infla l'abdomen, amb les mans sota aquest, es nota com va pujant i baixant en funció de s'inhalen o exhalen. Tot allò mentrestant es fan sonar suaument els bols tibetans i de quars. **2.** Passat aquest temps, i després de tres tocs subtils, es va prenent consciència de cada una de les parts del cos, peus, cames, braços, mans, tronc, coll, cap, mentrestant es van anomenant i es van incorporant a poc a poc.

Desenvolupament: ja asseguts en el lloc de treball, **1.** Se'ls reparteix unes cartes del conte desordenades. S'hi han d'organitzar en dos grups i comentar les emocions que ha anat sentint el nostre amic del conte, així com el que és que el falta encara per aconseguir el seu objectiu. **2.** Es posa en comú, i es comenten situacions en les quals alguna vegada s'hagin sentit tristos. **3.** Es toma nota a la pissarra, s'anoten diferents situacions que els hagi generat alguna vegada tristors. Amb això s'han de fixar si coincideixen amb algun company o companya i comentar què han fet per sentir-se millor. En el conte, la dona barbuda dona un consell a Alarmista i comentar si es podria usar la mateixa estratègia pels casos que han anotat a la pissarra i assenyalar per a quins sí i per a quins no, i s'anoten totes les idees.

Final: aixecats es donen les mans però en comptes de separar-se s'aproximen més, es posen de costat com si simulessin ser els vagons d'un tren amb forma de rosca. Així, en aquesta posició s'asseuen en el lloc. Es dona un massatge amb una pilota tova a la persona que es té davant. Quan sonin els cròtals, s'atura i es fan una abraçada per torns. Per concloure s'obre una roda per si volen comentar alguna cosa i es tanca així la sessió. En aquesta activitat es posa una melodia que els ajudi a transformar la idea de tristors en alguna cosa positiva.

RECURSOS I MATERIALS:

Bols sonors, cròtals. Pilota de massatge (tipus tenis o de relaxació). Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al., 2016).

ACTIVITATS DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú del taller respecte de la tristors, s'organitzen en equips i es reparteixen les tasques. Es fa una recopilació de tot i s'ubica en el mural.
- Es continua amb: El mural que anomenarem "el circ de les emocions". El gran llibre del circ de les emocions. I el quadern personal del circ de les emocions.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Donar mostres d'afecte davant la tristesa dels altres.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

- És capaç d'expressar mostres d'afecte al final de les sessions en les posades en comú i espais per compartir les seves experiències.
- Participa activament en l'organització dels grups i repartiment de tasques per la realització del mural i del llibre de les emocions en la sessió complementària.

Font: Elaboració pròpia.

DESENVOLUPAMENT D'ACTIVITATS:

Inicial: tombats i tombades en el sol en posició dorsal, **1.** Es fan dues o tres respiracions profundes, se centren a poc a poc en la respiració: inhalen, aguanten la respiració, exhalen, aguanten sense respirar i retornen de nou el cicle. Se centren en això, estaran també més presents si ve alguna imatge al capdavant, no hi ha problema, la deixem passar i de seguida tornem a prestar atenció a la respiració. Durant 5-10' aproximadament se'ls acompanya amb els bols de quars. **2.** Passat aquest temps i després de tres tocs subtils de cròtals, s'aniran aixecant a poc a poc.

Desenvolupament: en la zona de treball, novament. **1.** Es reparteixen les cartes de les seqüències del conte, per parelles els han d'ordenar, i es fa un recorregut de la història d'Alarmista fins a arribar al dia de l'espectacle, dia en el qual per fi va escoltar els aplaudiments del públic i va sentir una gran emoció. **2.** Es reparteixen cartes amb imatges d'expressions facials que representen diferents emocions i s'ubiquen al costat de cada seqüència, segons correspongui cada emoció (sorpresa, tristesa, fàstic, por o alegria), i al costat una altra del que va sentir quan va trobar la solució. I l'han de guardar per comentar-la després.

Final: **1.** Es posen uns nassos colorats que es reparteixen, i amb el ritme de la música es desplacen lliurement per l'aula. **2.** Es nomenen diferents emocions de forma aleatòria i s'ha de fer el gest que relacioni aquella emoció amb la persona que et trobis davant. Si és una emoció negativa, contarem fins a cinc i la canviarem a una positiva. Es finalitza amb tres respiracions profundes.

RECURSOS I MATERIALS:

Cartes del conte. Targetes d'emocions. Equip de música. Conte "L'equilibrista alarmista" (Buzunáriz et al.,

2016). Bols sonors.

ACTIVITATS DE LA SESSIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Posada en comú de totes les emocions que hem experimentat amb alegria. Posada en comú de totes les emocions que hem experimentat als tallers. S'usen les imatges que es varen fer al taller, es comenten les emocions que s'han experimentat en el conte i que hagin après i es comparen amb les diferents taules. Totes les respostes són vàlides. És essencial que aprenguin o que es duen la idea que podem canviar les situacions que no ens agraden o ens fan sentir malament.
- Es tanquen els diferents treballs que s'estan realitzant; i el mural "el circ de les emocions" aniran a posar tots una cara enorme d'alegria.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Entendre que quan trobes solucions a situacions negatives se senten més feliços.
- Mostrar interès en l'elaboració del quadern personal de les emocions.

CRITERIS D'AVALUACIÓ:

- És capaç de veure que es poden trobar diferents solucions davant emocions desagradables durant la realització de la seqüència d'imatges i en la posterior posada en comú el dia que es realitzen les activitats complementàries.
- Mostra interès a l'hora de realitzar i completar el quadern personal prenent nota i organitzant les activitats que s'han anat treballant i les mateixes experiències viscudes.

Font: Elaboració pròpia.

6. Conclusions i consideracions finals

El present TFG presenta una Unitat Didàctica enfocada al desenvolupament de diferents emocions bàsiques -por, ira, sorpresa, fàstic, tristesa i alegria- i la seva gestió emocional a través de diferents mètodes de musicoteràpia i teràpia vibro acústica fonamentalment.

Per a això, s'han plantejat una sèrie d'objectius específics, que facilitaran el desenvolupament de la unitat i la seva consecució. En el que respecta a aquests objectius, per un costat s'ha realitzat una revisió bibliogràfica entorn de diferents investigacions, publicacions i experiències sobre la gestió de les diferents emocions proposades, així com de l'efecte terapèutic de la musicoteràpia vibracional en el desenvolupament de les diferents activitats de gestió emocional. Gràcies a aquesta investigació, s'ha pogut dissenyar una sèrie d'activitats, que giren entorn d'un taller nomenat "el circ de les emocions". Partint del personatge d'un conte: "L'equilibrista Alarmista" (Buzunáriz, 2016), s'ha pogut conèixer i desenvolupar les emocions de tristesa, sorpresa, por, ira, fàstic i alegria, com a base fonamental per poder començar a gestionar-les.

Considero, que si bé les emocions formen part de la nostra vida, de la nostra experiència quotidiana, del nostre viure com éssers humans, són moltes vegades difícils de gestionar, sobretot aquelles que ens fan sentir malament, i molt més les doloroses. Per consegüent, un treball educatiu de gestió emocional, una introducció a les emocions bàsiques per aprendre a viure amb elles i evitar així situacions de violència, estrès o ansietat, és sense dubte un treball necessari a qualsevol edat. Així mateix, resulta ser molt més efectiu si es comença des d'edats ben prematures.

El fet d'enfocar el treball utilitzant com a eix per treballar les diferents emocions, entre altres recursos la teràpia vibro acústica, audicions musicals acompanyades de treball de relaxació, ús d'instruments com els bols tibetans i els de quars, ha dificultat el procés d'investigació, ja que si bé que és un camp que està creixent, encara hi ha molt poca informació sobre la seva implementació en les aules.

Per altra banda, l'organització temporal ha sigut tal vegada, suficient per fer una introducció, però realment seria necessari profunditzar més, i realitzar un treball continu de manera anual, ja que és un camp que abasta moltes competències difícils de desenvolupar en un període curt de temps.

També crec que seria interessant, formalitzar un registre d'avaluació a llarg termini, pel fet que aquest tipus de treballs mostren els resultats moltes vegades més tard. Pel que els

efectes poden variar molt i influir en la necessitat de reorganitzar les tasques i el procés d'ensenyança-aprenentatge en futures aplicacions.

És fonamental des del meu punt de vista, seguir caminant en aquesta línia, investigant i posant en pràctica tot aquest tipus de tècniques, perquè realment són necessàries si es pretén una societat de respecte i tolerància. Però a més, contribueixen a desenvolupar un benestar i felicitat personal. Al cap i a la fi, persones felices fan millors societats, i crec que aquest pot ser un bon camí per aconseguir-lo.

7. Referències bibliogràfiques

- Amaro Medina, L. (2000). *Las propiedades terapéuticas y educativas de la música: un concepto nuevo en musicoterapia evolutiva*.
- Arias Torres, V.Y. (2008). Musicoterapia: influencia psicológica de la música en el ser humano y su aplicación como terapia. (Tesis). Universidad Austral de Chile Facultad de Ciencias de la Ingeniería Acústica. Chile. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2008/bmfcia696m/doc/bmfcia696m.pdf> en 2016.
- Bisquerra R. (coordinador). Bisquerra Prohens, A., Cabero Jounou, M., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Casà, E., Moreno Romero, C., Oriol Granado, X. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao. Editorial Descleé De Brouwer, S.A.
- Beaulieu, J. *Música, sonido y curación: guía práctica de musicoterapia* (1994).
- Betés de Toro, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid, España: Ediciones Morata, S.L.
- Bruscia, Kenneth. "Modelos de improvisación en musicoterapia". Agruparte. (1999). España.
- Buzunáriz, Duque, S. (autoras), Bek (ilustradora) (2016). El equilibrista alarmista. Madrid. Editorial Weeble.
- Carriedo Aranda, E. (2010). *Las campanas de Shambala. Guía y disfrute de los cuencos tibetanos y de la voz*. Madrid. Editorial Mankel.
- Caruana Vañó, A. y Gomis Selva, N. (2014). Cultivando emociones 2. Educación emocional de 8 a 12 años. Elda, Valencia. Edita: GENERALITAT VALENCIANA (Conselleria d'Educació, Cultura i Esport) versión en PDF de este libro en la sección de publicaciones de la biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda, www.lavirtu.com Recuperado de <http://goo.gl/hHcliu>
- Conselleria, educació i universitat (2014). *Annexos al Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears*. Recuperat de: http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/primaria_lomce/curriculum_educacio_artistica.pdf
- David, W.B., Gfeller, K.E y Thaut, M.H. (2000). *Introducción a la musicoterapia. Teoría y práctica*. Barcelona: Boileau.
- Ekman, P. y Oster, Harrieh. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-544. En *Estudios de Psicología* nº7-(1981),115-142.
- Eslava, J. (s.f). *La musicoterapia en las patologías del desarrollo* (tesis de máster). Instituto Colombiano de Neurociencias.
- Flores, E. & Díaz, J. (2009). *La respuesta emocional a la música: atribución de términos de la emoción a segmentos musicales*. *Salud Mental*, 32 (1), 21-34.
- Goleman, D. "Inteligencia Emocional". Kairós. (1996). Barcelona.
- Gondim, S. M. G., y Estramiana, J. L. A. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. *Revista Española de Sociología*, 13, 31-47.
- Jauset, Jordi A. (2008). *Música y Neurociencia: la musicoterapia sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Barcelona: Editorial UOC
- Jauset, Jordi A. (2011). *La terapia del sonido ¿ciencia o dogma?*. Barcelona. Ediciones Luciernaga.
- Jauset, Jordi A. (2010). *Sonido, Música y Espiritualidad. Un camino científico hacia la unidad*. Madrid.Gaia.Ediciones.

- Lecourt, E. (2012). *Descubrir la musicoterapia. España: Lumen Humanistas.*
- Marías, J. “*La educación sentimental*”. Alianza. (1994). Madrid.
- Medina Ortega. (2011). *Terapia Vibracional con Cuencos de Cuarzo*. Madrid. Natural Ediciones.
- Poch Blanco, S. (1998). *Compendio de musicoterapia. Volumen I y II*. Barcelona: Herder.
- Poch Blanco, S. (2011). *Compendio de musicoterapia (2ª ed.)*. Madrid: Herder
- Vaillancourt, G. (2009): *Música y musicoterapia. Su importancia en el desarrollo infantil*. Madrid: Nancea.
- Zabala, A. y Arnau, L. (2008). *11 Ideas clave: como aprender y enseñar competencias*. Barcelona: Ed. Graó, 4ª Reimpresión.
- Zain, J. (2008). El uso de cuencos sonoros como recurso vibro acústico en Musicoterapia receptiva. (Tesina). Facultad de Psicología, carrera Musicoterapia. Universidad de Buenos Aires, Recuperada de <http://goo.gl/FqyqBF>
- Zain, J. (2013). Abordaje Vibroacústico, consciencia interoceptiva y regulación emocional. V Congreso Latinoamericano de Musicoterapia – CLAM. Bolivia. Recuperado en <http://goo.gl/ckhbLU> en 2016
- Zain, J. (2014). Escuchar en silencio. Musicoterapia Vibroacústica. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial Kier S.A.

Annexos

Annex 1. Conte “El equilibrista alarmista” (Buzunáriz et al., 2016) i nota sobre aquest al final de l’annex.



Las autoras Leire Buzunáriz y Sara Duque

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

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

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

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

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

Email de contacto: leirabuzun@gnail.com



© 2016 EditorialWeebly

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

www.editorialweebly.com

editorialweebly.com

Madrid, España, marzo 2016



Licencia: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

La ilustradora Bek

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

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

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

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

Bek Art Illustration:
<https://www.facebook.com/BekArtIllustration-676178118967902/?ref=br>



La editorial EditorialWeeble

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

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

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

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

Con nuestros libros queremos rediseñar la forma de aprender.

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

Un saludo, el equipo de **EditorialWeeble**



Página 1

Los personajes



El equilibrista alarmista

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

Y así comienza nuestra historia.

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

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

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

Página 2



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

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

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

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

—¿Qué te sucede? —preguntó el faquir.

Figura 1

—Creo que sí —contestó Alarmista.

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

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

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

—¿Qué te sucede? —preguntó el mago.

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

El faquir enseguida se dio cuenta de lo que sucedía.

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

Así que le confesó el primero de sus trucos.

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

—Un poquito mejor —contestó Alarmista.

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



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

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



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

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

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

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

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

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

—Un poquito mejor —contestó Alarmista.

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



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

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

Alarmista no pudo evitar sonreírle y se marchó agradecido.

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



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

—¿Qué te sucedió? —le preguntó.

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

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



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

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

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

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

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

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

Se feliz, sé lo más feliz que puedas.



Figura 21

FIN



Página 27

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

Annex 2. Classificació dels bols i imatges d'altres instruments usats



Classificació dels bols tibetans en funció del mètode de fabricació (Jorge Zain, 2014)

<p>Martellejats a mà</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mètode tradicional. - Es fundi un disc de metall. - Aquest es martelleja sobre diferents superfícies còncaues fins a aconseguir la forma desitjada. - Fabricació Índia i Nepal.
<p>Fosos</p>	<p>Tres mètodes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fonent discos de metall de diferents diàmetres. Després es martellegen sobre diferents superfícies còncaues per a donar forma. 2. Abocant el material líquid sobre un motlle amb la forma de bol. Se li dóna forma escatant en una amolladora de banc un a un. 3. Modelar en tres parts perquè la vora interna estigui doblegat cap a dins. Se li dóna forma escatant en una amolladora de banc un a un. <p>Particularitat: en ser fregats, en funció de l'aliatge aconseguixen gran sonoritat emetent un so dolç.</p> <p>Fabricació: Nepal, Índia i Argentina.</p>
<p>Repujats en torn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un disc de llautó és doblegat per una persona que el repuja amb una barra de ferro, fent palanca sobre un motlle que té la forma del bol, de ferro o fusta que gira a molta velocitat. 2. És un treball molt dur i en extinció. 3. Solen ser bols lleugers i amb els quals es pot aconseguir sons molt greus en ser fregats. 4. Molt bons per a treballar directament sobre el cos.
<p>Embotits en premsa hidràulica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Procés de conformat en fred, es transforma una xapa plana en un cos buit. - Se li dóna la forma desitjada a través d'una matriu i, exercint pressió per una premsa hidràulica. - Es produeixen diferents variacions en el seu gruix. - És un procés industrial. - L'avantatge d'aquests bols com a diferència dels repujats, en el temps d'extinció, sent els de fabricació hidràulica molt major. - No tenen irregularitats, per la qual solen presentar sons aguts, no és útil en determinats treballs vibratoris i per a posar directament

	en el cos, però són pràctics per a mantenir estat d'alerta, sense adormir-se, fins i tot sense perdre qualitat en la relaxació,
--	---

Font: Elaboració pròpia

Bols de quars



El so que emet el sol de quars passa del nostre cos i el fa vibrar. Si el quars és pur, en funció de la grandària passarem de bols més grans a bols més aguts: aproximadament de 35 a 50 més greus i de 30 a 20 més aguts. (Medina Ortega, 2011, Jauset 2011). Pel que tenen assignades unes notes musicals, en la seva qualitat i sonoritat, la seva fabricació és fonamental. Segueixen un procés molt concret, l'optimització i cura en tots els passos, determinarà la seva puresa, practicitat i qualitat.

Altres instruments usats en les activitats:



Tambor



Cròtals



Campana de cristall



Campana tibetana