



Universidad de Valladolid

**Facultad de Educación y
Trabajo Social**

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado en Educación Infantil

Mención de Expresión y Comunicación artística y
Motricidad.

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal

**ESTIMULACIÓN DE LAS EMOCIONES
BÁSICAS: ALEGRÍA, TRISTEZA, MIEDO E
IRA, A TRAVÉS DE LA MÚSICA, EN EL
SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN
INFANTIL.**

Autor:

D. Patricia García Villanueva

Tutor:

D. María del Rosario Castañón

Resumen

La educación musical como herramienta para la estimulación de la expresión y comunicación de las emociones.

Con esta propuesta didáctica, que planteamos, apoyándonos en una serie de estudios e investigaciones de psicólogos, neuropsicólogos y profesionales de la educación, nos proponemos como principal objetivo la identificación progresiva de las emociones que provoca en los niños una serie de piezas musicales, para que en un futuro puedan saber expresarse correctamente y establecer una comunicación no verbal, respondiendo así a una educación más integral dentro del ámbito educativo.

Palabras clave

Educación musical, emociones, educación integral.

Abstract

Music education as a tool for stimulating the expression and communication of emotions.

With this didactic proposal, we propose, building on a series of studies and research of psychologists, neuropsychologists and education professionals, we propose as principal objective the progressive identification of emotions it causes in children a series of musical pieces, that in the future they may be able to express correctly and establish a nonverbal communication, responding to a more comprehensive education in the field of education.

Keywords

Music education, emotions, comprehensive education.

Índice

Resumen	1
Palabras clave.....	1
Abstract	1
Keywords	1
Introducción	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
1. ¿Qué son las emociones? ¿Por qué son importantes en nuestra vida diaria?	6
2. Procesos cerebrales implicados en la emoción musical	10
3. La importancia de la música en la educación y en el desarrollo de las emociones	13
PROPUESTA DIDÁCTICA.....	17
- Presentación de la propuesta	17
- Justificación	17
- Objetivos	18
- Propuesta didáctica	19
- Piezas musicales empleadas en las sesiones	21
- Evaluación	29
CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

ESTIMULACIÓN DE LAS EMOCIONES BÁSICAS: ALEGRÍA, TRISTEZA, MIEDO E IRA, A TRAVÉS DE LA MÚSICA, EN EL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL.

Introducción

Durante el transcurso de este trabajo desarrollamos la idea de la importancia que tiene la educación emocional pues, desde que nacemos, las personas tenemos ciertas capacidades innatas, como son las emociones. Como defienden Catalá Verdet, Bosque Torremorell, Carnana Vacio y Tercero Gimenez (2011), desde hace relativamente poco, se ha empezado a dar importancia al desarrollo de las emociones en la escuela puesto que era más relevante el papel del desarrollo cognitivo, hasta que inmersos en un mundo de estudios e investigaciones acerca de la importancia de las emociones, gran cantidad de psicólogos y profesionales de la educación han demostrado que el desarrollo de las emociones facilita el desarrollo integral del niño, llegando a niveles personales, sociales y afectivos y que sin esa formación el niño podría tener consecuencias de desarrollo personal, académico y social.

Una buena educación emocional del niño se lleva a cabo tanto en el ámbito familiar como el escolar para una correcta identificación y expresión de sus propias emociones, sabiendo despertar sus intereses, sus curiosidades y la atención auditiva hacia el estímulo musical.

Para todo ello, Lacárcel (2003) afirma que la educación musical sirve de mucha ayuda para el desarrollo de esta capacidad, puesto que es una de las áreas con una extensión multidisciplinar, necesaria para establecer dentro de una educación equilibrada, globalizada y multicultural.

Para todo ello, debemos de tener en cuenta la importancia que tiene la educación infantil y aprovecharlo para poner en práctica, día a día, una buena educación emocional a través de herramientas infinitamente útiles como es la música, recurso primario de la Educación Infantil.

JUSTIFICACIÓN

Desde hace muchos años, se ha tendido, dentro del proceso educativo, a dar mucha más importancia a los aspectos cognitivos, dejando a un lado a los emocionales. Sin embargo, esto es contradictorio a las propuestas sobre educación integral que vemos en los centros educativos. Y es que para que se dé una educación integral, hemos de tener en cuenta las emociones y con ello la educación emocional, la cual responde a unas necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico.

Para Rafael Bisquerra y Nuria Pérez Escoda (2007), la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes imprescindibles para la toma de conciencia de las emociones a la vez que necesarias para comprenderlas, expresarlas y regularlas de forma apropiada para poder atender a la autonomía emocional, competencias sociales y el bienestar, siendo este último necesario para la educación integral de las personas desde la niñez hasta la vejez.

Una vez aclarado la importancia en la educación emocional, podemos observar maneras de abordar las emociones desde distintas áreas, como en este caso, la música.

Desde un punto de vista educativo, la música favorece el desarrollo de los niños. La música incluye cambios en la personalidad, en las relaciones sociales, la autoestima, expresión de emociones y vinculaciones sociales entre otras, que conlleva el bienestar social del niño.

La música y las emociones tienen una relación compleja y general que se puede reconocer en múltiples niveles, algunos comunes con otros estilos artísticos y otros aparentemente característicos de la experiencia musical (Juslin y Sloboda 2001).

Con todo esto, podemos decir como ya afirmaba Platón en una de sus frases célebres “La música es para el alma, lo que la gimnasia es para el cuerpo”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Indagar sobre las distintas repercusiones que tiene la música en la educación emocional y en la vida diaria.
2. Analizar las emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira y cómo aprender a canalizarlos a través de la música.
3. Diseñar un caso práctico acerca de la estimulación de las emociones a través de distintas piezas musicales.

MARCO TEÓRICO

1. ¿Qué son las emociones? ¿Por qué son importantes en nuestra vida diaria?

Según nos señala Joseph Ledoux (1999) Existen muchas definiciones para la palabra “emoción”, pero nunca se ha llegado a un acuerdo común sobre el significado exacto. Para algunos, son reacciones físicas que evolucionaron como parte de la lucha por la supervivencia. Para otros, son estados de la mente que surgen cuando el cerebro “detecta” reacciones físicas. Otra opinión es que las reacciones físicas son secundarias a las emociones y que lo importante ocurre solamente en el interior del cerebro. Para Plutchik (1980), las emociones son fenómenos neuropsicológicos específicos fruto de la selección natural, que organizan y motivan comportamientos fisiológicos y cognitivos que facilitan la adaptación.

A lo largo de la infancia, los niños y niñas toman conciencia de sus propias emociones y de las causas de las mismas; es decir, establecen relaciones sobre el porqué de diferentes emociones que existen dentro de ellos y de los demás. Comienzan a reconocer a través de la expresión facial y comportamientos de las personas, diferentes emociones y a comienzan a actuar según lo que observan en la expresión de los demás. (Izard, 1994, citado en Henao y García 2009, p.789).

Por ello es importante, tratar las emociones dentro de la escuela, junto con las demás áreas que engloban el desarrollo humano, por lo que incluir la Educación Emocional dentro de la escuela es cada vez más frecuente.

Para Rafel Bisquerra (2011) la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Además, el objetivo de la educación emocional se basa en el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

Veremos a continuación, las emociones básicas trabajadas en este estudio, en qué consisten y cómo reacciona nuestro cuerpo al sentir tales emociones, pero antes aclararemos que requisitos necesitan las emociones para ser básicas:

Según Izard (1991), los requisitos que debe cumplir cualquier emoción para ser considerada como básica 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

¿Qué pasa en nuestro cuerpo con estas emociones según recoge Rafel Bisquerra (2011)?:

- 1. Miedo:** la sangre se nos va del rostro, por lo que nos encontramos con la cara más pálida y nos encontramos con una sensación de frío, y baja hasta las extremidades largas, es decir, las piernas, para favorecer la huida si fuese necesario en un momento concreto. De igual manera, el cuerpo puede reaccionar con un estado de paralización corporal, por si nos hiciese falta escondernos un instante, como respuesta de nuestro propio cerebro. “Las conexiones nerviosas desencadenan una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo a la inquietud y predisponiéndolo a la acción.” (Bisquerra, R., 2011, p.87).
- 2. Ira:** La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad se refiere al ámbito cognitivo y la agresividad al ámbito de la conducta. Para Fdez-Abascal y Martín (1994) la ira se relaciona con alteraciones cardiovasculares además de otros trastornos psicofisiológicos.

3. Tristeza: Según Seligman (1975) la tristeza aparece tras una experiencia vivida que nos haya generado miedo, pues defiende que la tristeza es el proceso contrario al pánico.

La tristeza puede conllevar a una depresión, pasando por variedad de factores como errores al procesar la información que desarrollan el trastorno emocional (Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., y Emery, G. 1979).

4. Alegría: Según Daniel Goleman (1999) las personas con un nivel de inteligencia emocional alto suelen ser extrovertidos, alegres, socialmente equilibrados y con poca predisposición a la timidez, suelen adoptar responsabilidades. Además suelen sentirse a gusto con ellos mismos, con los demás y con la sociedad en la que viven.

Como mencionan Peterson y Seligman (1984) las emociones negativas, suelen estar acompañados de pensamientos negativos, que cuando no se trata, se puede convertir en un bucle de sentimientos desagradables y pesimistas pudiendo llegar a una depresión clínica. Por ello de igual manera, las emociones positivas, favorecen las relaciones sociales, creando un personalidad abierta, con un pensamiento creativo y flexible, aumentando las posibilidades de alcanzar el bienestar (Fredrickson y Joiner, 2002).

Según Vera Poseck (2006), las investigaciones se han centrado durante años en estudiar las emociones negativas como la ira, la tristeza o el miedo, puesto que pueden llegar a amenazar nuestro bienestar o incluso problemas psicológicos en un futuro si se pasan por alto. A esto se le suma, la mayor facilidad de identificación y de expresión que tenemos las personas de las emociones negativas, frente a las emociones positivas, viéndose reflejado tanto en nuestro lenguaje cotidiano, en nuestras expresiones faciales como en nuestro sistema nervioso autonómico.

La mayoría de las investigaciones acerca de las emociones positivas se han tratado siempre desde el marco teórico de las emociones negativas, pero si lo abandonamos podemos ver que conseguir emociones positivas nos lleva a un estado mental y un comportamiento, con el cual, preparan al individuo frente a problemas y dificultades en su vida diaria (Fredrickson, 2000). Podemos reunir, para nuestro bienestar, un conjunto de recursos físicos, sociales e intelectuales, experimentando emociones

positivas, para ir desarrollándonos ante dificultades e ir eligiendo a lo largo de nuestra vida opciones más creativas (Fredrickson B.L. , 2011).

Las emociones se encuentran presentes en cada momento de nuestra vida y van desarrollando nuestras personalidades al igual que determinan las relaciones con los demás. Vivimos, experimentamos y expresamos emociones en todo momento y en cualquier lugar, por ello la escuela, con su objetivo puesto en la educación y desarrollo integral de las personas ha de adoptar la educación emocional cómo una práctica más a través de programas secuenciados, con objetivos, contenidos y actividades como una materia más dentro del aula (López, E. 2005).

Por otra parte, podemos encontrar otra respuesta acerca de la importancia de las emociones, de por qué son importantes y de por qué se han de trabajar en todo momento, en la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. Pues bien, este psicólogo fue investigando la inteligencia humana y los factores que en ella intervenían, empezando a dar una respuesta diferente a lo que hasta el momento se había entendido como inteligencia desde un enfoque tradicional.

Gardner (1999) lo defendió con las siguientes palabras:

Hasta ahora la palabra inteligencia se ha limitado básicamente a las capacidades lingüísticas y lógicas, aunque el ser humano puede procesar elementos tan diversos como los contenidos del espacio, la música o la psique propia y ajena. Al igual que una tira elástica, las concepciones de la inteligencia deben dar aún más de sí para abarcar estos contenidos tan diversos. (p.28)

Gardner empieza a atribuir ciertas habilidades para intentar de completar la concepción de la inteligencia, incorporando condiciones culturales particulares, más que universales que es lo se había visto hasta el momento.

La teoría de las Inteligencias Múltiples (1983) está compuesta por:

1. Inteligencia lingüística
2. Inteligencia emocional
3. Inteligencia lógico-matemática
4. Inteligencia espacial

5. Inteligencia cenestésico-corporal
6. Inteligencia intrapersonal
7. Inteligencia interpersonal

Dentro de estas siete inteligencias podemos observar que Gardner dió importancia a las emociones como una parte importante de la inteligencia. Pues tanto la inteligencia intrapersonal como la inteligencia interpersonal se refieren a la detección tanto de nuestros propios sentimientos como de los que están a nuestro alrededor, respectivamente, aunque la segunda depende del desarrollo de la primera, creciendo progresivamente a través de una interacción constante. (Gardner, 1983, citado por Juan Antonio Mora Mérida y Miguel Luis Martín Jorge, 2007, pg. 72)

2. Procesos cerebrales implicados en la emoción musical.

La música tiene la capacidad de provocar dentro de nosotros distintas emociones. “No obstante, si observamos las respuestas fisiológicas ante las emociones y las respuestas emocionales que provoca la música; la música induce cambios fisiológicos en nosotros como cualquier otro estímulo emocional” (Soria-Urios, Duque, García-Moreno, 2011, p.49).

Experimentar una emoción positiva nos lleva a una conducta de aproximación, mientras que una emoción negativa nos induce una conducta de retirada.

“La música es sonido, el sonido es vibración, la vibración es energía que se transmite como ondas que llegan a nuestro oído y de él, al cerebro” (Lacárcel, 2003, p. 215), activando distintas partes del mismo dependiendo de si la música nos parece agradable o desagradable. Por un lado, si nos proporciona una emoción agradable estimula el núcleo accumbens (el núcleo del placer), al cual se le atribuye la risa y la recompensa, y si es una música desagradable, estimula la amígdala, (el núcleo del displacer), un conjunto de núcleos localizados en los lóbulos temporales, cuya función es el procesamiento y el almacenamiento de reacciones emocionales (Soria-Urios et al, 2011).

Por otra parte, Luis, F. (2008), afirma que la educación, con los estilos sanos de vida y el trabajo intelectual son inductores de reserva cognitiva cerebral y propone que

ciertas artes como la música funcione también como un constructor de la reserva cognitiva.

Además de ser un constructor de la reserva cognitiva, según Koelsch, S. (2005), también nos ayuda a cambiar nuestro estado de ánimo. Afirma que con ciertos estudios neurocientíficos se ha demostrado que la música tiene mucho poder a la hora de activar nuestras estructuras emocionales del cerebro y que se puede modificar las actividades de las estructuras emocionales a través de las emociones que provoca la música.

Louis, F. (2008) afirma que:

“La música es capaz de evocar el núcleo de las estructuras cerebrales responsables y creadoras de nuestro universo emocional, por lo que también se ha aprovechado para terapias, con aquellos pacientes que tienen algunos trastornos en alguna estructura cerebral relacionada con las emociones, como la depresión o el estrés post-traumático, además de muchas más” (p.5).

Dentro del contexto de Educación Infantil y la estimulación precoz de las emociones a través de la música, podemos decir que ya desde el feto, se reconocen sonidos, como puede ser la voz de la madre, e incluso responde a ella. En varias investigaciones se ha comprobado que los sonidos graves calman al bebé, mientras que al contrario, los sonidos más agudos lo agitan. Los sonidos que más graves, se perciben en las regiones profundas de la cóclea, mientras que los agudos se perciben en la zona superior. El niño capta los sonidos desde antes de nacer, y va desarrollando la sensibilidad auditiva según va descubriendo los sonidos de los objetos y de las personas que le rodean. Repiten sonidos y gestos que le procuran un placer instantáneo. Por ello las personas de su alrededor han de jugar con él a descubrir las posibilidades de sonidos que les ofrezca el entorno, pues la exploración compartida de sonidos crea lazos afectivos importantes en el niño (Villancourt, 2009).

“La música está compuesta por diversos elementos que suscitan emociones, evocan imágenes y provocan el movimiento. Estos elementos son el ritmo, la melodía, la armonía, el timbre, el tempo, los matices, la intensidad” (Villancourt, 2009, p.11)

3. La importancia de la música en la educación y en el desarrollo de las emociones.

Antiguamente, Pitágoras se refería a la música como “medicina del alma” y concibió el universo como un conjunto de armonías, que podían expresarse mediante una secuencia de sonidos. Esta visión del universo como gran instrumento musical se prolongó hasta finales hasta el signo XVII. En el Renacimiento se empezó a estudiar por primera vez los efectos de la música sobre la respiración, la presión sanguínea, la actividad muscular y la digestión. Y ya desde el siglo XVIII empezó a investigarse más acerca de los efectos de la música en nuestro cuerpo y en nuestra mente (Bernabeu y Goldstein, 2009).

En los últimos años se ha empezado a emerger una nueva disciplina, la musicoterapia, utilizada para tratar trastornos físicos, mentales o emocionales para todas las edades (Alvin, J., 1997, mencionado en Bernabeu y Goldstein, 2009). Y también tiene como objetivo “abrir, mejorar, y restablecer los canales de comunicación entre las personas en un contexto no verbal” (Loroño, A. 1997, citado en Bernabeu y Goldstein, 2009, pg. 108).

Según Bernabeu y Goldstein (2009) desde la antigüedad hasta ahora, la música nos ha servido para acompañarnos en nuestra vida diaria, en nuestras actividades más diversas y según la naturaleza de estos sonidos, dependiendo de su orden y su desorden, de su armonía o desarmonía o su capacidad para revivir nuestras emociones ya sea positiva o negativamente depende de los elementos del sonido:

1. La vibración: Es un tipo de energía cinética, que se produce cuando un objeto vibra y dependiendo del número de vibraciones por segundo tienen un efecto en nuestro cuerpo. Las frecuencias altas producen un estímulo nervioso intenso, mientras que las bajas tienen un efecto relajante.
2. La intensidad: es la amplitud o la altura de la onda sonora. La música con un sonido muy intenso produce mayor satisfacción que una música débil. No obstante, los cambios de intensidad del sonido pueden tener implicaciones emocionales.

3. El timbre: Es la cantidad de armónicos que contiene un sonido. La frecuencia o nota fundamental tienen unas configuraciones de armónicos afinados con ella y que causa un efecto agradable a nuestro oído.
4. El ritmo: Es el fluir de la música en el tiempo. Un ritmo rápido incita al movimiento y a la acción, mientras que un ritmo lento favorece la relajación; un ritmo fuerte y repetitivo puede llegar a deprimir, en cambio la repetición suave y rítmica crea un ambiente de cohesión con el grupo.
5. El silencio: Es la ausencia de sonido. A veces los silencios se cargan de significaciones emocionales. Una larga pausa entre una música y otra es un medio de un sentimiento de expectación, intriga y emoción sobre lo que ahí está pasando.

Fernández (Fernández, 2011, citado en Mosquera, 2013) afirma que el contacto permanente con la música desde la niñez fomenta el desarrollo de habilidades, haciendo que sea más sencillo el aprendizaje, y Casas (Casas, 2011, citado en Mosquera, 2013) aporta que es beneficioso empezar desde la etapa infantil a trabajar la música, beneficiando nuestro mundo interno, sensorial, afectivo y cognitivo.

Existen algunos principios generales de la relación música- emociones humanas que fueron descubiertas y utilizadas durante siglos por muchos músicos. “Desde la época del Barroco se estableció en Europa que las claves mayores y los tempos rápidos causan alegría, que las claves menores y tempos lentos producen tristeza, y que la disonancia produce ansiedad y miedo.” (Díaz, J. 2010, p.54)

Con la música, podemos observar su poder para producir emociones y evocar sensaciones. A través de la música podemos recordar olores y colores e incluso podemos manipular los estados de ánimo de los alumnos, ayudándonos a que expresen sus emociones más profundas, estimulando la atención, la capacidad de concentración e incluso la memoria a corto y largo plazo. Desde un punto de vista social, podemos favorecer las relaciones a través de la música dentro del aula, facilitando la cohesión y el sentimiento de pertenencia al grupo (Bernabeu y Goldstein, 2009).

Por ello, no hay motivo por lo que dejar la música fuera de la pedagogía, y como podemos observar en la Ley Orgánica del 8/2013 para la Mejora de Calidad Educativa, esta declara los elementos integrantes del currículum, que giran en base a los siguientes ámbitos, pertenecientes a la etapa de la educación infantil:

- a) Identidad y autonomía personal.
- b) Medio físico y social.
- c) Comunicación y Representación.

En este tercer área aparece la expresión musical donde podemos observar, que la expresión musical es una herramienta que nos hace posible la fomentación de la capacidad de expresión infantil.

Entre sus principios metodológicos, observamos la importancia que representa en la Educación Infantil los siguientes aspectos:

- Aprendizajes significativos, que se ha de establecer una relación y cohesión entre los aprendizajes previos de los alumnos y los nuevos aprendizajes.
- El principio de globalización supone que el aprendizaje es el producto del establecimiento de múltiples conexiones, de relaciones entre lo nuevo y lo aprendido.

Todo ello se estructura en dos ciclos, 0-3 y 3- 6, ajustando los elementos principales del currículum a las características específicas de cada uno de ellos (Bernal, 2000, p. 3).

Es decir, en la LOMCE, la educación musical está reflejada como una materia obligatoria en el currículum escolar de primaria y secundaria, mientras que en el ciclo de Educación Infantil se deja un espacio curricular dentro de las distintas áreas para desarrollar y cumplir con los objetivos y contenidos con la consiguiente dotación de recursos materiales y personales. Para Alsina (1997), la incorporación de la música en el currículum, además del profesor especialista en esta materia, dotando al horario oficial de un tiempo determinado para su desarrollo, refleja un aumento de la consideración hacia la educación musical. (p. 23)

Y si bien la música es importante dentro de la pedagogía, también ha de serlo dentro del campo de la psicología, dándole cada vez más importancia a la rama de psicología musical, pues esta conlleva muchos estudios acústicos, psicofísicos, cognitivos, percepción melódica, adquisición de destrezas, estudios sociopsicológicos, conductas de aprendizaje, aspectos afectivos, estudios que posteriormente afectan al campo de la pedagogía, de la disciplina y muchos más, que no pueden pasarse por alto y que son altamente valorados en nuestra sociedad (Hargreaves, 1998).

Además como ya hemos señalado anteriormente, reflejamos en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983), que la música no sólo es una habilidad o una materia en la que trabajar como otra cualquiera sino que, la música se incorpora como una de las inteligencias necesarias para completar la concepción de la inteligencia al completo junto a otras seis capacidades. Este afirma que la música está compuesta por dos elementos básicos, el tono y el ritmo. Y remarca que hay individuos con mayor sensibilidad a los tonos y a la forma de conectar las estructuras musicales, mientras que otros poseen unos esquemas adquiridos que les permite un mejor acceso a las composiciones musicales. (Gardner, 1983, citando en Mora Mérida et al., 2007).

En definitiva, la educación musical se ha ido dando cada vez más importancia dentro de la educación infantil, debido a la cantidad de pruebas que han aportado los diversos estudios que ponen en evidencia la importancia de la educación musical en esta etapa y que se debería de reflejar, cada vez más, en el trabajo tanto del primer como del segundo ciclo de una forma activa y lúdica, tomando de referente características, intereses y motivaciones de los educandos, para así favorecer un desarrollo libre de expresión contribuyendo a una educación más integral del alumnado. (Bernal y Calvo, 2000, p.9)

PROPUESTA DIDÁCTICA

- Título de la propuesta: Aprendemos a identificar nuestras emociones.
- Presentación de la propuesta:

Esta propuesta didáctica la enmarcamos en el tercer área del lenguaje: comunicación y representación en el currículo de Educación Infantil, concretamente en el desarrollo de identificación, comunicación y expresión de las emociones a través del lenguaje musical.

Esta propuesta se ve apoyada por el currículo de infantil, la orientación de la práctica educativa, a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo.

Va dedicada a niños de cinco años en el segundo ciclo de Educación Infantil, durante la impartición de la materia de música, en donde se pretende que el niño mejore la identificación de sus emociones mediante piezas musicales, pudiendo señalar sus emociones y sepan expresarlas de manera no verbal.

- Justificación:

Es muy importante aprender a relajarse y concentrarse por lo que tenemos que enseñar a los niños y niñas a identificar sus emociones para que puedan controlarlas.

De esta manera hemos desarrollado una propuesta didáctica basándonos en diferentes piezas musicales, para que el niño pueda ir interiorizando y reflexionando sus emociones, como se siente en ese preciso momento y qué es lo que le trasmite el estímulo musical.

- Objetivos:

1. Contextualizar la identificación de las emociones en actividades prácticas y significativas para los alumnos.
2. Orientar el aprendizaje de los alumnos hacia una mejor comprensión e identificación de las emociones básicas.
3. Emplear el lenguaje musical, como vía para estimular sus emociones.
4. Utilización creativa de materiales de la expresión plástica para el reconocimiento de sus emociones.
5. Comunicar emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.
6. Respetar las reacciones emocionales de los compañeros.

- Previo a las sesiones:

Para llevar a cabo la siguiente propuesta didáctica es preciso que se trabaje previamente las emociones con los niños. La identificación de las emociones con la expresión facial a través de dibujos de caras y representando esas emociones con nuestro rostro y observando a los compañeros para posteriormente una mejor identificación de las emociones que poseemos en determinados momentos de nuestra vida y que no siempre sabemos apreciarlas, expresarlas, identificarlas ni controlarlas tanto en el resto de la gente como en nosotros mismos.

Para ello, desde el primer día de clase tendremos un rincón de las emociones, en el cual colocaremos el elemento con el que trabajaremos durante la propuesta didáctica “El buzón de las Emociones”, que los niños decorarán y harán suyo, como elemento de motivación para que los niños se atrevan y se animen a expresar sus emociones, a lo largo del curso, de una manera lúdica para ellos.

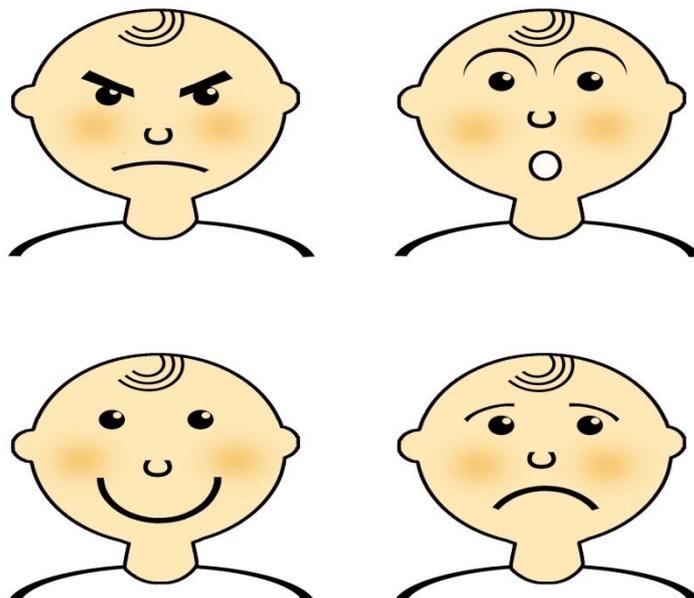
- Propuesta didáctica:

Plantear esta propuesta didáctica para el desarrollo de la identificación y expresión de las emociones, como medio de atención a la educación integral del alumnado, ofreciendo hasta treinta piezas musicales diferentes que puedan suscitar las emociones básicas de alegría, tristeza, miedo e ira, para que vayan evolucionando en el conocimiento de sí mismo, se puedan desenvolver en la sociedad con mejores resultados, desarrollando la inteligencia interpersonal e intrapersonal y poder llegar a controlar sus emociones con mayor facilidad.

Con esta intención, desarrollaremos 30 sesiones durante un año, para la clase de cinco años de Educación Infantil, con una pieza musical por sesión, en la cual, se utilizará un método de observación sistemática, donde recogeremos su estado de ánimo inicial en una tabla, y a continuación expondremos el estímulo, que en este caso es la pieza musical correspondiente a este día, donde ellos a través de una ficha deberán de colorear, del color que quieran, la cara con la que se sientan identificados después de escucharla:

- a. Descripción de la ficha: En medio folio, se dispondrán cinco caritas simbolizando la alegría, la tristeza, el miedo y la ira, las cuales habremos trabajado anteriormente en clase.

FICHA



Despertando el interior [fotografía](2012). Recuperado de https://www.google.es/search?q=caritas+de+emociones&biw=1366&bih=593&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwin_4uuxLnNAhULvBoKHWIECbwQsAQIGw&dpr=1#tbm=isch&q=caritas+de+emociones+para+ni%C3%B1os&imgc=J89Q3nnATVZChM%3A

A continuación, deberán de recortar la cara que han señalado e introducirla en “El buzón de las emociones” que presentaremos en clase el primer día del curso. Cada carita contendrá el número del niño (según la lista de clase), para, posteriormente, poder hacer un análisis y una comparación del cambio que se ha producido, antes y después del estímulo musical con cada uno de los alumnos.

No obstante, esta actividad no se evalúa a los niños según sus emociones por cada pieza, sino los resultados que se obtienen de la pieza musical, si ha resultado alegre mayoritariamente, o por el contrario a algún niño le produce tristeza, miedo o ira.

Por ello, el objetivo de esta propuesta didáctica no es corregir las emociones que provoca en ellos los diferentes tipos de música, sino que los alumnos puedan ir desarrollando e identificando cada vez mejor sus emociones y estados de ánimo.

La tabla inicial que debemos de obtener es la siguiente:

NIÑOS/NIÑAS	ESTADO DE ÁNIMO INICIAL	EMOCIÓN TRAS EL ESTÍMULO.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
...		

A lo largo del día, se les irá observando y rellenando la primera parte de la tabla (Estado de ánimo), como se encuentra ese niño, en ese día en concreto. Mientras que al terminar la jornada, después de escuchar la pieza musical, recogeremos las caritas del “Buzón de las emociones”, y completaremos la segunda parte de la tabla.

Treinta piezas musicales elegidas para abarcar todo tipo de gustos pudiendo causar así diferentes emociones fuertes y distinguidas, recurriendo así a una gran variedad estilística musical, como el folklore, jazz, ópera, urbana, instrumental...

- Piezas musicales empleadas en las sesiones:

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión.
1.	Gramofon Waltz	Eugen Doga	2:27”
Mercuziopianist (Octubre 21 del 2013) [Archivo de Vídeo] obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=Io			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
2.	Ea la Nana	Anónimo	1:45”
Lunacreciente (Agosto 2 del 2012) [Archivo de vídeo] obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=Kgqh4b0j			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
3.	El Cascanueces	P.I. Tchaikovsky	1:04”
Orquesta de Philadelphia (Agosto 12 del 2011) [Archivo de Vídeo] obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=eW1sR-A6AA8			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
4.	Saw: Main Theme	Charly Clouser	3:20''
Sebastian Thiele (Junio 10 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=OVbuqxXirBw			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
5.	Balquees	Maadibni Hawa	3:47''
Rotana (Enero 21 del 2014) [Archivo de Vídeo] obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=11K5wUfbDwE			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
6.	Marcha Imperial	John Williams	3:07''
Merhawk102 (Agosto 9 del 2007) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=-bzWSJG93P8			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
7.	El Río y la Luna	Magdalena Fleitas	3:47''
https://www.youtube.com/watch?v=U7fHPa3SfLY&list=PL45D9A6A1FC7A5067&index=34			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
8.	El ciclo de la vida. BSO El Rey León.	Hans Zimmer	4:04''
Películas infantiles (Agosto 29 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en			

<https://www.youtube.com/watch?v=M7TRx8MoXAc>

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
9.	The Raiders March BSO Indiana Jones.	John Williams	2:10''
Philip Greene (Febrero 2 del 2011) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=-bTpp8PQSog			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
10.	Old time rock and roll	Bob Seger	3:14''
MusicLyricsss (Diciembre 19 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=RJNgEZyEeh8			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
11.	Now we are free	Taylor Davis	3:27''
Taylor Davis (Septiembre 27 del 2013) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=SZUcEmREZ9Y			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
12.	Hello Dolly live	Louis Armstrong	2:28''
Truerhymer (Noviembre 11 del 2007) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=kmfeKUNDDYs			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
---------------------	----------------------------	------------------	--------------------------------

13.	Marcha Nupcial	F. Mendelssohn	4:37''
Solimusi Vocesparalapaz (Octubre 5 del 2005) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=M3g-xtkEaPU			
Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
14.	The Black Pearl. BSO Piratas del Caribe	Hans Zimmer	2:53''
Rodney Spekkers (Octubre 5 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=27mB8verLK8			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
15:	Fort he love of a princess	James Horner	4:07''
Carmeen90z (Julio 23 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=37NALLYzYUs			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
16.	The moment	Kenny G.	4:37''
KennyGVEVO (Octubre 25 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=447yaU_4DF8&list=PLFB8AF09186DB9D01			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
17.	Esta es la jota que canta.	La Fanega	2:34''
Dumbledore94 (Agosto 20 del 2012) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=E8ar8YnMjPk			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
18.	Gaita escocesa	Hector The Hero	1:29”
QuieroMusicos.com (Octubre 12 del 2010) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=MEGEDznjB_E			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
19.	Don't Know what you got	Cinderella	5:49”
CinderellaVEVO (Octubre 5 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=i28UEoLXVFQ&list=PLglLEhldqRTN37zWaW6F3kPuFChsdcjvx			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
20.	You are my heart, you are my soul	Modern Talking	3:14”
ModerntalkingVEVO (Octubre 24 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=4kHl4FoK1Ys			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
21.	I will follow him	André Rieu	3:26”
Sovranita (Junio 21 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=VPpd-6X3tEo&list=PL3EcbiPzT3umYCdukF_XzualULXvn9I_w			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
22.	Vois Sur Ton Chemin	Christophe Barratier.	2:37''
Santiago Fernandez (Abril 1 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=jfdjhobbDbI			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
23.	The Mision. Gabriel's Oboe BSO La Misión	Ennio Morricone	2:13''
The Joker (Diciembre 27 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=Ixby9BzJfEo			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
24.	Madama Butterfly Un bel di vedremo	Eva Marton Puccini	4:40''
Franzhun (Julio 15 del 2007) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=wMlmg1lvT6Q&list=PLFB0EE358107C8755			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
25.	Dos mundos BSO Tarzan.	Phil Collins	3:46''
Hazel Hernández (Mayo 8 del 2010) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=9MNQiZXIn6w			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
26.	Himno de la Alegría	Ludwig Van Beethoven	5:19"
Mistrucos (Mayo 5 del 2014) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=KFzXUqvAFI			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
27.	Las cuatro estaciones	Antonio Vivaldi	3:30"
Sole Romero (Junio 7 del 2015) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=dciqiiaydew			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
28.	Fantasia BSO Soundtrack	Stokowski	2:28
Julia Davila (Gebrero 24 del 2011) [Archivo de vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=xHEMkbyXFxs			

Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
29.	The prophecy	Howard Hhore	3:55"
Dogsrule3444 (Julio 21 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=tVV7ijh01jo&list=PLZ7md0b_yL2DShQQORWS_hJPFJHyTR-EID			

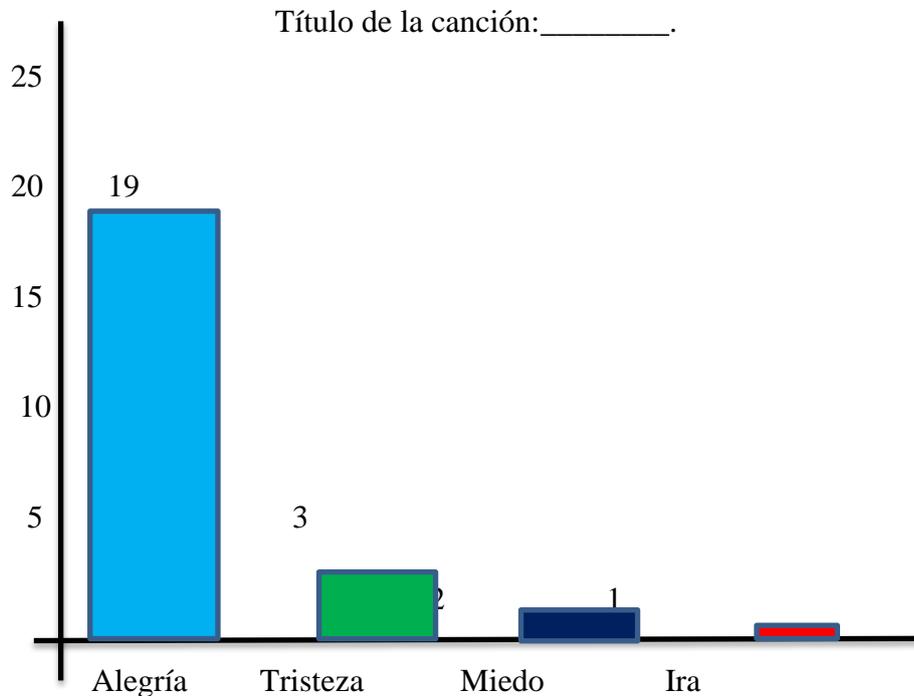
Número de la sesión	Nombre de la pieza musical	Nombre del autor	Minutos destinados a la sesión
30.	Requiem for a dream	Clint Mansell	4:00''
Pianistas (Julio 22 del 2011) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=l8zoqWa9RsE			

- Evaluación:

La evaluación consistirá en un análisis de la pieza musical a través de un gráfico, donde se recogerán todas las caritas que los niños han depositado en el buzón de las emociones, y comprobaremos cuantos niños han sentido una u otra emoción, por lo que de tal manera.

En ninguno de los casos, se evaluará la emoción del niño, puesto que las emociones no se pueden estipular como correctas o incorrectas y debemos de dar completa libertad al niño para envolverle en un sentimiento real, sin estar persuadido por los demás.

El gráfico que se observará a continuación, en ningún caso es real, puesto que esta propuesta didáctica no se ha llevado a cabo, por lo que es un modelo ficticio de gráfico de una pieza musical cualquiera, la cual se observan unos posibles resultados, para ejemplificar como sería la supuesta evaluación de la propuesta didáctica expuesta:



Podemos observar que la emoción dominante en esta pieza es la alegría, puesto que diecinueve de los veinticinco niños de clase han señalado esta emoción como principal. Esta pieza la podemos calificar mayoritariamente alegre, puesto que diecinueve de los veinticinco niños han sentido alegría al escuchar el estímulo musical. Mientras que, los seis alumnos restantes han sentido tristeza, miedo e ira, con lo que retomaremos la tabla de los estados de ánimo, acudiendo así a una evaluación de observación de los estados de ánimo previos al estímulo sonoro, para ver la importancia que ha tenido el estímulo sonoro en el cambio de sus emociones o si por el contrario, no ha tenido repercusión alguna sobre ellas.

CONCLUSIONES

Tras revisar los objetivos que nos hemos planteado al inicio de este estudio, podemos señalar en forma de conclusión que queda reforzada la importancia de la educación musical y sus repercusiones en la educación emocional, pues indagando en este primer objetivo constatamos que la música afecta en nuestro cerebro despertando en nosotros una serie de emociones, llegando a cambiar nuestro estado de ánimo, el cual se podrá llegar a comprobar tras la realización de la propuesta didáctica que hemos desarrollado y que ha sido punto de mira para poder plantearla.

Otro de los propósitos era analizar las emociones básicas de alegría, tristeza, miedo e ira, todas ellas con una característica común y principal, la fácil identificación no verbal de estas emociones, con una expresión facial definida y diferenciada, por lo que la propuesta didáctica, la hemos planteado desde estas cuatro emociones, pues el objetivo principal es la identificación y expresión de las emociones, y para ello es necesario, que se empiece, desde la Educación Infantil y con unas emociones fácilmente reconocibles, para que poco a poco se pueda ir desarrollando esta educación emocional.

Y como tercer objetivo que nos habíamos planteado, la realización de una propuesta didáctica en base a nuestro estudio realizado a base de conexiones y una cohesión entre diversas investigaciones de psicólogos y especialistas de la materia, para un desarrollo del conocimiento previo antes de cimentar una propuesta didáctica posible y útil para llevar a cabo en un aula de tercero de Educación Infantil y que a la larga se puede valorar en llevarla a la práctica, para la comprobación de su funcionamiento y utilidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abascal, E.G. Y Martín, M^aD. (1994). *Ira y hostilidad en los trastornos coronarios*. Universidad de Cantabria. 10(2), 177-188.

Alsina, A. (1997). Matemáticas para vivir y conocer: un enfoque para primaria. *Aula de innovación educativa*, 12, 28-32.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guilford Press

Bernabeu, N. Y Goldstein, A. (2009). *Creatividad y aprendizaje*. Madrid: Narcea.

Bernal, J. (2000). Implicaciones de la música en el currículo de Educación infantil. *Revista Electrónica de LÉEME*, 5.

<http://musica.rediris.es/leeme/revista/bernal00.pdf>

Bernal, J. y Calvo, M.L. (2000). *Didáctica de la música: La expresión musical en la educación Infantil*. Granada: Aljibe.

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Universidad de Barcelona, p.61-82.

Catalá Verdet, M. J., Boque Torremorell, M. C., Carnana Vacío y Tercero Giménez, M. P. (2011). *Cultivando emociones: Educación emocional de 3 a 8 años*. Generalitat Valencian. p. 69

Carmeen90z (Julio 23 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=37NALLyzYUs>

CinderellaVEVO (Octubre 5 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=i28UEoLXVFQ&list=PLglLEhldqRTN37zWaW6F3kPuFChsdcjvx>

Despertando el interior [fotografía](2012). Recuperado de https://www.google.es/search?q=caritas+de+emociones&biw=1366&bih=593&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwin_4uuxLnNAhULvBoKHWIECbwQsAQIGw&dpr=1#tbm=isch&q=caritas+de+emociones+para+ni%C3%B1os&imgc=J89Q3nnATVZChM%3A

Díaz, José L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Revista de Salud Mental*, 33 (6), 543-551.

Dogsrule3444 (Julio 21 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=tVV7ijh01jo&list=PLZ7md0b_yL2DShQQORWShJPFJHyTR-EID

Dumbledore94 (Agosto 20 del 2012) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=E8ar8YnMjPk>

Franzhun (Julio 15 del 2007) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=wMlmg1lvT6Q&list=PLFB0EE358107C8755>

Fredrickson, B.L. y Joiner, T. (2002). El papel de las emociones positivas en la psicología positiva. *Psychological Science*, vol.13, 172-175.

Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. Nueva York: Basic Books.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Hargreaves, D.J. (1998). *Música y desarrollo psicológico*. Barcelona: Graó.

Hargreaves, D.J. (1991). *Infancia y educación artística*. Madrid: Ediciones Morata.

Hazael Hernández (Mayo 8 del 2010) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=9MNQiZXIn6w>

Henao, G.C y García, M.C. (2009). *Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas*. [Versión electrónica]. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 7(2), 785-802.

Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. Nueva York: Plenum.

Mistrucos (Mayo 5 del 2014) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=KFzXUqzvAFI>

ModerntalkingVEVO (Octubre 24 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=4kHI4FoK1Ys>

Mora, J.A. y Martín, M.L. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Stenberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de la inteligencia emocional. *Revista de historia de la Psicología*, (28), 67-92.

Julia Davila (Enero 24 del 2011) [Archivo de vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=xHEMkbyXFxs>

Juslin, P.N. y Sloboda, J.A. (2001). *Music and Emotion. Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press.

KennyGVEVO (Octubre 25 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=447yaU_4DF8&list=PLFB8AF09186DB9D01

Koelsch, S., y Siebel, W.A. (2005). Towards a neural basis of music perception. *Trends in cognitive sciences*, 9(12), 578-584.

Lacarcel Moreno, J. (2003). *Psicología de la Música y emoción musical*. Universidad de Murcia. Vol. 20-21.

Ledoux, J, (1999). *El cerebro musical*. Barcelona: Planeta

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (54), 153-168.

Luis, F. (2008). Mensaje de la academia Mexicana de Neurología. *Revista mexicana de Neurociencia*, 8 (1), 5.

Lunacreciente (Agosto 2 del 2012) [Archivo de vídeo] obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Kgqh4b0j>

Merhawk102 (Agosto 9 del 2007) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=-bzWSJG93P8>

MusicLyricsss (Diciembre 19 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=RJNgEZYeh8>

Orquesta de Philadelphia (Agosto 12 del 2011) [Archivo de Vídeo] obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=eW1sR-A6AA8>

Películas infantiles (Agosto 29 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=M7TRx8MoXAc>

Peterson, C. y Seligman, M.E. (1984). Casual explanations as a risk factor for depresión: theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-74.

Philip Greene (Febrero 2 del 2011) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=-bTpp8PQSog>

Pianistas (Julio 22 del 2011) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=l8zoqWa9RsE>

Plutchik, R. (1980). *Emotions: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper & Row.

Poseck, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva manera de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, Vol.27.

QuieroMúsicos.com (Octubre 12 del 2010) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=MEGEDznjB_E

Rodney Spekkers (Octubre 5 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=27mB8verLK8>

Rotana (Enero 21 del 2014) [Archivo de Vídeo] obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=1lK5wUfbDwE>

Santiago Fernandez (Abril 1 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=jfdjhobbDbI>

Sebastian Thiele (Junio 10 del 2009) [Archivo de Vídeo] obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=OVbuqxXirBw>

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W.H. Freeman.

Sole Romero (Junio 7 del 2015) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=dciqiaydew>

Solimusi Vocesparalapaz (Octubre 5 del 2005) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=M3g-xtkEaPU>

Soria-Urios, G., Duque, P., y García-Moreno, J.M. (2011). Música y cerebro (II): Evidencias cerebrales del entrenamiento musical. *Revista de neurología*, 53(12), 739-746.

Sovranita (Junio 21 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en https://www.youtube.com/watch?v=VPpd-6X3tEo&list=PL3EcbiPzT3umYCdukF_XzualULXvn9I_w

Taylor Davis (Septiembre 27 del 2013) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=SZUcEmREZ9Y>

The Joker (Diciembre 27 del 2008) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=Ixby9BzJfEo>

Truerhymer (Noviembre 11 del 2007) [Archivo de Vídeo] obtenido en <https://www.youtube.com/watch?v=kmfeKUNDDYs>

Villancourt, G. (2009). *Música y musicoterapia. Su importancia en el desarrollo infantil*. Madrid: Narcea

