



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**"Las canciones como medio para la identificación y
expresión de las emociones básicas en el alumnado del
primer ciclo de Educación Primaria"**



**"Songs as a means for the identification and
expression of basic emotions in students of the first
cycle of Primary Education"**

Presentado por María del Mar Navarro Fernández

Dirigido por Juan Rafael Muñoz Muñoz

Curso Académico 2019/2020

Convocatoria de Septiembre

RESUMEN

La música se concibe como una de las áreas educativas más idóneas para el tratamiento de las emociones. Fue a partir del desarrollo de la Teoría de las Inteligencias Múltiples propuesta por Gardner (1983) cuando se ha centrado una mayor atención en el ámbito emocional, considerando esencial el desarrollo de personas competentes emocionalmente. Por otro lado, la música provoca multitud de sentimientos y sensaciones que deben ser observadas e identificadas para poder ser utilizadas adecuadamente por los niños y niñas desde edades tempranas haciendo uso de la música como medio para tal fin. Es por ello que la presente revisión bibliográfica tiene como objetivo principal destacar los beneficios que supone del uso de la música y las canciones para el trabajo de las emociones.

PALABRAS CLAVE

Emociones, educación emocional, inteligencia emocional, educación musical, canciones.

ABSTRACT

Music is conceived as one of the most suitable educational areas for the treatment of emotions. It was from the development of the Theory of Multiple Intelligences proposed by Gardner (1983) that more attention has been focused on the emotional field, considering the development of emotionally competent people essential. On the other hand, as it refers, music provokes a multitude of emotions, experiencing through it a wide emotional range that must be properly identified and regulated by children from an early age, making use of music as a means to that end. That is why the main objective of this bibliographic review is to highlight the benefits of using music and songs for the work of emotions.

KEYWORDS

Emotions, emotional education, emotional intelligence, musical education, songs.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	p. 3
2. METODOLOGÍA.....	p. 4
3. RESULTADOS.....	p. 5
3.1. ¿Qué son las emociones?.....	p. 6
3.1.1. Tipos de emociones.....	p. 6
3.1.2. Funciones de las emociones.....	p. 9
3.1.3. Breve definición de las emociones básicas.....	p. 11
3.2. La inteligencia emocional.....	p.13
3.3. La educación emocional.....	p. 15
3.4. Desarrollo afectivo-emocional del alumnado del primer ciclo de educación primaria.....	p. 16
3.5. La educación musical en la educación primaria.....	p. 19
3.6. La importancia de las canciones en la educación primaria.....	p. 21
3.7. El uso de las canciones para el tratamiento de las emociones básicas.....	p. 24
4. CONCLUSIONES.....	p.31
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	p. 33

«La vida sin música sería un error» *Friedrich Nietzsche.*

1. INTRODUCCIÓN

Con la realización de este trabajo fin de grado como culminación del Grado en Educación Primaria he pretendido resaltar la importancia del papel que adquiere la música en el desarrollo emocional de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria. Siempre ha sido un tema que me ha llamado la atención y, a la vez, me ha preocupado de cara al desarrollo de mi carrera profesional. Como maestra de Educación Infantil en diversos centros educativos he podido observar como este sigue siendo hoy en día uno de los aspectos a los que menos atención se les ha venido prestando. Respecto a la música, coincido con las aportaciones realizadas por Lacárcel y Carbajo (2005) cuando afirman que hoy en día no se le ha otorgado los espacios y tiempos necesarios para su desarrollo en los centros educativos, obviando la infinidad de beneficios que ésta aporta al ser utilizada como un valioso recurso para la adquisición de habilidades y conocimientos por parte del alumnado y para su desarrollo armónico e integral. Esta misma autora además señala, que no se le da la prioridad ni el prestigio que requiere a la educación musical frente a otras disciplinas como lengua o matemáticas y siempre suele recurrirse a la asignatura de música para la preparación de actuaciones musicales, sin tener en cuenta otros muchos ámbitos que la música puede abarcar y desarrollar en los niños y niñas, llegando a ser una enseñanza imprescindible en el currículo de cualquier etapa educativa. Respecto a la educación emocional, vemos como hoy en día no llega a tener la presencia necesaria en los centros educativos, lo que hace que no se potencie en el alumnado las competencias emocionales imprescindibles para que éstos puedan desenvolverse adecuadamente en la sociedad actual. De hecho, Romera (2017) señala que no existen emociones buenas ni malas sino que todas son necesarias para que los niños las experimenten en primera persona y para ello se le deben dedicar los tiempos y espacios necesarios dentro del currículo aunque no tratándolas como una materia más, pues, como afirma esta autora, las emociones no se aprenden mediante libros de texto, sino a través de la experimentación y de la vivencia consciente de las mismas. Las emociones están presentes a lo largo de toda nuestra vida y van a jugar un papel esencial en el desempeño de determinadas funciones tales como la socialización, la comunicación o la adaptabilidad a situaciones concretas que puedan

presentarse en el día a día, por lo que comenzar a trabajar las emociones desde los primeros años de escolaridad será fundamental para garantizar un adecuado desarrollo emocional que facilitará su aprendizaje y garantizará su éxito personal y profesional futuro. Por tanto, de acuerdo con lo mencionado anteriormente, se considera más que necesario abordar una educación emocional desde edades tempranas que permita el reconocimiento, la expresión y el paulatino control de las emociones tanto propias como ajenas ya que en estas edades es cuando suelen aflorar y surgir numerosos conflictos emocionales.

Música y emoción, dos aspectos que se encuentran estrechamente ligados y que una se ha servido de la otra, pues, tal y como señala Bisquerra (2011) la música se ha venido utilizando a lo largo de la historia en infinidad de acontecimientos para propiciar la expresión de emociones, desde celebraciones y festividades de diverso tipo hasta la exaltación de la identidad o patriotismo. Esto es debido al gran potencial que tiene la música para generar emociones, lo que se pretende poner de manifiesto a lo largo de las páginas del presente trabajo cuyo principal objetivo es analizar la influencia que tiene la música y, más concretamente las canciones, en el desarrollo emocional de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria, destacando la importancia y valor educativo de las canciones como recurso para la identificación y expresión de emociones.

2. METODOLOGÍA

El desarrollo del presente trabajo fin de grado se basa en la elaboración de una revisión bibliográfica para la que se ha realizado una búsqueda y análisis detallado de diversas fuentes sobre el tema objeto de estudio. Para tal fin, se han llevado a cabo los métodos propios de la revisión bibliográfica llevando a cabo, en un primer momento, una búsqueda y localización de los documentos bibliográficos en diferentes fuentes de búsqueda. Éstas han sido principalmente bases de datos de tipo electrónico o digital como “Dialnet”, “eLibro”, “Scopus” o “Web of Science”. Para llevar a cabo la búsqueda de información en tales bases de datos se ha hecho uso de diversos descriptores relacionados con la temática de este trabajo fin de grado, tanto en español como en inglés, que, combinados entre ellos, facilitarán el alcance de la información deseada. Estos términos de

búsqueda han sido: emociones básicas, inteligencia emocional, educación emocional, Educación Primaria, desarrollo afectivo-emocional, educación musical y canciones infantiles.

Una vez seleccionados y organizados los documentos bibliográficos que se creyeron de mayor utilidad para este trabajo, se procedió a su lectura minuciosa y a la elaboración del presente trabajo fin de estudios, dando lugar a la elaboración de la revisión bibliográfica propiamente dicha que se podrá leer a lo largo de las siguientes páginas.

Para dotar del máximo rigor posible al trabajo que a continuación se presenta, se han seguido una serie de criterios de inclusión a la hora de seleccionar las diferentes fuentes bibliográficas utilizadas. Estos criterios han sido:

- Artículos o literatura de habla inglesa y española
- Artículos o libros de disponibilidad online
- Artículos, investigaciones o libros específicamente relacionados con el desarrollo emocional y la educación musical en la etapa educativa de Educación Primaria
- Publicaciones realizadas entre los años 2000 y 2020

Y como criterios de exclusión se tuvieron en cuenta los siguientes: bibliografía no disponible íntegramente en red, literatura en idiomas diferentes al español e inglés, artículos y literatura cuyo ámbito de conocimiento sea diferente al que nos concierne o edades no relativas al primer ciclo de Educación Primaria.

3. RESULTADOS

Tras la búsqueda de información sobre el tema en las diferentes bases de datos citadas con anterioridad y la lectura y análisis de los documentos que se han considerado relevantes para el desarrollo de este trabajo, se presenta dicha información de manera organizada en los siguientes apartados que a continuación se exponen.

3.1. ¿Qué son las emociones?

Dado que las emociones son el eje central de este trabajo, se considera oportuno comenzar realizando una breve aproximación conceptual a este término, desde las aportaciones de diferentes autores y fuentes bibliográficas.

Según la Real Academia Española (2014), se considera emoción a la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Mora (2000) aporta una definición de emoción a través de la cual se entiende como “una expresión motora hecha a través de la conducta, ya sea lenguaje verbal o corporal” (p.16). A su vez, realiza una definición más actual que ha sido recogida en el Diccionario de neurociencias de Mora y Sanguinetti (1994) donde se entiende emoción como “la reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo” (p. 18).

Por otro lado, Damasio (como se citó en Mora, 2000) matiza estas definiciones categorizando las emociones como:

Una colección compleja de respuestas químicas y nerviosas que forman un patrón distintivo. Todas las emociones tienen algún tipo de función reguladora, dando lugar de una forma u otra a la creación de circunstancias ventajosas para el organismo que la experimenta (p. 19).

Y Bisquerra (2009) define el concepto de emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (p. 20).

3.1.1. Tipos de emociones

Pese a que a diario experimentamos infinidad de emociones, no resulta fácil definir las. Esquivel (2001) afirma que: “las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero solo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos” (p.10). Numerosos autores han intentado elaborar una tipología de emociones, sin embargo, actualmente no se ha llegado a un consenso generalizado sobre ello. Una de las clasificaciones de emociones a la que más

se suele recurrir es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas. Antoni y Zentner (2015) definen las emociones básicas como:

Aquellas relacionadas con las vivencias internas comunes a todas las personas, pese a pertenecer a diferentes épocas, lugares o culturas pero, especialmente se consideran básicas por desempeñar un papel protagonista en el desarrollo psicológico de todos los individuos y de la especie humana en general (p.19).

Así, estos autores señalan cuatro emociones básicas: miedo, rabia, alegría y tristeza; y para cada una de ellas tres niveles diferentes: corporal, emocional y cognitivo.

- Nivel corporal:

Este nivel se refiere a las sensaciones físicas que sentimos cuando experimentamos una o varias emociones ya que solemos manifestarlo con alguna de las partes de nuestro cuerpo reaccionando por ejemplo por medio de nuestra respiración, mas o menos agitada, o al erizarse nuestra piel. también es frecuente reaccionar por medio de la agitación o tensión de nuestro cuerpo.

- Nivel emocional:

En este caso, en este nivel ocurre al contrario, al identificar la emoción o emociones que nos han provocado una determinada reacción a nivel físico corporal. También se refiere al hecho de determinar en qué medida y cómo nos afectan o inciden determinadas emociones en nuestro estado anímico y saber poner nombre a tales emociones que nos invaden en diversos momentos.

- Nivel cognitivo:

Y por último, este nivel está muy relacionado con nuestra experiencia personal sobre las emociones que experimentamos, es decir, cómo nos hemos sentido con anterioridad cuando hemos sentido esa emoción. En definitiva, a qué recuerdos nos evocan o a qué momentos concretos nos recuerdan y los impulsos que nos hacen sentir dichos sentimientos.

Cuando los individuos experimentan de una manera consciente estos tres niveles, son capaces de aceptar que existe una parte interior y otra exterior en relación con las emociones.

Sin embargo, Scherer (como se citó en Bisquerra, 2009) considera que en la emoción pueden observarse cinco componentes y en cada uno de ellos una función específica. Éstos son:

- Procesamiento cognitivo de estímulos (evaluación del contexto).
- Procesos neurofisiológicos (regulación del sistema).
- Tendencias motivacionales y conductuales (preparación para la acción).
- Expresión motora (comunicación)
- Estado afectivo subjetivo (reflexión) (p.57).

Estos cinco componentes ampliarían los tres clásicos mencionados en líneas anteriores (corporal, emocional y cognitivo) ya que añade la evaluación del contexto y la preparación para la acción.

Otros autores como Goleman (1996), a partir de las investigaciones realizadas por Ekman (1979) sobre las expresiones faciales de la emoción, determinan que es más conveniente hablar de las emociones refiriéndose a ellas como familias y coinciden en establecer las principales familias de emociones las siguientes: el miedo, la ira, la tristeza y la alegría. Cada una de estas familias se agrupa en torno a un núcleo o eje fundamental del cual emanan el resto de emociones derivadas de ella, de acuerdo con los estados de ánimo, los temperamentos o los desórdenes emocionales de cada individuo.

Por otra parte, Bisquerra (2009) aporta otra clasificación diferente de emociones ideada para ser utilizada en la educación emocional y relacionada con el bienestar personal que éstas pueden o no provocar en los individuos que experimentan tales emociones. Así, principalmente distingue entre emociones positivas, emociones negativas y emociones ambiguas. Las emociones positivas serían aquellas que mayor bienestar personal produce, en cuanto a la consecución de objetivos y metas personales y se corresponden con la alegría, el amor y la felicidad.

Dentro de las emociones negativas se incluyen las “tres grandes” (the big three) de acuerdo con la mayoría de los autores, éstas son el miedo, la ira y la tristeza, a la que se añaden el asco y la ansiedad. Todas ellas suponen malestar y dificultad en cuanto al alcance de metas personal, producto de una evaluación desfavorable.

Y las emociones ambiguas reciben este nombre por su parecido entre las positivas y negativas, ya que pueden ser ambas en función de las circunstancias y el contexto en que tengan lugar. Aquí se incluyen la sorpresa, la esperanza o la compasión.

Desde otra fuente bibliográfica, Izard (como se citó en Chóliz, 2005), establece una serie de requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica, éstos son los siguientes:

- Tener un sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos evolutivos.
- Manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas (p.7).

De acuerdo con el mismo autor, las emociones que cumplirían estos requisitos son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio.

3.1.2. Funciones de las emociones

La función de las emociones intenta dar respuesta a la pregunta “¿para qué sirven las emociones? Si existen es porque tienen alguna función” (Bisquerra, 2009, p.69). Encontramos una serie de funciones que han sido abordadas por diferentes autores, cada uno de ellos ha realizado una aportación distinta pero, en este sentido, no se han generado grandes debates como así ocurría a la hora de categorizar o clasificar las emociones.

Izard (como se citó en Chóliz, 2005) señala varias funciones sociales de las emociones, tales como: “facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás o permitir la comunicación de los estados afectivos” (p.5). Por otro

lado, también es importante tener en cuenta que la represión de las emociones presenta una función social, pues la inhibición de algunas de las emociones puede producir malestar, confusiones o reacciones no deseadas entre las personas que no son conocedoras del estado emocional del otro sujeto.

Siguiendo al autor Reeve (como se citó en Chóliz, 2005) las emociones tienen tres funciones principales: “adaptativas, sociales y motivacionales” (p.4).

De acuerdo con este último autor, el hecho de que las emociones posean una función adaptativa ya fue puesta de relieve por Darwin (1872/1984), quien señaló que la emoción nos sirve para proporcionar una forma de actuar apropiada a una situación concreta, en donde juega un papel muy relevante dicha adaptación. Por tanto, esta función adaptativa de las emociones resulta muy puesto que la expresión emocional permite a los demás conocer y predecir el comportamiento asociado a las mismas.

Destacar también la relación existente entre emoción y motivación también es importante, pues cuando se llevan a cabo acciones que resultan motivadoras se generan reacciones emocionales, o bien al contrario, una emoción concreta puede dar lugar a la aparición de la motivación hacia un determinado fin u objetivo personal.

Por otra parte, Mora (2000) elabora un heptálogo de las emociones, en el que incluye la esencia de las principales funciones que cumplen las emociones:

1º las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros que mantengan nuestra supervivencia. Además coincide con otros autores en señalar que las emociones son motivadoras, nos mueven o empujan a conseguir o evitar algo.

2º las emociones generan que las respuestas del organismo (la conducta) ante acontecimientos sean polivalentes y flexibles, dotando de mayor versatilidad a la conducta y ofreciendo mayor utilidad a la supervivencia del individuo.

3º las emociones sirven a las funciones del punto primero y segundo, “alertando” al individuo como un todo único ante el estímulo específico.

4º las emociones mantienen la curiosidad y con ello el descubrimiento de lo nuevo.

5º las emociones sirven como lenguaje para comunicarse unos con otros, resultando una comunicación rápida y efectiva que posibilita la creación de lazos emocionales.

6º las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva (Rolls, 1999), lo que garantiza el éxito biológico y social del individuo.

7º las emociones y sentimientos, tal y como afirma Damasio (2005), juegan un papel importante en el proceso de razonamiento y en la toma de decisiones (p.27-28).

Según Bisquerra (2009) las funciones de las emociones son las siguientes:

- *Miedo*: su principal función es alertar sobre una situación de peligro para procurar la superación de ésta.
- *Ansiedad*: esta emoción nos hace estar en continua vigilancia y cautela ante lo que pueda suceder.
- *Ira*: está relacionada con el hecho de intentar con insistencia un hecho e impregnada de cierto grado de impulsividad y agresividad.
- *Tristeza*: quedarse inmóvil, considerando la posibilidad de llevar a cabo otros planes.
- *Asco*: su principal función está relacionada con el rechazo hacia elementos que puedan resultar perjudiciales para los individuos.
- *Alegría*: esta emoción nos provoca seguir con satisfacción con los planes establecidos ya que supone haber alcanzado los objetivos propuestos hasta el momento.
- *Amor*: compartir sentimientos de atracción hacia personas ajenas procurando la continuación de la especie.

3.1.3. Breve definición de las emociones básicas

La definición de las emociones básicas ayuda a entender en qué consiste cada una de ellas y qué sentimos cuando las experimentamos. Vivas, Gallego y

González, (2007) a partir de los aportes realizados por otros autores, han elaborado una breve aproximación conceptual o descripción de las emociones, las cuales, a continuación se presentan las categorizadas por Bisquerra (2009) como básicas.

- *El miedo*: esta emoción suele manifestarse cuando percibimos una situación de peligro o incertidumbre, por tanto, está muy relacionada con el o los estímulos que la provocan. Podría decirse que es una de las emociones más desagradables que solemos experimentar los individuos ya que nos provoca sensaciones de angustia y de inquietud. En ocasiones el miedo también nos provoca ansiedad y puede llegar a paralizarnos ante una situación concreta, lo que hace que no sepamos cómo actuar ante ella.

- *La ira*: esta emoción se suele experimentar ante situaciones que los individuos sienten como injustas o violentas hacia ellos y, en los casos más extremos, suele venir acompañada de manifestaciones físicas o corporales que muestran gran irritabilidad. Por este motivo puede ser considerada como una emoción “peligrosa” ya que su incontrolabilidad puede desencadenar ciertas situaciones de conflicto tanto a nivel intrapersonal como con otros individuos.

- *La tristeza*: es una emoción que nos acompaña en diversos momentos de nuestras vidas relacionados con situaciones de pérdidas o separaciones que provocan bajo estado de ánimo, generalmente acompañados de llanto. Las situaciones de tristeza suelen venir seguidas de un estado posterior de calma y reflexión.

- *La alegría*: es una de las emociones positivas que más beneficios nos aportan contribuyendo al adecuado estado de salud mental de los individuos. Suele venir dada por situaciones que suponen el triunfo y acompañada de sensaciones de tranquilidad y satisfacción personal. También esta emoción contribuye enormemente al adecuado proceso de aprendizaje de los niños y niñas durante su vida escolar.

- *El amor*: este es uno de los conceptos que más dificultad presenta a la hora de definirlo, pues tiene una gran carga subjetiva. En líneas generales, esta emoción se refiere al sentimiento de afecto que se experimenta hacia individuos, animales o cosas. Presenta varias formas de expresión, dependiendo del grado de intensidad con el que se experimente y normalmente suele provocar sensaciones placenteras y de felicidad.

- *La sorpresa*: esta emoción puede resultar positiva o negativa en función del hecho o la situación que la genere, normalmente inesperado. Es muy importante experimentar y saber gestionar esta emoción, pues nos permitirá afrontar adecuadamente tales situaciones repentinas y no esperadas y sus consecuencias, tanto las positivas como las negativas.

3.2. La inteligencia emocional

El concepto de inteligencia emocional es utilizado actualmente con frecuencia en el campo educativo y en la sociedad en general. Bisquerra (2009) afirma que “la inteligencia emocional es un aspecto importante de la psicopedagogía de las emociones” (p.117). Este término fue incorporado por la psicología y existen tantas definiciones sobre el mismo como autores se han dedicado a su estudio a lo largo de los últimos años. Fue originalmente propuesto por Salovey y Mayer (1990) y más popularizado posteriormente por el psicólogo estadounidense Goleman (1996). Éste último autor define la inteligencia como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones” (p.89). Añade, además, que es una forma muy valiosa de relacionarse e interactuar con el mundo que nos rodea ya que tiene muy en cuenta las emociones y sentimientos, un hecho esencial para alcanzar una adecuada socialización.

De una manera más detallada, para Goleman (1996) el concepto de inteligencia emocional engloba los siguientes aspectos:

- *Conocer las propias emociones*: es decir, conocerse a uno mismo y a sus propias emociones, sabiendo identificar la emoción o las emociones que se producen en momentos y situaciones concretas. Cuando este hecho se produce

y somos capaces de identificar nuestras propias emociones, podremos controlarlas y autorregularlas lo que permitirá a su vez identificar y conocer las emociones de los demás.

- *Manejar las emociones*: una vez que conocemos las propias emociones podremos manejarlas, un acto sumamente importante para ajustar nuestro comportamiento a determinadas situaciones y así podremos expresar emocionalmente de manera idónea. Esto permitirá a su vez el establecimiento de adecuadas relaciones interpersonales. Por ello, resulta fundamental desde edades tempranas la enseñanza de destrezas que ayuden a los niños y niñas a manejar sus emociones.

- *Motivarse a uno mismo*: emoción y motivación se encuentran estrechamente ligadas, pues una desencadena a la otra y viceversa. Para evitar la impulsividad que generan ciertas situaciones es necesario adquirir la habilidad de autocontrolar nuestras propias emociones. La motivación es un acto que debe estar presente a lo largo de todas las etapas de aprendizaje del alumnado y en cualquier ámbito, no solo el emocional, en donde los docentes juegan un papel relevante, pues deben encargarse de captar, despertar y mantener dicha motivación en los niños y niñas.

- *Reconocer las emociones de los demás*: para el adecuado desarrollo de relaciones sociales es fundamental que los individuos identifiquen y conozcan sus propias emociones para posteriormente ampliar ese conocimiento en las emociones de los demás. Esto permitirá que progresivamente los niños y niñas aprendan a situarse en el lugar del otro, o lo que es lo mismo, desarrollen la empatía.

Después de lo expuesto, no cabe duda de que la inteligencia emocional es una importante habilidad que debería ser abordada en los centros educativos, desde edades tempranas. Así lo pone de manifiesto este autor, haciendo una proposición a todos los docentes y al sistema educativo en general sobre la necesidad de la “escolarizar” las emociones.

3.3. La educación emocional

La educación emocional se puede considerar como una respuesta a todas aquellas demandas que tienen lugar en la sociedad a las que no se les ha prestado la suficiente atención dentro de las materias escolares ordinarias. Estas demandas están asociadas principalmente a sentimientos de estrés, ansiedad, agobio, así como episodios violentos o de conflictos entre personas, fruto del “analfabetismo emocional”, un término acuñado por Goleman (1996) que vienen a referirse a la falta de conocimiento de las emociones tanto propias como ajenas. Así pues, se considera la educación emocional como:

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 (Bisquerra, 2009, p. 158).

Como se ha puesto de relieve en líneas anteriores, las emociones envuelven al individuo, por lo que una enseñanza que tenga en cuenta las emociones, dará lugar a un desarrollo integral del individuo. Por ello, siguiendo las aportaciones del mismo autor, se trata de una educación que requiere una práctica continuada y debe iniciarse en los primeros años de vida y estar presente a lo largo de toda ella, en todas las etapas educativas y de manera permanente durante toda la vida. Además, en el Informe a la UNESCO creado por Delors (1996) sobre “los cuatro pilares de la educación” se afirma que la educación emocional es fundamental para lograr un adecuado desarrollo de los individuos y prevenir posibles conflictos, pues, en muchas ocasiones la mayoría de ellos radian en el ámbito emocional. Este hecho redonda en la importancia de la inclusión de la educación emocional en el sistema educativo y en las aulas de cualquier etapa. La educación emocional establece sus ejes fundamentales en torno a cinco competencias emocionales que se consideran básicas. Bisquerra (2009) estructura las competencias emocionales de la siguiente forma:

1. *Conciencia emocional*: se refiere a la aptitud de los individuos de tener conciencia sobre sus propias emociones y las ajenas además de saber detectar el “clima emocional” de un contexto o situación determinada. Dentro

de esta competencia también se incluye la capacidad de identificar y nombrar las emociones y saber detectar cómo se sienten los demás.

2. *Regulación emocional*: esta competencia se refiere al hecho de ser capaz de controlar y regular las emociones de forma óptima, siendo conscientes de la relación que se establece entre las emociones y las reacciones que éstas generan. El fin último de esa competencia es que los individuos aprendan a generar emociones positivas frente a las negativas.
3. *Autonomía personal (autogestión)*: muy relacionada con la competencia anterior, ésta se refiere a la capacidad de los individuos de autogenerar emociones y actitudes positivas ante las situaciones de la vida, de afrontarlas de una manera crítica y ser capaces de alcanzar un alto grado de autoestima.
4. *Inteligencia interpersonal*: este tipo de inteligencia está relacionada con la socialización de los individuos, es decir, las habilidades que éstos deben adquirir para el establecimiento de relaciones apropiadas. Entre dichas habilidades se incluye el conocimiento de las emociones propias y ajenas, la empatía y el ajuste de la conducta.
5. *Habilidades de vida y bienestar*: está relacionada con la capacidad para adquirir conductas y comportamientos que hagan que los individuos puedan desenvolverse adecuadamente en la sociedad en la que viven, afrontando las situaciones de conflicto propias de ella, tanto a nivel personal, profesional o social. También se incluye en esta competencia la capacidad para provocar situaciones que supongan bienestar al resto de individuos.

3.4. Desarrollo afectivo-emocional del alumnado del primer ciclo de educación primaria

Como es sabido, la familia se convierte en referente para los niños y niñas en sus primeros años de vida y es en ella donde se llevan a cabo las primeras prácticas educativas que dotarán a los niños y niñas de pautas de relación social y de adquisición de competencias emocionales. Como afirma Romera (2017) la familia se convierte en la primera escuela de las emociones para los más pequeños; en la educación emocional resulta clave la implicación de las familias. Esto quiere decir que la imitación de conductas o patrones emocionales, como de cualquier otro aspecto, por parte de los niños y niñas de las personas de su

entorno más cercano, juega un papel importante por lo que será fundamental que los adultos tengan conocimiento o hayan adquirido previamente unas competencias emocionales básicas que les permitan servir de guías para sus hijos y saber actuar ante situaciones de conflicto emocional. Bisquerra (2011) afirma:

Para que los niños y niñas desarrollen competencias emocionales es imprescindible que primero se formen emocionalmente el personal docente y las familias. Éstos son los primeros que deben formarse para manifestar competencias emocionales en su comportamiento. Las personas adultas son un modelo de comportamientos para los más jóvenes. (p.205)

Como refiere Henao (2009) la actuación de los padres constituye uno de los pilares fundamentales que propician la formación y desarrollo de componentes emocionales infantiles. Esta misma autora identifica tres aspectos del desarrollo emocional que ayudan a comprender el desarrollo afectivo-emocional infantil: la comprensión emocional, la capacidad de regulación y la empatía.

- *La comprensión emocional:* desde edades tempranas los niños y niñas suelen experimentar diversas situaciones que provocan infinidad de emociones, lo que provoca que éstos se vinculen estrechamente con tales situaciones, generalmente las favorables para ellos. Con el tiempo serán capaces de comprender que la vivencia de determinadas emociones viene dada por situaciones y que, además, pueden controlar sus propias emociones. Posteriormente serán capaces de comprender que ante una misma situación se pueden experimentar varias emociones que resultan opuestas: positivas y negativas.

- *La regulación emocional:* este aspecto resulta clave para el desarrollo de la inteligencia emocional y hace alusión al hecho de que con la experimentación de emociones ante situaciones diversas, los niños y niñas adquirirán una serie de competencias que los hagan aptos para la adecuada regulación de sus propias emociones. Con el paso del tiempo, conforme van creciendo y ganando madurez, serán capaces de entender la causa de lo que sienten y determinar

la forma adecuada de reaccionar ante las diversas situaciones que se les presentan.

- *La empatía*: es considerada como la capacidad de una persona de captar la manera de sentir y las emociones de otras personas y ajustar así su comportamiento con cómo se sienten. Esta competencia resulta compleja de adquirir en niños y niñas de corta edad, donde suele primar el egocentrismo. No es hasta su abandono cuando los infantes comienzan a adquirir la capacidad de ponerse en el lugar de los otros, no sin antes haberse dado los aspectos anteriores sobre comprensión y regulación emocional.

Como se ha señalado en líneas anteriores, tanto en el ámbito familiar como escolar, los niños y niñas aprenden por medio de la imitación de modelos y estereotipos. Es en la etapa de Educación Primaria cuando se suceden una serie de cambios significativos a nivel emocional. Según Buj (2014) es a partir de la edad de los 6 años cuando tiene lugar un mayor conocimiento de las emociones propias y ajenas, lo que genera que se desarrolle la empatía aunque no es hasta aproximadamente los 9 años cuando se desarrolla dicha capacidad como tal. En torno a los 7 y 8 años los niños y niñas son capaces de expresar sus emociones y sentimientos, identificar y diferenciar distintas emociones y adquirir progresivamente la capacidad de autocontrol y regulación. En estas mismas edades comienzan también a identificar y comprender la presencia de varias emociones opuestas en una misma situación y sus lazos afectivos del ámbito familiar, ampliando así sus relaciones sociales al círculo de amistad generado con la escolarización.

Así, en palabras de esta misma autora: “el grupo se convierte en la base de las relaciones y la amistad pasa a sustentarse por la cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca” (p.15).

Es evidente el papel tan relevante que ocupan los docentes en este proceso de desarrollo emocional del alumnado, junto con las familias. De acuerdo con Fontaine (2000), cada docente debe hacer uso de estrategias adecuadas a cada situación y etapa educativa así como con cada alumno o alumna en particular ya que estas primeras edades de la infancia son decisivas para el desarrollo de la propia personalidad, del conocimiento y confianza en uno mismo y del

establecimiento de relaciones sociales adecuadas. Aunque, tal y como afirma la misma autora, la organización de nuestro actual sistema educativo en ocasiones no permite llevar a cabo un proceso educativo en el que prime la individualización ya que se le otorga una mayor importancia al éxito académico en lo que al desarrollo intelectual se refiere; pero no debemos obviar que este desarrollo intelectual está estrechamente ligado con el emocional y por ello se debe prestar la atención necesaria a ambos aspectos del desarrollo, propiciando así la construcción de aprendizajes significativos no solo a nivel intelectual sino también emocional.

3.5. La educación musical en la educación primaria

La idea de lo que se considera o no música así como el lugar que ésta ocupa en la vida de los seres humanos y en la sociedad, ha sido un tema objeto de estudio a lo largo de la historia abordado por diversos autores. Una de las definiciones más difundidas que encontramos del concepto de música es la aportada por Bernal y Calvo (2000): “el arte de combinar sonidos para producir un efecto estético” (p.33).

El músico y educador Kodaly (como se citó en Cremades, 2017) realiza la siguiente aportación al respecto: la educación musical no solo favorece el desarrollo de aptitudes relacionadas con la música sino también contribuye al desarrollo de otros aspectos relacionados con el desarrollo infantil como la concentración, la percepción o las emociones.

No resulta novedoso afirmar que la música, tanto por sí sola como en interacción con otras disciplinas artísticas, contribuye al desarrollo armonioso e integral de los individuos, una de las principales finalidades de la etapa educativa que nos ocupa. Los beneficios de su uso en la Educación Primaria y a lo largo del curso vital son numerosos, todos ellos se han ido abordando desde diferentes perspectivas y autores. Incluso ya en tiempos de Aristóteles (como se citó en Salcedo, 2016) se consideraba a la música como uno de los principales pilares del aprendizaje:

la música tiene el poder de producir un determinado efecto en el carácter moral del alma, y si tiene el poder de hacer esto, es evidente que los jóvenes deben ser orientados a la música y deben ser educados en ella. Aristóteles (384 a.C.-322 a. C.) (p.3).

Y Platón (como se citó en De Moya, 2006) afirmaba, refiriéndose al valor que ostenta la música lo siguiente: “la música es la parte principal de la educación, porque se introduce desde el primer momento en el alma del niño y la familiariza con la belleza y la virtud” (p. 256).

Si bien es cierto que el área de música ha venido estando presente en la legislación educativa y en el horario escolar desde tiempo atrás, su presencia y valoración no ha sido la misma, llegando a estar en muchas ocasiones infravalorada por parte de familias e incluso por parte de los propios docentes. Hasta los años noventa, con la implantación de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) no se le da importancia a la música como materia educativa. Tal y como indican Lacárcel y Carbajo (2005), no es hasta comienzos del siglo XXI cuando la educación musical y el docente de música empiezan a valorarse socialmente dadas las aplicaciones y beneficios que aportan su aprendizaje en los más pequeños. Anteriormente la visión que se tenía hacia la asignatura de música era la preparación de actividades lúdico-festivas en los centros educativos o la enseñanza de la vida y obra de grandes compositores clásicos, dando una mayor preferencia a asignaturas instrumentales, que preparasen intelectualmente a los alumnos y alumnas.

Actualmente, pese a que aún no se le dedican los tiempos y espacios necesarios a la asignatura de música, como señalan Casanova y Serrano (2018) podría considerarse que nos encontramos ante una situación de transformación o renovación con respecto a la valoración que se le otorga a la educación musical en la Educación Primaria. En la actualidad se le da una mayor relevancia al desarrollo de competencias mediante el uso de metodologías activas donde la música contribuye en gran medida a su desarrollo y al logro de los objetivos propuestos en el currículo, aunque las horas lectivas destinadas al desarrollo de esta asignatura no permiten llevar esto a cabo en su totalidad.

En este sentido, Bisquerra (2011) redonda la necesidad de dotar a la música de un mayor protagonismo dentro de las escuelas ya que, entre otras razones, la música es un área muy valiosa que permite de una manera más especial el trabajo de las emociones. La música tiene un gran poder para propiciar emociones, para ayudar a su identificación y expresión así como evocar recuerdos, lo que a su vez hace que se convierta en un factor de gran motivación para el alumnado. Es fácil encontrar alumnos en las aulas que mejoran su rendimiento académico y memorizan mejor algo cuando se encuentra en forma de melodía o canción.

En relación con lo anterior, la autora Sarget (2003) añade que la música genera en el alumnado un notable aumento en su capacidad de memoria y de atención y además se convierte en una vía muy eficaz para la expresión de ideas o emociones, para fomentar su creatividad y activar todos sus sentidos así como contribuye al adecuado control psicomotriz y se considera idónea para la interacción entre sí y con otros individuos. Esta misma autora afirma además que “la música ayuda a disminuir las deficiencias físicas (auditiva, motora, visual y táctil) así como las deficiencias psíquicas”(p.203).

Corrientes como la Neuroeducación, que irrumpe cada vez con mayor fuerza en nuestro actual sistema educativo, ponen de manifiesto que la música es fundamental para el desarrollo cerebral de los niños y niñas. Esta afirmación ha generado, de acuerdo con los aportes realizados por Peñalba (2017), una mayor defensa de la presencia de la educación musical en las aulas de los centros educativos, argumentando que la música favorece aprendizajes de todo tipo y contribuye al desarrollo global de los individuos. Estos conforman unos de los principios básicos en los que se apoya la actual teoría de la neuroeducación.

3.6. La importancia de las canciones en la educación primaria

Se considera a la canción infantil un recurso muy apropiado para trabajar en el aula de Educación Primaria, tal y como indica Raya (2011) éstas “permiten que los niños y niñas participen de forma activa y directa en su proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo a su vez que desarrollen el oído, el ritmo y la voz” (p.9).

En este mismo tema, Pascual (2011) señala: “la canción es una composición poética de carácter popular o culta escrita para ser cantada” (p.243).

A su vez, Hernández y Martín (2010) complementan estas ideas añadiendo que las canciones no son simplemente un conjunto de letras acompañadas de melodías, sino que se convierten en un elemento de gran valor comunicativo y de transmisión cultural.

La música, y especialmente las canciones, nos acompañan a lo largo de nuestra vida en diversas situaciones. Tal y como señala Muñoz (2001) es fácil encontrar a madres que desde que sus bebés se encuentran aún en el vientre materno, se comunican con ellos mediante canciones. O incluso resulta muy habitual escuchar la afirmación de que algunos niños y niñas cantan tiempo antes de comenzar a hablar. Las canciones no solo contribuyen a la construcción de conocimientos musicales sino que a través de ellas se manifiestan sentimientos, ayudan a la integración entre los individuos y se desarrollan valores tan fundamentales como el de compartir. En definitiva, de acuerdo con el mismo autor, puede considerarse la canción como el contexto de trabajo musical más globalizador de cuántos encontramos en el ámbito escolar.

Esto pone de manifiesto la importancia de poner en contacto a los niños y niñas con el canto y las canciones no solamente desde el entorno escolar, sino también desde el familiar debido a la gran carga afectiva que llevan implícitas y el amplio abanico de beneficios que nos ofrecen.

Numerosas investigaciones a lo largo de la historia han mostrado evidencias de las potencialidades que ofrecen la música y la expresión vocal en el desarrollo del alumnado de diversas etapas educativas, destacando, entre otros aspectos del desarrollo, el emocional, el social y el del lenguaje o verbal. Como señala Giménez (2016) las canciones contienen aspectos relacionados con la historia, con la sociedad y las relaciones sociales, con la expresión artística y con aspectos del desarrollo concretos tales como el lenguaje o habla, la ampliación de vocabulario o la adquisición de una lengua diferente a la materna. En definitiva, puede ser considerada la canción como didáctica de cualquier ámbito. Es cierto que cualquier canción es susceptible de poder ser interpretada vocalmente, pero hay ciertas canciones que por las características que

presentan son más adecuadas para su uso con el alumnado de Educación Primaria. Por eso, es importante que como docentes tengamos en cuenta ciertos criterios de selección a la hora de utilizar canciones con nuestro alumnado, en función de las necesidades de nuestro alumnado y de los objetivos y finalidades propuestas. En este sentido, aspectos como la temática, el ritmo o la melodía jugarán un papel relevante a la hora de llevar a cabo actividades relacionadas con la expresión de emociones.

A la hora de destacar las características que presentan las canciones infantiles, Martín (2001) las resume principalmente en las siguientes:

- Tienen un carácter lúdico importante que las hace servir de entretenimiento
- Ayudan a la socialización
- Forman parte del bagaje cultural de los individuos
- Suelen ser aprendidas de manera rápida por parte de los niños y niñas y acompañar sus juegos y rituales infantiles
- Poseen un ritmo monótono o repetitivo
- Sirven de iniciación al lenguaje oral o habla
- Sus temáticas son muy variadas, en función de su uso o finalidad, normalmente tienen de protagonistas a niños y niñas

En suma, puede considerarse la canción como uno de los recursos musicales más empleados en las aulas sobre todo de Educación Infantil y Primaria, considerándola uno de los medios más idóneos para introducir a los niños y niñas en el campo de la música. A través de ellas se pueden abordar cualquiera de los contenidos y competencias que para esta etapa educativa se establecen, además de desarrollar diversas habilidades desde el punto de vista musical. Este hecho, junto con la adaptabilidad que ofrecen a los diferentes contextos y niveles educativos o de dificultad, hace que el uso y tratamiento de las canciones ocupe un lugar notorio en la planificación de las actividades didácticas.

3.7. El uso de las canciones para el tratamiento de las emociones básicas

Como se ha ido viendo a lo largo de las páginas anteriores, las emociones envuelven a la persona desde el momento de su nacimiento hasta el de la muerte y, en mayor o menor medida, influyen en la toma de decisiones y en la vida cotidiana de los individuos. Como afirmaba Goleman (1996) el conocimiento y el adecuado uso y gestión de nuestras propias emociones será fundamental para alcanzar la realización y el éxito tanto a nivel personal como profesional.

La influencia de la música sobre el estado de ánimo y el comportamiento humano ha sido una cuestión abordada desde hace mucho tiempo aunque su relación con la educación y su presencia en las aulas ha venido estando prácticamente ausente. A través de la música experimentamos y vivenciamos nuestras emociones, lo que nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos y conectar con nuestro yo interior (Poch, 2001). Por tanto, la música tiene una estrecha relación con las emociones y en ese concepto de música tienen cabida las canciones, considerándolas un recurso muy eficaz para el tratamiento y desarrollo de las competencias emocionales en cualquier etapa educativa, ya sean utilizadas en actividades de interpretación o de audición. Como afirman Gustems y Oriola (2015) “la Educación Musical es una herramienta muy potente para desarrollar y mejorar las competencias emocionales” (p. 2).

Para Bisquerra (2017) la música es una gran activadora de las emociones y por ello debe ser utilizado en las aulas por parte de los docentes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de su alumnado. Pues, como se ha mencionado en líneas anteriores, conocer, identificar o regular las emociones propias y ajenas ayudarán a establecer relaciones sociales de calidad entre los infantes. Escuchar música contribuye a esta toma de conciencia y regulación emocional que, como es sabido, son dos competencias importantes que se abordan en la educación emocional.

La música en sí misma es emoción, cuando escuchamos o cantamos canciones nuestro cuerpo y mente experimentan un sinfín de estados emocionales. Esto se debe, tal y como señalaba Mora (2000) a que tanto música como emoción

confluyen en la misma región del cerebro y es por ese motivo por el cual las canciones son capaces de provocar en los individuos diverso tipo de sentimientos y emociones. Roth (como se citó en Vivas, Gallego y González, 2007) apunta que “al cantar y bailar se descubre y libera la energía de la emoción, permitiéndole fluir” (p. 44). Esta misma autora destaca además que el canto y las canciones nos permiten expresar una amplia gama de emociones, tanto positivas como negativas, tanto primarias como secundarias y para algunas personas éstas pueden llegar a convertirse en una parte importante de sus vidas. No es extraño encontrarse con personas que afirman que no pueden pasar ni un solo día sin escuchar música o sin cantar aquellas canciones que les hacen sentirse mejor en determinados momentos de su vida o de su día a día.

Debido a su temática y contenido, parte de las canciones del repertorio infantil, en cierto modo, hacen alusión a una o varias emociones, por tal motivo es común que los niños y niñas generen lazos afectivos con las canciones y les sugieran una forma u otra de expresión, ya sea al escucharlas o al interpretarlas. Es evidente, pues, que la música y las canciones juegan un papel fundamental dentro de la educación emocional por lo que su presencia y uso para el tratamiento de las emociones debe estar asegurada para contribuir a un adecuado desarrollo emocional del alumnado. En este sentido, coincido con la afirmación realizada por Bisquerra (2017) “hay que educar sobre la música, para la música y con la música” (p.48).

Las canciones amplían las posibilidades de expresión de los individuos, tal y como apunta Giménez (2016) las canciones generan que nuestros pensamientos, estados de ánimo, sensaciones y emociones sean mucho más veraces al expresarlos mediante el canto que simplemente al hacerlo mediante la palabra. Ayudan a liberarnos emocionalmente, nos acompañan en momentos de tristeza o soledad de nuestra vida, contribuyen a la relajación, proporcionan otra vía de comunicación para las personas introvertidas y, en otros momentos, también se convierten en refugio emocional. De acuerdo con el mismo autor, la gran cantidad de canciones existentes con diverso tipo de melodía y letra ayudan al individuo a establecer relaciones entre su yo interior y exterior y a aliviar o disminuir cualquier tipo de estado emocional. Tal y como afirma: “son una buena catarsis de nuestros sentimientos y emociones” (p.115).

Hoy en día es indudable el hecho de que la música aporta multitud de beneficios a los individuos, tanto es así que en el campo de la medicina se ha venido utilizando con resultados muy positivos a través de lo que actualmente se conoce como musicoterapia, que no es más que: “la aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta” (Poch, 2001).

A la hora de abordar el estudio de los beneficios del uso de la música y las canciones para el desarrollo emocional, autoras como Mosquera (2013) destaca:

- Con las canciones se pueden reconocer y experimentar sensaciones y emociones tanto positivas como negativas.
- El principal objeto de éstas es influir en las emociones de los oyentes.
- La música interviene positivamente en el establecimiento de relaciones sociales.
- Ayuda a evocar recuerdos con fuertes lazos emocionales.
- Contribuye a la canalización de las emociones.

En relación con estos beneficios que aportan las canciones, Zapata (2019) reflexiona sobre esta gran influencia que ejerce la música en la vida de las personas y, por ende, en su universo emocional defendiendo su uso en las aulas desde edades tempranas y asegura que todos los niños y niñas deberían aprender canto ya que lo considera el instrumento más emocional de todos, capaz de transmitir, aflorar la sensibilidad de cada uno y compartir sentimientos al cantar junto con los demás.

En cuanto a la selección y el uso de canciones en el ámbito escolar para la estimulación o tratamiento de las emociones, Muñoz (2018) señala su gran potencial emocional ya que cuando se escuchan canciones obtenemos respuestas rápidas sobre lo que éstas hacen sentir a nuestro alumnado, sus expresiones faciales o corporales son el mero reflejo de lo que les transmite y hace sentir emocionalmente dicha canción. Esto hará además que el alumnado gane en motivación y mejore su predisposición a la hora de abordar las actividades propuestas. De igual modo ocurre cuando cantamos canciones,

haciendo que surja un sinfín de emociones que ayudarán al alumnado a expresarse, pues determinados niños y niñas son capaces de expresar mejor sus sentimientos y emociones a través de las canciones en lugar de utilizar otra vía. Siguiendo al mismo autor, estas canciones generalmente tratan emociones positivas y negativas; unas emociones que experimentan los infantes a diario en sus acciones cotidianas y resulta muy necesario identificar, expresar o regular. Precisamente las principales actividades musicales llevadas a cabo en el aula en relación con las emociones son las que tienen que ver con estos tres elementos de la competencia emocional. De acuerdo con las aportaciones realizadas por la autora Poch (2001) se señalan como las principales actividades realizadas en el ámbito escolar sobre canciones y emociones las siguientes:

- Audiciones musicales, evocadoras de emociones, son capaces de sugerir a al alumnado emociones de diferente tipología.
- El canto o expresión vocal de canciones que, debido a sus diferentes letras, ayudan a los niños y niñas a expresar su manera de sentir o estado de ánimo.
- Expresión corporal o dramatizaciones a partir de la escucha activa de canciones con las que el alumnado puede expresar con diferentes partes de su cuerpo las distintas emociones que les sugieren.
- También es muy común realizar actividades de expresión gráfica o plástica con las que los niños y niñas puedan expresar libremente lo que sienten mediante un soporte papel o plástico. El resultado de dichas producciones reflejará, de un modo u otro, las emociones que experimentan los niños y niñas con determinadas canciones.

A la hora de citar algunos ejemplos de canciones para el tratamiento de emociones es frecuente recurrir a las grandes obras clásicas para la realización de actividades de expresión de emociones, pues, aunque sin letra, las audiciones de este género musical pueden evocar múltiples y diversas emociones en el alumnado. Uno de los ámbitos en los que tienen reflejo fragmentos de grandes obras clásicas es el cine, precisamente Bisquerra (2011) propone el uso de fragmentos musicales de la factoría Disney para tal fin, ya que sus melodías y letras son conocidas por los niños y niñas y resultan muy motivadoras. Algunos ejemplos de canciones que propone este autor para el trabajo de las emociones

son: “bajo el mar” de La Sirenita, “el ciclo de la vida” de El Rey León, “colores en el viento” de Pocahontas o “reflejo” de Mulán. Estas canciones, de acuerdo con este autor, servirán como gran motor de motivación para el alumnado a la hora de abordar la libre expresión de emociones al escucharlas o cantarlas así como para desarrollar contenidos propios del lenguaje musical. Cuando un alumno escucha o canta alguna canción que le sea conocida, directamente la relaciona con su experiencia previa y activa una serie de sentimientos y emociones que exterioriza compartiendo su estado anímico con los que lo rodean. Con estas obras además el autor propone el trabajo interdisciplinar de otros ámbitos diferentes junto con la música y las emociones como por ejemplo la ecología, la diversidad cultural, ortografía e incluso historia y geografía. Esto destaca una vez más el gran valor educativo que poseen las canciones.

Otros ejemplos de canciones sobre emociones para su uso en el aula del primer ciclo de Educación Primaria es el listado de elaboración propia que a continuación se propone en el que, mediante una tabla, se señalan una selección de canciones y las emociones que se podrían trabajar con ellas. Estas canciones servirán para la realización de actividades musicales de diversa índole a través de las que se ponga en juego la identificación y expresión de emociones, desde audición de las mismas, expresión vocal o expresión corporal.

Los criterios seguidos para su selección han sido los siguientes: en primer lugar, para las canciones infantiles, he seleccionado aquellas que se encuentren en español y que explícitamente en su letra traten alguna o varias de las emociones básicas, intentando además que estas canciones sean adaptadas a la edad que nos ocupa (6 a 8 años) de manera que puedan ser fácilmente aprendidas e interpretadas por parte de los niños y niñas.

Por otro lado, encontramos otras canciones de distinto género pertenecientes a artistas y grupos musicales actuales, tanto en habla inglesa como española. Para seleccionarlas me he basado en primer lugar en su letra y contenido, de tal forma que traten o sugieran alguna de las emociones básicas. También he tenido en cuenta su ritmo y melodía, seleccionando canciones generalmente lentas y con pocas variaciones melódicas para trabajar la tristeza, melodías rítmicas para trabajar la alegría o el amor y canciones del género musical rock o heavy metal

para trabajar la ira, ya que presentan sonidos fuertes, agudos y potentes producidos generalmente por guitarras eléctricas distorsionadas.

Todas las canciones que a continuación se presentan se localizan fácilmente a través de plataformas digitales gratuitas como YouTube, Spotify, Deezer o Google Play Music.

Tabla 1
Ejemplos de canciones y su relación con las emociones que trabajan.

CANCIONES	EMOCIONES
“El juego de las caras” – Pica Pica	Alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y amor
“El monstruo de colores” – Juan Rafael Muñoz Muñoz	Alegría, tristeza, ira, miedo y amor
“Emocionario musical, di lo que sientes” – Dubbi Kids	Alegría
“El baile de las emociones” – Emoticantos	Tristeza, alegría, ira, miedo, sorpresa
“Corazones amigos” – Emoticantos	Amor
“El rock de las emociones” – Emoticantos	Alegría, ira y tristeza
“Las emociones” – canta con Joy	Alegría, ira, tristeza y miedo
“Canción del enfado a la calma” – Dubbi Kids	Ira
“Canción de la alegría y la tristeza” – Dubbi Kids	Alegría y tristeza
“Color esperanza” – Diego Torres	Alegría y amor
“Es la noche del amor” – El rey león	Alegría y amor
“Emocional” – Dani Martín	Amor
“Emociones” – Jarabe de palo	Alegría

“Happy” - Pharrell Williams	Alegría
“Hakuna Matata” – El rey león	Alegría
“Ojalá” - Beret	Tristeza
“My inmortal” - Evanescence	Tristeza
“Only time” - Enya	Tristeza
“Palmeras en la nieve” – Pablo Alborán	Tristeza
“Sweet child o’mine” – Guns n’ roses	Ira
“The Trooper” – Iron Maiden	Ira
“La noche en calma” - Sidecars	Miedo
“Miedo” - Leiva	Miedo

Fuente: elaboración propia.

Diversas investigaciones como la llevada a cabo por Alaminos (2014) ponen de manifiesto la relación que se establece entre una determinada canción y el estado de ánimo que provoca al escucharla y cómo esta relación es bidireccional, puesto que una emoción o estado de ánimo concreto puede sugerir también una determinada canción o melodía. Diferentes aspectos musicales tales como el tono, la melodía, la intensidad o la letra influyen en esta relación. Se ha comprobado como los sonidos estridentes y de mayor intensidad suscitan emociones tales como la ira o el miedo, sin embargo, la tristeza suele ser provocada al escuchar o cantar canciones de melodía mucho más lenta, de acordes largos y tonalidad grave. Por el contrario, las melodías con ritmos enérgicos y con mensajes positivos en sus letras incitan a experimentar sentimientos de alegría. Esto viene a justificar el hecho de que para el trabajo de las emociones mediante la escucha o audición no necesariamente tenemos que escoger canciones que nombren dichas emociones, sino que este trabajo podemos llevarlo a cabo también con otras canciones cuya letra sea desconocida por estar en otro idioma que no se maneja o tener un contenido ajeno a la emoción que se trabaja. En estos casos, otros aspectos como el ritmo o la melodía jugarán un papel primordial en la evocación y expresión de sentimientos.

En suma, el nexo de unión entre canciones y emociones, tal y como como indica Bisquerra (2017), resulta evidente ya que a partir de canciones de diferente tipo, ritmo o melodía podemos vivenciar o expresar infinidad de emociones. Como se ha venido señalando en apartados anteriores, el hecho de propiciar la expresión de emociones en el alumnado contribuirá no solo a su desarrollo armónico e integral sino a obtener beneficios en todos sus aprendizajes. Por ello, es necesario destinar tiempos y espacios adecuados para ello y que mejor herramienta o recurso para hacerlo que por medio de las canciones, altamente estimulantes para la expresión emocional y motivadoras y entretenidas para el alumnado. Si bien es cierto que la educación emocional debería estar presente en todas las materias y áreas educativas desde una perspectiva transversal, ciertas áreas como la que nos ocupa (música) presentan mayor facilidad a la hora de abordar la dimensión emocional y, a su vez, forma parte importante de los objetivos de la educación emocional ya que en el conocimiento y experimentación de las emociones estéticas queda incluida la música y todos los elementos que la componen.

4. CONCLUSIONES

Después de elaborar este trabajo he podido comprobar lo complejo y amplio que es el ámbito emocional y a la vez lo importante y necesario que se hace abordarlo en las aulas con los más pequeños, para que obtengan un adecuado desarrollo emocional y un progresivo control de sus emociones que les haga desenvolverse eficazmente con sus iguales y en su vida adulta, tanto dentro como fuera del espacio escolar. En este sentido, tras la elaboración de este trabajo se ha podido comprobar como diversos autores destacan los beneficios que aportan la música y las canciones a la hora de tratar la educación emocional con los niños y niñas. Destacan el gran interés y motivación que suscitan y cómo despiertan multitud de emociones en éstos al escucharlas o cantarlas e incluso se valen de ellas como medio de expresión de sus propias emociones. Es muy importante que los niños conozcan y experimenten una amplia gama de emociones, tanto positivas como negativas y vayan aprendiendo habilidades que les permitan controlarlas o regularlas. En este proceso juegan un papel relevante los docentes ya que

debemos proporcionar a nuestro alumnado diversas situaciones que les hagan identificar y expresar libremente sus emociones. Para poder desarrollar un adecuado tratamiento de las mismas en el ámbito escolar, hemos podido comprobar como la música y las canciones nos ofrecen muchas posibilidades didácticas. Cuando los niños y niñas escuchan o cantan canciones exteriorizan su manera de sentir a los demás y les ayuda a expresar y compartir todas aquellas ideas y emociones que de otra forma les resultaría más complejo. Son el medio idóneo para acceder al ámbito emocional de éstos además de ser considerada la música como una de las emociones estéticas.

Muchos centros vienen abordando la educación emocional a través de la implantación de diferentes programas pero considero que se debe ir mucho más allá, otorgándole a las emociones el lugar que realmente merece en las aulas de los colegios, desde una perspectiva globalizada, mediante áreas o materias como la de música, valiéndose de recursos y herramientas que ayuden a su identificación, expresión, regulación y, en definitiva, al adecuado desarrollo emocional de los infantes.

En muchas ocasiones, la ausencia del trabajo de las emociones en las aulas de Educación Primaria viene dado por la falta de conciencia sobre el tema por parte de los docentes, por lo que espero que este estudio que he llevado a cabo sea útil para ofrecer información sobre el desarrollo emocional de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria y su tratamiento a través de las canciones. Siempre ha sido un tema que me ha llamado la atención y, tras la realización de este estudio, el interés por esta temática se ha visto notablemente incrementado. Del mismo modo, he podido comprobar la gran importancia y necesidad de ofrecer a los niños y niñas una adecuada educación emocional desde edades tempranas, para lo que resulta esencial que los docentes llevemos a cabo una formación idónea al respecto. Para mí, este trabajo ha supuesto una ampliación de mis conocimientos relacionados con la manera de plantear el trabajo de las emociones mediante el uso de canciones y las actividades musicales que podemos realizar a partir de ellas, así como de las posibilidades que nos ofrecen para fomentar la identificación, expresión y regulación de emociones con niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alaminos, A. F. (2014). La música como lenguaje de las emociones. Un análisis empírico de su capacidad performativa. *OBETS: Revista de Ciencias Sociales*, 9, 115-42. Recuperado el 23 de agosto de 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4828462>
- Antoni, M. y Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona: Herder Editorial.
- Bernal, J. y Calvo, M. L. (2000). *Didáctica de la música. La expresión musical en educación infantil*. Málaga: Aljibe
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Bisquerra, R. (coord.) (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2017). *Música y educación emocional*. Versión electrónica. *Revista Eufonía*, 71, 43-48. Recuperado el 26 de junio de 2020 de <https://www--grao--com.ual.debiblio.com/es/producto/musica-y-educacion-emocional>
- Buj, M.J. (2014). *La educación emocional en el aula: Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona: Horsori.
- Casanova, O. y Serrano, R. M. (2018). *La educación musical en el actual currículo español. ¿Qué formación recibe el alumnado en la enseñanza Primaria?* *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 15, 3-17. Recuperado el 11 de agosto de 2020 de <https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/54844/4564456548348>
- Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Cremades, R. (2017) "Didáctica de la educación musical en primaria". Madrid: Paraninfo.
- De Moya, M. (2006). *Por qué es imprescindible la educación musical*. *Panorama informe: escuela universitaria del profesorado de Albacete*. UCLM, 256-29. Recuperado el 25 de junio de 2020 de <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/20215/00620073000141.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Delors, J. (1998). Los cuatro pilares de la educación. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Madrid, España: Santillana.
- Esquivel, L. (2001). El libro de las emociones: son de la razón sin corazón. Madrid: Plaza & Janés.
- Fontaine, I. (2000). Experiencia emocional, factor determinante en el desarrollo cerebral del niño/a pequeño/a. Estudios pedagógicos, 26, 119-126. Recuperado el 1 de julio de 2020 de <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173514139009.pdf>
- Gardner, H. (1994). Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples. México: fondo de cultura económica de España.
- Giménez, T. (2016). La canción como espejo humano. Ars Brevis: anuario de la Càtedra Ramón Llull Blanquerna, 22, 96-117. Recuperado el 23 de agosto de 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194531>
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Gustems, J. y Oriola, S. (2015). Educación Emocional y Educación Musical. Eufonía: Didáctica de la Música, nº 64, 1-5. Recuperado el 1 de julio de 2020 de https://www.researchgate.net/publication/282604182_Educacion_emocional_y_educacion_musical
- Henao, G. C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 7 (2), 785-802. Recuperado el 25 de junio de 2020 de <https://elibro-net.ual.debiblio.com/es/lc/ual/titulos/25020>
- Hernández, M.D. Y Martín, M. (2010). El canto en la Educación Infantil. ¿Cómo escoger un repertorio adaptado a la fisiología del niño y a su desarrollo vocal? Revista Iberoamericana de Educación, 52, 1-5. Recuperado el 1 de julio de 2020 de <https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/2715/171.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lacárcel, J. y Carbajo, C. (2005). La valoración social de la educación musical escolar y del docente de música de primaria en el umbral del siglo XXI. Publicaciones: Facultad de Educación y Humanidades del Campus de

- Melilla, 35, 11-38. Recuperado el 11 de agosto de 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2111280>
- Martín, M.J. (2001). Las canciones infantiles de transmisión oral en Murcia durante el siglo XX. Tesis doctoral. Murcia. Universidad de Murcia. Recuperado el 1 de julio de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10792/MartinEscobar.pdf>
 - Mora, F. (2000). El cerebro sintiente. Barcelona: Ariel.
 - Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1 (2), 34-38. Recuperado el 8 de agosto de 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766791>
 - Muñoz, J.R. (2001). La voz y el canto en la educación infantil. Versión electrónica. Revista Eufonía, 23. Recuperado el 25 de junio de 2020 de <https://www--grao--com.ual.debiblio.com/es/producto/la-voz-y-el-canto-en-la-educacion-infantil>
 - Muñoz, J.R. (2018). La importancia de otros elementos de la didáctica de la música. Versión electrónica. Educação & Formação, Fortaleza, v.3, n.9, 20-35. Recuperado el 4 de agosto de 2020 de <https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/216/756>
 - Pascual, P. (2011). Didáctica de la Música. Madrid: Pretince Hall.
 - Peñalba, A. (2017). La defensa de la educación musical desde las neurociencias. Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical, 14, 109-127. Recuperado el 11 de agosto de 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6371749>
 - Poch, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 42, 91-113. Recuperado el 1 de julio de 2020 de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>
 - Raya, I. (2011). La educación melódica. Canciones para educación infantil. Revista digital innovación y experiencias educativas, 47, 1-17. Recuperado el 25 de junio de 2020 de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas//iee/Numero_47/INMACULADA_RAYA_2.pdf

- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española, 23ª ed., Madrid: Espasa (versión 23.3 en línea). Consultado el 25 de junio de 2020 en <https://www.rae.es/>
- Romera, M. (2017). La familia, la primera escuela de las emociones. Barcelona: Destino.
- Salcedo, B (2016)._Importancia de la música como recurso en el aprendizaje escolar. Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa, 3, 1-13. Recuperado el 4 de agosto de 2020 de <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/642>
- Sarget, M.A. (2003). La música en Educación Infantil: estrategias cognitivo-musicales. Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación de Albacete. Nº 18, 197-209. Recuperado el 26 de junio de 2020 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1032322>
- Vivas, M. Gallego, D. y González, B. (2007). Educar las emociones. Madrid: Dykinson.
- Zapata, J.M. (2019, febrero 4). V. Completa: “los niños deberían aprender canto, es el instrumento más emocional”. JM Zapata, tenor. [vídeo]. Recuperado el 4 de agosto de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=R12d0-Ukv5s>