



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultad de Educación

**Memoria del Trabajo de Fin de Grado**

# Competencia emocional a través de la expresión corporal y la música

Rocío Justicia Gómez

**Grado de Educación Infantil**

Año académico 2019-20

DNI de la alumna: 43473055L

Trabajo tutelado por: Inmaculada Sureda García

Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación

Se autoriza a la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con fines exclusivamente académicas y de investigación.	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Resumen:**

El presente trabajo de fin de grado, realizado mediante una búsqueda bibliográfica, se desarrolla con la intención de transmitir la importancia de la educación emocional a través de la expresión corporal y la música en la etapa de Educación Infantil.

Es importante una educación que tenga en cuenta el desarrollo integral del individuo, por tanto, es necesaria e imprescindible la educación emocional, cuyo objetivo es el desarrollo de las diversas competencias emocionales que favorecen una adecuada interacción con el entorno y un bienestar personal y social. Es importante su trabajo desde la infancia puesto que las emociones nos acompañan desde el momento en que nacemos y es necesario educarlas.

Las emociones están dentro del individuo y el cuerpo es el principal medio de comunicación para exteriorizarlas. La expresión corporal y la música son dos recursos que nos permiten vivenciar emociones positivas y negativas. Mediante ellos, se facilita su expresión y comunicación de manera no verbal. La finalidad de este trabajo es ofrecer propuestas para la mejora de las competencias emocionales, a través de dos recursos muy utilizados en el contexto de la educación infantil.

**Palabras clave:**

Emociones, competencias emocionales, educación emocional, expresión corporal, cuerpo, comunicación no verbal y música.

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN .....	6
2.	OBJETIVOS.....	8
3.	JUSTIFICACIÓN.....	9
4.	MARCO TEORICO .....	12
4.1.	Las emociones.....	12
4.1.1.	Definición, tipos y funciones.....	12
4.1.2.	Competencias emocionales.....	14
4.1.3.	Educación emocional.....	16
4.2.	Expresión corporal .....	21
4.2.1.	Cuerpo y emociones .....	21
4.2.2.	Comunicación no verbal: gestos y movimiento .....	22
4.2.3.	Expresión corporal y competencias emocionales.....	24
4.3.	Música.....	28
4.3.1.	Música y emociones. Proceso neurocognitivo. ....	28
4.3.2.	Elementos musicales y su relación con las emociones.....	30
4.3.3.	Música y competencias emocionales.....	33
5.	METODOLOGIA .....	37
6.	ANÁLISIS DE PROPUESTAS DIDÁCTICAS .....	38
7.	JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	45
8.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	49
8.1.	Descripción general de la propuesta .....	49
8.2.	Objetivos .....	50
8.3.	Metodología.....	50

8.4.	Temporalización .....	51
8.5.	Actividades .....	51
8.6.	Evaluación.....	56
9.	CONCLUSIONES .....	58
10.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	61
11.	ANEXOS.....	66
11.1.	ANEXO 1 – Cuento alegría de la actividad 1 .....	66
11.2.	ANEXO 2 – Cuento de la actividad 5.....	66
11.3.	ANEXO 3 – Audición de la actividad 8 .....	68

## 1. INTRODUCCIÓN

En el presente informe, se lleva a cabo una investigación sobre el desarrollo de la competencia emocional a través de la expresión corporal y la música, en niños y niñas de la etapa de Educación Infantil.

Las emociones están presentes desde el nacimiento y adquieren un papel muy importante en nuestra vida. Para propiciar un crecimiento personal óptimo y facilitar la convivencia social, es necesario educarlas. Para ello, debemos trabajar una serie de competencias que, de acuerdo con Bisquerra (2018), son: conciencia y regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. El uso de la expresión corporal y de la música son algunos de los recursos que facilitan su adquisición.

Es importante poner al alcance de los alumnos todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su mundo emocional: El lenguaje del cuerpo, el lenguaje musical, el lenguaje plástico, el lenguaje verbal, el lenguaje no verbal y el juego simbólico. Y, por tanto, un buen camino para el descubrimiento de las emociones es a través de la expresión lingüística y de la expresión corporal, con el juego y la experimentación como medio de enlace en las actividades desarrolladas en el aula. (Cruz, 2014, p. 108)

En el desarrollo del marco conceptual, se expone cada concepto de manera independiente. Se aportan definiciones de las emociones, de las competencias emocionales, de la educación emocional, de la expresión corporal y de la música, al mismo tiempo que se especifican características concretas de cada término y se relacionan con la educación emocional. Posteriormente, se explica cómo se trabaja cada una de las competencias emocionales a través la expresión corporal y de la música.

La intención es que el lector adquiriera información acerca de la importancia de ambos recursos en el campo de la educación emocional, para un inicio y un progreso óptimo de esta, en las aulas del ciclo de infantil.

Para concluir, se añade una propuesta de intervención para el desarrollo de las competencias emocionales, más concretamente dentro del ámbito de la conciencia y regulación emocional. En esta propuesta se trabajan cinco emociones básicas (alegría, tristeza, enfado,

miedo y sorpresa) gracias, principalmente, a la expresión corporal y a la música. Y se concreta de acuerdo con un análisis previo de las diferentes experiencias educativas en este ámbito.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos de este trabajo se concretan en generales y específicos:

- **Objetivos generales:**
  - Llevar a cabo una búsqueda bibliográfica en el campo de la competencia emocional, la expresión corporal y la música para Educación Infantil.
  - Analizar las propuestas de intervención en el campo de la competencia emocional a través de la expresión corporal y la música.
  - Concretar una nueva propuesta de intervención que integre la expresión corporal y la música para el desarrollo de la competencia emocional en la etapa de Educación Infantil.
  
- **Objetivos específicos:**
  - Utilizar la música y la expresión corporal como recursos para la educación emocional.
  - Promover una práctica vivencial, lúdica y activa.
  - Facilitar la adquisición y utilización de vocabulario emocional.
  - Favorecer la identificación y expresión de las emociones a través de la expresión corporal y la comunicación no verbal.
  - Posibilitar el reconocimiento facial de las emociones.
  - Posibilitar la identificación y manifestación de las emociones a través de la música.



### 3. JUSTIFICACIÓN

Es un hecho probado que, desde que nacemos las emociones están presentes siempre en nuestro día a día, no nos podemos separar de ellas. Alguien vivo es alguien que siente. Siempre tenemos momentos de miedo, alegría, tristeza, etc. Es algo que forma parte de nosotros.

Los seres humanos no somos únicamente seres racionales, sino que somos seres primeramente emocionales y después racionales, ya que existen más conexiones neuronales que van de las estructuras límbicas subcorticales, relacionadas con los estados emocionales, hacia la corteza, implicada en el pensamiento racional, que no a la inversa. (Portero y Carballo, 2017, p. 30)

Forman parte de muchos aspectos de nuestra vida, como afirma Morgado (2015):

Las emociones influyen en nuestras reacciones espontáneas, en nuestro modo de pensar, en nuestros recuerdos, en las decisiones que tomamos, en cómo planificamos el futuro, en nuestra comunicación con los demás y en nuestro modo de comportarnos. Son críticas para establecer el sistema de valores, las convicciones y los prejuicios que guían nuestra conducta y determinan también nuestro comportamiento ético.

Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos. Por tanto, es importante tomar consciencia de ellas, identificarlas y controlarlas antes de cualquier adquisición de habilidades. Se podría decir que es un aprendizaje básico que nos ayudará en nuestra vida diaria con diferentes situaciones y aprendizajes. Cuanto antes empezamos a trabajar la educación emocional mejor, teniendo en cuenta una continuación adecuada y eficiente.

A través del artículo redactado por Ventura et ál. (2020), podemos ver explicaciones del neurocientífico David Bueno que afirman que:

Un aprendizaje en estas edades que sea desadaptativo (que genera conflictos) es reconducible en la infancia, en la adolescencia o en la edad adulta, porque el cerebro es plástico y puede hacer conexiones nuevas siempre. Pero lo que se aprende de los cero a los tres años de forma automática con unas pocas semanas, si es bastante desadaptativo, después quizás hacen falta meses o años para reconducirlo, y a veces hace falta la ayuda de un especialista: un terapeuta, un psicólogo o un psiquiatra. Por tanto, esta edad marca la capacidad que tendrán para razonar, reflexionar, tener más conexiones para aprender.

Desde pequeños recibimos una educación que abarca muchos ámbitos necesarios e importantes. “Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales” (López, 2005, p. 155). Así pues, la educación emocional ha de estar integrada si queremos conseguir un desarrollo óptimo.

Actualmente, existen muchos recursos y metodologías para trabajar las emociones. Hacerlo a través de la expresión corporal y la música es importante e interesante, sobre todo en Educación Infantil. Los niños, antes de adquirir el vocabulario adecuado para dicho fin, necesitan la comunicación no verbal, donde intervienen el cuerpo, los gestos y la mirada. La expresión corporal facilita la comunicación de emociones y evita la dificultad que, en ocasiones, conlleva hacerlo de manera verbal.

Respecto a la música, es un recurso que, en general, a los niños les agrada mucho y capta gran parte de su atención. Gracias a la música sentimos, expresamos, pensamos, aprendemos, etc. Dependiendo de nuestro estado de ánimo y del tipo de música vinculamos emociones con esta. Después, somos capaces de seleccionar una canción u otra en base a la asociación previa. Toda emoción tiene un objeto que provoca ese estado, la música podría ser ese objeto.

La música es comprensible para cualquier ser humano independientemente de si es capaz de dominar su lenguaje, tiene oído, sabe bailar o cantar, ya que no se trata de saber sino de escuchar y expresar. La razón por la que la mayoría de nosotros participamos en la actividad musical, ya sea componer, interpretar o escuchar origina en la capacidad que tiene la música de despertar en nosotros emociones profundas y llenas de sentido. (Thaut, 2008, citado por Orlova, 2015, pp. 19-20)

Por tanto, resulta apropiado integrarla como recurso, para el trabajo de las competencias emocionales, y apoyo a la expresión corporal.

Se trata de un tema importante por diversos motivos que más adelante desarrollo. La revolución emocional implica tener en cuenta que a partir de los años dos mil existe mayor conciencia sobre las emociones en el ámbito educativo. Numerosos estudios (Goleman, 1995; Matthews, 1997; Dalgleish y Power, 1999; entre otros), publicaciones sobre emociones en psicología y los avances de la neurociencia en el estudio del cerebro emocional, aprueban y

justifican el propósito y la necesidad de introducir la educación emocional en las aulas. “Desde la revolución emocional se trata de imaginar metas orientadas hacia la estructuración futura de la sociedad de tal forma que posibiliten un mundo más inteligente y más feliz” (Bisquerra, 2020). De acuerdo con la teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la educación debe contemplar diversas capacidades de la persona como la emocional, corporal-cinestésica, musical, lingüística, entre otras.

La introducción de la educación emocional en la práctica educativa, suponer tener en cuenta la importancia de que esta sea vivencial y lúdica, desde un enfoque humanista y constructivista. “En el aprendizaje vivencial se aprende haciendo, se aprende por medio de la acción, no solo escuchando o mirando, no solo razonando o sintiendo sino involucrado totalmente en una experiencia que le exige su completa participación” (Ramos, 2016). Se trata de propiciar una práctica donde a pesar del éxito o el fracaso, la experiencia suma en el desarrollo de la persona. En la cual se fomente la reflexión, para extraer de ella un aprendizaje significativo y que podamos aplicar en diferentes situaciones que la vida nos plantea. Una educación más vivencial facilita el bienestar psicológico y social, desde la cooperación, la colaboración, la responsabilidad, el respeto, la liberación de tensiones, la expresión de emociones... “En este aprendizaje vivencial se aprende con el movimiento, la melodía, la expresión de emociones y sentimientos y la palabra dicha desde el corazón y la mente” (Ramos 2016). Estas experiencias permiten una práctica más lúdica, creativa y activa donde se compromete la emoción de los participantes.

## 4. MARCO TEORICO

### 4.1. Las emociones

#### 4.1.1. Definición, tipos y funciones

La palabra emoción proviene del latín, deriva del sustantivo *emotio, emotionis*, del verbo *emovere*, formado por *moveo* (trasladar) con el prefijo e-/ex (de, desde), y significa hacer mover.

Una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12). Un aspecto humano del cual no podemos separarnos es el hecho de sentir. Nos hace ver que estamos vivos y lo que vivimos. Es inevitable dejar de sentir emociones en nuestro día a día, aunque si podemos modificarlas y/o controlarlas. Y no hace falta estar frente una situación concreta para sentirlas, esto también sucede cuando recordamos y pensamos (acontecimientos internos).

Estas reacciones se expresan externamente mediante componentes neurofisiológicos, respuestas involuntarias que no podemos controlar, como temblor, sudoración, respiración, taquicardia, rubor, etc.; conductuales, respuestas que podemos llegar a regular, como las expresiones faciales, acciones y gestos, tono de voz, comunicación no verbal, etc.; y cognitivos, mediante los que calificamos la emoción que sentimos y le asignamos un nombre (Bisquerra, 2003).

Además de diversas formas de expresión, existen muchos tipos de emociones y podemos encontrar varias clasificaciones. Armando (2017) nos permite distinguir ocho, las que se describen a continuación, gracias a la información que él y otros autores nos proporcionan.

- **Primarias o básicas:** surgen como respuesta a un estímulo y son innatas, existen desde el momento en que nacemos. Sus señales son presentes en la infancia. Goleman (1996), en su libro “Inteligencia Emocional” establece seis: felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y disgusto. Pero, un estudio realizado en la Universidad de Glasglow por Rachael E. Jack et al. (2014) sugiere que solo hay cuatro (ya que relaciona dos de ellas con otras dos): felicidad, tristeza, miedo/sorpresa, ira/disgusto.
- **Secundarias:** Estas se derivan de las anteriores y reciben influencia social y moral (Armando, 2017). Sobre estas, Tomás añade que: “Las emociones adquiridas ‘amplían’

las emociones primarias, con el fin de que lo que sentimos en cada situación se complementa en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra propia biografía” (2014, diapositiva 20).

- **Positivas:** Afectan de manera positiva a nuestro bienestar cuando las sentimos y tienen una duración temporal corta. Por ejemplo, la alegría, la satisfacción, etc. (Armando, 2017).
- **Negativas:** Sucede lo contrario que con las anteriores. Por ejemplo, miedo, tristeza, ansiedad, culpa, frustración, etc. Cabe tener en cuenta que, aunque nos afecten de manera negativa, no implica que sean perjudiciales para el ser humano, a través de sentir las también aprendemos cómo actuar frente a ciertas situaciones y contextos (Armando, 2017).

Una aportación de Bisquerra publicada por Soler et ál., explica que:

Los dos polos de las emociones representan su valencia (positiva o negativa). No hay que confundir valencia con valor. El valor tiene una connotación de bueno o malo que no se puede aplicar a las emociones. Todas las emociones son buenas y necesarias. Pero unas son positivas y otras negativas. (2016, p. 23)

- **Ambiguas/Neutras:** Son emociones que pueden ser positivas o negativas, como la sorpresa (Armando, 2017).
- **Estéticas:** Se experimentan como reacción ante manifestaciones artísticas, como la música, la pintura, la danza, el cine, el teatro, etc.
- **Sociales:** Para sentir las es necesaria la presencia de otra persona, ya que son emociones que nos provocan otros. Como, por ejemplo, la venganza.
- **Instrumentales:** Son aquellas que utilizamos con intención de conseguir un fin. Son forzadas para influenciar o manipular, y así lograr nuestro objetivo, que los demás reaccionen como nosotros queremos.

En relación con las funciones de las emociones encontramos una primera función adaptativa. Esta consiste en “preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado” (Chóliz, 2005, p.

4). Además de esta, tienen otras dos funciones más. Por una parte, las sociales, que ayudan a la interacción entre individuos a dar a conocer nuestro comportamiento y que nosotros podamos conocer el de los demás y a comunicar nuestro estado afectivo y anímico. Mediante estas se promueve una conducta prosocial, de ayuda hacia los demás. Y por otra, las cognitivas, todo aquello que sentimos media los procesos cognitivos. No podemos separar la razón de la emoción, existe una conexión entre ambas y la última determina la mayor parte de nuestra conducta. Todo estado emocional provoca ciertos pensamientos. Por ejemplo, un estado emocional apático provoca un proceso cognitivo lento, inductivo, impulsivo, con pocos matices etc. Si no trabajamos la emoción negativa, acabará afectando con un pensamiento negativo.

Para que cada expresión (conductual, neurofisiológica y cognitiva) y función de las emociones se desarrolle de manera adecuada, es necesaria la ayuda de una serie de competencias.

#### **4.1.2. Competencias emocionales**

Las personas necesitamos adquirir una serie de habilidades que nos ayuden a conocer nuestras emociones y a expresarlas de manera correcta y comprensible. Estas son conocidas como competencias emocionales.

A lo largo de la historia, se han dado muchas descripciones del término. Según Bisquerra y Pérez, las competencias emocionales se entienden “como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2007, p. 69).

El concepto engloba todo lo que cabe tener en cuenta para trabajar las emociones. Su desarrollo y dominio, ayuda a las personas en su vida diaria a tener un mayor éxito. Favorecen la interacción, la adaptación a circunstancias y contextos, así como el bienestar social y personal.

Bisquerra (2018) propone un modelo con cinco competencias emocionales:

- Conciencia emocional

Capacidad de conocer las propias emociones y las de los demás, y asignarles un nombre. Incluye el uso de la comunicación verbal y no verbal para expresarlas. Incluye saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las

emociones; evaluar su intensidad; reconocer y utilizar el lenguaje emocional, tanto en la comunicación verbal como no verbal. (Bisquerra, 2018, p. 158)

- Regulación emocional

Se trata de la habilidad para controlar los impulsos y las emociones desagradables. Dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos, la habilidad de regular las propias emociones y desarrollar la tolerancia a la frustración. “La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol” (Bisquerra, 2018, pp. 158-159).

- Autonomía personal (autogestión)

Esta capacidad incluye una serie de características relacionadas con la autogestión personal. Esto requiere una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. “La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación” (Bisquerra, 2018, p. 159). Mediante esta, no nos vemos muy afectados por los estímulos del entorno.

- Competencia social

Facilita las buenas relaciones interpersonales. Las relaciones interpersonales y sociales están entrelazadas de emociones. Incluye dominar las habilidades sociales, la escucha, la capacidad de empatía y la asertividad formando así actitudes prosociales. “Las competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio” (Bisquerra, 2018, p. 159).

- Competencias para la vida y el bienestar

Habilidad para adecuar los comportamientos frente diferentes situaciones que la vida nos plantea, para afrontarlas de manera satisfactoria. “Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 73).

Como vemos, cada competencia persigue unos objetivos diferentes. Todos ellos se integran en la educación emocional.

### **4.1.3. Educación emocional**

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales a través de diferentes técnicas y recursos.

Teniendo en cuenta la etimología de emoción y la de educación, “la palabra educación procede del latín *educere* que significa sacar fuera lo que está dentro ” (Bisquerra, 2014, p. 2), podríamos concluir que, la educación trata de extraer desde dentro de la persona la dimensión emocional, lo que la saca de su estado habitual.

Como ya he referido, las emociones mantienen un papel esencial en nuestras vidas. Para que se desarrollen y se expresen de manera correcta, hay que educarlas. Es importante hacerlo desde la infancia, ya que las emociones nos acompañan desde el momento en que nacemos. Su educación desde temprana edad nos aportará múltiples beneficios a nivel personal y social.

Bisquerra define la educación emocional como: “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (2018, p. 157).

Para entender más sobre su origen y su práctica, a continuación, se especifican los fundamentos teóricos, técnicas y enfoques más relevantes de la educación emocional.

- Movimientos de renovación pedagógica

Dichos movimientos, tienen su origen en España entre los siglos XIX y XX. Surgen con el objetivo de cambiar la educación tradicional. Son modelos educativos con la intención de cambiar los métodos de enseñanza y lo que se enseña, así como el concepto de infancia. Con sus diversas ramificaciones (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc.), se proponían una educación para la vida, donde la afectividad tenía un papel relevante (Bisquerra, 2006).

Los autores más representativos de estos movimientos fueron Montessori, Froebel, Pestalozzi, Tolstoi, etc.

- Teorías de las emociones

Posible origen a final del s. XIX. Gracias a la información aportada por Rodríguez (2018) y por Bisquerra (2006), podemos saber que, en los inicios de estas, encontramos: la teoría



evolutiva de la emoción de Charles Darwin, quien destaca la supervivencia de las emociones gracias a su función adaptativa; la teoría de la emoción de James-Rage, donde las emociones son consecuencia de reacciones fisiológicas frente diferentes eventos y la de Cannon-Bed, quien propuso se pueden experimentar reacciones fisiológicas unidas a las emociones sin que sean sentidas realmente; entre otros. Luego el estudio se paró durante un tiempo, hasta que, a finales de los años 80, llegó la investigación científica de la emoción desde la psicología cognitiva, donde destacan autores como Arnold, Izard, Frijda, Buck o Lazarus, quien fue pionero de la teoría de la evaluación cognitiva, que sostiene que el pensamiento ha de ocurrir antes que la emoción.

- Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner

Como explica Gamandé (2014), Howard Gardner propuso esta teoría en 1983, en la que sugiere que se han de contemplar 7 tipos de inteligencias básicas (lingüística, lógico-matemática, corporal-cinestésica, viso-espacial, musical, intrapersonal e interpersonal) para abordar la complejidad de la mente humana. De entre las que destacaré (dado el tema del trabajo): la corporal-cinestésica, referida a la capacidad para controlar los movimientos del cuerpo; la musical, referida a la capacidad para discriminar, asimilar y expresar diferentes composiciones musicales, y para apreciar y distinguir sus elementos; la interpersonal, referida a la habilidad para entender a los demás; y la intrapersonal, referida a la capacidad de una persona para formar un modelo ajustado de si misma. Las dos últimas son un referente fundamental en la educación emocional.

- Inteligencia emocional de Salovey y Mayer

Bisquerra (2020) afirma que: según la versión original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Este concepto fue difundido por Daniel Goleman y, con el tiempo, ha adquirido diferentes versiones. La educación emocional surgió a partir de la inteligencia emocional.

- Neurociencia

Sus aportaciones nos permiten conocer el funcionamiento de las emociones en el cerebro. Como que las emociones activan respuestas fisiológicas que son difíciles de controlar, que un

bajo nivel de serotonina puede provocar depresión, el papel de la amígdala en las emociones, las diferencias de la comunicación entre el sistema límbico y la corteza cerebral en función de la dirección de la información, etc. (Bisquerra, 2006).

- Psiconeuroinmunología

Explica como las emociones afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas bajan las defensas y las positivas lo refuerzan. Aporta evidencias de la influencia de las emociones en la salud (Bisquerra, 2006).

- Psicología positiva

Como afirma Sabater (2018), la psicología positiva aborda el estudio de las emociones positivas desde un punto de vista científico, averiguando que procesos, dinámicas y situaciones impactan más en nuestra salud, rendimiento y bienestar. Se investiga todo aquello que hace feliz al ser humano, para una visión más satisfactoria de la realidad. Además, explica que Abraham Maslow acuñó el término y Martin Seligman fue el pionero, quien concluyó que la felicidad puede construirse trabajando tres dimensiones: la vida placentera, construir una buena vida y una vida significativa.

- Enfoque humanista

Ligado a la posterior aparición del aprendizaje significativo, sostiene que el alumno ha de ser el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje, fomenta su desarrollo personal mediante su exploración y el contacto con sus sentidos, autoconceptos y emociones, y propone la creación de contextos y propuestas que conduzcan al niño a pensar y descubrir sus valores (Sánchez, 2015).

- Enfoque constructivista

Con Piaget como máximo exponente, el constructivismo parte de la concepción del aprendizaje como un proceso interno de construcción de significados. Asume que el niño se implique de manera personal en el proceso y participe de manera activa en el mismo, para construir sus conocimientos de manera significativa, partiendo de sus conocimientos previos y sus intereses (Sánchez, 2015).

- Counseling

Con la información de Rodríguez (2019) podemos decir que, el *counseling* es una profesión desarrollada por el psicólogo Carl Rogers, en los años 50 del siglo XX, partiendo de su enfoque humanista de la psicología y de la importancia de las relaciones empáticas en la salud mental. Para Rogers, es el método facilitador más apropiado de ayuda, apoyo y prevención, a una persona frente a problemas que le sucedan. Esta técnica, de asesoramiento psicológico, promueve el desarrollo social y cultural del individuo, de las potencialidades inherentes a la persona y sus recursos internos. No se trata solo de comprender los sucesos y circunstancias problemáticas o adversas, sino también de adquirir las habilidades de respuesta adaptada y adecuada a ellas. Con una finalidad preventiva, educativa y de promoción de la salud, el *counseling* pretende acompañar a las personas en los procesos de vida y en el cambio.

- Mindfulness o Atención plena

Se trata de una técnica de relajación. Según Alonso (2020), esta técnica se centra en dirigir la atención de manera consciente en el momento presente, en el aquí y ahora, aceptando las emociones tal cual nos surgen y tomando conciencia plena de ellas, con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que nos produce el hecho de estar en situaciones que no podemos cambiar.

- Musicoterapia

A través del análisis que hace Palacios (2001) sobre el término, podemos extraer que es a partir de la segunda mitad del siglo XIX, cuando se promueve el uso de la música como tratamiento terapéutico. Se trata una terapia a través de la música, aplicada a la prevención, diagnóstico y tratamiento de posibles dificultades o trastornos que presentan las personas. Tiene finalidades funcionales, tanto a nivel preventivo, como terapéuticas. Dentro de la musicoterapia se engloban diversos tipos de terapia como, la danzaterapia, la arteterapia, el psicodrama y la propia musicoterapia.

- Risoterapia

Consiste en una terapia en la que se crean situaciones para liberar tensiones físicas y emocionales. Su propósito principal es hacer que las personas se rían de manera natural. Se practica en grupo, con monitores especializados que emplean técnicas de expresión corporal, bailes y juegos, masajes... con el objetivo de que los participantes consigan desinhibirse y terminen riendo (Salabert, 2017).

Debido a las técnicas que se plantean, los objetivos que se proponen y los beneficios que se producen, lo que más necesita la sociedad es una educación emocional.

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Entre estas necesidades hay la prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, conflictos, violencia, acoso escolar, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. [...]. Podríamos añadir muchos [...] indicadores, [...] para poner en evidencia el analfabetismo emocional que nos rodea. (Bisquerra, 2018, p. 156)

Por tanto, la educación escolar le tiene que dar cabida, para compensar y paliar posibles disfunciones en el desarrollo integral y óptimo de los alumnos. La educación emocional aporta múltiples y necesarios los beneficios en las relaciones sociales, la salud física y mental, etc. Como señala Bisquerra (2018), a partir de un metaanálisis realizado por Durlak et ál. (2011), mejora las habilidades sociales y emocionales, las actitudes, el clima de clase y el rendimiento académico; y disminuye el mal comportamiento, los problemas, los conflictos, la ansiedad y el estrés.

Teniendo en cuenta que la finalidad de la educación emocional es el bienestar social y personal, Orlova nos indica como orientar la intervención educativa hacia ello:

Planteando propuestas más sensoriales que funcionales, saliéndonos del camino convencional, abriendo los muros de la escuela, vivenciando la realidad, buscando la motivación en el asombro, abriendo nuestra mente y experimentando emociones generadoras de sensaciones, mundos imaginarios, metáforas, símbolos, sentimientos y tantas otras percepciones. De esta manera se obtendrá una respuesta más espontánea, interior y auténtica, la que todo educador persigue o, al menos debería. La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, activa y lúdica y absolutamente vivencial (dinámicas grupales, actividades de relajación, juegos de respiración, autorreflexión, entre otros) con objetivo de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. (2015, p. 18)

Entre los diferentes métodos y recursos que se pueden utilizar para trabajar dicho objetivo, dos de los más adecuadas, sobre todo en la etapa Educación infantil, son la expresión

corporal y la música. El cuerpo es totalmente necesario para la expresión de las emociones, como afirma García: “El modelo educativo que considere la educación emocional como una de sus partes deberá percibir al sujeto desde una perspectiva integral, donde su mente y su cuerpo se articulan para capturar el mundo externo e interpretar el interno” (2012, p. 102). La música nos transmite y también nos ayuda a expresarnos. Estas, comparten ciertas características y beneficios dentro del campo emocional, que hacen que su combinación sea adecuada y productiva para el desarrollo de las competencias emocionales.

## **4.2. Expresión corporal**

### **4.2.1. Cuerpo y emociones**

A lo largo de la historia se han dado muchas definiciones del término. Centrándonos en su relación con la educación emocional, considero oportuna la siguiente definición:

La expresión corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás. (Verde, 2005)

Se podría decir que el concepto describe una actividad del cuerpo, que sería el lenguaje. Este se manifiesta de manera consciente o inconsciente, así pues, hay que trabajar una correcta adquisición y expresión con relación a lo que queremos transmitir.

La expresión corporal abarca la parte física, psíquica y social de una persona, Pérez et ál. (2012) nos definen que tiene cabida dentro de cada una de ellas.

- Vertiente física: hace referencia al propio cuerpo, sus movimientos, su lenguaje y sus técnicas específicas, tanto corporales como artísticas.
- Vertiente psíquica: Usamos el cuerpo para expresar sentimientos y mostrarnos ante lo demás. Se precisa de un trabajo técnico o corporal y una implicación psicológica. Entran en juego factores emocionales, imprescindibles para que la expresión corporal gustosa y permita un desarrollo integral de la persona.

- **Vertiente social:** Se pretende jugar, participar, valorarse y valorar a los demás. Tener contacto con personas desinhibirse, confiar en uno mismo, entregarse plenamente y cooperar.

Por tanto, cabe considerar dos elementos principales dentro de la expresión corporal: el cuerpo y las emociones. El cuerpo es el medio de expresión principal de una persona. Las emociones están dentro de él, por lo tanto, podemos afirmar que sin cuerpo no hay emoción. La expresión corporal nos permite extraer las emociones desde dentro de la persona. Esto cumple con el significado conjunto de educar y de emoción (ver apartado 5.1.1.).

Teniendo en cuenta que las emociones se expresan externamente mediante componentes conductuales, neurofisiológicos y cognitivos, todo gracias al cuerpo, podemos determinar la importancia de este en la expresión de las emociones.

El cuerpo, además de comunicarse con el entorno y el resto de las personas, también lo hace consigo mismo y ha de hacerlo de forma adecuada. Para conseguir una correcta expresión corporal de las emociones, se precisa de la educación emocional; de igual manera sucede a la inversa, la expresión corporal favorece el desarrollo de las competencias emocionales. Aspectos que comparten el objetivo de conseguir un bienestar personal y social.

Centrándonos en la etapa de Educación Infantil, en la que los niños y niñas no han adquirido aún el vocabulario emocional necesario para expresarse, el recurso más efectivo que tienen para hacerlo, es su propio cuerpo, la comunicación no verbal.

#### **4.2.2. Comunicación no verbal: gestos y movimiento**

Este tipo de comunicación es necesaria en la práctica de la expresión corporal de las emociones, ya que como se explica a lo largo del marco conceptual, el cuerpo es el principal medio para transmitir las.

La comunicación no verbal consiste en comunicar únicamente a través del cuerpo, mediante gestos y movimientos. Según Cestero, con este tipo de comunicación:

Se alude habitualmente a todos los signos y sistemas de signos no lingüísticos que comunican o se utilizan para comunicar. Se trata de un ámbito muy amplio que incluye, por un lado, los hábitos, las costumbres y las creencias culturales y, por otro, los

denominados sistemas de comunicación no verbal, esto es, el conjunto de signos que constituyen los dos sistemas de comunicación no verbal básicos, a saber, el sistema paralingüístico y el sistema quinésico, y los dos secundarios o culturales, es decir proxémico y cronémico. (2014, p. 127)

Mediante la expresión corporal se facilita la comunicación de emociones a través del cuerpo y evita la dificultad que, en ocasiones, conlleva hacerlo de manera verbal. En muchas ocasiones, explicar verbalmente lo que sentimos, resulta menos entendible que si lo hacemos de manera no verbal. Como afirma Clemente: “Si queremos saber en qué estado de ánimo se encuentra alguien, a veces es preferible observar. La postura corporal que adoptamos o nuestra expresión facial son, en muchas ocasiones, bastante más informativas [...]” (2018).

La comunicación no verbal nos ayuda a expresar las emociones de manera más fácil y adecuada. Además, siempre está presente en la interacción, es imposible comunicar únicamente a través del habla. La escritura y el lenguaje son conceptos creados y aprendidos a lo largo de la historia. En cambio, el cuerpo es algo que se forma desde antes de nacer. Por tanto, el primer medio a través del cual expresarnos, y el que nos ayudará a hacerlo en un presente y en un futuro, es este. Como afirma Miravalles (1990) citado por Cruz:

El lenguaje del cuerpo es el más directo y el más claro. Un gesto de dolor se entiende más rápidamente que si lo contamos. Si se quieren transmitir no sólo ideas, sino sobre todo sentimientos, no se puede estar inmóvil. Además, el gesto es un lenguaje universal que todo el mundo comprenderá. Los mismos sentimientos en distintos países serán expresados con los mismos gestos. No necesitan traducción. (2014, p. 113)

Como podemos ver en la definición del término, existen dos sistemas de comunicación de no verbal: los básicos, que incluyen los signos no verbales paralingüísticos y los quinésicos; y los culturales, que incluyen los signos proxémicos y cronémicos. En este trabajo, concretamente nos centraremos en los signos no verbales kinésicos, los gestos o los movimientos faciales y corporales con los que comunicamos. Los gestos son “los movimientos psicomusculares que tienen valor comunicativo convencional, es decir, que son utilizados, consciente o inconscientemente, de acuerdo con convenciones socio-culturales, para producir un acto de comunicación” (Cestero, 2014, p. 130).

De acuerdo con Pease y Pease (2010) citados por García et ál. (2013), existen cinco tipos de gestos:

- Gestos emblemáticos: Son intencionados. Su significado es específico y muy claro.
- Gestos ilustrativos: Sirven para ilustrar lo que se está diciendo. Son gestos conscientes. No tienen un significado directamente traducible.
- Gestos que expresan estados emotivos: Reflejan el estado emotivo de la persona. El gesto patógrafo es resultado del estado emocional del momento.
- Gestos reguladores de la interacción: Son movimientos producidos por quien habla o por quien escucha con la finalidad de regular las intervenciones en la intervención.
- Gestos de adaptación: utilizados para manejar emociones que no se quieren expresar.

Todos ellos tienen relación con la expresión corporal de las emociones. A la hora de identificar emociones en la persona, no solo hay que tener en cuenta cuando están presentes, sino también cuando no lo están. Por ejemplo, podemos identificar el engaño a medida que se aportan menos gestos ilustrativos, esto indica preocupación, angustia...

En general, existen una serie de aspectos que caracterizan los signos y sistemas de comunicación no verbal. Según Cestero (2014), podemos resaltar los siguientes: Pueden comunicar activa o pasivamente, dependiendo si lo provocamos nosotros o no; son funcionales, los usamos para comunicar; muchos de ellos son plurifuncionales, un solo gesto o movimiento puede indicar diversas emociones; son variables, dependiendo del contexto y la situación en que sean utilizados pueden variar; para comunicar se puede hacer uso solo de estos o se pueden combinar con la comunicación verbal; como último aspecto, cabe tener en cuenta que se puede hacer uso de ellos para comunicar o bien, para regular la interacción.

Para una manifestación adecuada de aquellos gestos o movimientos faciales o posturales conscientes, que podemos controlar y corregir, hay que actuar con la educación emocional. La expresión corporal necesita de ella, aunque podemos decidir qué sucede lo mismo a la inversa.

#### **4.2.3. Expresión corporal y competencias emocionales**

La práctica de la expresión corporal favorece la adquisición de las competencias emocionales. De manera general, podemos afirmar que:



Las estrategias didácticas propuestas a través de expresión corporal radican en que por su carácter lúdico, vivencial, motriz y por las interacciones con otras personas permite desarrollar habilidades emocionales tales como el autocontrol, la autoconfianza, la aceptación, la perseverancia, el entusiasmo, la tolerancia al fracaso, la empatía, etc. (Cortés, 2018, p. 394)

- Conciencia emocional.

Tanto la educación emocional como la expresión corporal implican una conciencia del propio cuerpo y un uso adecuado de este, lo que implica recurrir a la conciencia emocional y hacer uso de todo lo que esta implica.

La toma de conciencia corporal de la vivencia de la emoción: implica que el alumnado reflexione sobre cómo se siente. Para trabajarla propone despertar la escucha interna (estar atentos a los cambios del cuerpo), la conciencia emocional (comprensión y conocimiento de lo que se está viviendo) y la comprensión (adquirir un mayor vocabulario verbal y corporal de lo que se está experimentando). (Ruano, 2012, citado por Gómez, 2017, p. 18)

La concienciación emocional implica que, el niño reconozca sus emociones (con una reflexión sobre ellas) y las de los demás (para una mejor interacción social), frente diferentes situaciones. Para su identificación, lo más fácil es que sean manifestadas a través del cuerpo, ya que es su principal medio de expresión. Es más, muchas de las cosas que sentimos se expresan de manera inconsciente a través de este, toda emoción genera un impacto fisiológico. Otro contenido socioemocional a evaluar dentro de esta competencia es, si el niño muestra sus emociones de manera no verbal. Por todo esto, cabe tener en cuenta el componente comportamental de la emoción que reflejamos a través del cuerpo.

- Regulación emocional.

La EC (expresión corporal) favorece una transmisión adecuada de las emociones. Exteriorizar las emociones nos hace tomar una mayor conciencia de estas. Para expresar corporalmente una emoción es necesario regularla. Si no lo hacemos, posiblemente se proporcione una respuesta descontrolada o equivocada. Diversas estrategias corporales permiten el control de las emociones.

La EC puede ayudar a ese control dirigiendo a los alumnos a la reflexión y autocontrol de las mismas; además a través de la motricidad se pueden llevar a cabo diferentes estrategias de regulación emocional para conseguir estos objetivos, como la relajación, el control consciente de la respiración, el contacto corporal, la liberación de energía mediante distintas acciones motrices o la imaginación creativa, estrategias de regulación de las emociones que en definitiva tratan de canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar y gestionar las gratificaciones. (Luesia y Romero, 2016, p. 51)

Cuando llevamos las emociones a la práctica conseguimos una mayor regulación emocional. Por tanto, surge la necesidad de controlarlas si queremos manifestarlas manera correcta y comprensible.

- Autonomía personal.

Para adquirir una autonomía personal e intentar relacionarnos adecuadamente con otras personas, primero hemos de sentirnos bien con nosotros mismos, tenemos que aprender a querernos y aceptarnos. Los objetivos principales de la expresión corporal son: “la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales” (García et ál. 2013, p. 19). Antes de ser capaces de comunicar con nuestro propio cuerpo, hemos de descubrir y asumir nuestra propia realidad. Como afirma Cáceres (2010), la EC ayuda en la formación del concepto de sí mismo y favorece la adquisición de instrumentos básicos para controlar nuestro cuerpo y acción, bases de la identidad personal y la autonomía. A su vez, la aceptación de un mismo ayuda a la adquisición de microcompetencias como la autoconfianza, automotivación y la autoestima. Ruano asegura que:

A través de la expresión corporal se favorece un desarrollo psicofísico en el alumno/a con un aumento de su sensibilización, capacitándolo progresivamente para la recepción de estímulos internos y externos, lo que en última instancia favorece su expresividad. Por otro lado, el alumnado consigue seguridad en sí mismo por medio de la afirmación corporal. (2004, p. 58)

Es necesario establecer propuestas que permitan el desarrollo de la autonomía. Los docentes han de fomentar la curiosidad del alumno. Gracias a esta, el alumno siente la necesidad

de investigar, de actuar por sí mismo, con el objetivo de descubrir aquello que acontece. Conocer y entender el mundo que les rodea. Se trata de llevar a cabo prácticas que, como explica Lago (2012), promuevan que el niño se mueva libremente, busque resultados, reflexione, valore sus posibilidades y limitaciones, etc. Lo que le ayudará a pasar de la dependencia a la independencia, en acción y pensamiento.

La adquisición de la autonomía personal y, por tanto, de las microcompetencias que implica, favorece la interacción entre individuos. Como afirma Cáceres: “La expresión corporal contribuye masivamente en la construcción de la identidad y de la autonomía personal porque es la base de los primeros vínculos sociales” (2010, p. 6).

- Competencia social.

La expresión corporal persigue una metodología práctica y vivencial, que contempla el aspecto físico, psíquico y social la persona con la intención de cubrir las necesidades sociales de esta y posibilitar una correcta interacción socioemocional. Para una adecuada y efectiva relación es necesario regular la expresión y el movimiento, así se ayuda a que haya una intervención más ajustada con el medio.

La competencia social no es un aspecto propio de la persona, sino que poco a poco se tiene que ir aprendiendo y adquiriendo, gracias a la interacción con otras personas y las situaciones y contextos diversos que se nos presentan. La expresión corporal es una práctica que implica dinámicas de grupo y la socialización. “En EC, no sólo se trabaja desde la individualidad, sino también desde el trabajo en equipo, la interrelación, la cooperación y todo esto con el fin de conseguir el desarrollo de la creatividad” (García et ál., 2013, p. 20). Dentro de la interacción, los docentes han de favorecer que los alumnos desarrollen las capacidades necesarias para poder manifestarse y expresarse a través del movimiento corporal, y que las utilicen para conseguir una comunicación entre ellos.

Un componente clave dentro de esta competencia es la asertividad. Esta se puede conseguir mediante la expresión corporal, siempre y cuando se propicie un correcto lenguaje del cuerpo. Castanyer (2019) define que nuestra comunicación no verbal ha de mostrar naturalidad, desinhibición, seguridad, espontaneidad, atención, respeto y escucha activa.

- Competencias para la vida y el bienestar.

La expresión corporal favorece las relaciones sociales y la empatía, y como afirma Ruano: “Estar conectado, en contacto emocional, parece ser primordial para el bienestar. El aislamiento, la separación y la pérdida de contacto son a menudo indicadores de problemas de salud mental” (2004, pp. 207-208).

Gracias a la expresión corporal aumenta la sensación de bienestar. Esto ocurre gracias a que su práctica nos permite liberar tensiones emocionales, desinhibirnos y adquirir conciencia y aceptación del propio cuerpo. Bertrand y Dumont (1973) citadas por Ruano (2004), aseguran que también aumenta a partir de la alegría que produce su práctica. Cabe destacar que, con un estado de felicidad se promueven las experiencias que nos proporcionan satisfacción y bienestar.

Mediante la expresión corporal se consigue un bienestar físico, social y psíquico. El hecho de poder adquirir el resto de las competencias emocionales, a través de la expresión corporal, nos ayuda a desarrollar el bienestar en esos tres ámbitos del individuo y las capacidades que implica la competencia para la vida y el bienestar (ver apartado 5.1.2.).

Además de este recurso, la música también tiene una estrecha relación con las emociones y favorece el desarrollo de las competencias emocionales.

### **4.3. Música**

#### **4.3.1. Música y emociones. Proceso neurocognitivo.**

Cuando pensamos en el concepto de música, seguramente la mayoría tenemos una definición diferente que aportar, teniendo en cuenta ciertas vivencias en las que esta nos ha afectado emocionalmente de una manera u otra. Como afirma Trujillo (2017), cuando preguntamos a alguien por qué escucha cierta canción, veremos que todas las respuestas tienen un componente emocional, ya sea que le gusta o le produce cierto sentimiento.

Centrándonos en el término desde un punto de vista general (sin opiniones personales, sin vivencias que influyan, etc.), Suárez (2019) expone que:

La música es un conjunto de sonidos y silencios, organizados de manera lógica, que se rige por una serie de leyes como la armonía, el ritmo y la melodía, haciendo uso de la sensibilidad que caracteriza al ser humano con respecto a la emoción y percepción de elementos artísticos. Este término proviene del vocablo griego *μουσική* (*mousikē*), que se puede traducir como “el arte de las musas”. Ciertamente, la música tiene una connotación

mayormente espiritual y emocional, por lo que su complejidad sólo ha ido aumentando a lo largo de la historia, pues, no se ha logrado definir lo que realmente representa, más allá del uso corriente que se le da.

Como vemos, en la misma descripción se establece la relación que esta tiene con las emociones. La música es aquello que provoca la emoción (en este caso, emociones estéticas), y su lógica y composición se estructuran en base a esa consecuencia, combinando sonidos con el objetivo de conmover la sensibilidad. “No solamente hay una relación entre música y emoción, sino que si existe la música es porque tiene una finalidad emocional: expresar, comunicar y experimentar emociones” (Bisquerra, 2009, p. 184). La música consigue transmitir a cualquier individuo, y se escucha con el propósito y el agrado de que esta nos provoque ciertas reacciones y emociones.

Las reacciones al estímulo musical son el resultado de un proceso neurofisiológico preciso, siendo este proceso similar en todas las personas, lo que diferencia a unas de otras será la historia de vida de cada individuo, aspecto determinante sobre las emociones (Piquer, 2016, p. 5).

La música contribuye al desarrollo cognitivo y emocional de las personas. La música y las emociones tienen una relación neurocognitiva, de hecho, ambas comparten la misma región del cerebro. Entre otros autores, Piquer (2016) asegura que: “ambas se encuentran ubicadas en el córtex prefrontal, por lo que la música es capaz de provocar todo tipo de sentimientos”. En el proceso neurocognitivo, la música amplía nuestra red de neuronas estableciendo conexiones únicas y que dan lugar a la actividad de todo el cerebro. Este, supone la interacción paralela de las funciones neuropsicológicas y emocionales. La música participa en las estructuras cerebrales que tienen que ver con la emoción, es un recurso que nos permite transmitir emociones, pero también expresarlas.

Podríamos decir que la neurociencia ratifica que en el procesamiento cerebral de la música se conjugan, simultáneamente, comunicación, cognición, emoción y movimiento, y desencadena procesos biológicos de evidente transformación que inciden a nivel anímico, estimulación de recuerdos, integración grupal, bienestar; físico, mental y emocional (Pino, 2011, p. 46)

Cabe tener en cuenta que, el término concreto que nos ayuda a tener una efectiva aplicación de la música, para el adecuado desarrollo de las emociones, es la musicoterapia. Como afirma Bisquerra, “La musicoterapia es una manifestación de las aplicaciones prácticas de la música en la salud y el bienestar. Se basa en que la música sirve para expresar y para activar emociones” (2009, p. 186). El mismo autor, distingue dos tipos de esta, la activa y la receptiva. La primera, que sería a la expresión de emociones con sonidos, y la segunda, en la cual nos centraremos para la propuesta de intervención práctica de este trabajo, consiste en escuchar música que activará determinadas emociones.

Resaltar que la música aporta múltiples beneficios en el desarrollo emocional del individuo. Múltiples autores como Piquer (2016), señalan que: nos proporciona un equilibrio psíquico y emocional; es un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de la persona; nos permite liberar la función emocional, afectiva e intelectual; gracias a ella expresamos las más profundas emociones; nos conduce a un rearmonización del estado de ánimo y de los sentimientos; contribuye a dominar y canalizar las emociones; nos relaja y/o estimula; mejora la psicomotricidad, desarrolla aptitudes cognitivas; aumenta la capacidad de concentración y memoria; favorece la atención, la escucha activa y el respeto; estimula las capacidades de abstracción Además de ser un recurso que nos permite diseñar prácticas vivenciales y lúdicas. Con todo ello, se hace patente la importancia de esta en la vida y educación de las personas.

Por último, otro aspecto importante de la relación entre música y emociones, son los elementos musicales que forman una pieza musical. Estos influyen directamente en el tipo de emoción que sentiremos al escuchar.

#### **4.3.2. Elementos musicales y su relación con las emociones**

Así como la lengua verbal y no verbal tiene sus elementos de comunicación, la música también. Gracias a la música sentimos y transmitimos emociones, y serán los elementos que la componen, los que las determinaran y modularan. A continuación, se expone una definición de los diversos parámetros musicales y su influencia sobre las emociones. Detallando en que casos, de manera general, se produce un estado más alegre y relajado, o más triste e irascible.

- Melodía: Esta es “la parte más distinguible y fácil de recordar de una canción. Podríamos definirla como una secuencia de tonos ejecutados con un cierto ritmo. Se dice que la

melodía es la componente horizontal de una pieza musical” (Blázquez, 2019, p. 14). Una melodía estable facilita la comunicación y la expresión de sentimientos, lo que nos conduce a sentir emociones agradables. Si hay una gran variación melódica, la música nos hace sentir alegría, y cuando hay poca tiende a provocar tristeza (Piquer, 2016).

- **Ritmo:** Con el ritmo se obtiene “la parte más organizativa de la música, la base sobre la cual se construye el resto de características musicales” (Blázquez, 2019, p. 12). A partir de la información de Tizón (2017) y de Piquer (2016), podemos extraer que: en relación con su efecto en las emociones, se distinguen ritmos regulares e irregulares, o ritmos rápidos y lentos (tempo). La música que nos proporciona alegría suele tener un ritmo irregular y rápido, mientras que un ritmo regular y lento nos conduce a la tristeza. Aunque, en ocasiones, un ritmo irregular puede provocar sorpresa y enfado y un ritmo regular y fluido, felicidad.
- **Armonía:** Esta se produce mediante “la combinación de distintas notas o sonidos tocados a la vez, es la componente vertical de una pieza musical. [...] se suele usar como acompañamiento utilizando combinaciones de notas complementarias y que encajan todas ellos con la melodía principal” (Blázquez, 2019, p. 14). Dentro de esta podemos distinguir entre una armonía consonante (intervalos menos tensos) y disonante (intervalos más tensos). Gracias al análisis de la información de Piquer (2016) y Tizón (2017), se puede afirmar que la consonancia nos aporta un estado de tranquilidad y alegría, mientras que la disonancia provoca lo contrario, enfado, miedo y ansiedad.
- **Textura:** El siguiente elemento, “es el resultado de la combinación del ritmo, la melodía y la armonía, aunque también puede verse afectada por otros elementos de la canción como el timbre de los instrumentos” (Blázquez, 2019, p. 15). La forma en la que se combinan esos materiales determinará la cualidad sonora de una pieza musical. La emoción que nos produce irá en función de las cualidades que presente el sonido.
- **Altura:** Esta es la propiedad de la música que “está relacionada con la frecuencia de onda generada. Frecuencias altas corresponden a sonidos más agudos y frecuencias bajas a sonidos graves. Se suele medir en hercios (en música se asimila a los tonos)” (Blázquez, 2019, p. 4). Un tono permite ordenar los sonidos de agudos a graves según su frecuencia (Pérez y Merino, 2012). Un conjunto de tonos en sucesión crearía una melodía. En relación con las emociones que provoca, los sonidos graves provocan tranquilidad y se

relacionan con la tristeza, y los agudos estimulan al individuo y tienden a proporcionar alegría (Piquer, 2016).

- Intensidad: Este elemento se relaciona con la amplitud de la onda, la medida utilizada es el Nivel de Presión Sonora y se mide decibelios (Blázquez, 2019, p. 4). Distinguimos entre sonidos fuertes o débiles y su influencia sobre las emociones se puede relacionar con la altura de un sonido.
- Duración: Esta se relaciona con la persistencia de la onda y se mide en segundos que se asimilan a la duración de las notas (Blázquez, 2019, p. 4). A partir de ella, tenemos el tiempo de duración de la emoción que sentimos con cada sonido. Es decir, si durante más tiempo, hay, por ejemplo, una gran variación melódica con notas agudas a un volumen adecuado, más tiempo sentiremos alegría.
- Timbre: Mediante el timbre, podemos saber lo que está produciendo el sonido, que instrumentos forman parte de la pieza musical. “Gracias al timbre podemos saber si una melodía está siendo interpretada con un violín o un piano” (Blázquez, 2019, p. 16). La emoción que surge a partir de este elemento depende, en gran medida, de cada persona en particular. Ciertos instrumentos pueden ser de agrado para muchos individuos y para otros no. Aunque, como cita Tizón (2017): Wu y Cols (2014) y Chau y Cols (2015), desarrollaron unos estudios donde se demuestra que, el clarinete y el arpa son instrumentos que producen más tristeza y depresión, mientras que el saxo, el fagot y el clave (teclado) provocan alegría.

Además de los elementos expuestos, el volumen de la composición musical que estemos escuchando también influye en cierta manera a nuestra emoción. No es lo mismo escuchar notas agudas a un volumen alto, lo cual nos sonará desagradable que, a un volumen bajo, lo que nos producirá un efecto totalmente contrario.

Expuestos estos elementos, cabe destacar que, a pesar de los datos generales que se obtienen, frente lo que nos hace sentir cada uno de ellos según sus características, la emoción depende de la persona que escucha.

Uno de los principales escollos en la percepción emocional es la cantidad de variables existentes en la experiencia de cada individuo. Cualquier emoción tiene una componente vivencial, es decir, la emoción que nos despierta una pieza musical tiene una dependencia



en mayor o menor medida con cada uno de nosotros. (Tizón, 2016, “Problemáticas vinculadas a la investigación emocional”, párrafo 1)

En la práctica de la educación emocional a través de la música, cabe tener en cuenta estos parámetros para la selección de las piezas musicales que vamos a utilizar. Si queremos trabajar la conciencia emocional y por ello ayudar a identificar la alegría, no podemos poner una canción que nos haga sentir tristeza o miedo. La música favorece el desarrollo de las competencias emocionales, pero esto implica hacer una correcta utilización de esta.

#### **4.3.3. Música y competencias emocionales**

Así como nos provoca emociones, la música interviene en la adquisición de las competencias y favorece un desarrollo adecuado de estas.

- Conciencia emocional.

La música nos provoca emociones y nos ayuda a tener conciencia de ellas. Cabe destacar que, si no identificamos las emociones, la música no nos va a especificar qué es lo que sentimos. Por tanto, para reconocimiento de las emociones mediante la música se necesita un uso adecuado y oportuno de este recurso. Este recurso sí que nos ayuda a sentir y a trabajar cada emoción, con ella podemos tener mejor o peor sensación, pero si no sabemos lo que se siente cuando sentimos, por ejemplo, alegría, no podremos definirlo como tal. A través de asociar una canción a una vivencia que nos produjo alegría, es más fácil reconocer la emoción que esta nos trasmite.

Partimos de que el oyente, aunque puede conmoverse por la música escuchada, no necesariamente tiene que sentir la emoción que la música expresa (Storr, 2002, citado por Campayo y Cabedo, 2016, p. 133). Así pues, el oyente puede, por una parte, reconocer la emoción que una obra concreta expresa y, por otra parte, ser consciente de la emoción que esa obra suscita en él, incluyendo los procesos físicos que acompañan a la emoción que está sintiendo. (Campayo y Cabedo, 2016, p. 133)

Una pieza musical suele provocar una misma emoción a distintos individuos, ya que su lógica y composición están orientadas hacia ello, y esto favorece al conocimiento de las emociones de los demás. Campayo y Cabedo, gracias a información proporcionada por Koelsch (2015), afirman que, “los distintos estados emocionales tienden a homogeneizarse dentro del

grupo” (2016, p. 129). Por tanto, dentro de experiencias comunes, donde se comparte la música, suele ser más fácil conocer la emoción del resto.

- Regulación emocional.

El hecho de exteriorizar la expresión sentida a través de la música, nos ayuda a adquirir un mayor control emocional. Cuando damos a conocer la aquello que sentimos, tenemos en cuenta que la respuesta sea correcta y comprensible.

Uno de los objetivos de esta competencia, es captar, aumentar la duración o separarse de la emoción sentida. A través de la música, podemos sentir diferentes emociones, dependiendo de las características musicales de esta. Gracias ello, podemos escuchar una pieza musical y otra dependiendo del estado de ánimo que queramos adquirir, mantener o modificar. El hecho de prolongar un estado emocional hace que podamos reflexionar sobre este con mayor facilidad.

Hillecke et ál. (2005), argumentan que la música, más que otras experiencias favorece la modulación emocional. Esto lo podemos ver mejor si nos centramos en la musicoterapia activa, en el uso psicoterapéutico de la música. Esto provoca la emoción directa en la persona, como cuando recordamos vivencias emocionales personales que asociamos a cierta música, y ayuda a aprender reacciones emocionales más flexibles. La neurociencia explica que la música se procesa en la misma parte del cerebro donde se procesan las emociones, y teniendo en cuenta que la música disonante tiende a ser desagradable, esta nos provocará una emoción negativa. Lo cual podemos modificar cambiando la pieza musical. Esto nos puede servir para el tratamiento de trastornos emocionales.

La música nos puede hacer sentir diversas emociones, pero, cuando se puede elegir, las personas tenemos tendencia a escuchar aquellas canciones que nos gustan y nos hacen sentir bien. “La música, por lo general, genera emociones placenteras en la persona, lo que favorece la regulación emocional” (Saarikallio, 2011, citado por Campayo y Cabedo, 2016, p. 133). Además, favorece la relajación y liberación de tensiones, mediante composiciones orientadas a ello. En un estado tranquilo y con sentimientos agradables, las personas siempre tienen una expresión y actuación más adecuada que si, por el contrario, están alterados o en sus emociones predomina la ira y la rabia.

- Autonomía personal.

Esta competencia requiere una serie de microcompetencias como la autoestima, la autoeficacia, la autoconfianza y la automotivación, entre otras. La música fomenta el desarrollo de estas gracias a la ayuda que ofrece en la formación de la identidad personal. Respecto a la automotivación i la autoeficacia, como he referido en apartados anteriores, escuchando un determinado tipo de música sentiremos una mayor y mejor predisposición a la hora de hacer, en la práctica.

En el caso del oyente, escuchar un determinado tipo de música puede ayudar a realizar una tarea concreta de forma más eficaz y fluida. En el caso del intérprete, este encuentra la fuerza para seguir adelante con las dificultades de la obra apoyándose en su automotivación, la cual es la capacidad para implicarse emocionalmente en actividades de diferentes ámbitos de la vida (Bisquerra y Pérez, 2007, citado por Campayo y Cabedo, 2016, p. 134).

De la misma manera que se trabajan dichas habilidades, a través de la música también se consigue forjar una sana autoestima, favoreciendo esta una buena autovaloración. Como afirma el psicólogo Rull (2019): “La música es capaz de influir en la autovaloración, por lo que con una simple canción podemos aumentar el amor que sentimos hacia nosotros mismos”. Mediante la adquisición de todas estas habilidades se ve favorecida la interacción grupal de las personas.

- Competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Estas competencias las abarcaremos de manera conjunta a la hora de establecer una relación directa sobre su desarrollo a través de la música.

De manera general, podemos saber que, “La música favorece la cohesión de grupo y el sentimiento de pertenencia, reduce el estrés, mejora las relaciones interpersonales y proporciona bienestar. Los beneficios de la música, bien utilizados, pueden ser extraordinarios” (Bisquerra, 2009, p. 187). Esta, posibilita el bienestar social fomentando actitudes que nos llevan a cooperar y colaborar con los demás de manera adecuada. Orlova destaca que, “las propuestas musicales hacen posible el trabajo cooperativo, lo que nos facilita aceptar y potenciar las diferentes capacidades de los alumnos, que unos ayuden a otros con respeto, paciencia, y motivando mutuamente para lograr el objetivo común” (2015, p. 22). Respecto al bienestar personal, la música ayuda a conseguirlo cuando las personas sienten, por ejemplo, estrés, tristeza o soledad y

recurren a ciertas canciones como medio que les ayuda a relajarse, alegrarse y sentirse acompañados.

Gracias a la música, se ve favorecida la interacción con el entorno. Esta, “ayuda a captar y apreciar la magnitud y belleza del mundo que nos rodea, propicia a la comunicación entre iguales favoreciendo la formación de buenas relaciones sociales” (Orlova, 2015, p. 22). La música facilita la buena interacción en tanto que fomenta la escucha activa, cuando escuchamos de manera consciente una canción, y la empatía, habilidades que ayudan a tener actitudes prosociales. Como he referido en la competencia de consciencia emocional, cuando se comparte la música, es más fácil percibir la emoción del resto. “El hecho de que varias personas compartan un espacio en el que la música está presente fomenta la empatía, pues este arte contribuye a que las emociones se intensifiquen y los sentimientos se coordinen” (Storr, 2002, citado por Campayo y Cabedo, 2016, p. 134).

En conclusión, como hemos podido ver, la música se relaciona directamente con las emociones y favorece el desarrollo de las diversas competencias emocionales. Por tanto, resulta interesante y apropiado introducirla en la práctica de la educación emocional.

## **5. METODOLOGIA**

Para el desarrollo del trabajo, he llevado a cabo una exhaustiva búsqueda bibliográfica en relación con el trabajo la educación emocional a través de la expresión corporal y la música de acuerdo con las siguientes bases de datos: Dialnet, Teseo, Isoc y Google Académico. También he comparado diversas propuestas, seleccionando aquellas que atendían a los siguientes descriptores: competencias emocionales, educación emocional, emociones y expresión corporal, emociones y música, emociones y educación infantil.

En la búsqueda, he priorizado la información publicada, en las bases de datos mencionadas, de los últimos diez años y algunas referencias clásicas que nos permiten concretar el marco teórico.

Con el fin de desarrollar mi propuesta de intervención, se ha revisado y concretado un marco teórico y se ha realizado un análisis de programas y propuestas educativas que atienden el desarrollo de la educación emocional en Educación Infantil, y más concretamente el contenido de conciencia emocional.

## 6. ANÁLISIS DE PROPUESTAS DIDÁCTICAS

Para el análisis de propuestas prácticas, inicié una búsqueda de programas de educación emocional en Educación Infantil, que trabajen la conciencia emocional desde la expresión corporal y/o de la música. Bisquerra y Pérez (2012) definen que un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada, con metas educativas valiosas. Intervenir con ellos significa detallar, como mínimo, objetivos, contenidos, actividades y evaluación.

Atendiendo a las características que buscaba, encontré que el acceso online a estos programas es limitado, teniendo en cuenta también que sean españoles y evaluados. Algunos más relevantes como: *Educación emocional. Programa para 3-6 años* (Bisquerra y López, 2003); *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años* (Ybarrola, 2004); *S.Le.L.E: Siendo inteligentes con las emociones* (Vallés, 2000); *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia* (Palou, 2004); no se han podido analizar de manera completa. Aun así, he podido revisar otros programas y propuestas educativas interesantes, centrándome en la parte dirigida al desarrollo de la conciencia emocional y en la presencia de los recursos de la expresión corporal y/o de la música.

“Inteligencia emocional”	
<b>Autor</b>	Ro Agirrezabala y Ane Etxeberria
<b>Editorial</b>	Gipuzkoako Foru Aldundia, Gipúzcoa 2008
<b>Objetivo general</b>	Ayudar a los niños a que sepan expresar y controlar sus emociones, identifiquen las emociones de los demás, adquieran autonomía y capacidad para tomar las decisiones adecuadas, tengan una actitud positiva ante la vida, sean personas emocionalmente sanas y aprendan a superar las dificultades y conflictos que surjan.
<b>Contenidos</b>	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales, habilidades de vida y bienestar.
<b>Aplicación y aspectos metodológicos</b>	Las diferentes actividades del programa se dividen en cinco bloques temáticos. Cada bloque temático presenta 5 actividades con sus respectivos recursos para su puesta en práctica. Si queremos que sean efectivas han de considerarse como integrantes de un programa con continuidad en etapas posteriores.

<b>Conciencia emocional en el programa</b>	<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscientes de las propias emociones y percibir las de los demás.</li> <li>• Adquirir vocabulario emocional.</li> <li>• Conocerse y aceptarse como personas únicas</li> <li>• Expresar las emociones a través del cuerpo.</li> <li>• Ser consciente de los diferentes sentimientos en cada momento.</li> <li>• Confiar en las propias virtudes, capacidades y limitaciones, respetando las de los demás</li> </ul>
	<b>Contenidos</b>	¿Quién soy?, ¿qué siento?, ¿cómo soy?, cada día siento emociones diferentes, puedo mejorar, ¿cómo me ven las demás personas?
	<b>Recursos</b>	Expresión corporal, imágenes de gestos que reflejan distintas emociones, espejo, fotos de los alumnos, cartas con los gestos de las emociones dibujados y carta que no represente ninguna emoción y materiales para actividades plásticas (cartulinas, tijeras, pinturas...).
<b>Dirigido a:</b>	Niños de 3-4 años (segundo ciclo de Educación Infantil).	
<b>“Inteligencia emocional”</b>		
<b>Autor</b>	Ro Agirrezabala y Ane Etxeberria	
<b>Editorial</b>	Gipuzkoako Foru Aldundia, Guipúzcoa 2008	
<b>Objetivo general</b>	Ayudar a los niños a que sepan expresar y controlar sus emociones, identifiquen las emociones de los demás, adquieran autonomía y capacidad para tomar las decisiones adecuadas, tengan una actitud positiva ante la vida y aprendan a superar las dificultades y conflictos que surjan, a que sean personas emocionalmente sanas.	
<b>Contenidos</b>	Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales, habilidades de vida y bienestar.	

<b>Aplicación y aspectos metodológicos</b>	Las diferentes actividades del programa se dividen en cinco bloques temáticos. Cada bloque temático presenta 5 actividades con sus respectivos recursos para su puesta en práctica. Si queremos que sean efectivas han de considerarse como integrantes de un programa con continuidad en etapas posteriores.	
<b>Conciencia emocional en el programa</b>	<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser conscientes de las propias emociones y percibir las de los demás.</li> <li>• Adquirir vocabulario emocional.</li> <li>• Aceptar y expresar adecuadamente las emociones diarias.</li> <li>• Interiorizar costumbres diarias y confiar en las propias capacidades.</li> <li>• Conocerse y conocer al resto respetando capacidades y limitaciones.</li> </ul>
	<b>Contenidos</b>	¿Qué siento?, ¿cómo soy?, cada día siento emociones distintas, puedo mejorar, ¿cómo me ven las demás personas?
	<b>Recursos</b>	Expresión corporal, fotos que reflejen emociones, cartas con los gestos de las emociones dibujados, imágenes relacionadas con hábitos diarios, fotos de los alumnos y materiales para actividades plásticas (cartulinas, tijeras pinturas...).
<b>Dirigido a:</b>	Niños de 5 años (segundo ciclo de Educación Infantil).	
<b>“Cultivando emociones”</b>		
<b>Autor</b>	Agustín Caruana y M <sup>a</sup> Pilar Tercero	
<b>Edita:</b>	Conselleria d’Educació, Formació i Ocupació, Valencia 2011	
<b>Objetivo general</b>	Estimular el desarrollo y adquisición de habilidades emocionales para: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y del conocimiento social para el máximo bienestar social del alumnado.</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir la aparición de problemas o disfunciones en este desarrollo que podrían desembocar en conductas desadaptadas o violentas.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	Autoconocimiento emocional, autoestima, autocontrol emocional, empatía, habilidades sociales y de comunicación, resolución de conflictos.
<b>Aplicación y aspectos metodológicos</b>	El programa se estructura en seis bloques temáticos. El primer bloque temático, de conciencia emocional, consta de 11 actividades y el resto está formado por 10 actividades, con sus respectivos recursos para su puesta en práctica. Si queremos que sean efectivas han de considerarse como integrantes de un programa con continuidad en etapas posteriores.
<b>Conciencia emocional en el programa</b>	<b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir vocabulario emocional.</li> <li>Identificar las propias emociones y las de los demás.</li> <li>Tomar conciencia del propio estado emocional.</li> <li>Utilizar el lenguaje verbal y no verbal para la expresión emocional.</li> </ul>
	<b>Contenidos</b> <p>Yo o los demás ¿necesitamos apoyo emocional?, ¿cómo me siento?, ¿confío en mis capacidades y valoro mis cualidades y recursos?, ¿a qué tengo miedo?, ¿tengo actitudes y aptitudes parecidas a la de los animales?, ¿quién es quién?, ¿expreso los sentimientos positivos?, ¿expreso las emociones a través de expresión corporal y gestual?, ¿cómo se sienten?</p>
	<b>Recursos</b> <p>Expresión corporal, música, peluche, cuento, dibujos y fotografías de caras que expresan emociones, fotos de los alumnos y materiales para actividades plásticas (gomets, papel continuo...)</p>
<b>Dirigido a:</b>	Niños de 3 a 8 años (segundo ciclo de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria).
<b>“Di lo que sientes: experiencia didáctica en Educación Infantil”</b>	
<b>Autor</b>	M <sup>a</sup> José Catalán

<b>Publicado en:</b>	Emociones. Revista de Expresión y Comunicación Emocional, nº1, p. 120-130, 2017
<b>Objetivos generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar emociones y sentimientos.</li> <li>• Controlar y expresar emociones.</li> <li>• Desarrollar el control de la impulsividad.</li> <li>• Mejorar el clima de aula.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de emociones y sentimientos vivenciados.</li> <li>• Conceptualización de dichas emociones y sentimientos.</li> <li>• Establecimiento de una relación entre la vivencia y la forma de expresión.</li> </ul>
<b>Aplicación y aspectos metodológicos</b>	Se presenta un conjunto de 5 actividades. En ellas se trabaja, principalmente, la conciencia y la expresión emocional, a través del juego, la dramatización, la expresión corporal y la música.
<b>Recursos</b>	Expresión corporal, música, dibujos y fotografías de caras que expresan emociones, libro sobre las emociones, caja de cartón.
<b>Dirigido a:</b>	Niños de 5 años (segundo ciclo de Educación Infantil)
<b>“Educación Emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico”</b>	
<b>Autor</b>	M.ª Dolores Hurtado
<b>Edita:</b>	Región de Murcia. Consejería de Educación y Universidades, 2015
<b>Objetivo general</b>	Favorecer el desarrollo y dominio de las competencias generales del programa y de cada uno de los módulos, para ayudar a los niños a ser más competentes en cuanto a tener una actitud positiva ante la vida; conocerse y entender, expresar y aceptar sus propias emociones y comprender las de los demás; tener autonomía y adquirir las habilidades sociales necesarias para prevenir conflictos y solucionarlos de la mejor manera si surgen.
<b>Contenidos</b>	Conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, empatía, habilidades sociales y de comunicación, solución de problemas y conflictos.

<b>Aplicación y aspectos metodológicos</b>	El programa está organizado en seis bloques temáticos relacionados con las habilidades que determinan el modo como nos relacionamos con mismos y con los demás. En cada bloque temático se presentan más de 20 actividades. Centrándonos en el primer bloque temático, de conciencia emocional, vemos que consta de 27 actividades. En ellas se usa el diálogo guiado, el juego, las dramatizaciones y las dinámicas de grupo.	
<b>Conciencia emocional en el programa</b>	<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.</li> </ul>
	<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento e identificación de las propias emociones.</li> <li>• Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.</li> </ul>
	<b>Recursos</b>	Materiales de diferentes texturas y olores, objetos elaborados con diferentes materiales susceptibles de producir sonidos, instrumentos musicales y grabaciones con sonidos de diferentes categorías, alimentos y bebidas, emoticones de las emociones, láminas donde están representadas diferentes situaciones, fotos de los alumnos, cuentos, películas, música y expresión corporal.
<b>Dirigido a:</b>	No se especifican las edades de los destinatarios, la mayoría de las actividades son válidas para todas las edades. Las actividades están ordenadas de menor a mayor complejidad, aspecto que nos orienta para su aplicación, desde infantil y educación especial, hasta primaria y secundaria. El profesor ha de determinar el nivel del grupo y lo que se espera del mismo para la elección de las propuestas.	

Comparando las diversas propuestas analizadas, se puede observar que, en la mayoría, se utiliza el recurso de la expresión corporal siguiendo una misma actuación, que consiste en identificar las emociones a partir de los gestos faciales; se trabaja a partir de situaciones cotidianas que se generan o que la maestra plantea a los alumnos; se fomenta la reflexión del niño a través de diversas preguntas; se repiten muchos de los recursos utilizados para la

identificación, comprensión y expresión de las emociones (expresión corporal, música, cuentos, imágenes de caras que expresen emociones, etc.). El objetivo general es el mismo en todos los programas, trabajar la educación emocional. Los objetivos específicos de la conciencia emocional son similares puesto que contemplan los propios de la competencia, aunque algunos programas contemplan más y otros menos.

A través del análisis, se corrobora la importancia de tener como base una metodología vivencial, lúdica, activa y participativa, basada en el constructivismo y en el humanismo. Una práctica en la que: el alumno sea el principal protagonista de su aprendizaje; se produzca un aprendizaje significativo, gracias a que los niños identifican las emociones partiendo de sus propias vivencias e intereses; se propicie la curiosidad, la motivación y la imaginación del alumnado, para una mayor participación; se provoque la experimentación de diversas emociones; se promueva la reflexión acerca de lo que sienten frente a diferentes situaciones, que imaginan o se les presentan y se produzcan dinámicas grupales que fomenten la comunicación y la colaboración.

Finalmente, he elaborado una propuesta personal con las principales características que ha de tener una práctica de educación emocional y un enfoque similar al que se presenta en las propuestas descritas. La práctica atiende a desarrollar la conciencia emocional. Para conseguir dicho objetivo, en la mayoría de las actividades se introducen los recursos de la música y la expresión corporal.

## 7. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Es importante educar las emociones, estas guían nuestra forma de pensar y de actuar más que la razón. Para una correcta expresión de ellas, primero hemos de identificarlas y saber las causas y consecuencias de cada sentimiento. Si no sabemos lo que expresamos no podemos hacerlo bien. Además, es necesario que esta educación empiece cuanto antes en la vida de las personas. Como afirman Bisquerra y Pérez (2012), se ha demostrado que los niños que empiezan con un desarrollo de la inteligencia emocional con 2 o 3 años, en un futuro próximo obtienen mejores actitudes. Aumenta la cooperatividad, amabilidad, las habilidades sociales y mejora el rendimiento académico.

La propuesta irá destinada a niños de segundo ciclo de Educación Infantil, de entre 3 y 5 años. Se centra en el desarrollo de la conciencia emocional. Aunque es posible que algunos ya la hayan adquirido y tengan suficiente vocabulario emocional, es importante empezar con ella para progresar y, más adelante, seguir de manera adecuada con la regulación emocional.

Para el desarrollo de la conciencia emocional, es necesario enseñar a los niños a conectar consigo mismos o conocerse. De esta manera serán capaces de detectar como se sienten y de identificar las causas y consecuencias de una emoción. Han de encontrar la mejor manera de expresar la emoción e identificar los gestos faciales relacionados, es importante reconocer que el sentimiento afecta a su comportamiento. Tener conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Expresar la emoción a través de un comportamiento automático no siempre es correcto. Es decir, si estamos tristes o enfadados, no podemos hacer daño a otro como consecuencia de la impulsividad. Por otra parte, plantear situaciones habituales, que nos hagan sentir determinadas emociones o la vivencia de estas, también favorece el desarrollo de la conciencia emocional. Identificado el sentimiento, se puede poner nombre a la emoción propia y de los demás. Verbalizar los estados de ánimo ayuda a ampliar el vocabulario emocional.

Los principales recursos que favorecen su desarrollo, progreso y adquisición, son la expresión corporal y la música. Mediante su uso, se incluyen estrategias vivenciales. Como hemos podido ver a lo largo del marco teórico, ambos tienen una estrecha relación con las emociones y favorecen el desarrollo de las competencias emocionales. La expresión facial, así como otros métodos de comunicación no verbal, ayudan al alumno a expresar sus emociones y conocer la de los demás, objetivo propio de la conciencia emocional. Evita la dificultad que, en

ocasiones, conlleva hacerlo de manera verbal. La música favorece el despertar de las emociones. Cuando escuchamos una canción o sonido siempre sentimos una determinada emoción. Esta varía en función de los elementos que integran una pieza musical (ritmo, melodía, intensidad, altura, etc.). Darío (2016) afirma que: “El arte, trabaja directamente en la subjetividad del sujeto y de lleno en la esfera emocional, ya sea por medio de la música, la pintura, el cine y en toda su amplia gama de representaciones. Brindándonos una inagotable fuente de expresiones de las emociones” (p. 29).

En la propuesta de intervención que planteo se introducen los dos recursos, aunque no siempre. Respecto a la música, no considero oportuno su uso en todas las actividades. Esta se usa en algunas, como estímulo para provocar emociones en los alumnos, que después expresan corporalmente. Se presenta música clásica, ya que esta produce efectos estimulantes y beneficiosos; canciones de películas Disney, con la intención de utilizar audiciones que tengan significados que puedan identificarse fácilmente por los niños; y sonidos de instrumentos musicales, con el objetivo de ayudar a identificarlos posteriormente en composiciones musicales (elemento musical del timbre). En el caso de la expresión corporal, se introduce en la mayoría de las actividades. Los niños han de expresar, sobre todo a través de gestos faciales, la emoción que sienten. Aquellas actividades donde no se especifica que los niños han de expresar corporalmente, es porque también considero necesario que lo visualicen (por ejemplo, la profesora es quien lo hace) para aprender y seguir su desarrollo y progreso en otras actividades.

Entre los recursos materiales destacados en la práctica la educación emocional y presentes en muchas propuestas, están los cuentos. Utilizarlos en las actividades supone presentar un medio con el que todos los objetivos propios de la conciencia emocional se pueden conseguir. La narración, permite al niño formar parte de las vivencias los personajes o incluso sentirse el protagonista. De esta manera, puede identificar mejor las emociones. Como afirma Bisquerra (2011), “Los cuentos permiten que los niños se identifiquen con sus personajes y con sus sentimientos; de esta forma se generan vínculos emocionales. Los cuentos son un buen recurso para que canalizar las emociones” (p. 79). Los niños no tienen bastante claros los límites entre la realidad y la fantasía.

Para mi propuesta he escogido una serie de cuentos que quedan especificados en el apartado de recursos de cada actividad. Elegirlos no fue tarea fácil, ya que existe una cantidad

enorme de libros orientados al trabajo de las emociones y habilidades emocionales.

Principalmente, elegí aquellos que consideré que de utilidad para el desarrollo de la conciencia emocional. En ellos se trabajan cada una de las emociones que se tienen en cuenta en las actividades. En otro de los escogidos el protagonista pasa por diversas situaciones en las que siente diferentes emociones, lo que consideraba necesario para trabajar el objetivo de identificar la causa y la consecuencia de la emoción. A continuación, presento un pequeño listado de los cuentos que he consultado y que considero interesantes, pero que finalmente no contemplo dentro de mi propuesta, por elección de otros con contenido similar.

- *El monstruo de colores*, de Ana Llenas (2012).
- *Érase una vez un niño comepalabras*, de Marlet (2013).
- *¿Quién es? ¡Cuidado!*, de Patrica Hegarty (2015).
- *Grisela*, de Anke de Vries y Willemien Min (2017).
- *La reina de los colores*, de Jutta Bauer (1998).
- *La rabieta de Julieta*, de Steve Antony (2019).
- *Vaya rabieta*, de Mirielle d'Allancé (2002).
- *El pequeño Edu no está enfadado*, de Linne Bie (2015).

Otro de los recursos utilizados son los globos. A través de la búsqueda bibliográfica pude encontrar que estos forman parte de las actividades de risoterapia, práctica que me parece muy efectiva de cara al bienestar y la felicidad de la persona. En la terapia, los niños inflan un globo y en cada soplido han de decir algo que les proporcione una emoción negativa. Explotarlos simboliza romper con su problema y se liberan así tensiones. Además, suele ser un material que provoca felicidad, risa y sorpresa a los niños, incluso aquellos de etapas posteriores a Educación Infantil. Así pues, considero interesante su presencia en las actividades destinadas a educación emocional. Para la representación gráfica de los gestos faciales de las emociones, se suele utilizar un papel en blanco con un círculo, en una de las actividades que propongo, ese círculo sería el globo.

Dentro de la propuesta también se propone asociar colores a las emociones. Esto es debido a que existe la psicología del color, que afirma que los colores influyen en nuestras emociones. Como expone Sabater (2019), “el color, en esencia, es mucho más que un fenómeno

óptico. Todos tienen un significado propio, todos crean un impacto determinado en nuestro cerebro”. El color es capaz de evocarnos placer, enfado, bienestar, etc.

Por otra parte, también es necesario que la propuesta invite a la reflexión, objetivo de la metodología activa. El docente ha de intervenir y plantear a los alumnos diversas situaciones y preguntas (¿Qué emoción sientes? ¿Por qué? ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro estado de ánimo? En caso de que el niño no se sienta a gusto con la emoción sentida, etc.). Los cuentos, las canciones, los sonidos, las imágenes, los juegos, la expresión corporal, etc. Favorecen que haya esa reflexión, permiten suscitar la conciencia emocional y nos ayudan a experimentar emociones.

La siguiente propuesta se elabora teniendo en cuenta una metodología activa, en la que los niños discrepan entre lo que saben y lo que descubren. Esta metodología tiene un carácter vivencial y lúdico, ya que se dirige al grupo y a la persona, se aprende jugando y se confrontan ideas. Una práctica que adquiere un enfoque humanista-constructivista, donde el alumno es el protagonista de su aprendizaje, en la que se produce un aprendizaje significativo, gracias a que los niños identifican las emociones partiendo de sus propias vivencias e intereses. Se aprende desde experiencias, propiciando la motivación y la imaginación del alumnado, para una mayor participación.



## 8. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 8.1. Descripción general de la propuesta

La siguiente propuesta de intervención está orientada al trabajo de la conciencia emocional a través de la expresión corporal y la música en la etapa de Educación Infantil. Concretamente, está destinada a niños de entre 3 y 5 años, pudiéndose adaptar, mediante las modificaciones necesarias, a alumnos con NEE (necesidades educativas especiales) y aquellos del primer ciclo de educación primaria.

Previo inicio de las fases, se elegirá un espacio de la clase, que se llamará “me hincho de emociones”, para exponer todos los recursos trabajados durante las sesiones (cuentos, imágenes, etc.) y tenerlos presentes con el fin de seguir trabajando durante el resto de curso. En él, habrá una caja de cartón para cada alumno, donde se guardará el material que elaboren.

Se proponen 10 actividades dentro de un solo bloque que se divide en 3 fases: fase inicial, fase de actividad y fase final.

Fases de la sesión	
1-Fase inicial	
Antes de cada actividad tendrá lugar una asamblea en la que la maestra explicará diferentes situaciones cotidianas. Los alumnos, por turnos, dirán que emoción siente frente cada situación. Cada niño/a dispondrá de un espejo pequeño en el que mirarse, mientras informa al resto de la clase que momentos le hacen sentir alegre, por ejemplo, y escucha las diferentes situaciones que se plantean. El objetivo del espejo es que cuando un alumno/a se mire sepa identificar la expresión facial propia de cada emoción sentida, hablando sobre la situación planteada o recordándola.	
2-Fase de actividades	Espacio
“Abrimos la caja y sentimos...”	Aula habitual de clase
“El saco de las emociones”	Aula habitual de clase
“La ruleta de las emociones de Nacho”	Aula habitual de clase
“¿Adivinas que siento?”	Aula habitual de clase
“¿Adivinas que siente Ángel?”	Aula habitual de clase
“¿Qué siento cuando escucho”	Patio

“Disney y yo”	Aula habitual de clase
“El mundo de las emociones”	Patio
<b>3-Fase final</b>	
Después de cada actividad, tendrá lugar una asamblea final en la que se ha hablará de lo que han hecho, se expondrán las dudas y los problemas que hayan podido surgir, y se plantearán soluciones. Además, los niños expresaran corporalmente el sentimiento que ha predominado en cada actividad.	

## 8.2. Objetivos

<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y comprender las emociones propias y las de los demás.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender vocabulario emocional.</li> <li>• Aprender a identificar las propias emociones y las de los demás</li> <li>• Reconocer los gestos faciales propios de cada emoción.</li> <li>• Exteriorizar las emociones a través del cuerpo.</li> <li>• Identificar las emociones gracias a la música.</li> <li>• Reconocer en sí mismos y en los demás las diferentes emociones.</li> <li>• Identificar las emociones del personaje de un cuento.</li> <li>• Identificar la causa y la consecuencia de la emoción.</li> </ul>

Mediante las actividades planteadas, también se fomentará el desarrollo de la motivación, la empatía, el respeto, la atención, la seguridad (autoconfianza), la escucha activa, la desinhibición, la creatividad, la autonomía y la reflexión.

## 8.3. Metodología

La propuesta de intervención se divide en tres fases. Una fase inicial que tiene lugar antes de cada actividad propuesta en la fase de actividades, y una fase final que se realiza siempre después de cada actividad.

Para su desarrollo, se pondrá en práctica una metodología activa y lúdica en la que el foco de atención es el niño, principal protagonista del proceso de aprendizaje. El principal recurso educativo utilizado es el juego, un medio a través del cual los niños aprenden mientras disfrutan.

El rol del docente se basa en facilitar y guiar el proceso. Aunque, al principio de la actividad explicará a los alumnos en que consiste y, en ocasiones, participará en ella a modo de ejemplo sobre lo que hay que realizar y como se podría hacer. También dará *feedback* para potenciar las habilidades de los alumnos y facilitar su aprendizaje.

Se introducirá la estrategia de modelado. Se presentarán modelos a través de cuentos o situaciones de la vida cotidiana.

En cuanto al agrupamiento de los alumnos, todas las actividades se realizarán con el grupo clase. En diversas ocasiones, los alumnos expresan corporalmente sus sentimientos y emociones de manera individual, pero los compañeros son partícipes y observadores de la misma actividad.

Cabe tener en cuenta que, es importante crear un clima de aprendizaje favorable y propiciar la máxima participación y colaboración del grupo. La práctica se ha de llevar a cabo en un clima agradable, cálido, seguro, divertido, alegre y ameno. En un entorno con una atmosfera afectiva.

#### 8.4. Temporalización

Esta propuesta tendrá lugar a lo largo de cuatro semanas. Tres días por semana (lunes, miércoles y viernes) se realizará una actividad diferente.

#### 8.5. Actividades

ACTIVIDAD 1: “ABRIMOS LA CAJA Y SENTIMOS...”	
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuentos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alegría: “La cara perfecta” (anexo 1)</li> <li>○ Tristeza: “Me siento triste y quiero mi juguete” de Beatriz de las Heras.</li> <li>○ Enfado: “Cuando estoy enfadado” de Tracey Moroney.</li> <li>○ Miedo: “Cuando tengo miedo” de Tracey Moroney</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sorpresa: “¡Oh!” de Josse Goffin</li> <li>• Caja de cartón</li> <li>• Imágenes de caras con la expresión facial de las emociones</li> <li>• Globos: amarillos (alegría), azules (tristeza), rojos (enfado), negros (miedo), naranjas (sorpresa)</li> <li>• Rotuladores negros</li> </ul>
<b>Duración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 minutos</li> <li>• Esta actividad se realizará durante 2 semanas en 5 en cinco días diferentes, uno para cada emoción.</li> </ul>
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad:</b>	<p>Todos los alumnos se sentarán en el suelo, formando un semicírculo. La maestra, se sentará en frente de ellos y les contará un cuento para trabajar cada emoción (especificados en el apartado de recursos). Después, pondrá una caja en el centro del semicírculo. Esta, contiene imágenes de caras que expresan la emoción correspondiente. Los niños, uno por uno, tienen que mirar que hay dentro de ella. En general, la primera reacción frente al estímulo será dicha expresión facial. En caso contrario, se identifica que no todo el mundo siente la misma emoción frente un mismo estímulo y se reflexiona sobre el porqué. Posteriormente, la maestra les recuerda las emociones vistas, ellos han de expresar los gestos faciales propios de cada una y les hará una foto que pondrá en el “cajón de las emociones”. Para finalizar, la profesora reparte un globo del color correspondiente a cada niño, y en él tienen que dibujar una cara que exprese la emoción.</p>
<b>ACTIVIDAD 2: “EL SACO DE LAS EMOCIONES”</b>	
<b>Duración</b>	30 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se presenta un panel con 5 imágenes de caras que expresen las emociones que trabajamos y saco con papeles de los colores asignados a cada emoción. Uno a uno, los alumnos se levantan a coger un papel de dentro del saco. A continuación, exponen en que situaciones sienten la emoción</p>

	<p>que ha sacado del saco (según el color asignado a esta) y la han de expresar corporalmente.</p> <p>De mientras, la maestra irá planteando una serie de preguntas al alumno para ayudarlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es tu cara cuando estas alegre? (en función de la emoción que ha salido).</li> <li>• ¿Cómo actúas frente a esa emoción? ¿Saltas, corres? / ¿Qué pasa cuándo sientes eso?</li> <li>• ¿Ahora mismo sientes esa emoción? ¿o otra? ¿cual?</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saco de tela</li> <li>• Papeles de colores</li> <li>• Imágenes utilizadas en la sesión anterior</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD 3: “LA RULETA DE LAS EMOCIONES DE NACHO”</b>	
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>La maestra cuenta el cuento (especificado en el apartado de recursos). Mientras lo hace, expresa corporalmente las emociones que siente el protagonista del cuento. Después saca las dos ruletas preparadas. Un alumno ha de salir y girarlas (primero una y después la otra). En una se exponen diferentes partes del cuento que explican cómo se siente en personaje en diversos momentos, y en otra, las emociones que hemos trabajado hasta ahora. Una vez giradas, la maestra dice en voz alta lo que ha tocado en cada una y pregunta a los niños si es correcto que frente a la situación planteada el personaje siente esa emoción y porqué.</p>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento: “Las emociones de nacho” de Liesbet Slegers.</li> <li>• Ruleta con el nombre de las emociones y colores asociados.</li> <li>• Ruleta con las diferentes partes del cuento.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD 4: “¿ADIVINAS QUE SIENTO?”</b>	
<b>Duración</b>	30 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo

<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>La maestra prepara una serie de imágenes que reflejan diferentes hábitos diarios. Las sitúa en el suelo, con la imagen hacia abajo. Uno a uno, los alumnos se levantan, cogen una imagen y han de expresar corporalmente lo que sienten frente ese hábito. El resto de los compañeros tendrán que adivinar que siente el alumno que está expresando la emoción. La maestra será la primera en realizar la actividad para proporcionar un ejemplo. En caso de que resulte complicado adivinarlo, la maestra destacará verbalmente algunos gestos más característicos que se expresan según la emoción, por ejemplo: -Tiene la boca hacia abajo, ¿Cuándo estamos contentos la boca está así o sonriente?, -Esta saltando, mueve los brazos de arriba abajo y sonríe, ¿Qué creéis que puede sentir? Cuando lo adivinen, el alumno que ha salido enseña la imagen del hábito que le había tocado para que sus compañeros sepan cuando se siente de esa manera. Así también podrán comprobar que quizá no todos sentimos lo mismo frente una misma situación.</p>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de diferentes hábitos diarios</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD 5: “¿ADIVINAS QUE SIENTE ÁNGEL?”</b>	
<b>Duración</b>	45 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>En esta actividad se les explicará el cuento (anexo 2) a los niños. Es un cuento al que le faltan ciertas partes que se terminarán de crear con la aportación de los alumnos. En él se explican diferentes situaciones que vive Ángel (el protagonista del cuento) y después de cada situación la profesora pregunta a los niños: ¿Cómo se siente el personaje? Los niños han de decir la emoción que siente el personaje del cuento frente cada situación y expresarla corporalmente. Después de que se haya dicho la emoción que siente el personaje, la profesora pregunta: - ¿Que puede hacer Ángel para sentirse contento? (si el personaje está triste) o - ¿Que hará Ángel si está enfadado? ¿Como puede calmarse?</p>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento de elaboración propia (anexo 2)</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD 6: “¿QUÉ SIENTO CUANDO ESCUCHO?”</b>	

<b>Duración</b>	20/30 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	En esta ocasión será la profesora la que abrirá la caja con la que hemos trabajado en la actividad 1 y sacará un ordenador. En este, pondrá el audio preparado para la actividad. Los alumnos tendrán que identificar la emoción que sienten en función de la canción que escuchan en cada momento. Los niños tendrán en la mano los cinco globos realizados en la actividad 1. Cada vez que sientan una emoción, han de soltar el globo que la representa. La identificación de la emoción también se expresará mediante gestos faciales.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador</li> <li>• Música clásica: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Las Cuatro Estaciones de Vivaldi</i> (Alegría)</li> <li>○ <i>Pavana para una infanta difunta de Ravel</i> (Tristeza)</li> <li>○ <i>1º Movimiento de la 5ª Sinfonía de Beethoven</i> (Miedo)</li> <li>○ <i>El rito de la primavera. Consagración de Igor Stravinsky</i> (Enfado)</li> <li>○ <i>El gnomo de Modest Mussorgsky</i> (Sopresa)</li> </ul> </li> </ul>

### ACTIVIDAD 7: “DISNEY Y YO”

<b>Duración</b>	20 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	Previamente a la actividad, la profesora llenará la clase de globos pequeños blancos y amarillos. Al inicio de esta, la profesora pone diferentes canciones de Disney (especificadas en el apartado de recursos). Mientras las escuchan, los alumnos han de expresar corporalmente la emoción sentida, como consideren, moviéndose libremente por la clase. Cada vez que identifiquen una emoción alegre han de explotar un globo amarillo, cuando no se identifique alegría han de explotar un globo blanco, en señal de que siente otro tipo de emoción. Al final de la actividad, se hará recuento de los globos que quedan de cada color para saber tipo de sensación ha predominado.

<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canciones de películas de Disney: “Aquella estrella de allá” - Peter Pan; “Recuérdame” - Coco; “Hi Ho” - Blancanieves; “Hay un amigo en mi” - Toy Story; “Hazme un muñeco de nieve” – Frozen; “Qué hay más allá” - Vaiana.</li> <li>• Globos pequeños blancos y amarillos.</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD 8: “EL MUNDO DE LAS EMOCIONES”</b>	
<b>Duración</b>	30 minutos
<b>Distribución</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>En el patio, la maestra habrá realizado unos círculos en el suelo con cinta adhesiva de colores. Cada círculo será realizado con un color diferente, asociando cada uno de ellos con una emoción. Por ejemplo, el círculo rojo será “el mundo del enfado” y el círculo amarillo “el mundo de la alegría”. Todos los alumnos estarán situados alrededor de estos y, en el momento en que escuchan los sonidos de los instrumentos, han de ir al “mundo” de la emoción que estos les provoque. Posteriormente, mientras escuchan de nuevo el audio, la maestra les explicará que instrumento suena en cada ocasión y ellos han de expresar mediante gestos faciales las emociones sentidas.</p>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Audio con sonidos de instrumentos (anexo 3)</li> <li>• Cinta adhesiva los colores asociados a las emociones.</li> <li>• Imágenes de los distintos instrumentos que suenan en el audio.</li> </ul>

### 8.6. Evaluación

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática y directa, y la previa recogida de información en cada una de las actividades.

Con el fin de ayudarnos a mejorar el aprendizaje de los alumnos, a dejar constancia de lo que observamos durante cada actividad y a evaluar el proceso de aprendizaje, la maestra anotará aquellos aspectos más significativos en el diario de aula.

La rúbrica de evaluación (tabla 2) expone, a modo de ejemplo, el tipo de seguimiento que podemos ir realizando de cada niño en particular. Considerando como pautas de observación los



objetivos que se pretenden conseguir a través de la propuesta. Esta evaluación se puede hacer tanto por sesiones, como de manera global, considerando los objetivos de toda la propuesta de intervención completa.

**Tabla 2. Rúbrica de evaluación**

<b>Pautas de observación</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Con frecuencia</b>	<b>Siempre</b>
Identifica emociones y sentimientos propios					
Identifica las emociones de los demás					
Reconoce las expresiones faciales de cada emoción					
Expresa las emociones básicas trabajadas					
Participa de forma activa en la actividad					
Respeto las normas					
...					

Fuente: elaboración propia

Por otra parte, cabe considerar la evaluación general de la propuesta y una autoevaluación por parte del docente. Es necesario contemplar posibles modificaciones, adaptaciones o mejoras, con el fin de aportar una práctica efectiva y adecuada, adaptada al contexto en el que se presenta. De igual manera, es importante que se evalúe el proceso de enseñanza, para lo que se puede realizar una tabla con aquellos ítems requeridos para el funcionamiento de la propuesta. Como, por ejemplo, evaluar si el docente ha explicado correctamente las actividades y los alumnos las han entendido, si ha estado pendiente de cada actividad, si ha ayudado cuando era necesario, si ha tenido en cuenta las diferencias individuales, etc.

## 9. CONCLUSIONES

El Trabajo de Fin de Grado ha sido desarrollado teniendo como objetivo continuar sumando importancia a la práctica de la educación emocional a través de la expresión corporal y de la música en las aulas de infantil. Debido a la relevancia del tema y el especial interés que tengo acerca de este, se eligió para llevar a cabo una investigación bibliográfica. Gracias a ello, he podido adquirir mucha más información sobre educación emocional y su relación con la expresión corporal y la música, así como conocer la metodología y los recursos más adecuados para su puesta en práctica.

El desarrollo del marco conceptual junto con el análisis de diversos programas de educación emocional, me han servido de ayuda para realizar mi propia propuesta de intervención, orientada al segundo ciclo de Educación Infantil y enfocada a la competencia de conciencia emocional. Me hubiera gustado llevarla a la práctica durante el Practicum II, pero no ha sido posible. Debido a ello, una de las limitaciones ha sido el hecho de no poder analizar, comprobar y evaluar la utilidad y los beneficios de mi propuesta. Espero que en futuro pueda desarrollarla en un aula de Educación Infantil, adaptada al contexto educativo correspondiente.

Cabe destacar la importancia de introducir, cuanto antes sea posible, la educación emocional en la vida de las personas. La educación contempla formar personas en su integridad, por tanto, el desarrollo emocional ha de formar parte de ella. Gracias a las aportaciones de la neurociencia, se demuestra que desarrollar la educación emocional en la etapa de Infantil es el mejor momento dada la plasticidad cerebral del niño/a. Durante esa etapa se está formando el sistema límbico (cerebro emocional) por lo que los niños son en gran medida emocionales.

La práctica de la educación emocional implica contemplar una serie de requisitos, para que se desarrolle de manera efectiva. Es necesario elaborar un programa de intervención educativa y supone una planificación y una organización. Se debe realizar un análisis de necesidades, formular unos objetivos, planificar actividades (considerando una metodología, un enfoque y unos recursos adecuados), puesta en práctica y evaluación. Su puesta en práctica conlleva un proceso de implantación en el que, entre otras cosas, hay que realizar la fundamentación del programa en un marco teórico sólido especificando las competencias a desarrollar, explicitar los objetivos en términos evaluables y comprensibles para el alumnado, coordinar a la comunidad educativa, apoyarla, emplear técnicas de aprendizaje variadas,

secuenciar la implantación a largo de varios años, aplicar a situaciones y contextos diversos, formar al personal docente, evaluar el programa (antes, durante y después de su aplicación) y evaluar los efectos de la práctica (Bisquerra y García, 2018).

Mediante el análisis de diversas experiencias prácticas, actividades planteadas por diversos autores, estudios realizados sobre la influencia de las emociones en la etapa de Educación Infantil, etc. Se puede concluir que, la parte más importante en la práctica de la educación emocional es la metodología vivencial, lúdica y activa que ha de tener. Una propuesta con un enfoque humanista-constructivista. en la que se valora al ser humano por lo que es (humanismo) y se proporcionan recursos al alumno que le permitan para acceder al conocimiento (constructivismo), fomentando un aprendizaje significativo, que parte del interés de los alumnos.

Por otra parte, también existen una serie de recursos que facilitan la práctica y la adquisición de competencias emocionales. Entre ellos, están la expresión corporal y la música. Estos nos ayudan a despertar las emociones, identificarlas y expresarlas.

De su unión en la práctica, principalmente, cabe destacar que ambas favorecen el desarrollo de la educación emocional. La música facilita la expresión corporal de las emociones. “si los estímulos que activan la respuesta emocional predisponen a la acción, la música predispone al movimiento” (Bisquerra, 2009, p. 190). La expresión corporal ayuda a que las personas exterioricemos lo que sentimos a través de una pieza musical. Si conocemos que tipo de comunicación no verbal aportamos sintiendo alegría, cuando se escucha una canción que provoque esa emoción, resulta más fácil saber la expresión que se lleva a cabo. “La expresión corporal nos facilita el trabajo de la educación emocional conjuntamente con la música y el movimiento” (Orlova, 2015, p. 22). Dentro de la expresión corporal integramos un estímulo (la música), que nos ayuda a provocar emociones. “La expresión libre de una obra musical contribuye a dominar y canalizar las emociones, ya que requiere controlar los gestos corporales y faciales” (Piquer, 2016, p. 7). Ambas hacen posible el propósito de que las personas adquieran ciertas habilidades que les ayudaran de manera muy positiva a lo largo de su vida, aportándoles bienestar personal y social.

Destacada la metodología y algunos de los recursos propios de la educación emocional, cabe considerar, el rol del docente. Para una práctica efectiva, es preciso que el docente observe y guie el proceso. Ha de facilitar los recursos necesarios para que los alumnos adquieran ciertas

habilidades y actitudes que les aportaran múltiples beneficios tanto a nivel personal como social y les ayudaran a lo largo de su vida, en situaciones diferentes. Con el fin de que el docente actúe de manera adecuada y desarrolle correctamente la práctica, es imprescindible su formación, ya que la educación emocional requiere de ella. Para enseñar primero hay que aprender. Como afirman Bisquerra y García (2018), “Igual que no se puede enseñar a leer sin saber leer, tampoco se puede ayudar al desarrollo emocional si uno no ha desarrollado previamente sus competencias emocionales”. El proceso de enseñanza-aprendizaje conlleva que el educador adquiera primero una serie de conocimientos con los que posteriormente instruirá al alumnado. En el caso de la educación emocional, es necesario el desarrollo emocional del profesorado.

Finalmente, respecto a la realización del trabajo, considero que no ha sido fácil, pero creo haberlo logrado. No sabía cierto a qué me enfrentaba, requiere mucho más tiempo y dedicación de lo que podía imaginar. A la hora de desarrollarlo, surge una limitación que es la gran cantidad de información que existe sobre los diversos aspectos tratados. Debido principalmente a esto, el marco conceptual es el apartado que me ha resultado más complicado de comprender y redactar. No obstante, valoro la cantidad de nuevos conocimientos adquiridos sobre el tema y su puesta en práctica, te ayuda a abrir camino hacia una experiencia en el ámbito tratado. Mediante los conocimientos previos y los nuevos, se adquiere una base sólida para introducir la educación emocional en las aulas de Educación Infantil. Aunque, la educación es un proceso de formación constante, por tanto, siempre habrá nuevos aspectos que aprender y sobre los que reflexionar, lo que nos conducirá a mejorar como profesional de la educación y, en consecuencia, como persona.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agirrezabala, R. y Etxeberria, A. (2008). *Inteligencia Emocional*. Gipuzkoako Foru Aldundia. Dropbox. <https://www.dropbox.com/s/idmhnadgrtlm0xt/01-Infantil-3-4%20anos.pdf?dl=0>
- Alonso, I. D. (25 de marzo de 2020). *Mindfulness, cataliza tus emociones*. Web consultas. <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/mindfulness-cataliza-tus-emociones-7269>
- Armando, J. (2017). *Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción)*. ¿Qué clases de emociones podemos expresar los seres humanos? Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21 (1), 7-43. Revistas UM. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre educación*. 11, 9-25. Ub.edu. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. Codajic. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer, S.A.
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional e interioridad. En L. López, Maestros del corazón. *Hacia una pedagogía de la interioridad*, pp. 223-250. Madrid: Wolters Kluwer. Online.ucv. <https://online.ucv.es/resolucion/files/Bisquerra-R.-2014.-Educaci%C3%B3n-emocional-e-interioridad.pdf>
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. *Revista Catalana de Pedagogia*, 13(1), 145-171. Revistes IEC CAT. <http://revistes.iec.cat/index.php/RCP/article/view/144655/143262>
- Bisquerra, R. (2020). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Bisquerra, R. (2020). *La revolución emocional*. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/la-revolucion-emocional.html>
- Bisquerra, R. y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista Participación educativa* 5(8), 15-27. Sede educación gob. <https://sede.educacion.gob.es/publivena/la-educacion-emocional-requiere-formacion-del-profesorado/politica-educativa/22628>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82. Revistas UNED. <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. *Butlletí d'infància*, (55), 1-7. Dixit gencat.  
<https://dixit.gencat.cat/web/.content/home/04recursos/02publicacions/02publicacions de bsf/04 familia in fancia adolescencia/butlleti infancia articles 2012/links/55 profunditat.pdf>
- Blázquez, A. (2019). *Reconocimiento de emociones musicales y generación de un dataset de etiquetado categórico* (Trabajo de fin de máster). Universidad Politécnica de Madrid. Oa.upm.  
[http://oa.upm.es/56029/1/TFM\\_ARANTZAZU\\_BLAZQUEZ\\_DE\\_LA\\_TORRE.pdf](http://oa.upm.es/56029/1/TFM_ARANTZAZU_BLAZQUEZ_DE_LA_TORRE.pdf)
- Cáceres, M. A. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (9), 1-7. FE Andalucía.  
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>
- Campayo, E. A. y Cabedo, A. (2016). Música y competencias emocionales: Posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 124-139. Revistas UCM. <https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/51864/49963>
- Caruana, A. y Tercero, M. P. (2011). *Cultivando emociones*. Edita: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Junta de Andalucía.  
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/ishare-servlet/content/ac236f1c-5f4e-46b2-a9ba-91d030835784>
- Castanyer, O. (2019). *Aplicaciones de la asertividad*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. Edesclee.  
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433027092.pdf>
- Catalán, Mª José. (2017). Di lo que sientes: experiencia didáctica en Educación Infantil. *Emociones. Revista de expresión y comunicación emocional*, 1, 120-130. Institucional us.  
[http://institucional.us.es/aiece/web/wp-content/uploads/2017/07/RE\\_N110.pdf](http://institucional.us.es/aiece/web/wp-content/uploads/2017/07/RE_N110.pdf)
- Cestero, A. M. (2014). Comunicación no verbal y comunicación eficaz. *Revistas ELUA*, 28, 125-150. Rua ua. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/48503/1/ELUA\\_28\\_05.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/48503/1/ELUA_28_05.pdf)
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Scholar Google. <https://n9.cl/qcj2>
- Clemente, S. (2018). *¿Conoces las principales funciones de las emociones?* La mente es maravillosa.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/conoces-las-principales-funciones-de-las-emociones/>
- Cortés, E. (2018). Desarrollo de competencias socioemocionales a través de la expresión corporal en Educación Primaria. *Revistas bibdigital uccor*. 1. 391-407.  
<http://revistas.bibdigital.uccor.edu.ar/ojs/index.php/adiv/article/viewFile/1573/1545>
- Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal. *Revista historia y comunicación social*, 19(Esp.), 107-118. Revistas UCM. <https://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/view/44944/42322>
- Gamandé, N. (2014). *Las inteligencias múltiples de Howard Gardner: Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico*. (Trabajo de fin de grado). Universidad Internacional de la Rioja. Reunir UNIR.  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2595/gamande%20villanueva.pdf?sequence=1&isAllow>  
e

- García, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación de la Universidad de Costa Rica*, 36(1), 91-109. Biblat UNAM.  
<https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-educacion-de-la-universidad-de-costa-rica/articulo/la-educacion-emocional-su-importancia-en-el-proceso-de-aprendizaje>
- García, I., Pérez, R. y Calvo, A. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *EmásF: Revista digital de Educación Física*, (23), 19-22. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135190>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. Codajic.  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Gómez, E. (2017). *Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la expresión corporal* (Trabajo de fin de grado). Universidad de la Rioja. Biblioteca uniroja. [https://biblioteca.unirioja.es/tfe\\_e/TFE002364.pdf](https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002364.pdf)
- Hillecke, T., Nickel, A. y Bolay, H. V. (2005). Scientific perspectives on music therapy. <https://n9.cl/m3ox>
- Hurtado, M. D. (2015). *Educación Emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico*. Consejería de Educación y Universidades. Región de Murcia. Creena educación Navarra.  
<https://creena.educacion.navarra.es/web/bvirtual/2018/06/01/educacion-emocional/>
- Lago, T. (2012). *La expresión corporal en Educación Infantil: Diseño y elaboración de una unidad didáctica*. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Valladolid. Uvadoc UVA.  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/2837/TFG-L153.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Luesia, L. y Romero, M. R. (2016). Expresión corporal y educación emocional en alumnos de 3º de educación primaria. *Revista Investigación en la Escuela*, (89), 50-70. Institucional US.  
<https://institucional.us.es/revistas/Investigacion/89/R89-4.pdf>
- Morgado, I. (2015, octubre 1). El equilibrio emoción/razón [Entrada blog]. Investigación y ciencia.  
<https://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/37/posts/el-equilibrio-emocin-razn-13590>
- Orlova, M. O. (2015). *Educación emocionalmente a través de la música y la expresión corporal* (Trabajo de fin de grado). Universidad Internacional de la Rioja. Reunir UNIR.  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3377/ORLOVA%2c%20MARIYA%20OLENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palacios, J. I. (2001). El concepto de la musicoterapia a través de la historia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 42, 19-31. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404203.pdf>
- Pérez, J. y Merino, M. (2012). *Definición de tono*. Definición.de. Consultado el 25 de mayo de 2020.  
<https://definicion.de/tono/>
- Pérez, R., Calvo, A., y García, I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmasF: Revista digital de Educación Física*, (14), 39-51. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859369>

- Pino, M. (2011). Reflexiones sobre Música y Neurociencia. *Revista Medicina y Humanidades*, 3(3), 42-51. Dragodsm. <http://dragodsm.com.ar/pdf/dragodsm-seccion-neurociencias-reflexiones-musica-neurociencias-03-2013.pdf>
- Piquer, A. 2016. *Relación entre música y emociones*. Mestre a casa. [http://mestreacasa.gva.es/c/document\\_library/get\\_file?folderId=500005284285%09&name=DLFE-964697.pdf](http://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500005284285%09&name=DLFE-964697.pdf)
- Portero, M. y Carballo, A. (2017). Neuroeducació: aportacions de la neurociència als plantejaments educatius. *Revista catalana de Pedagogia*, 11(1), 17-55. Revistes IEC CAT. <http://revistes.iec.cat/index.php/RCP/article/view/142952/141822>
- Rachael E. Jack, Oliver G.B. Garrod, Philippe G. Schyns. (2014). Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time. *Current Biology*, 24(2), 187-192. Cell. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.11.064>
- Ramos, M. (24 de febrero de 2020). *Aprendizaje vivencial*. Revista educarnos. <https://revistaeducarnos.com/aprendizaje-vivencial/>
- Rodríguez, B. R. (22 de febrero de 2019). *¿Qué es el Counseling y en qué se diferencia de la Terapia Psicológica?* Psicode. <https://psicode.com/psicologia/counseling-terapia-psicologica/>
- Rodríguez, E. M. (10 de septiembre de 2018). *Las principales teorías de la emoción*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-principales-teorias-de-la-emocion/>
- Ruano, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. (Doctorado). Universidad Politécnica de Madrid. [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
- Rull, A. (4 de julio de 2019). *La música es capaz de subir tu autoestima en pocos minutos*. El periódico. Consultado el 25 de mayo de 2020). <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180605/musica-subautoestima-6852738>
- Sabater, V. (9 de diciembre de 2018). *Martin Seligman y la psicología positiva*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/>
- Salabert, E. (11 de enero de 2017). *Risoterapia*. Webconsultas. <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/terapias-alternativas/que-es-la-risoterapia-5364>
- Sánchez, A. (2015). *La educación emocional: directrices para el desarrollo de programas de inteligencia emocional en centros de Educación Primaria* (Trabajo de fin de grado). Universidad de la Rioja. Biblioteca UniRioja. [https://biblioteca.unirioja.es/tfe\\_e/TFE001199.pdf](https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE001199.pdf)
- Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales, e investigaciones*. Ediciones Universidad de San Jorge. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- Suárez, E. (2019). *Música*. Concepto definición. <https://conceptodefinicion.de/musica/>
- Tizón, M. (2016). Investigación en música y emociones: problemas y métodos. *Música en clave. Revista venezolana de música*, 10(2). Dialnet.uniroja. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6972592>



- Tizón, M. (2017). Música y emociones: parámetros que modulan la emoción percibida. *Música en clave. Revista venezolana de música*, 11(2). Dialnet.uniroja.  
<https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=6972596>
- Trujillo, L. (2017). *La educación emocional a través de la música* (Trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid. Uvadoc Uva. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24214/TFG-B.1035.pdf;jsessionid=674E5E377AC39F29F02FCBAF153244D4?sequence=1>
- Ventura, G., Jofre A., y Pagnucci, V. (2020). *Qué aprèn el cervell dels 0 als 3 anys?* Catorze14.  
<https://www.catorze.cat/noticia/10016/apren/cervell/dels/anys>
- Verde, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego*. Educaweb.  
<https://www.educaweb.com/noticia/2005/03/28/expresion-corporal-movimiento-creatividad-comunicacion-juego-364/>

## 11. ANEXOS

### 11.1. ANEXO 1 – Cuento alegría de la actividad 1

Cuento “La cara perfecta” → <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-cara-perfecta>

### 11.2. ANEXO 2 – Cuento de la actividad 5

Cuento de elaboración propia. Todas aquellas emociones entre paréntesis son las que tienen que averiguar los niños a medida que la profesora les cuenta el cuento.

#### **El globo Ángel lleno de emociones.**

Ángel, era un pequeño globo blanco. Un día invitaron a una fiesta de cumpleaños. A él, no le apetecía porque todos sus amigos globos eran de diferentes colores y el no, él era blanco. Para él, tener color algún color, rosa, amarillo, rojo, verde... era más emocionante que no tener.

A pesar de ello, decidió ir a la fiesta y pasarlo bien con sus amigos. No se quería quedar triste en casa sin hacer nada.

Cuando llegó a la fiesta y tocó a la puerta (toc-toc) ¡le abrió la puerta su amigo el globo amarillo! El globo amarillo le abrazó, le regaló una corona y le invitó a pasar con una gran sonrisa, pues era su cumpleaños y estaban llegando todos sus amigos.

– *Así que el globo amarillo estaba muuuy \_\_\_\_\_ (contento).*

Cuando Ángel vio la felicidad de su amigo y la corona que le había regalado para ponerse en la fiesta, él también se puso muuuy alegre y los dos entraron cantando y bailando a la fiesta.

Mientras bailaban, llegó el globo rojo, con el gesto fruncido y bajo hacia abajo. Entró a la fiesta, sin saludar. Él síiiiiiiiiempre estaba enfadado.

– *¿Sabéis que podría hacer para relajarse? ¿estar un poco más contento? ¿qué situaciones os proporcionan alegría a vosotros?*

(Se dejará que los alumnos expliquen que hacen para relajarse cuando están enfadados, y cuando sienten alegría y, por tanto, que tendría que hacer el globo rojo para sentirse más contento).

El globo rojo entró muy rápido y... ¡Pam! Sin darse cuenta chocó con Ángel. A Ángel se cayó la corona y esta se rompió. El globo rojo no le pidió perdón y esas no son maneras de comportarse.

– *Así que el globo Ángel estaba muuuy \_\_\_\_\_ (enfadado).*

¡Cuando de repente! ¡Se apagan las luces! Y todos los globos tenían las cejas levantadas y empezaron a temblar. Todos fueron corriendo a esconderse debajo de la mesa y detrás de las cortinas.

– *¿Sabéis que sentían todos los globos en ese momento? \_\_\_\_\_ (miedo)*

Sobre todo el globo negro. Él siiiiempre tenía mucho miedo.

– *¿Que tendría que hacer frente sus miedos?*

(Se dejará que los alumnos expliquen como actuar frente al miedo, para dejar de sentirlo).

Pero... a los pocos segundos.... ¡Se encienden las luces y llega la hora de la tarta y de abrir los regalos! Todos los globos tenían las cejas levantadas y los ojos y la boca bien abiertos. Sobre todo el globo naranja.

– *¿Todos los globos se llevaron una graaaaan \_\_\_\_\_ (Sorpresa)!*

Después de bailar, alegrarse (*¡ja ver esas caras de alegría!*), enfadarse (*¡ja ver esas caras de enfadados!*), asustarse (*¡ja ver esas caras de miedo!*), sorprenderse (*¡ja ver esas caras de sorpresa!*), comer tarta y ver los regalos de su amigo el globo amarillo, llegó la hora de irse a casa. Ningún globo quería irse de la fiesta. Se lo estaban pasando muy bien con sus amigos y había sido una fiesta con muchas emociones. Todos cerraron los ojos, algunos miraban al suelo y, con la boca hacia abajo, empezaron a llorar.

– Todos los globos estaban muuuuuuy \_\_\_\_\_ (tristes).

Sobre todo el globo azul. Él siiiiempre estaba triste.

– *¿Que tendría que hacer el globo azul para no estar triste? ¿Que puede hacer para estar más contento?*

(Se dejará que los alumnos expliquen que situaciones les produce alegría y que hacen cuando sienten alegría y, por tanto, que tendría que hacer el globo rojo para sentirse más contento).

Finalmente, todos se marcharon un poco más contentos sabiendo que al llegar a sus casas pasarían tiempo en familia.

Cuando el globo Ángel llegó a su casa, después de un cumpleaños lleno de emociones, subió al baño, se miró al espejo y...

– *¿Sabéis que vió?*

(Se dejará que los niños expliquen que podría haber pasado, que podría haber visto el globo Ángel en el espejo).

¡Vió que era un globo graaaaande, graaaaande y lleno de colores! Se había inflado a emociones y llenado de colores por todo lo que había sentido en la fiesta. Se hinchó a reír, se hinchó de sorpotar que su amigo no le pidiera perdón cuando actuó mal, se hinchó a llorar...

Contento de haber decidido ir a la fiesta, se durmió con la esperanza de que el día siguiente pudiera vivir otro día lleno de emociones que aportaran color a su vida.

*(Mientras la profesora cuenta las diferentes emociones de los globos, irá dibujando la expresión facial propia de cada emoción, en globos que tendrá ella hinchados previo desarrollo de la actividad).*

### **11.3. ANEXO 3 – Audición de la actividad 8**

Audio con sonidos de instrumentos → <https://www.youtube.com/watch?v=7r4sBm-2ZgQ>