

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Profesorado de Educación
Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación
Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y
Deportivas

-Especialidad Música y Danza-

Modalidad A

**Desarrollo de las competencias emocionales a través de
la unión de música y danza en la Educación
Secundaria**

**The development of emotional skills through the use of
music and dance in Secondary Education**

Autor:

Irene Grande Rodríguez

Director:

Darío Sierra

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2019/2020

Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Máster en Profesorado de Educación Secundaria, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, Artísticas y Deportivas, de la especialidad de Música y Danza, se reflexiona sobre la utilización conjunta de la música y la danza con el fin de contribuir a la educación completa del alumnado. Para ello, se centrará sobre todo en el desarrollo de las competencias emocionales. Se han seleccionado dos proyectos realizados a lo largo del máster: el Proyecto de Innovación y la Unidad Didáctica.

La Unidad Didáctica se toma como ejemplo de cómo implementar el Proyecto de Innovación en la educación secundaria. Ello refleja la importancia de trabajar la inteligencia emocional en la práctica docente, concretamente de la materia de Música.

Palabras clave: Proyecto de Innovación, Unidad Didáctica, música, danza, competencias emocionales

Abstract

In this Final Project of the Master in Secondary Education, Baccalaureate, FP and Language, Artistic and Sports Teaching, in the specialty of Music and Dance, we reflect on the joint use of music and dance in order to contribute to the complete education of the students. To do this, it will focus above all on the development of emotional skills. Two projects, carried out during the master, have been selected: the Innovation Project and the Learning Unit.

The Learning Unit is going to be an example of how to introduce the Innovation Project in the secondary education. It reflects on the importance of working emotional intelligence in teaching practice, specifically in the subject of Music.

Key words: Innovation Project, Learning Unit, music, dance, emotional skills

Índice

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. EL DESARROLLO EMOCIONAL.....	7
2.1.5. LA IMPORTANCIA DEL CLIMA DEL AULA.....	13
2.2. LA RELACIÓN ENTRE LA MUSICA Y LA DANZA.....	15
2.3. MÚSICA, DANZA Y EMOCIONES	17
2.4. CURRÍCULUM ARAGONÉS	20
3. JUSTIFICACION DE LOS TRABAJOS	25
3. 1. PROYECTO DE INNOVACIÓN	25
3. 2. UNIDAD DIDACTICA	28
4. REFLEXIÓN DE LOS TRABAJOS	31
5. CONCLUSIÓN	35
6. BIBLIOGRAFÍA	37
7. ANEXOS.....	41
ANEXO I.....	43
ANEXO II	45

1. Introducción y justificación

El trabajo de Fin de Máster que se expone a continuación es un documento reflexivo, sobre la práctica docente de la asignatura de Música en la Educación Secundaria Obligatoria, fruto de la experiencia vivida por la autora en el Máster de Profesorado de la Universidad de Zaragoza durante el curso 2019/2020.

Este trabajo reflexiona sobre una educación que opta por un modelo de enseñanza que busca el desarrollo completo del alumno. Más concretamente, se centra en el desarrollo emocional, profundizando en su importancia y ofreciendo herramientas educativas que puedan garantizar su obtención por parte de los alumnos. A pesar de la necesidad de ser desarrollado en todas y cada una de las materias de esta etapa educativa, el trabajo se va a centrar en la especialidad del máster cursado por la autora de este trabajo, es decir, en la asignatura de Música, en la que la emoción tiene una importancia fundamental.

Por una parte, el trabajo contiene un marco teórico para explicar la necesidad de la educación emocional y sus beneficios para todas las personas y más específicamente para los alumnos de secundaria. Asimismo, se hace un seguimiento de cómo la música y su relación con otras disciplinas artísticas como es la danza, pueden contribuir al desarrollo de estas competencias emocionales sin apartarse de los objetivos y contenidos específicos establecidos por el currículo aragonés. En él, por ejemplo, se pueden observar contenidos que implican la danza como: "la música y su relación con otras disciplinas (artes plásticas, artes escénicas, literatura...) y lenguajes (corporal, teatral, audiovisual, cinematográfico, radiofónico, publicitario...)", "la música, la danza y el ballet", "la práctica de piezas vocales, instrumentales y danzas aprendidas por imitación y a través de la lectura de partituras" o "la práctica de las distintas técnicas básicas del movimiento y la danza" (Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 2016: 10-13). De la misma manera, el currículo, en sus objetivos generales de materia, incluye la expresión (aspecto esencia de la educación emocional): "Obj.MU.1. Utilizar la voz, el cuerpo, objetos, instrumentos y recursos tecnológicos para expresar ideas y sentimientos, enriqueciendo las propias posibilidades de comunicación y respetando otras formas distintas de expresión" (Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 2016: 3).

Por otra parte, se hace una reflexión crítica sobre dos trabajos escritos por la autora a lo largo de este curso académico. Con el proyecto de innovación *Los beneficios de la danza moderna a la interpretación musical*, se pretende establecer una clara conexión entre la música y la danza. En él se exponen múltiples ventajas, entre las cuales se encuentran muchas de tipo emocional. El proyecto está previsto para realizarse en un Conservatorio Superior de Música y se relaciona con una Unidad Didáctica de 3º de ESO, para mostrar cómo distintos contenidos se pueden adaptar a las unidades didácticas de la materia de Música en los tres cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (1º, 3º y 4º), obteniendo los mismos beneficios.

Mediante este trabajo sobre las competencias emocionales he constatado cómo se conseguir un clima de aula óptimo, un mayor rendimiento académico, la formación de personas íntegras, capaces de enfrentarse a los desafíos de la vida cotidiana, de relacionarse correctamente en sociedad y de aumentar su bienestar personal.

2. Marco teórico

En esta revisión de conocimientos se van a tratar cuatro temas principales. El primero es el desarrollo emocional, donde brevemente se explican los fundamentos de la inteligencia, la educación y las competencias emocionales. En él se incluye la importancia del clima de aula y su conexión con las emociones. El segundo, expone de una forma concisa la relación existente entre la música y la danza. El siguiente consiste en la unión de los dos primeros apartados. Por ello trata la conexión que se establece entre la música y la danza y la emociones. Por último, se hace un repaso de los documentos legislativos vigentes en educación, tanto los comunes a toda la educación como los más específicos de la materia de música, con el fin de constatar que el desarrollo emocional de los alumnos está presente en ellos.

2.1. El desarrollo emocional

La adolescencia es "un periodo de transición entre la infancia y la adultez que transcurre, aproximadamente, entre los 11/12 años y los 18/20 años de edad, en la que los jóvenes forman su personalidad e identidad y establecen su red relacional" (Moreno, 2009). Durante toda esta etapa de vida, las personas sufren cambios a nivel biológico, psicológico y social. Su vida emocional se vuelve muy inestable principalmente en sus dos ambientes más cercanos, el instituto y la familia (Schuerger, 2003). Asimismo, empiezan a encerrarse en ellos mismos, reservándose sus problemas y emociones y a la mayoría les resulta difícil adaptarse a las nuevas responsabilidades sociales (López-Cassá, et al., 2018:57-73).

Los adolescentes son el futuro de la sociedad. Como personas en desarrollo y formación que continúan siendo, tanto en lo intelectual como en lo personal y emocional, deben ser atendidas todas sus necesidades (Moreno, 2009). Sin embargo, un gran problema al que se enfrentan los adolescentes y jóvenes de hoy en día, tienen que ver con el *analfabetismo emocional*, que provoca efectos altamente negativos en la persona y en la sociedad (Bisquerra, 2001). Por ello, desarrollar las competencias emocionales en este periodo de la vida resulta esencial para su crecimiento pleno como personas, para que puedan afrontar diferentes situaciones de su vida y mejorar su bienestar (López-Cassá et al., 2018:57-73).

En el siguiente apartado se realiza una introducción a la inteligencia emocional, la educación emocional y la competencia emocional, tres conceptos muy relacionados entre sí. La palabra clave en todos ellos es *emoción*. La emoción se puede definir como "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (Alzina, 2003).

El desarrollo de la neurociencia y las ciencias sociales ha puesto en evidencia el papel esencial de las emociones en el bienestar y la felicidad de las personas, ya que influyen positivamente sobre la salud física y psicológica y sobre la calidad de vida (Fernández-Berrocal, 2009: 33, 87). Las emociones condicionan los comportamientos, la toma de decisiones y el modo de estar en el mundo. Por lo tanto, un buen conocimiento y manejo de ellas repercute positivamente en las personas. Según Bimbela y Navarro (2005), las emociones que siente una persona ante una situación específica, vienen moduladas por tres niveles de respuesta humana: el cognitivo, el fisiológico y el motor. Para conseguir influir sobre las emociones, se ha de incidir en cada uno de los tres niveles de respuesta.

La expresión de emociones es un ejercicio beneficioso, no solamente a nivel emocional sino también terapéutico. Según Ekman (2003) conocer y estar atento a las respuestas emocionales tiene una serie de beneficios:

- El aprendizaje de las sensaciones corporales características de cada emoción. Así se puede reconocer las señales de cada estado emocional.
- Ayudan a identificar mejor los sentimientos emocionales de otras personas.
- Proporcionan autocontrol. Al conocer las respuestas corporales que las distintas emociones crean, se puede controlarlas voluntariamente haciendo que se sientan con menor o mayor intensidad.

Las emociones crean unas respuestas y reacciones corporales que implican gestos faciales, cambios en la entonación de la voz y en la postura. Esto es importante a la hora de comunicar y establecer relaciones sociales. "Cuanto mejores emisores y receptores de emociones seamos, más hábiles socialmente seremos" (Cruz et al., 2013).

La importancia de favorecer el desarrollo emocional se debe a los múltiples beneficios que proporciona: mejora la capacidad de identificación de emociones, el rendimiento académico, la comunicación interpersonal, favorece el contagio emocional y la empatía, desarrolla el autocontrol y la regulación de emociones. (Cruz et al., 2013).

2.1.1. La inteligencia emocional

La inteligencia emocional se ampara bajo el marco de las inteligencias múltiples. Su definición ha ido evolucionando desde su aparición, en el artículo de Mayer y Salovey (1990). En él, definían la inteligencia emocional como "la habilidad de las personas de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones". Una de las definiciones que más se toma como referencia es la escrita por estos mismos autores unos años más tarde:

La inteligencia emocional es la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997:10).

Según estos autores, la inteligencia emocional se estructura en cuatro ramas interrelacionadas que van de lo simple a lo complejo:

- La percepción emocional. Consiste en percibir, identificar, valorar y expresar conscientemente nuestras emociones. En este apartado se incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente y la capacidad de darles una etiqueta verbal.
- La integración o facilitación emocional. Las emociones que el individuo siente entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición. Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento.
- La comprensión emocional. Requiere entender y analizar las emociones e integrar lo que sentimos en el pensamiento. Se incluye la capacidad para

etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones, la habilidad para comprender sentimientos complejos y para reconocer las transiciones entre emociones.

- La regulación emocional. Implica un buen manejo de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Es decir, consiste en dirigir y manejar todo tipo de emociones, tanto positivas como negativas, de forma eficaz. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Proporciona la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros y la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

La inteligencia emocional ayuda a las personas a conocer sus propias emociones y saber manejarlas para automotivarse, establecer relaciones sociales, reconocer las emociones de los demás y aumentar su bienestar. Las personas con mayor inteligencia emocional, al entender las emociones, les permite obtener mayores recursos para afrontar todo tipo de situaciones. De esta forma, pueden derivar en una menor insatisfacción de las experiencias negativas y disfrutar más a fondo de las positivas (López-Cassá, et al., 2018:57-73).

2.1.2. La educación emocional

La educación emocional es "el desarrollo de competencias que permitan obtener conciencia emocional, regulación emocional, autogestión emocional, inteligencia interpersonales, habilidades de vida y bienestar personal y social" (Alzina, 2003). Es decir, es el desarrollo de habilidades que permitan la obtención de la inteligencia emocional.

La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal de las materias académicas ordinarias. Consiste en un proceso educativo continuo y permanente, ya que debe estar presente en todo el currículum académico y a lo largo de la vida. Busca la adquisición de las competencias emocionales para el desarrollo integral de las personas, con el fin de capacitarse para la vida y aumentar su bienestar personal y social (Alzina, 2003). La educación emocional se centra principalmente en

desarrollar: la conciencia emocional (conocer las propias emociones y las de los demás), la regulación de las emociones, la motivación, las habilidades sociales y el bienestar subjetivo.

2.1.3. La competencia emocional

El desarrollo de las competencias emocionales es el camino para la mejora de la inteligencia emocional. Se puede definir como "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (Alzina, 2003). Otra posible definición es "la capacidad para movilizar, adecuadamente, un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias, para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia" (Bisquerra y Pérez, 2007). Estas habilidades se pueden diferenciar en dos grandes apartados:

- Inteligencia intrapersonal: capacidades de autorreflexión. Implica identificar las propias emociones y regularlas apropiadamente.
- Inteligencia interpersonal. Implica las habilidades sociales, la empatía, la comunicación no verbal, etc.

De acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007:61-82), las competencias emocionales se estructuran en cinco dimensiones muy relacionadas con las cuatro ramas de la inteligencia emocional:

- Conciencia emocional: la habilidad para ser consciente de las propias emociones y de las emociones de los demás y darles nombre. Se incluye la capacidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
- Regulación emocional: la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición, comportamiento y expresión emocional. Se incluyen las estrategias de afrontamiento y la capacidad para generar emociones positivas.
- Autonomía personal (autogestión): conjunto de característica y elementos relacionados con la autogestión emocional. Incluye la autoestima, automotivación, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, análisis crítico de

las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos y la autoeficacia emocional.

- Inteligencia interpersonal o competencia social: la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, la comunicación receptiva y expresiva, respeto por los demás, actitudes pro-sociales, asertividad, cooperación, compartir emociones, etc.
- Habilidades de vida y bienestar: es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para los desafíos diarios de la vida, para potenciar el bienestar personal y social. Incluye la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales.

Las competencias emocionales también se pueden aplicar como prevención de multiplicidad de situaciones como: estrés, ansiedad, depresión, violencia, agresividad, impulsividad, adicción, etc. Así, con su educación se pueden maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas (Alzina, 2003).

La satisfacción con la vida puede ser el resultado de haber disfrutado a lo largo de la vida, principalmente, de experiencias positivas y agradables, o puede deberse a una serie de habilidades emocionales de la persona que le permiten ver el lado positivo de cada experiencia vital (Diener, 1984)

2.1.4. Las emociones positivas

El bienestar psicológico se compone de la valoración de la propia vida, así como de elementos reflexivos, reacciones y estados emocionales que se viven en lo cotidiano (Friedrickson y Joiner, 2002). Las emociones positivas "componen el bienestar, facilitando acciones que posibilitan a los individuos construir recursos personales y psicológicos que permiten un mejor afrontamiento y que además generan nuevas emociones positivas, formándose así una espiral que promueve un mayor bienestar" (Friedrickson y Joiner, 2002). Las emociones positivas son un recurso muy valioso en momentos de conflicto ya que amplían el repertorio de respuestas, la creatividad y las habilidades sociales (Vecina, 2006). Por lo tanto, son un medio que permite a las personas sobreponerse a los momentos difíciles y salir fortalecidos de ellos (Friedrickson, 2001).

2.1.5. La importancia del clima del aula

Uno de los factores más importantes para la buena práctica docente es conseguir un buen clima escolar y más concretamente un buen clima de aula. Un clima de aula óptimo, mejora el rendimiento académico de todos los alumnos. Los estudios sobre este aspecto comenzaron a proliferar a partir del 1990, con la enseñanza obligatoria hasta los 16 años, momento en el que los docentes entendieron que la diversidad social hacía eco en sus aulas, afectando a la convivencia, estrechamente ligada al clima del aula (Barreda, 2012). Una posible definición bastante completa sobre el clima del aula sería:

Definimos el clima, atmósfera o ambiente de aula como una cualidad relativamente duradera, no directamente observable, que puede ser aprehendida y descrita en términos de las percepciones que los agentes educativos de aula van obteniendo continua y consistentemente sobre dimensiones relevantes de la misma como son sus características físicas, los procesos de relación socio afectiva e instructiva entre iguales, entre estudiantes y profesor, el tipo de trabajo instructivo y las reglas, y normas que lo regulan. (Martínez, 1996:118)

El clima de aula se establece a partir de las normas, hábitos, ritos, comportamientos y prácticas sociales que emergen de las relaciones que profesores y alumnos establecen entre si, formando unas pautas socioafectivas determinadas (Manota y Melendro, 2016:55-74). Es decir, que las relaciones sociales, la creación de vínculos y la convivencia son factores que modifican el clima de aula. La percepción de estas relaciones interpersonales influye no solo en el clima sino también en el logro de los objetivos académicos. La responsabilidad en una clase de que el grupo aprenda a relacionarse recae sobre la persona adulta, el profesor. El docente es quien tiene que propiciar una atmósfera donde las relaciones sociales se basen en el respeto, la empatía, la responsabilidad, la libre expresión,...

Esta función puede entenderse como un proceso de relación, en el que el profesor trabaja desde una apuesta por las personas y su protagonismo, y de la transformación de la sociedad en clave de valores con el objetivo principal de proporcionar a los jóvenes una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad. (González, 2010).

Estas relaciones sociales no solo se refieren a las establecidas entre los alumnos, si no que también es relevante las que se crean entre el alumno y el profesor. Los

elementos emocionales ayudan a que se produzca una vinculación afectiva entre el alumno-profesor. Pero sus beneficios van más allá, ya que también mejora la motivación educativa y el aprendizaje. No obstante, la inexistencia de estas habilidades emocionales, causa el efecto contrario. Produce una desvinculación afectiva y con un efecto negativo, desmotivando y distanciando al alumno del aprendizaje (Bernal y Cárdenas, 2009).

La motivación, es un aspecto esencial en la educación ya que influye significativamente en el aprendizaje del alumnado y en su rendimiento académico (Alonso-Tapia, 2005). La desmotivación del alumnado provoca una baja implicación en las tareas escolares, un escaso e inadecuado uso de estrategias de aprendizaje, y disminuye el rendimiento académico y crea un desfavorable clima escolar y de la clase (Benito, 2009). La implicación de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje es una de las variables principales que propician la motivación o la falta de ella. "Si enseñar es ayudar a aprender, y para aprender hay que estar mentalmente activos, el maestro debe ayudar a aprender utilizando una serie de habilidades docentes básicas y motivadoras" (Román, 2008). Por ello, la actividad docente no debe basarse exclusivamente en un solo estilo de enseñanza. La acción educativa debe ser flexible, dinámica y que contribuya a mejorar la motivación y el rendimiento académico, siempre, atendiendo a la diversidad del alumnado y a los estilos de aprendizaje.

El trabajo de investigación realizado por Manota y Melendro (2016:55-74) establecía una serie de factores a tener en consideración en el desarrollo de buenas prácticas educativas, relacionadas con el clima de aula:

- La importancia de tener una actitud de escucha activa por parte tanto de alumnos como de los propios profesores. Ofrecer esas oportunidades de escucha y diálogo resulta fundamental para mejorar el clima de clase al igual que para la resolución de conflictos.
- La gestión por parte del profesorado de las propias emociones, para utilizarlas como recurso educativo. Las emociones son percibidas por los alumnos y afectan de forma notable a la construcción del clima de aula.
- Proporcionar habilidades y herramientas a los alumnos para gestionar sus propias emociones de manera correcta.

- La respuesta por parte de los profesores a la necesidad de los alumnos de un apoyo explícito y en público, necesitan sentirse valorados y apoyados.
- La necesidad de no crear estereotipos sobre los alumnos y que estos afectan también a la visión que los alumnos tienen de sí mismos y disminuyen su autoestima y confianza.
- La importancia de los profesores, como educadores, de promover la adquisición de habilidades sociales y de comportamiento idóneas para establecer relaciones interpersonales basadas en una serie de valores como el respeto, la igualdad, la empatía, la confianza, la libre expresión, etc.

Muchos de estos factores están estrechamente relacionados con conceptos propios de la inteligencia emocional como el respeto, la empatía, la confianza, las relaciones interpersonales, la cohesión de grupo, la motivación, la expresión y comunicación, etc. La creación de ambientes escolares favorables en los que tanto el alumnado como el profesorado sean capaces de desarrollar las competencias necesarias para saber vivir e interactuar con los demás facilita los procesos de enseñanza aprendizaje. Realizar actividades que desarrollen las competencias emocionales mejora las habilidades sociales de los estudiantes, la convivencia escolar, el clima de aula y el rendimiento académico (Sáez de Ocáriz et al., 2014).

2.2. La relación entre la música y la danza

La incorporación de elementos de danza en la asignatura de Música, no es algo que debe extrañar, ya que ambas disciplinas artísticas están muy relacionadas. En este apartado, se presenta brevemente los principales vínculos entre la música y la danza. Juntas, pueden utilizarse simbióticamente, para beneficiarse mutuamente y para ayudar al desarrollo de las competencias emocionales.

La música y la danza son dos disciplinas artísticas que buscan la interpretación de lo real o lo imaginado mediante recursos sonoros y visuales (Real Academia Española, 2014). La finalidad de ambas puede ser tanto estética como comunicativa, por lo que conlleva una gran carga expresiva. Este elemento expresivo se refiere a "cualquier manifestación mímica, oral, escrita, musical o plástica debe mostrar con viveza los sentimientos de la persona que se manifiesta por aquellos medios" (Real Academia

Española, 2014). Por ello, se puede afirmar que la relación entre las dos disciplinas es evidente.

Sin embargo, este vínculo entre ambas no solo se remite a su finalidad sino también a su aparición. Según Abad (2008), el origen de ambas disciplinas se encuentra en la propia naturaleza del ser humano. Los latidos del corazón y la respiración marcan en el hombre un ritmo ininterrumpido desde que nace hasta que muere. Por este motivo, las dos disciplinas artísticas están muy relacionadas desde la aparición del ser humano en la prehistoria. Además, ambas compartían en aquella época las mismas funciones: como una forma de expresión, de unión social, de comunicación entre los humanos y de comunicación con fuerzas y fenómenos intangibles de la naturaleza. La necesidad de comunicarse y de expresarse obligó al ser humano a ir desarrollando tanto la danza como la música. Con el paso del tiempo ambas evolucionan y se especializan por separado hasta llegar a nuestros días.

La coincidencia de este mismo punto de partida creó un vínculo tan sólido entre las dos disciplinas, que se ha mantenido a lo largo de la historia hasta nuestros días. Esa es la razón por la que ambas comparten ciertos elementos técnicos más concretos como son: el ritmo, el compás, el tempo, los matices, el movimiento y la expresividad (Moreno, 2005). La música da sentido a la danza porque le proporciona los aspectos que necesita para apoyarse, expresar y comunicar, es decir le da un sentido al movimiento. La interacción entre estos diferentes aspectos son los que incitan al bailarín a ejecutar distintos pasos que estén acordes a la música.

Asimismo, la relación entre ambas disciplinas es tal que algunos autores prestigiosos de la pedagogía musical realizaron investigaciones y desarrollaron metodologías pedagógicas que se basaban en el movimiento para mejorar la educación musical. Algunas de ellas son: el Método Dalcroze, Orff-Schulwerk, el Método Laura Bassi, etc. El cuerpo es el medio a través del cual expresamos sentimientos. También la música sirve para expresar sentimientos y emociones. Por lo tanto, la conexión entre cuerpo y música es fundamental y a medida que más se desarrolle un aspecto, mayores beneficios tendremos sobre el otro.

2.3. Música, danza y emociones

Varias investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, muestran los efectos saludables de la música y la danza a nivel emocional en las personas. Igualmente se ha analizado la influencia de estas dos disciplinas artísticas sobre el desarrollo de la percepción, la comprensión y la regulación emocional.

La música y la danza, como se ha mencionado anteriormente, están vinculadas. Ambas han estado presentes en todas las culturas desde la aparición del ser humano y han ido evolucionando con el transcurso de los años. Esto significa que existe una causa común en todas las culturas que justifica la utilización de estas dos manifestaciones artísticas. Esta causa es "la capacidad que tienen para comunicar y transmitir un mensaje, resultando una forma de lenguaje no verbal capaz de expresar ideas, sentimientos o emociones" (De Rueda y López, 2013).

Una buena educación emocional es esencial para el control del comportamiento humano y de la respuesta a nivel cognitivo, fisiológico y motor ante las situaciones vividas. Por eso, la conexión entre música-danza y las emociones, puede influir positiva y significativamente sobre la salud física y psicológica y sobre la calidad de vida. Elaborar actividades y ejercicios de ambas disciplinas puede ayudar al desarrollo de las habilidades emocionales. Ante la multitud de problemas que sufren los adolescentes tanto sociales como personales, se hace notar la necesidad de realizar este tipo de actividades que ayuden a controlar sus emociones y a afrontar situaciones que repercuten negativamente en su vida. Para esto, se debe ser capaz de identificar qué sentimos, por qué nos sentimos así y conocer el procedimiento para suprimir emociones negativas y generar emociones positivas.

Asimismo, la elección de estas dos disciplinas reside en su presencia en el día a día. Cuando a las personas, sobretudo a los jóvenes, les resulta difícil expresar un sentimiento con palabras, utilizan la música o su cuerpo para lograrlo. Esto se debe a que la danza y la música conectan con las emociones.

La interacción corporal entre compañeros, la escucha y la percepción de los estímulos de nuestro alrededor, centrar la atención sobre nuestras sensaciones internas, expresar mediante el movimiento y el sonido, la espontaneidad y la improvisación, etc., son recursos que tenemos a nuestro alrededor y que ayudan a conocernos, tanto física como psicológicamente. (De Rueda y López, 2013)

2.3.1. Música y emociones

Uno de los valores de la música más relevantes, para las personas, es su capacidad para expresar, transmitir y evocar diversas emociones y afectos, tanto colectivos como individuales (Díaz y Flores, 2001). La música comunica a través del sonido. "Esta compleja expresión sonora es una de las formas más antiguas, prevalecientes y universales de comunicación humana" (Díaz y Flores, 2001:23). Por lo tanto, la música es un lenguaje creado para comunicar desde la emoción al pensamiento. Por una parte, se utiliza para comunicar ideas, sentimientos y emociones, y por otra parte tiene la capacidad de evocar emociones. Cuando un sonido excita nuestro oído se ponen en marcha una serie de procesos mecánicos, químicos y bioeléctricos a lo largo de las estructuras del oído y del cerebro que casi de un modo instantáneo concluyen con el reconocimiento de dicho sonido y su significado emocional (De Rueda y López, 2013:141-148).

La conexión entre la música y las emociones está presente desde la aparición de esta. En algunos periodos musicales como en la época barroca, la unión de música con los estados anímicos fue muy importante. Se formuló la teoría de los afectos, del término alemán *Affektenlehre*, que establecía las bases con las que representar las pasiones y los sentimientos (Frederic y Alsina, 2008). La música al ser un lenguaje que ha evolucionado en el tiempo y en diferentes culturas, no siempre genera las mismas emociones concretas en todas las personas. Darwin expresaba que "hombres y mujeres, incapaces de expresar su amor en palabras, lo hacían a través de notas musicales y ritmo, de la misma forma que los pájaros" (Darwin, 1859).

2.3.2. Danza y emociones

La danza es un concepto que integra tanto el baile como aquellas técnicas que desarrollan la motricidad del cuerpo y exploran las sensaciones que genera. "El baile es entendido como movimiento ordenado y rítmico del cuerpo. Pero la danza no es tan sólo movimiento, es también expresión, comunicación o representación" (Fuentes, 2006:245). La danza requiere el control del movimiento del cuerpo para poder hacer uso de capacidades físicas y cognitivas y así generar expresividad y significado. Es decir, la danza es el arte del movimiento. "No me interesa cómo se mueve el ser humano, sino aquello que lo conmueve" (Lloret, 2009:86). Esta frase reflexiona sobre la necesidad de expresar las emociones y liberar nuestros pensamientos a través de lenguaje corporal y

del sonido. Se puede observar como la danza juega con la conexión entre cuerpo y emoción, lo que permite generar una consciencia de lo que hacemos. "Nos movemos, pero sentimos el movimiento y le damos un significado" (De Rueda y López, 2013). Este papel para la comunicación hace de la danza una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales.

Estos mismo autores, exponen cuatro pilares fundamentales que ofrece la danza: la auto-conciencia, la auto-aceptación, la autoconfianza y la auto-expresión. Todos ellos, guardan mucha relación con los principios de la inteligencia emocional. Estas bases, fomentan la proliferación de emociones positivas y la expresión de emociones, incrementan la autoestima y el bienestar físico y psicológico, mejoran la interacción social, disminuyen la depresión, etc. Asimismo, la danza al ser una práctica corporal implica el ejercicio físico. De esta manera, estimula la producción de serotonina y dopamina, sustancias químicas con efectos antidepresivos naturales que mejoran la felicidad en las personas (Pérez-Testor, 2010).

Un beneficio a destacar de la danza es la capacidad para fomentar, a través del desarrollo emocional, la socialización y las habilidades sociales y de comunicación, lo que conlleva una mejora del clima de aula y un mayor rendimiento. Mediante la interacción corporal entre personas se crean vínculos afectivos, reforzando así la confianza y la seguridad personal al asumir la responsabilidad de cuidar y respetar el cuerpo de la persona/as con las que se interacciona (De Rueda y López, 2013). De esta forma, se consigue una mayor confianza en el grupo y compromiso hacia este. La cohesión entre sus miembros también aumenta, proporcionando un ambiente en el que poder expresarse, comunicarse y manifestarse tal y como son, sin miedo a sentirse juzgados o hacer el ridículo, y a la vez sintiéndose aceptados por el propio grupo. Igualmente, se desarrolla una enseñanza de valores: el afecto hacia el otro, la empatía, el respeto al otro, a la diversidad y a la propia identidad, la sensibilidad, etc. Todo ello se debe llevar a cabo mediante ejercicios y actividades presentados de una forma lúdica, que aseguren la igualdad de oportunidades, que se adapten a la diversidad, evitando discriminaciones por estereotipos sociales, culturales o de género, y que consigan una verdadera coeducación (Cruz et al., 2013).

2.4. Curriculum aragonés

El trato de las emociones durante la educación secundaria obligatoria no es algo excepcional de la actualidad. Para afrontar los nuevos desafíos, el informe a la Unesco de la *Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI* señaló que era imprescindible asignar nuevos objetivos a la educación y se debía modificar la idea que se tenía de su utilidad (Delors, et al., 1996). Por consiguiente, se establecieron cuatro objetivos en torno a los que la educación debía organizarse:

- *Aprender a conocer*: implica el dominio de los instrumentos del saber para cubrir y comprender el mundo que nos rodea y para adquirir el placer por el conocimiento. Igualmente, supone aprender a aprender para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- *Aprender a hacer*: implica dar utilidad a los conocimientos ya adquiridos para poder influir sobre el entorno. Se requiere la adquisición no sólo de una calificación profesional sino de una serie de competencias que capaciten al individuo para hacer frente a todo tipo de situaciones en su vida.
- *Aprender a vivir juntos*: con el fin de desarrollar la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia, respetando los valores de pluralismo y comprensión mutua. Implica saber realizar proyectos comunes, tratar conflictos, participar y cooperar con los demás, respetar, fomentar a empatía, etc.
- *Aprender a ser*: para desarrollar mejor la propia personalidad con la finalidad de acrecentar la capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal.

Uno de los fines principales de la educación es el desarrollo pleno de los estudiantes tanto de su personalidad como de sus capacidades y la adquisición de una serie de valores (Jefatura del Estado, 2006:15). Por consiguiente, los profesores en su práctica docente, deben proporcionar un desarrollo integral, a nivel cognitivo, personal y emocional. "La orientación educativa y profesional de los estudiantes [...] que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores" (Jefatura del Estado, 2006:14). No obstante, a día de hoy, 24 años después de la publicación de este informe, lo que más predomina en la práctica educativa sigue siendo el *aprender a conocer* y en menor medida el *aprender a hacer*. Los dos últimos objetivos han estado ausentes en la mayoría de los casos. Son estos dos, los que tienen mucho que ver con la

competencia emocional. De igual manera, el desarrollo cognitivo y la formación intelectual, para ser sostenibles, tienen que complementarse y apoyarse en el desarrollo de hábitos adecuados que necesitan del conocimiento emocional (Cruz et al., 2013). Gracias a dichos hábitos, se consigue un mejor rendimiento académico y una mejor expresión y comprensión de las emociones propias, motivación, habilidades interpersonales, autocontrol, autorrealización, empatía, autoestima, habilidades de superación de problemas, conflictos y frustraciones, etc. (Viloria, 2005).

De esta forma, se puede afirmar que la práctica docente, además de ser una práctica técnica, es una práctica ética en el sentido de que realiza o actualiza los bienes sociales que le son propios. Una práctica profesional ética es una acción moralmente informada; de ahí que las prácticas no sean un medio para producir el bien o los valores a los que se aspira, sino el lugar mismo donde se encarnan y viven los valores (Verdera y Sánchez, 2010:5).

Bisquerra (2001), establece que la educación emocional debe integrarse en el currículum, ajustándose a las lecciones específicas de las diversas áreas académicas, introduciéndose en un determinado curso, siendo retomado y ampliado en cursos posteriores. Actualmente, distintos conceptos íntimamente relacionados con la educación y las competencias emocionales, están descritos tanto en los tres documentos legislativos vigentes: *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación* (Jefatura del Estado, 2006), en el *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria* (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2014) y del *Bachillerato*, como en la *Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón* (Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 2016), donde se concreta la materia de música.

Al hacer un repaso de los tres documentos, de lo general a lo más concreto, se encuentran los principios y los fines de toda Educación. En ellos se tratan temas que únicamente pueden llevarse a cabo desarrollando las competencias emocionales y otros en los que la obtención de este tipo de capacidades ayudaría en gran medida a su consecución. Se destaca en dicha ley la transmisión y puesta en práctica de una serie de valores que favorezcan: la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto, la justicia, la paz, la

autoconfianza, la convivencia, la cohesión social, la cooperación, la capacidad de adaptación, la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos (Jefatura del Estado, 2006:14-17). Todos ellos son valores que el desarrollo de la inteligencia emocional genera.

Asimismo, el artículo 23 decreta los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria. En ellos vuelven a repetirse conceptos y valores anteriormente mencionados que deben desarrollar todos los estudiantes. La importancia de fortalecer sus capacidades afectivas es mayor, tanto en el ámbito de la personalidad como en sus relaciones con los demás. Incluye la consolidación de hábitos de disciplina, estudio y trabajo, aspecto que a través de la música, la danza y las emociones se puede conseguir más rápidamente. Un objetivo importante que se consigue gracias a la incorporación de la danza es el conocimiento y la aceptación del propio cuerpo y el de los otros, respetando las diferencias y afianzando los hábitos de cuidado y salud corporales (Jefatura del Estado, 2006: 26,27).

La materia de música se describe en la *Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*. La música por su esencia, implica la expresión y la comunicación no verbal de ideas, estados de ánimo, sentimientos y emociones. Por eso no es de extrañar que a lo largo de todo el currículo se mencionen capacidades emocionales que se desarrollan a través de la música.

La música, como bien cultural y como lenguaje y medio de comunicación no verbal, constituye un elemento de valor incuestionable en la vida de las personas; pero además la educación musical tiene gran influencia en el desarrollo integral de los individuos: interviene en su formación emocional e intelectual (Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 2016).

El currículo incluye una serie de competencias clave, en las cuales aparecen características que se obtienen gracias a la educación emocional. Dentro de la competencia de *aprender a aprender*, la inteligencia emocional ayuda al desarrollo de la capacidad para motivarse por aprender, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender. De la competencia *social y cívica*, las habilidades emocionales mejoran todas las interacciones sociales: el trabajo cooperativo, la interpretación en grupo, la convivencia, etc. Por último, la propia competencia *de conciencia y expresiones*

culturales, implica la capacidad de expresarse y comunicar ideas y sentimientos a través de un código artístico no verbal (Departamento de Educación, Cultura y Deporte, 2016).

La educación secundaria obligatoria, como se puede ver en el artículo 6 del *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*, también exige la docencia de una serie de elementos transversales. Entre ellos se vuelve a destacar el desarrollo de valores como la igualdad, la no discriminación, la prevención y resolución pacífica de conflictos, la libertad, la justicia, la paz, el respeto, la pluralidad, el rechazo de estereotipos, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo, etc. Valores que necesitan de la inteligencia emocional para llevarse a cabo.

3. Justificación de los trabajos

La selección de los siguientes trabajos, realizados a lo largo del Máster de Profesorado en Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas Artísticas viene determinada por varios motivos. El primero es la importancia en la educación de proyectos de innovación que mejoren la práctica docente. La elaboración de estos trabajos ha acentuado mi interés por cuestionar la propia práctica docente, con el fin de obtener los mejores resultados posibles. El proyecto realizado motivó el hallazgo de soluciones originales a problemas detectados en la enseñanza musical usual como es la falta de inteligencia emocional, aspecto que los alumnos carecen y precisan. Así, añadiendo actividades de danza en la materia de música se pueden mejorar las habilidades emocionales, necesarias para la vida diaria de todas las personas y para el rendimiento académico, la motivación y la interacción social de los alumnos.

3. 1. Proyecto de Innovación

El primer trabajo en el que se basa esta memoria es un proyecto de innovación llamado *Los beneficios de la danza moderna a la interpretación musical*, pensado para llevarse a cabo en un Conservatorio Superior de Música para alumnos de la modalidad de interpretación de cualquier curso. Dicho proyecto se realizó durante la asignatura de "Innovación e investigación educativa en música y danza".

La relación entre la música y la danza ha existido desde su aparición hasta la actualidad de distintas formas: históricamente, culturalmente, en su finalidad, en su expresión y comunicación de ideas y en sus elementos estructurales internos. Por eso, la simbiosis de ambas disciplinas es muy beneficiosa. El contenido principal que destaca el proyecto es la capacidad de ambas disciplinas artísticas como vehículo de expresión, comunicación y transmisión de ideas, sentimientos, estados de ánimo y emociones. Una habilidad que permite el desarrollo personal de la inteligencia emocional. Esta a su vez, conlleva una serie de beneficios en otros ámbitos como la motivación, las relaciones interpersonales, la autoestima, el autoconocimiento, etc.

La música, en su devenir sonoro, invita al gesto, al movimiento, a la danza. El movimiento, en su viajar espacial, en su carácter, solicita un soporte sonoro que lo potencia. Ello hace especialmente rico y compatible en el aula el trabajo en común de estos dos lenguajes artísticos (Herrera, 2000).

La utilización de la danza junto a la música para conseguir una mayor capacidad expresiva no es aleatoria. Aporta la expresión corporal que va implícita en ella y que todos los seres humanos practican en su vida diaria, a través de su propio cuerpo, mediante gestos faciales y posturales, maneras de caminar y de sentarse. A pesar de su cotidianeidad, generalmente se asocia a artistas como bailarines, coreógrafos, mimos, etc. Por eso, está integrada en cualquier tipo de danza y sin ella solo sería la ejecución de movimientos mecánicos (Martín, 2014). Desde un punto de vista artístico, la expresión corporal requiere un gran dominio y conocimiento del propio cuerpo para poder manifestar emociones por medio de movimientos conscientes. Junto con la danza, permiten reflexionar sobre la relación con uno mismo y con el entorno, al tiempo que se cultivan técnicas específicas de control corporal, que permiten una expresión, comunicación y transmisión más satisfactoria. Igualmente favorecen los procesos de aprendizaje y desarrollan las relaciones personales, la creatividad, la imaginación, la improvisación y la espontaneidad.

Este proyecto de innovación se basa sobre todo en un género concreto de danza, la moderna. Se debe a su característica de utilizar movimientos libres, naturales, orgánicos y fluidos que pretenden expresar las emociones, las sensaciones, los estados de ánimo, metáforas o ideas abstractas que uno siente. No se rige tanto por la técnica ni la estética sino por la libertad de movimiento. Esta es la razón, por la que este género de danza, se encuentra óptimo para desarrollar las competencias emocionales en los alumnos.

La parte práctica del proyecto se divide en dos partes, la realización de ejercicios que unan la música, la danza moderna, la expresión corporal y el movimiento y la preparación de un proyecto final a modo de performance interdisciplinar. Los beneficios que se pueden observar de este proyecto, se estructuran en tres ramas principales: físicos, mentales y expresivos. Los dos últimos son los que más conectados están con la inteligencia emocional.

En cuanto a los beneficios expresivos, el proyecto permite distinguir y regular las diferentes emociones y entender cómo afectan al estado de cada persona. A través de las actividades de danza moderna, se adquieren recursos expresivos y comunicativos que desarrollan la capacidad para manifestar con libertad y naturalidad el "yo

verdadero", descargando las emociones. Asimismo, se acentúa la creatividad y la imaginación a lo largo de todo el proceso.

Los beneficios mentales se centran sobre todo en la mejora de la relación cuerpo-mente. La danza es un arte que involucra el cuerpo por lo que aporta información y necesita de un conocimiento y una consciencia del mismo muy alta. Por ello, la danza trabaja el sentido cinestésico y la memoria espacial, esenciales en el proceso de percepción de emociones y en el desarrollo de habilidades motoras y de control corporal. Este sentido cinestésico es el que permite tener consciencia de nuestras sensaciones internas. En la vida diaria estas sensaciones rinden muy por debajo de sus posibilidades debido a una falta de un criterio claro o una atención deficiente y por ello, no se percibe de una forma eficaz. Cuando no escuchas con precisión lo que tus músculos te dicen, utilizas peor tu cuerpo y con el tiempo el funcionamiento corporal se vuelve deficiente y empeora el bienestar (García, 2013). Como se ha mencionado anteriormente, un buen conocimiento del propio cuerpo está estrechamente relacionado con la autoestima y percepción interior de uno mismo, ámbito de la inteligencia emocional. Igualmente, al bailar, las personas producimos endorfinas, sustancias bioquímicas que aumentan la sensación de felicidad, euforia, energía y alegría y neutralizan el dolor. Gracias a los ejercicios realizados, se mejora la concentración y la memoria, aspecto importante para todos los estudiantes.

Cabe destacar el carácter motivacional de todo el proyecto, íntimamente relacionada con las habilidades emocionales. La automotivación del alumnado, abre las puertas hacia la actividad productiva por propia voluntad y por ende, consigue el aumento del rendimiento académico. Asimismo, la realización de una performance final que pueda ser expuesta en público, da los alumnos una meta a conseguir donde puedan sentir la satisfacción de realizar un buen trabajo individual y grupal.

De igual forma, la danza, gracias a su carácter socializador, favorece al desarrollo de las relaciones interpersonales, de la afectividad y crea un buen clima de aula. Al ser un proyecto práctico y que necesita de la colaboración de todos los implicados, se crea un ambiente de cohesión donde todos los miembros deben colaborar entre sí. Todo alumno es una pieza esencial y únicamente cooperando entre ellos se consigue llevar a cabo completamente cada ejercicio y actividad. Esto hace que todos se sientan iguales. Asimismo, la mejora de la afectividad disminuye la creación de

estereotipos de cualquier clase. Gracias a este aspecto, se consigue un ambiente de clase de confianza y comodidad, donde los alumnos puede "salir de su zona de confort" y mostrar cómo son, dejando a un lado las vergüenzas y el miedo a ser objeto burlas o risa de sus compañeros.

Por último y fuera del contexto de la inteligencia emocional, el proyecto produce una serie de beneficios físicos y motrices, al ser la danza un arte que involucra el movimiento. Principalmente, conlleva una mejora en la salud física de las personas, cómo cualquier deporte. Mejora la resistencia física, la tonificación muscular, la respiración, la coordinación, el eje corporal, la alineación de cuerpo, el control postural, la estabilidad, reduce la fatiga, la ansiedad, la depresión y la percepción del dolor, etc.

3. 2. Unidad Didáctica

El segundo documento elegido para desarrollar este trabajo se trata de una propuesta de Unidad Didáctica para un curso de 3º de ESO, realizada en la asignatura de "Diseño de actividades de aprendizaje de música".

Como futuros docentes es imprescindible ordenar, organizar y planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje para tener seguridad en nuestra práctica educativa y así prevenir posibles problemas. Para elaborar la estrategia docente de una unidad didáctica, es importante reflexionar y pensar profundamente los objetivos que queremos conseguir y las metodologías que queremos seguir. Siempre con la mira puesta en las características generales e individuales de los alumnos. Una unidad didáctica, se completa cuando se lleva a la práctica, por eso ha de ser flexible, moldeable y adaptable a cada situación, momento, tiempo, lugar, nivel y necesidades. Por eso, una vez puesta en práctica no pierde su valor, sino que sirve como una herramienta para mejorar la propia práctica docente.

Todas las decisiones que se toman para realizar una unidad didáctica, deben basarse en los principios y fines de la Educación y fomentar en los alumnos su completo desarrollo en todas sus dimensiones y el desarrollo de su propia identidad. Debido a ello, las metodologías utilizadas a lo largo de esta unidad de música, son activas y favorecen la expresión, la comunicación, la motivación, la creatividad, la autonomía, la innovación, el pensamiento crítico, el autoconocimiento, la autoestima, la cohesión de grupo, la cooperación, etc. Todo ello, sin abandonar los contenidos, los objetivos y los criterios que establece el currículo aragonés de dicha materia.

A lo largo de esta unidad didáctica, se promueve la actitud positiva, entusiasta, empática y motivadora del profesor hacia los estudiantes. De esta manera, se propone la figura del docente como un guía para los alumnos en vez de un mero transmisor de conocimiento. Esto supone que el profesor refuerce, mediante aspectos prácticos de la materia, los distintos aprendizajes: aprender a aprender, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Asimismo, el docente debe buscar apasionar al alumnado, crear interés, motivarlo por la materia, siempre prestando una especial atención a aquellos que lo necesiten por las dificultades que puedan tener.

Para la elaboración de una unidad didáctica como la que se ha tenido que hacer, se necesita una selección minuciosa de cada apartado de objetivos y contenidos abstraídos del currículo. Partiendo de unos objetivos concretos se desarrollan una serie de contenidos, criterios de evaluación, competencias y elementos transversales. Todos ellos, interrelacionados coherentemente entre sí. También se debe tener en cuenta la distribución de las actividades en el tiempo para tener una buena organización de la clase. Para cada unidad didáctica, el docente debe saber con qué recursos cuenta o qué recursos necesita, así como elaborar el material que se va a utilizar. Es importante, tener siempre presente la atención la diversidad del alumnado para cubrir sus necesidades, por ello es importante la existencia de fichas de refuerzo y repaso, formas de recuperación, la flexibilidad en los contenidos y los criterios de evaluación (siempre y cuando se cumplan los mínimos exigibles).

El eje principal de la Unidad Didáctica es llevar a cabo una enseñanza innovadora y motivacional que estimule el aprendizaje, desde la práctica y vivencia musical. Se estructura en cinco partes que tratan y desarrollan la escucha activa, la cultura musical, la capacidad de reflexión, las habilidades vocales, la relación con otras artes y la puesta en escena. La atención recae sobre todo en la relación de la música con la danza y el lenguaje corporal y gestual. Incorpora actividades que involucran el movimiento y el uso del cuerpo, aspecto que atrae y motiva más al alumnado. Gracias a estos ejercicios se consigue un mayor desarrollo de las competencias emocionales que mejoran el clima de aula, la confianza, la autoestima, la auto aceptación, las relaciones interpersonales, la expresión, el trabajo en equipo, el respeto, la no discriminación, y la evitación de estereotipos de cualquier tipo. Igualmente, la creación de un proyecto final en forma de performance que pueda ser escenificado en público, supone un objetivo que alcanzar y un punto más de motivación para los alumnos por lograrlo con éxito. Es

esencial recalcar que toda la unidad didáctica se basa en metodologías que integran a todos los alumnos y atiendan a sus necesidades, para que todos tengan las mismas oportunidades para adquirir y desarrollar todo tipo de habilidades y competencias.

4. Reflexión de los trabajos

En el siguiente apartado se analiza de una forma reflexiva, crítica y constructiva los nexos de unión entre los trabajos anteriormente citados: el proyecto de innovación y la unidad didáctica. A pesar de ser dos trabajos destinados a distintos tipos de centro, tienen el mismo eje central: la relación música-danza. Esto hace compatible que la unidad didáctica se base y adopte las ideas del proyecto de innovación.

Esta última intervención educativa está pensada para desarrollarse en un Conservatorio Superior de Música. Sin embargo, como el propio trabajo propone, su aplicación se puede adaptar a la Educación Secundaria Obligatoria, obteniendo resultados similares. El ambiente óptimo para poder desarrollar metodológicamente esta idea sería en el aula de música de cualquier curso en el que esta materia se imparte, en un centro donde se trabaje de forma interdisciplinar. En la Unidad Didáctica de tercero de ESO, se puede observar cómo se ha aplicado y adaptado el proyecto de innovación. Evidentemente, la dificultad de las actividades es menor ya que los alumnos de la ESO poseen una madurez psicológica y unas nociones musicales menos avanzadas que los alumnos de superior. No obstante, la metodología y los fines educativos son los mismos.

Personalmente, considero que estos dos trabajos expuestos pueden ser una de las muchas vías de futuro para mi actuación docente. La adaptación del proyecto de innovación a una unidad didáctica permite demostrar que es posible llevarlo a cabo, en mayor o menor medida, en cualquier unidad didáctica de cualquier curso donde la materia de música se imparta. De igual manera, la temática de relacionar música y danza y encontrar sus beneficios, fomentan en mí un interés y una motivación para conseguir un cambio educativo y social que desarrolle las competencias emocionales en los alumnos, con el fin de construir personas más completas y sanas.

Ambos proyectos, son fruto de un trabajo de cuidado y curación de contenidos, aspecto esencial para los docentes en su práctica educativa. Las actividades descritas en los dos trabajos son similares, pero han pasado por un filtro para adaptarlas al nivel del alumnado al que están dirigidos. En la unidad didáctica de tercero de ESO, titulada "música en movimiento", se puede observar cómo se ha aplicado y adaptado parte del proyecto de innovación. En cuanto a su estructura, en ambos, se pueden diferenciar dos grandes bloques dentro de las actividades propuestas de música y danza: los ejercicios

prácticos y la performance. Asimismo, el fin último de los dos es conseguir los mismos beneficios expuestos: físicos, mentales y sobre todo emocionales y expresivos.

Por lo tanto, el mayor interés de ambos trabajos reside en el uso de la interdisciplinariedad para desarrollar competencias emocionales relacionadas con la motivación, la autoestima, el autoconocimiento, la auto aceptación, el buen clima de aula, el conocimiento, manejo y regulación de emociones, la expresión, la comunicación, las relaciones interpersonales, el respeto a los demás, la cohesión social, la empatía,... Gracias a las actividades propuestas, que mezclan música y danza, se desarrollan, se potencian o se descubren estas capacidades tan necesarias para la vida diaria. Todo ello, se lleva a cabo amparado por la legislación educativa vigente.

Primero, la educación emocional proporciona una mejora a la hora de reconocer, gestionar y expresar las propias emociones. Esto se potencia gracias a la vinculación de música y danza. Los adolescentes necesitan y desean expresar sus propias ideas, pero lo evitan para no parecer estúpidos, ya que tienen el sentido de la humillación y del ridículo muy rápido. Por eso se han creado actividades que fomentan un buen clima de aula basado en el respeto y la empatía, para que los alumnos se sientan libres y no juzgados para expresarse. El proyecto de innovación y los ejercicios de la unidad didáctica basados en el primero, tienen en cuenta estos factores.

Para establecer un buen clima de clase, es necesario desarrollar las competencias emocionales que tienen como fin la mejora de las relaciones sociales. Los adolescentes necesitan actividades intelectuales estimulantes que requieran de la interacción social dentro de un contexto que actúe de soporte. Las actividades que se proponen en ambos trabajos desarrollan el trabajo cooperativo, el respeto y la empatía por todos los compañeros e igualan a todos los alumnos sin excepción, haciéndoles salir de su "zona de confort". Así, se consiguen mayores lazos entre los alumnos, lo que mejora la convivencia y propicia ese clima de aula donde poder expresarse libremente.

Por otro lado, la danza, al ser un arte que implica el cuerpo en movimiento, necesita tener un conocimiento de nuestro propio cuerpo muy meticuloso. Esto mejora la autoestima, aspecto esencial para conseguir alumnos que se sientan capaces, que sean conscientes de su propio esfuerzo, que superen fácilmente las críticas y los fracasos, que no pongan en duda que es aceptado y que vean todos los errores como oportunidades de mejora.

Por último, la performance pública del proyecto de innovación en la unidad didáctica crea una motivación externa a los alumnos. Al comprometerse como grupo en este espectáculo, se implican más en la asignatura y sus ganas por mostrar al resto de compañeros su esfuerzo y resultado, aumenta su motivación.

La danza y la música comparten entre muchas otras cosas, una serie de elementos como son el ritmo, el tempo, el compás, etc. Por lo tanto, a la vez que se consiguen todas las mejoras mencionadas, se pueden aprender estos conceptos teóricos musicales a través de la danza. Asimismo, es importante destacar la elección del género danza moderna. Es un tipo de danza que se caracteriza por usar movimientos naturales y libres, que busca la expresión personal. Esta es la razón por la que se convierte en un medio muy útil para conectar directamente con la inteligencia emocional.

5. Conclusión

Este Trabajo Final de Máster de Profesorado ha consistido en una reflexión sobre dos de los proyectos realizados a lo largo del curso. Me ha permitido exponer algunas de las muchas conclusiones que me ha aportado este máster sobre la práctica docente en secundaria y en los conservatorios de música.

La música tiene una importancia crucial en nuestra sociedad. Tanto es así, que es difícil pensar en un día de nuestra vida en la que la música no haya estado presente directa o indirectamente. Por esto, es imprescindible que el sistema educativo, a mayor o menor escala, cambie la concepción que tiene actualmente de la materia de música y opte por una educación en la que la música no sea una asignatura complementaria del currículo.

Como conclusión personal de este trabajo, considero que un buen docente debe comportarse como un guía del conocimiento para que sus alumnos puedan aprender de una forma significativa. Para ello, debe organizar, estructurar y planificar la información al detalle, adaptándose a las necesidades de todos sus alumnos y previendo posibles problemas de distinta índole, sin dejar de lado la capacidad de adaptación y flexibilidad en la práctica.

Asimismo, la innovación es muy importante para la mejora de la práctica docente, ya que resuelve problemas existentes en la educación, desde un punto de vista novedoso y motivacional para los alumnos. Para los profesores también implica aumentar el nivel de dedicación por la enseñanza y la búsqueda de herramientas de mejora constante de su propio proceso educativo. Esta es una de las razones por las que he escogido el proyecto de innovación. La innovación debe estar presente en todo tipo de contextos, como puede ser un conservatorio superior de música, donde este tipo de proyectos son muy escasos y poco comunes. Como buenos profesores debemos buscar la excelencia de nuestra propia práctica docente.

Prácticas educativas pensadas para un contexto de conservatorio superior se pueden adaptar a otro ámbito como puede ser la educación secundaria. Esto se puede observar en la unidad didáctica realizada. Debido a esta adaptación, ambos trabajos comparten el vínculo entre la música y la danza, dos disciplinas artísticas que han estado presentes en todas las culturas desde la aparición del ser humano. Esta unión, permite que se beneficien la una de la otras y que juntas aporten al alumnado mejoras en

distintos ámbitos, destacando el ámbito emocional. Gracias a esto, se consigue uno de los principios de la educación que es la formación de personas integra.

Personalmente, creo que ambos proyectos sientan una de las bases más esenciales de mi práctica docente. Para concluir, he podido constatar que otorgar la importancia merecida a las competencias emocionales mencionadas en la educación artística y general no solo beneficia al alumnado, sino también al profesorado. Los docentes que disfrutan de su propio trabajo son aquellos que consiguen transmitir ese disfrute y esa pasión a sus alumnos por la materia.

6. Referencias

- Abad, A. (2008). *Historia del ballet y de la danza moderna*. Madrid: Alianza.
- Alonso-Tapia, J. (2005). *Motivar en la escuela, motivar en la familia*. Madrid: Ediciones Morata.
- Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias Básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, (21), 7-43.
- Barreda, M.S. (2012). *El docente como gestor del clima del aula. Factores a tener en cuenta* (Trabajo fin de máster). Santander: Universidad de Cantabria.
- Benito, A. (2009). La pedagogía no tiene la culpa: Un análisis de los problemas de la educación en España. *Revista de Educación*, (348), 489-501.
- Bernal, A., y Cárdenas, A. R. (2009). Influencia de la competencia emocional docente en la formación de procesos motivacionales e identitarios en estudiantes de educación secundaria. Una aproximación desde la memoria autobiográfica del alumnado. *Revista de Investigación Educativa*, 27 (1), 203-222. Universidad de Sevilla: Facultad de Ciencias de la Educación.
- Bimbela, J., y Navarro, B. (2005). *Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública. (Colección Monografías EASP, 45).
- Bisquerra, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. *Revista Científica Electrónica*.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (pp. 61-82). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>.
- Cruz, V., Caballero, P., y Ruiz, G. (2013). La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional. Un estudio en la etapa de educación primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 31 (2), 393-410.
- Darwin, C. (1859). El origen de las especies. Recuperado de: <https://www.rebellion.org/docs/81666.pdf>
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana-Unesco.
- Departamento de Educación, Cultura y Deporte (2016). Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, (105), 12640-13458. Recuperado de <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=910768820909>
- De Rueda, B., y López, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y*

- Recreación*, (24), 141-148. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3457/345732290029>
- Díaz, J. L., y Flores, E.. (2009). La respuesta emocional a la música: atribución de términos de la emoción a segmentos musicales. *Salud Mental*, (31), 21-34.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Ekman, P. (2003). *¿Qué dice ese gesto?* Barcelona: Integral.
- Fernández-Berrocal, P. (2009). La huella de Darwin sigue viva. *Revista de divulgación científica de la Universidad de Málaga*, (1), 32-87.
- Frederic S., Alsina, P. (2008). *La música y su evolución. Historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones*. Barcelona: Graó.
- Friedrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56 (3), 218.
- Friedrickson, B. L., y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13 (2), 172-175.
- Fuentes, A. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. (Tesis inédita de Doctorado) Universidad de Valencia.
- García, R. (2013). *Técnica Alexander para músicos*. Barcelona: Robinbook.
- González, J. (2010). Análisis de diferentes intervenciones socioeducativas en educación social. *EDU-PSICHO Revista Internacional de Investigación y Calidad Educativa y Psicológica*, (2), 7-13. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3706849>
- Herrera, S. (2000). Ver la música, escuchar el movimiento. *Léeme* (5). Recuperado de <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/view/9693/9131>
- Jefatura del Estado (2006) Ley Orgánica 2/2006 de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, 17158-17207. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- Lloret, G. (2009). Danza e Integración. *Arteterapia, Papelesde arteterapia y educación artística para la inclusión social*, (4), 79-96.
- López-Cassá, E., Pérez-Escoda, N. y Alegre, A. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*,(34), 57-73.
- Manota, M. A., y Melendro, M. (2016). Clima de aula y buenas prácticas docentes con adolescentes vulnerables: más allá de los contenidos académicos. *Contextos educativos*,(15), 55-74.
- Martín, S. (2014, 24 de junio). Expresión corporal en la danza [Mensaje en un blog]. Sara Martín Flamenco. Recuperado de <https://saramartinflamenco.wordpress.com/>

- Martínez, M. (1996). *La orientación de cima de aula. Investigación sobre el desarrollo de una investigación* (Tesis doctoral). Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 185-211.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Nueva York: Basic Books.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3, 169-546. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Moreno, A. (2009). *El desenvolupament durant l'adolescència*. Barcelona: UOC.
- Moreno, M. D. (2005). *La música y la danza disciplinas convergentes. Elementos comunes*. Filomusica.com, 70. Recuperado de <http://www.filomusica.com/filo70/danza.html>.
- Pérez-Testor, S. (2010). Proyecto DEC. Danza Esquema Corporal y su repercusión emocional. *La investigación en danza en España. 2010*. 108-115. Valencia: Mahali.
- Real Academia Española, (2014). *Diccionario de la lengua española*, 23ª ed. Recuperado de <https://www.rae.es/>
- Román, J. M. (2008). *Psicología de la instrucción*. Universidad de Valladolid: Departamento de Psicología. [Documento mimeografiado].
- Sáez de Ocáriz, U., Lavega, P., Mateu, M., y Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa*, 32(2), 309-326. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.32.2.183911>
- Schuerger, J. M. (2003). *Manual 16PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes 16PF*. Madrid: TEA.
- Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles Del Psicólogo*, 27 (1), 9–17.
- Viloria, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Verdera, V. V., y Sánchez, J. E. (2010). La profesión docente y la ética del cuidado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, (12), 5.

7. Anexos

Anexo I

PROYECTO DE INNOVACIÓN

Los beneficios de la danza moderna a la interpretación musical

Resumen

En las enseñanzas musicales de conservatorios, muchos de sus alumnos sufren una carencia en ciertos ámbitos musicales que se pueden llenar complementando el aprendizaje musical con otras disciplinas artísticas. La finalidad de este proyecto de innovación es valorar el impacto de la danza y más concretamente de la danza moderna y su expresión corporal en el desarrollo musical e interpretativo de los estudiantes. Para ello se realizan, a lo largo de un curso académico, doce sesiones prácticas. Los resultados muestran que los participantes valoran positivamente cada una de las actividades y que han conseguido mejoras en el ámbito físico, mental y expresivo, a lo largo del curso.

Palabras clave: danza, danza moderna, beneficios, música, expresión, movimiento

Índice

1. Introducción
2. Marco teórico
3. Planteamiento del problema
4. Objetivo
5. Diseño metodológico
 - 5.1. Contexto
 - 5.2. Método
 - 5.3. Sujetos
 - 5.4. Instrumentos para la recogida de datos
 - 5.5. Diseño de la propuesta educativa
6. Análisis de datos y resultados
7. Conclusiones
8. Bibliografía
9. Anexos (I-III)

Anexo II

UNIDAD DIDÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 17: MÚSICA EN MOVIMIENTO

Curso: 3º de ESO

Índice

1. Justificación
2. Objetivos didácticos de la U.D.
3. Contenidos de la U.D.
4. Criterios de evaluación
5. Estándares de aprendizaje
6. Contribución de la U.D. a la adquisición de las competencias
7. Elementos transversales que se trabajan en la U.D.
8. Actividades de enseñanza y aprendizaje
9. Temporalización
10. Descripción de las actividades para el alumnado por sesiones
11. Atención a la diversidad
12. Espacios y recursos materiales específicos necesarios
13. Procedimientos e instrumento de evaluación
 - 13.1. Procedimientos de evaluación
 - 13.2. Instrumentos de evaluación
 - 13.3. Criterios de calificación
 - 13.4. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica docente
14. Anexos (I-IX)