ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON LA MÚSICA

ACTIVIDADES:

1. EL REINO DE LAS EMOCIONES

Breve descripción: "Dos reinos enfrentados han mezclado sus caballeros sin quererlo y solo la música será capaz de determinar a qué bando pertenece cada cuál. Esta les despertará las emociones para recordar a qué bando pertenecen. ¿Cuál será el tuyo?"

Objetivos:

· Identificar matices emocionales en piezas de música (de cualquier tipo)

· Adquirir vocabulario emocional y aprender a expresar qué nos despierta una melodía.

Preparación:

- Liberar el aula de sillas y mesas. Marcar en el suelo con cinta adhesiva dos círculos grandes confrontados: el reino de la alegría y el reino de la tristeza.
- Vigilar que quede suficiente espacio fuera para que los alumnos/as puedan andar cómodamente.
- Seleccionar un listado de canciones que creas que tus alumnos/as pueden reconocer como alegres o tristes y ponerlas en una lista de música, una lista neutra.
- Después crear dos listas más: "La lista del caballero alegre" y "la lista del caballero triste".

Empezamos la actividad:

- Pide a tus alumnos/as que se coloquen en un lugar del aula confortable y cierren los ojos. **Durante 30 segundos permanecerán con los ojos tapad**os escuchando la primera canción de la lista neutra.
- Pasado este rato, tú los avisarás y al grito de ***"caballeros, vayan a sus reinos",*** empezarán a moverse por el espacio hasta llegar al reino con el que identifican la canción. Es importante que, si para ellos esa melodía es triste o alegre, así lo muestren con su expresión corporal.
- Si la melodía es melancólica; puedes animarlos a arrastrar los pies, ir con la cabeza guacha o moverse lentos. Si es, en cambio, dinámica y alegre; recomendarles que rían, bailen o salten.
- Realizar este tipo de "**caricaturas emocionales"** es muy bueno para que aprendan sobre el reconocimiento de las emociones en uno mismo y en los demás. Esto les aporta una base para el desarrollo de la empatía, entre otras muchas cualidades.

- Por otro lado, debes saber que la tristeza es una de las emociones que tratamos menos con los alumnos/as. Los niños/as necesitan interiorizar que la tristeza es una emoción normal, que todos la sentimos de vez en cuando y, lo que es más importante, que se puede salir de ella. Por esto, es necesario que los adultos la citemos con naturalidad y no la obviemos de nuestras conversaciones.
- Una vez haya finalizado la canción; **pídeles que te digan cómo se han sentido y qué han recordado al escucharla.** Da la opción también de no escoger entre un reino u otro, puede que se hayan sentido enfadados o asustados, por ejemplo.
- Haz que **voten en qué lista es más adecuado colocar esta canción,** en la "lista del caballero alegre" o "del caballero triste"
- Se pueden ir **ampliando los reinos (reino de la vergüenza, del miedo o del enfado)** según tus alumnos/as vayan adquiriendo vocabulario emocional. Para esta actividad es muy importante que les recuerdes que las emociones son únicas en cada uno siente de distinta forma.

2. PROYECTO EMOCIONARIO MUSICAL

Esta propuesta didáctica toma como punto de partida el libro ***Emocionario***, de la editorial Palabras Aladas. Consta de 42 sesiones de trabajo, pensadas para trabajar una semanalmente, durante un curso escolar. Sin embargo, la temporalización es variable en función de las circunstancias que rodean a la persona que lo vaya a llevar a cabo y de la población a la que vaya dirigida. En la etapa de infantil, se recomienda reducir las sesiones, escogiendo aquellas emociones que resultan más sencillas de entender por los niños/as. A partir de primaria, los alumnos/as son perfectamente capaces de entender y asimilar todas las emociones que se proponen.

El libro nos proporciona un itinerario a seguir por las emociones a trabajar y nos ofrece unas ilustraciones que nos ayudan a imaginar situaciones relacionadas con la emoción que se trabaja. Sin embargo, la propuesta va más allá. Para cada emoción se ha seleccionado una pieza musical, que resulta clave para conectar con la emoción y nos ayuda a identificarla.

Propuesta didáctica:

- Previamente al inicio del proyecto, se seleccionará un espacio del aula que será una **exposición/mural** de las ilustraciones de emociones que se vayan trabajando, así como del título de la pieza musical relacionada. De esta manera, las emociones forman parte del día a día en el

aula, las tenemos siempre presentes, y las vamos recordando y asimilando mejor durante todo el curso. Además, todas las emociones guardan relación con otra (por afinidad, por ser opuestas…) y tenerlas todas a la vista nos ayudarán a establecer todas esas relaciones.

- Cada lunes o cada dos semanas **se colgará en el mural la ilustración de la emoción que se va a trabajar esa semana**. No se dirá nada, no se darán más pistas. Esto genera expectación y curiosidad en los niños/as, que esperan la sesión con ilusión. Además, se les incita a que vayan intuyendo de qué emoción se trata a partir de los elementos gráficos. La idea es que, hasta el día que se realice la sesión, vayan observando la ilustración, dando rienda suelta a su imaginación, desarrollando su creatividad o, incluso, barajando hipótesis con otros compañeros de clase.

- Cuando llegue el momento de la sesión, se pondrá especial cuidado en el **ambiente y disposición del aula**. En la medida de lo posible, maestros y alumnos se colocarán en círculo, para poderse ver todos las caras y facilitar las interacciones. Se buscará una iluminación tenue, preferiblemente natural y, también en la medida de lo posible, se seleccionará un espacio del centro educativo lo más silencioso posible, para facilitar la relajación y la concentración. Se cuidarán al máximo los detalles para que el ambiente en el que vamos a trabajar sea agradable en todos los sentidos.

- Lo primero que se hará al inicio de la sesión es **escuchar la pieza seleccionada**. En silencio, con los ojos cerrados, sintiendo lo que la música quiere transmitir, escuchando en nuestro interior las emociones que la música despierta en nosotros.

- Después de la audición, se dejará **un minuto de silencio** para poner las ideas en orden, para pensar en cómo nos hemos sentido, para relacionar lo que música e ilustración tienen en común, para intentar deducir cuál es la emoción que se va a trabajar durante la sesión.

- A continuación, se pedirá a los alumnos/as que vuelvan a observar la ilustración y que cuenten en voz alta la situación que han imaginado que se esconde tras ella. Esto generará un primer debate en el que los niños/as, ayudados unos de otros, irán elaborando **una historia a partir de la ilustración**, y que nos ayudará a asociar una o varias emociones.

- Una vez que tengamos una hipótesis sobre la historia que envuelve a la ilustración, pasaremos a un segundo debate sobre **qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical**, sobre cómo nos hemos sentido. A continuación, buscaremos la relación entre las

sensaciones despertadas por la música y la historia que hemos imaginado a partir de la ilustración.

- Llegados a este punto, los alumnos/as ya estarán preparados para **poner nombre a la emoción**. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos niños/as apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. En cualquier caso cualquier emoción propuesta será válida, ya que en función de la historia personal de cada uno, la ilustración o la música nos evocará una emoción u otra. Una vez escuchadas todas las propuestas, el profesor desvelará qué emoción ha vinculado el libro a esa ilustración o a esa música. Para poder centrarse durante el resto de la sesión en una sola emoción, para ahondar y profundizar en ella, para seguir un guión que nos asegure que a lo largo del proyecto seguimos un itinerario amplio.

- Una vez que nos centramos en una emoción, **se hablará a los alumnos/as sobre ella**. Se leerá la información publicada sobre cada emoción en el Proyecto Emocionaria aunque lo ideal es que cada profesor haga su propia exposición sobre la emoción, adaptándose a la realidad de su aula.

- En este momento, los alumnos/as ya tienen bastante clara la emoción trabajada. Han conectado con ella a través de la música, han elaborado una historia en la que la protagonista es la emoción y han absorbido la información sobre la emoción que ha proporcionado el profesor y, si es el caso, los propios niños/as. Por tanto, ahora que la identifican, es el momento de hacer memoria y buscar en sus recuerdos algunas **experiencias en las que hayan sentido esa emoción**. Así pues, se realizará una **puesta en común** en la que los alumnos/as irán contando situaciones vividas relacionadas con la emoción. No se forzará a ningún niño/a a participar, aunque se animará a hacerlo. Por otro lado, también se les dirá que si no quieren contar experiencias propias, pueden exponer situaciones de otros, reales o imaginarias, en las que se dé la emoción. El objetivo es poner en común el máximo de situaciones posibles relacionadas con la emoción, ya que eso enriquecerá mucho el entendimiento de la emoción y, además, **favorecerá la empatía**, al ponerse continuamente en el lugar de los otros.

- Con posterioridad, el profesor elaborará un resumen de todo lo trabajado en la sesión: la ilustración, la pieza musical escuchada, la historia elaborada, la información sobre la emoción y las experiencias aportadas por los alumnos/as. Este resumen de la sesión se colocará junto a la exposición/mural y estará a disposición de los alumnos para cuando lo quieran consultar. De esta

forma, a medida que avancen en la propuesta didáctica, **cada grupo de trabajo irá elaborando su propio "emocionario".**

Otras actividades interesantes:

- http://tumeaprendes.com/musica-y-emociones/
- file:///C:/Users/josem_000/Downloads/Carreras_Fern%C3%A1ndez_Marina_TFG_Educaci%C3%B3n%20Infantil.pdf
- https://www.mariajesusmusica.com/inicio/escucha-mi-emocion-propuesta-de-audicion-creativa-con-emoticonos-emociones-y-musica