



Universidad de Concepción

Campus Los Ángeles

Escuela de Educación

**MÚSICA Y EMOCIONES EN LA ENSEÑANZA BÁSICA: PROPUESTA DE TALLERES
PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN
NIÑOS Y NIÑAS DE 5TO Y 6TO AÑO ESCOLAR, EN CHILE.**

Trabajo de titulación para optar al título profesional de Profesor de Educación

General Básica con mención en Lenguaje y Ciencias Sociales.

Por: Nicolás González

Profesor Guía: PS.Jaime Alejandro González Puentes

Los Ángeles, Chile, 2025.

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.

Dedicatoria

A los niños y niñas que sienten, piensan, se emocionan y aprenden con el corazón.

A quienes buscan en la música un refugio, una forma de expresión y una herramienta para encontrarse a sí mismos.

A mi familia, por su amor incondicional y apoyo durante todos estos años de formación.

A mis profesores los cuales me formaron como profesor, en especial a mi profesor Jaime González el cual me guió en mi proceso de práctica profesional y tesis.

A mis futuros estudiantes, con la esperanza de que cada emoción vivida en el aula se transforme en aprendizaje y libertad.

A mi Tinita que alegra mi corazón día a día y por ser la mujer más especial para mi.

I. Resumen

La idea de que la música, como regulador emocional, puede contribuir al aprendizaje de niños y niñas en etapa escolar, es el fundamento intrínseco del presente estudio.

Para buscar demostrarlo, esta investigación sostiene una propuesta de talleres de gestión emocional a través de la música para niños de 5to y 6to año escolar, proponiendo una intervención educativa innovadora que combina la música y la identificación-regulación emocional.

A su vez, el estudio busca contribuir a la comprensión del papel que desempeña la música en el desarrollo emocional y cognitivo de los/as niños/as, y como esta puede ser una herramienta que considerar en el desarrollo de los planes educativos.

La metodología de la investigación posee un enfoque cualitativo y proyectivo, desarrollando una propuesta pedagógica basada en la aplicación de talleres musicales que incorporan diversas estrategias de enseñanza.

El diseño metodológico se aboca a la planificación y justificación teórica de la serie de talleres a proponer, proponiendo además una serie de instrumentos de evaluación docente para medir sus resultados.

La propuesta de talleres enmarca consigo de diversas estrategias de enseñanza, como el modelo DUA 3.0 y herramientas lingüísticas como el Emocionario.

II. Abstract

The idea that music, as an emotional regulator, can contribute to the learning process of school-aged children is the intrinsic foundation of this study.

To explore this, the research proposes a series of emotional management workshops through music for 5th and 6th-grade students, presenting an innovative educational intervention that combines music with emotional identification and regulation.

Additionally, the study seeks to contribute to the understanding of the role that music plays in children's emotional and cognitive development and how it can be a valuable tool in shaping educational curricula.

The research methodology follows a qualitative and projective approach, developing a pedagogical proposal based on the implementation of music-based workshops that incorporate various teaching strategies.

The methodological design focuses on the planning and theoretical justification of the proposed workshops, as well as the development of teacher evaluation instruments to assess their effectiveness.

The workshop proposal is framed within various teaching strategies, such as the Universal Design for Learning (DUA 3.0) model and linguistic tools like the *Emocionario*.

Palabras clave

Emociones, música, gestión emocional, talleres, aprendizaje.

Tabla de contenidos

I.	Resumen.....	2
II.	Abstract	3
1	Introducción	7
2	Planteamiento y justificación del problema.....	8
2.1	Emociones y cognición.....	8
2.2	Educación emocional en Chile.....	8
2.3	Emociones y rendimiento escolar	9
2.4	Emociones y salud mental.....	10
2.5	Emociones y espacios de aprendizaje	10
2.6	Música y gestión emocional.....	11
2.7	Inteligencia emocional: su importancia para la vida	13
3	Marco Teórico.....	14
3.1	Concepto de emoción	14
3.2	Elementos que componen una emoción	15
3.3	Etapa ciclo vital en niños/as 5to y 6to básico	16
3.4	Inteligencia emocional	17
3.5	Emociones y rendimiento escolar.....	18
3.6	La competencia emocional	19
3.7	Música y gestión emocional.....	23
3.8	Concepto de música.....	23
3.9	Música y emociones.....	24
3.10	Música y entorno de aprendizaje.....	26
4	Objetivos	28
4.1	Objetivo General	28
4.2	Objetivos Específicos.....	28
5	Preguntas de Investigación.....	28
5.1	Hipótesis	29

6	Diseño de Investigación.....	29
6.1	Objeto de estudio	29
6.2	Población.....	29
6.3	Enfoque	29
6.4	Alcance de la Investigación	30
6.5	Diseño de talleres.....	30
6.6	Evaluación de la efectividad de los talleres.....	31
6.7	Propuesta de muestra para aplicación.....	32
7	Planificación ciclo de talleres	33
8	Desarrollo sesión a sesión	41
8.1	Sesión 1	41
8.2	Sesión 2	44
8.3	Sesión 3	46
8.4	Sesión 4	48
8.5	Sesión 5	50
8.6	Sesión 6	52
8.7	Sesión 7	54
8.8	Sesión 8	56
9	Respaldo teórico de talleres.....	58
9.1	Modelo de enseñanza DUA 3.0.....	58
9.2	Bases curriculares asignatura de Música en Chile (Ministerio de Educación, 2018)	59
9.3	Texto Emocionario (Nuñez y Varcárcel, 2018).....	62
9.4	Texto incorporando las emociones en el Aula (Fundación Andrónico Luksic A, 2023)	64
9.5	Frecuencias plantearías: tranquilidad y meditación	65
9.6	Música electrónica Groove: ritmo y movimiento	68
9.7	Inicio y Cierre: momentos clave del aprendizaje	70
10	Instrumentos de evaluación	71
10.1	Instrumento N°1	71
	Cuestionario de Evaluación Inmediata	71

10.2	Instrumento N°2	75
	Cuestionario de evaluación sesión a sesión	75
10.3	Instrumento N°3	80
	Cuestionario final.....	80
11	Resultados Esperados.....	84
12	Discusión final	86
13	Conclusión	88
14	Referencias	89
15	Anexos	93

1 Introducción

El aprendizaje no solo depende de la adquisición de conocimientos, sino también de la capacidad de los niños y niñas para manejar sus emociones.

Por su parte, en el contexto educativo actual, se ha identificado que la gestión emocional desempeña un papel crucial en el bienestar de los niños y niñas, influyendo en su rendimiento académico y en sus habilidades sociales. La música,

Por su parte, la música, como herramienta pedagógica, ofrece un medio efectivo para la expresión emocional, lo que la convierte en un recurso valioso dentro de una situación de enseñanza.

Diversas investigaciones han demostrado que la música tiene la capacidad de modular estados de ánimo y reducir el estrés, facilitando así un ambiente propicio para el aprendizaje. Entendiendo aquello, la integración de la música en contextos educativos puede ser clave para potenciar el aprendizaje a nivel general.

Dentro de este panorama, el presente estudio se enfoca en el diseño de una propuesta de talleres de gestión emocional a través de la música en niños de 5to y 6to año escolar en Chile.

A través de un enfoque cualitativo y de diseño proyectivo, se propone una metodología que combina la apreciación musical con estrategias de identificación y gestión emocional. Asimismo, se busca generar una propuesta que sea adaptable a distintos contextos educativos, proporcionando herramientas concretas para su implementación en el aula.

2 Planteamiento y justificación del problema

2.1 Emociones y cognición

Tal como lo plantea Alargada (2015), numerosos autores sostienen la idea de que la cognición y la emoción son procesos que se encuentran totalmente relacionados. Tal situación se relaciona con un problema de la educación a nivel general, donde históricamente se ha caracterizado a esta misma por su énfasis en el funcionamiento cognitivo del individuo, más que en su dinámica emocional, configurando un panorama de racionalismo extremo en aquel sentido (Jiménez y López-Zafra, 2009).

Una idea similar fue planteada por Bisquerra (2003, p. 12), donde se sostiene que: “tradicionalmente lo racional se ha considerado de un nivel superior a lo emocional”

2.2 Educación emocional en Chile

Al respecto, y para entrar en contexto, es posible mencionar que, en Chile, en el año 2011, se promulgó la Ley de la Calidad de la Educación (Ley SAC), la cual incorporó ciertos puntos acerca del Desarrollo Personal y Social del estudiantado, referenciada en aspectos como la formación humana integral y el fomento de un entorno positivo de aprendizaje, comenzando a hablar así con creces acerca de educación emocional, (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2024).

“Las nuevas perspectivas de la educación centradas en los alumnos y en las variables que intervienen en su desarrollo más allá de contemplar una vertiente únicamente cognitiva, nos lleva a plantearnos nuevos propósitos donde el aprendizaje social y en emociones tiene un papel fundamental.”(Alargada, 2015, p. 8).

Por otra parte, y en cuanto a la educación emocional en Chile, Arias et al., (2022) sugieren que también sería positivo crear un eje de educación emocional en la Formación Inicial Docente, de tal manera de que se puedan dotar de herramientas tanto teóricas como prácticas que puedan favorecer la concretización en sus prácticas pedagógicas.

Este tipo de hechos, han contribuido a salir de esta lógica más o menos arraigada acerca de que el proceso educativo está estrechamente vinculado solamente a las facultades cognitivas del individuo. Por ello, el insertar e incluir las emociones en espacios de aprendizaje, es una práctica positiva que debe ser incorporada en la educación, ya que ella permite que los/as niños desarrollen una mejor comprensión sobre si-mismos, en cuanto a sus motivaciones, limitaciones y posibilidades respecto a su aprendizaje (Albornoz ,2009).

2.3 Emociones y rendimiento escolar

Tal situación repercutiría a su vez, en el mismo proceso de enseñanza de cada niño/a.

Así lo sostiene Alargada (2015), destacando que, si un alumno no se encuentra entrenado en la gestión de sus emociones, será más probable que experimente estrés y falta de atención durante el proceso educativo, lo cual terminará por repercutir en su rendimiento escolar.

Al respecto, (Jiménez y López-Zafra, 2009, p. 7) también sostienen que: “La enseñanza de habilidades emocionales favorecería el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes y esto afectaría positivamente tanto su bienestar académico, como su rendimiento”

2.4 Emociones y salud mental

Otra situación a considerar acerca de la gestión emocional en las escuelas es que esta misma podría contribuiría al afrontamiento del problema de la salud mental, concepto tan en boga hoy en día, producto de la masificación en la sociedad de los trastornos ansiosos y depresivos.

Respecto a este panorama, sería importante considerar la opinión de Soto (2020), en su análisis sobre la salud mental actual, donde sostiene después de entregar algunas cifras alarmantes que:

“Con este panorama tan preocupante en cifras, los países y los entes de salud han lanzado alarmas para buscar atender esta realidad, a través de políticas y programas que minimicen el impacto, desarrollando el fomento a la salud mental y la prevención de los trastornos mentales” (Soto, 2020, p. 1).

Dentro de este contexto global respecto a la salud mental, la gestión de las emociones en los espacios educativos figura como una contribución al trabajo con tal problemática a nivel de la sociedad, ya que los/as niños/as pasan gran cantidad de su día en aquel espacio físico, y, por consiguiente, en el también llevan a cabo su desarrollo vital.

2.5 Emociones y espacios de aprendizaje

¿Qué herramientas existen para gestionar o trabajar las emociones en niños?

Si las emociones son tan trascendentales para entender el comportamiento humano, es importante destacar la relevancia que tienen las mismas sobre el proceso de aprendizaje. Ellas están siempre en todo momento, en cada acto y decisión que el

individuo toma, y, por ende, mientras este individuo estudia/aprende, también están presentes.

Si un individuo se encuentra conmocionado por una emoción, la tristeza, por ejemplo, difícilmente podrá concentrarse y brindar su atención plena al proceso de enseñanza. Por otra parte, si se encuentra demasiado alegre, feliz y activo durante el proceso de aprendizaje, la situación podría desencadenar otros fenómenos como la distracción o un ímpetu de aceleración del proceso de enseñanza.

A su vez, y como lo plantea Albornoz (2009) si se conocen de mejor manera los patrones mentales de los estudiantes, aquello podría contribuir al desarrollo de estrategias de aprendizaje óptimas y adecuadas a cada individuo.

Por todo lo anterior, la gestión de las emociones emerge como un componente a considerar dentro del contexto educativo, en el cual, niños, niñas y adolescentes pasan gran cantidad de su tiempo.

1.6 Música y gestión emocional

Considerando esta interrelación entre las emociones y el aprendizaje, emerge la idea de la música como un elemento que podría incidir en la gestión emocional de niños y niñas durante su etapa escolar.

Así lo deja de manifiesto el Ministerio de Educación (2018), en sus bases curriculares correspondientes a la asignatura de música para la enseñanza básica:

“El aporte de la asignatura de Música en el campo afectivo es clave para una formación integral: es un estímulo a la fantasía, al desarrollo de la imaginación y del sentido lúdico, la exploración y la creatividad. Se trata de una instancia

privilegiada para estimular la curiosidad, el asombro y la apertura a nuevos aprendizajes. Ofrece también un espacio para trabajar actitudes y habilidades sociales y afectivas, el equilibrio, la serenidad, el desarrollo de sentimientos de confianza básica en el saberse aceptado y protegido.” (p. 344).

Así lo destaca también Albornoz (2009), sosteniendo que la música puede contribuir en la exploración emocional interna de los niños y niñas, ayudándoles a su mejor autoconocimiento, y con ello, a desarrollar mejores estrategias a la hora de enfrentarse a su proceso de aprendizaje. Según la propia autora, la música es una forma para expresar emociones, identificar la propia identidad y descubrir interrogantes existenciales. Todo ello a través de la organización del sonido.

Con ello entonces, el insertar la música en un contexto educativo, como dentro de una jornada normal de clases, por ejemplo, podría ser beneficioso para el proceso de enseñanza, ya que como se planteó, las emociones impactan en tal proceso, y la música precisamente influirá en el funcionamiento de procesos emocionales de los niños/as, quienes identificarían y regularían mejor sus emociones, permitiéndoles “aprender” a aprender.

Por otra parte, es importante también destacar que, sumado a todos los factores positivos que resultan de la vinculación de la gestión emocional con el aprendizaje, también este proceso traería consigo otros beneficios colaterales dentro del espacio educativo, como pueden ser: mayor control de problemas interpersonales entre compañeros, menor aislamiento social, mayor solidaridad, menos agresividad y/o peleas entre pares, tal como lo señala Alargada (2015).

El diseño de espacios educativos como talleres de regulación emocional mediante el uso de la música, puede proporcionar a los niños herramientas para afrontar de mejor

manera sus retos escolares y desarrollar a su vez una mayor resiliencia emocional. Este enfoque de aprendizaje integral tiene el potencial de no solo impactar sobre el rendimiento académico de los/a niños/as, sino también contribuir a su bienestar emocional y social.

2. 7 Inteligencia emocional: su importancia para la vida.

Ha de ser valioso también considerar la perspectiva de Jiménez y López-Zafra (2009), quienes sostienen que la gestión de las emociones en la escuela podría incrementar el desarrollo de la inteligencia emocional, impactando en un mayor bienestar y éxito durante la adultez. Las autoras sostienen que tales situaciones pueden ocurrir debido al aprendizaje temprano de la inteligencia emocional y de las habilidades sociales.

Una idea similar desarrollan Nuñez y Varcárcel (2018), en su libro-diccionario Emocionario, sosteniendo que para poder lograr un estado de bienestar, es relevante que primero se aprendan a conocer las propias emociones.

3 Marco Teórico

3.1 Concepto de emoción

Según (Albornoz, 2009, p. 3): “Las emociones son estados mentales que originan pensamientos intensos cuyo papel en la experiencia de vida es fundamental”

Por su parte, Fernández y Jiménez (2010) caracterizan las emociones como momentos psicológicos complejos cuyo principal fin es la adaptación al entorno, generando a su vez cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Respecto a la adaptación al entorno como principal objetivo, Blanco (2019) destaca que las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, a través de las relaciones sociales y la comunicación.

De una manera más profunda, Bisquerra (2003) sostiene por su parte que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

Las emociones son una especie de mecanismo innato que posee el ser humano, el cual se activa ante determinados hechos o situaciones que desencadenan un estado de inquietud. Tal es el caso, por ejemplo, cuando se siente miedo ante una situación que atormenta (como la simple oscuridad de la noche).

Esta respuesta, que se podría denominar “natural” del ser humano, es la que va configurando y moldeando las propias acciones de este mismo ante determinados

eventos. De esta manera entonces, existen diversas respuestas emocionales a diferentes situaciones, todo depende del individuo, y de su configuración emocional.

3.2 Elementos que componen una emoción

Para comprender mejor de que se trata una emoción, Bisquerra (2003) propone que estas están constituidas por 3 elementos: un componente neurofisiológico, uno conductual y uno cognitivo.

Mientras que el componente neurofisiológico incluye aquellas respuestas más bien biológicas o corporales que experimenta el individuo (sudoración, taquicardia, por ejemplo), el componente conductual se refiere al comportamiento que desencadena aquella determinada sensación (tono de voz, lenguaje no verbal, expresiones faciales).

Finalmente, se encuentra la variante cognitiva, que es aquella que se puede vincular mejor a un proceso educativo, ya que es aquella faceta en donde el individuo comienza a etiquetar lo que está sintiendo.

Lo anterior es importante destacarlo, ya que muchos de los problemas relacionados a la gestión de las emociones pasan precisamente por el no saber identificar lo que se está sintiendo (Bisquerra, 2003).

De estas definiciones acerca de lo que es la emoción es de donde se sustenta también la importancia de esta misma para la vida, sobre todo pensando en aquella etapa en donde las emociones juegan un papel crucial, y comienzan a manifestarse, como lo es en la infancia.

3.3 Etapa ciclo vital en niños/as 5to y 6to básico

Siguiendo a Bordignon (2005), en su análisis sobre la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, los niños de 5to y 6to año escolar en Chile, quienes tienen entre 9 a 11 años generalmente, se encontrarían en la etapa del ciclo vital denominada como estadio de latencia o etapa escolar. Durante este período, el individuo comienza a fortalecer su aprendizaje cognitivo en áreas como el lenguaje, las ciencias, la historia y otros conocimientos. Es la etapa donde se inicia el aprendizaje sistemático.

El aprendizaje sistemático se caracteriza por la adquisición ordenada de conocimientos, lo cual requiere de concentración y planificación. El éxito en este tipo de aprendizaje no depende solamente de las habilidades cognitivas, sino también de la capacidad de los niños para gestionar sus emociones. Un niño que experimenta ansiedad o se siente frustrado ante una situación de aprendizaje termina teniendo dificultad para concentrarse, o bien, se desmotiva y con ello su esfuerzo decae.

En otras palabras, durante esta etapa del ciclo vital, los/as niños/as durante su faceta escolar, comienzan a experimentar un proceso mental en donde el aprendizaje comienza a ser más elaborado y ordenado. Con ello, los/as niños/as comienzan a comprender cuáles serán los presuntos propósitos que guiarán sus enseñanzas o que objetivos quisieran darles a la misma.

En una etapa tan trascendental de aprendizaje humano, es crucial entender el papel determinante que juega la emoción en tal periodo, en donde se necesitaría entonces de una adecuada gestión para provocar un correcto y provechoso aprendizaje.

3.4 Inteligencia emocional

Dentro de este contexto, es el que surgen los conceptos de emoción y aprendizaje, es posible presentar el término de *inteligencia emocional*, el cual, según (Jiménez y López-Zafra, 2009, p. 3) se refiere a: “La interacción adecuada entre Emoción y Cognición”.

Las autoras insertan esta idea de una interacción adecuada entre emociones y pensamientos. De este modo, la inteligencia emocional implica no solo el ser consciente de las emociones propias o ajenas, sino también el tener la capacidad de utilizar esta conciencia para guiar los pensamientos y comportamientos.

Al respecto, y según la herramienta pedagógica práctica “Incorporando las emociones en el aula”, de la Fundación Andrónico Luksic A (2023), los seres humanos no pueden evitar la aparición de las emociones, sin embargo, si pueden cambiar la forma en la cual interpretan o valoran los hechos, así como también la manera como se responde ante ellos.

De esta manera, la gestión de las emociones y la inteligencia emocional termina impactando en los procesos más cognitivos del individuo, como lo es el aprendizaje de un determinado contenido académico.

Según Jiménez y López-Zafra (2009), existen diversos estudios realizados recientemente que avalan esta idea y apoyan la relación existente entre la inteligencia emocional y éxito académico, lo cual demuestra que la gestión emocional es clave y repercute en el proceso de aprendizaje de un sujeto.

Dentro de este propio panorama, y nuevamente siguiendo a Jiménez y López-Zafra (2009) se sostiene que la inteligencia emocional puede contribuir al individuo en diferentes áreas de su vida, tales como:

- **La facilitación del pensamiento:** Las emociones bien gestionadas permiten al individuo pensar de manera más clara y estratégica, ayudando a resolver problemas y tomar decisiones con mayor eficacia.
- **La motivación interna:** La capacidad de regular las emociones también impulsa la motivación interna, lo que contribuye a un aprendizaje más profundo y persistente. Los estudiantes que gestionan sus emociones son más propensos a mantener una actitud positiva hacia el aprendizaje.
- **La interacción social:** La inteligencia emocional facilita las relaciones sociales positivas, lo que puede mejorar la colaboración y la comunicación en entornos educativos.
- **El rendimiento escolar:** Los estudiantes con alta inteligencia emocional tienden a obtener mejores resultados académicos. Esto se debe a que pueden ser capaces de manejar mejor la presión académica, resistir en tareas complejas y recuperarse de buena manera ante algún evento considerado como fracaso.

3.5 Emociones y rendimiento escolar

Sobre el último punto mencionado, por ejemplo, Pulido y Herrera (2017) en un estudio acerca de la influencia de las emociones en el rendimiento académico, descubrieron que la emoción del miedo influye negativamente en el rendimiento escolar. A su vez, en el

mismo estudio se demuestra que a medida que sube el nivel de inteligencia emocional en un individuo también comienzan a aparecer calificaciones más altas en ellos.

Este hallazgo refuerza la idea de que el éxito académico no depende exclusivamente de las habilidades cognitivas, sino también de la capacidad del individuo para gestionar sus emociones.

Las emociones positivas como la curiosidad, el interés o la alegría son elementos fundamentales para facilitar tal proceso cognitivo, mientras que las emociones negativas pueden terminar disminuyendo el esfuerzo y la concentración en el proceso de aprendizaje.

3.6 La competencia emocional

De la idea de inteligencia emocional, nace el concepto de competencia emocional. Para comprenderlo, es necesario saber primero que se entiende por el término competencia.

Según (Bisquerra, 2003, p. 15): “La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas”.

Estamos hablando entonces, del ser humano visto en tres dimensiones diferentes: conocimiento, habilidad, y actitud.

De esta manera, al hablar de competencia emocional, se está hablando acerca de todos los conocimientos, habilidades y actitudes que se deben tener para poder comprender, expresar y regular los eventos emocionales Bisquerra (2003).

Para desarrollar mejor tal concepto, Bisquerra (2003) distribuye y organiza tales competencias emocionales en: de consciencia emocional; de regulación emocional; de autonomía personal; de inteligencia interpersonal; y de habilidades de vida o bienestar.

La competencia de consciencia emocional se define como: “La capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”(Bisquerra, 2003, p. 17).

Tal competencia implica:

- La toma de conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las propias emociones
- Comprender las emociones de los demás

Por otro lado, la competencia de regulación emocional es entendida como: “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento” (Bisquerra, 2003, p. 17).

En este punto, entran en juego habilidades como:

- La toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
- La expresión emocional.

La capacidad para la regulación emocional (control de la impulsividad y tolerancia a la frustración).

- Habilidades de afrontamiento (estrategias de autorregulación de estados emocionales).
- Autogeneración de emociones positivas (de manera consciente y voluntaria).

La competencia de autonomía personal se refiere al conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, como lo pueden ser la autoestima, la actitud positiva, la responsabilidad, entre otras (Bisquerra, 2003).

En este constructo, entran en juego diversas capacidades tales como:

- Autoestima
- Automotivación
- Actitud positiva (sensación de optimismo)
- Responsabilidad
- Análisis crítico de las normas sociales
- Búsqueda de ayuda y recursos (identificar una situación de necesidad y en base a ello poder acceder a los recursos disponibles).
- Autoeficacia emocional (el individuo se siente como se quiere sentir).

Por otro lado, la competencia de la inteligencia interpersonal es aquella capacidad para mantener relaciones positivas con otras personas (Bisquerra, 2003). Dentro de esta noción, el propio autor identifica los siguientes aspectos:

- Dominar habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, etc).
- Respeto por los demás (aceptar y apreciar las diferencias).

- Comunicación receptiva (recibir los mensajes con atención y precisión).
- Comunicación expresiva (expresar los propios pensamientos y sentimientos).
- Compartir emociones (confiar en los demás).
- Comportamiento de cooperación (actitud de amabilidad y de compartir).
- Asertividad (comportamiento equilibrado y seguro de sí mismo).

Finalmente, la competencia emocional referida a las habilidades de vida y el bienestar se refiere a aquella “capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales”. (Bisquerra, 2003, p. 19).

En ella, se desprenden según el autor, las siguientes implicancias:

- Identificación de problemas (evaluando riesgos, barreras y recursos).
- Fijar objetivos adaptativos (positivos y realistas)
- Solución de conflictos (aportar soluciones positivas e informadas).
- Negociación (resolver conflictos en paz).
- Bienestar subjetivo (capacidad para gozar del propio bienestar).
- Fluidez personal.

Con el aporte realizado por Bisquerra (2003), es posible tener una realidad más clara, precisa y detallada acerca de lo que se quiere buscar a la hora de trabajar las emociones en espacios de aprendizaje. Tal teoría viene a ser clave para la construcción de sesiones/talleres de gestión emocional, donde los objetivos de estos pueden girar en torno a sus postulados.

3.7 Música y gestión emocional

Precisamente dentro de este contexto de la gestión emocional en espacios de aprendizaje, es que surge la idea de insertar la música como un elemento potenciador de la regulación emocional y con ello contribuir al proceso de enseñanza.

Así lo destaca también al respecto el Ministerio de Educación (2018), el cual sostiene que los juegos musicales poseen un papel importante durante la educación básica. Esto debido a su vínculo con la promoción del desarrollo de la creatividad y las habilidades sociales para la vida, junto con el sentido de la musicalidad de cada niño/a.

3.8 Concepto de música

La música es una expresión artística que se encuentra integrada por el ritmo, la melodía y la armonía. Esta genera impactos potentes en el ser humano debido a las sensaciones experimentadas tanto a nivel fisiológico como psicológico (Cabrera, 2013). Según el propio autor, tales elementos que componen la música se encuentran vinculados a diferentes facetas del individuo. Así, por ejemplo, el ritmo se encuentra vinculado a la expresión corporal, mientras que la melodía a la expresión afectiva y la armonía con la expresión intelectual.

Una idea muy similar respecto a la música plantea Alvarado (2013), quien entiende la música como una forma de expresión artística que combina sonidos y silencios, los cuales organizados en el tiempo detonan elementos como el ritmo y la melodía.

“A lo largo de la historia, la música ha servido al ser humano para plasmar sus ideas, sensaciones y emociones a partir de la combinación de sonidos y silencios” (Ministerio de Educación, 2018, p. 344).

3.9 Música y emociones

El propio Ministerio de Educación (2018), establece el vínculo entre la música y las emociones, explicando que la música, al ser una expresión de lenguaje artístico, atrae consigo facultades perceptivas y emocionales que promueven la imaginación, la colaboración y la organización.

La música se encuentra estrechamente relacionada a las emociones, ya que, por una parte, puede generar estas y por otra, puede también representarlas. De esta manera, las composiciones musicales pueden impactar en diversos estados emotivos en las personas, a través de, por ejemplo, la inducción de recuerdos que pueden provocar alegrías o tristezas, o la generación de estados de relajación, los cuales pueden conducir incluso al desarrollo espiritual (Cabrera, 2013).

En el canto, por ejemplo, la garganta pasa a ser un puente físico y simbólico entre la “cabeza y el corazón” (Cabrera, 2013), representando de manera mística y a la vez real, la relación entre emociones y cognición o “corazón y cerebro”.

Sobre el baile, se puede mencionar que las personas al dejarse llevar por la música comienzan a producir una conexión entre su mundo interior y el entorno, logrando el poder liberar sentimientos a través del movimiento corporal o a su vez, sentir una sensación de gozo y plenitud (Cabrera, 2013).

Tal es el caso, por ejemplo, del denominado *Groove*, concepto que se utiliza para referirse a aquella composición musical que despierta emociones positivas, induciendo a la acción y al movimiento.

Lo anterior sustenta aún más la idea de Cabrera (2013) acerca del vínculo de la música con las distintas facetas del individuo. En este caso, el ritmo, al ser groovero, posee la particularidad de impactar directamente en las sensaciones corporales de la persona, invitándola a expresarse a través del movimiento.

Di Cione (2015), avala esta idea acerca del *Groove*, caracterizándolo como una amplia variedad de patrones rítmicos (cíclicos-repetitivos) asociados a diversos géneros de música. Según la propia autora, el *Groove* es el componente de la música que permite reconocer aquel ritmo que impulsa a un determinado movimiento corporal.

Otro ejemplo de cómo la música, con sus componentes y posibilidades, puede impactar en el estado emocional del individuo, es la terapia psicoemocional realizada a través de las llamadas frecuencias planetarias. Tales frecuencias, son sonido basados en los movimientos cíclicos de los astros (Wienand, 2005).

Esta terapia, en resumen, sostiene que ciertas frecuencias que se encuentran de manera natural en el universo pueden armonizar el cuerpo y la mente, promoviendo así un bienestar emocional.

Debido a este tipo de razones, la música ha sido utilizada desde tiempos remotos como un mecanismo para mejorar estados emocionales en sujetos que lo necesiten, y es por ello también que se puede recomendar como una herramienta para que niños y

niñas desarrollen de mejor manera sus habilidades y concentración, al estar en contacto desde temprana edad con ella (Cabrera, 2013).

3.10 Música y entorno de aprendizaje

A su vez, diversos estudios como el de Pastor (2005), sostienen el vínculo de la música con el desarrollo cognitivo de los seres humanos. En su estudio, la autora pudo concluir que existe una relación entre el entrenamiento musical en edades tempranas y el desarrollo cognitivo de tales individuos, manifestado en asignaturas como lenguaje y matemáticas.

En otras palabras, Pastor pudo descubrir que los/as niños/as que se encuentran más ligados a la música, presentan un mayor rendimiento académico a nivel general, a diferencia de aquellos que no tienen un vínculo significativo con ella.

Otro estudio que también refuerza la idea del impacto positivo de la música sobre el aprendizaje de los/as niños/as, es el de López, Cruz, y Cuéllar (2022), en el cual se sostiene que la música contribuye en el proceso de aprendizaje, facilitando la concentración y mejorando la memoria lingüística a través de la apropiación de nuevos conceptos.

Finalmente, al respecto, es posible destacar lo mencionado por las bases curriculares de música del Ministerio de Educación (2018), en donde se interpreta la música como una actividad que para los estudiantes adquiere un rol significativo en sus vidas, ya que les otorga avances en lo que es su propia autorrealización y autoestima.

Con base en estas evidencias, queda claro que la música no solo es una herramienta artística, sino que también puede ser una herramienta que, integrada de manera estratégica en el ámbito educativo, puede mejorar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes.

4 Objetivos

4.1 Objetivo General

Diseñar talleres de gestión emocional con música, para niños y niñas de 5to y 6to año básico, en Chile

4.2 Objetivos Específicos

1. Diseñar un ciclo de talleres enfocados en la identificación y regulación emocional a través de la música, para niños y niñas de 5to y 6to año básico, en Chile.
2. Desarrollar un análisis teórico de la efectividad de la propuesta de talleres diseñados.
3. Realizar una propuesta de evaluación para medir la efectividad de los talleres diseñados: instrumentos de evaluación.

5 Preguntas de Investigación

¿Es la música un elemento de regulación emocional que puede facilitar el aprendizaje?
¿Cómo diseñar efectivamente talleres para promover la gestión emocional a través de la música?

5.1 Hipótesis

La música es un elemento que propicia la gestión emocional y que puede facilitar el aprendizaje de niños y niñas de 5to y 6to año escolar.

6 Diseño de Investigación

6.1 Objeto de estudio

La música y su efecto en emociones que facilitan el aprendizaje escolar.

6.2 Población

La unidad de análisis de la propuesta de talleres han de ser niños y niñas de 5to y 6to año escolar.

6.3 Enfoque

El enfoque de la presente investigación es de carácter cualitativo, ya que la propuesta de talleres será realizada a través del método de análisis documental.

Revisando, analizando e interpretando diversas fuentes de información, se pretende que el contenido de los talleres sea significativo y a la vez efectivo.

A su vez, tal metodología de análisis de información ha de contribuir de manera simultánea a la creación de la propuesta de evaluación para medir la efectividad de los talleres diseñados.

6.4 Alcance de la Investigación

Respecto al alcance de la presente investigación, esta posee un carácter descriptivo y proyectivo.

Esto significa que la investigación se ha de enfocar en describir y analizar el contexto del objeto de investigación, así como también en proyectar una serie de talleres a modo de propuesta.

6.5 Diseño de talleres

El diseño de los talleres se engloba dentro de la proyección pedagógica denominada Submodalidad A-B, la cual se relaciona precisamente al diseño de talleres o cursos de formación complementaria.

El ciclo de talleres se proyecta realizar dentro de un periodo de un mes, con una frecuencia ideal de 2 sesiones por semana, lo cual abarcaría un número total de 8 sesiones.

Sobre la cantidad de niños/as a participar por sesión, se espera contar con una participación de 20 niños/as.

Cada taller ha de tener una duración de 45 minutos.

Para una correcta implementación de tales talleres, estos deben ser ejecutados buscando cuidar algunos aspectos importantes tales como una hora adecuada (se espera que sean durante la mañana, donde la energía de los/as niños/as aún no ha decaído), y con un equipo de sonido adecuado o de mediana calidad, por lo menos (esto se sustenta en la relevancia que tiene para el oído el poder escuchar sonidos de alta calidad).

6.6 Evaluación de la efectividad de los talleres

Se han de crear tres instrumentos de evaluación de los talleres:

El primero, se enmarca en una evaluación durante el proceso y ha de ser un cuestionario que se aplicará a aquel docente que tenga clases de manera más inmediata con los estudiantes posterior al desarrollo de cada taller.

Este instrumento estará orientado a conocer precisamente los resultados más inmediatos de la intervención (talleres), así como a detectar ciertos cambios de comportamiento y/o actitud hacia el aprendizaje por parte de los participantes de la actividad de regulación emocional.

El segundo cuestionario, es dirigido al profesional que realice los talleres, quien deberá completarlo una vez finalizada cada sesión. El objetivo de este cuestionario ha de ser el realizar evaluación durante el proceso, con la finalidad de que, una vez terminado el ciclo de talleres, se pueda analizar aquella información y con ello llegar a determinadas conclusiones al respecto.

Por último, el tercer instrumento (cuestionario) se enmarca en una lógica final o de cierre y será dirigido a docentes (al menos dos) que más vínculo tengan con la población del estudio, y que, por ende, posean más conocimiento acerca de ellos.

El objetivo de este instrumento es evaluar el impacto final de los talleres de regulación emocional en los estudiantes participantes, buscando indagar en las diferencias visualizadas en cuanto a cómo se encontraban al principio y como se encontrarán al final.

6.7 Propuesta de muestra para aplicación

La muestra debe estar compuesta por dos grupos de estudiantes:

- **Grupo experimental:** Compuesto por un número aproximado de 20 niños/as, sorteados al azar, quienes participarán de los talleres de regulación emocional a través de la música.
- **Grupo control:** Compuesto por el resto de estudiantes (que no han sido seleccionados para el grupo experimental) quienes recibirán las actividades escolares habituales sin la intervención de los talleres de regulación emocional a través de la música.

El objetivo de este estudio es poder captar, a través de la comparación de ambos grupos, si la implementación de tales talleres genera un impacto o no en la situación de aprendizaje.

7 Planificación ciclo de talleres

Módulo	Sesión	Contenidos	Desarrollo	Materiales
Conociendo las emociones	1	-Identificación de emociones -Diversidad de música y sensaciones	<p><u>- Inicio (10 min)</u></p> <p>Saludo inicial</p> <p>Presentación del docente</p> <p>Actividad 1: “Presentando a mi compañero/a”</p> <p><u>- Desarrollo:</u></p> <p>Primera parte (10 min)</p> <p>Actividad 2 “El medidor emocional”</p> <p>Segunda parte (20 min)</p> <p>Actividad 3 “Sintiendo diferentes estilos musicales”</p> <p><u>- Cierre (5 min)</u></p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p>	<p>-20 copias actividad medidor emocional con emociones (anexo 1).</p> <p>-20 copias actividad medidor emocional sin emociones (anexo 2).</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Lista de canciones</p> <p>-Reproductor musical (pc,</p>

			Contenidos próxima sesión.	celular o pendrive).
Sintiendo las emociones	2	Música Latinoamericana y emociones	<p>Inicio (5 min) Saludo inicial Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (35 min) Primera parte (25 min) Actividad 4 “Sintiendo la música en mi cuerpo”</p> <p>Segunda parte (10 min) Actividad 5 “El Emocionario” (Parte 1)</p> <p>- Cierre (5 min) Preguntas sobre lo aprendido Contenidos próxima sesión</p>	<p>20 copias actividad mapa de emociones (anexo 3).</p> <p>-5 Cajas de lápices de colores.</p> <p>-Diccionario Emocionario.</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Lista de canciones.</p> <p>-Reproductor musical (pc, celular o pendrive).</p>

	3	Frecuencias planetarias: tranquilidad y meditación	<p>- Inicio (5 min)</p> <p>Saludo inicial</p> <p>Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (35 min)</p> <p>Primera parte (25 min)</p> <p>Actividad 6 “Sintiendo la música del universo”</p> <p>Segunda parte (10 min)</p> <p>Actividad 7 “El Emocionario” (Parte 2)</p> <p>- Cierre (5 min)</p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p> <p>Contenidos próxima sesión</p>	<p>-20 copias actividad rueda de emociones (anexo 4).</p> <p>-Diccionario Emocionario.</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Frecuencias a escuchar.</p> <p>-Reproductor musical (pc, celular o pendrive).</p>
	4	Groove: ritmo y movimiento	<p>- Inicio (5 min)</p> <p>Saludo inicial</p>	<p>-20 copias actividad mapa de</p>

		<p>Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (35 min)</p> <p>Primera parte (25 min)</p> <p>Actividad 8 “Música y movimiento”</p> <p>Segunda parte (10 min)</p> <p>Actividad 9 “El Emocionario” (Nº3)</p> <p>- Cierre (5 min)</p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p> <p>Contenidos próxima sesión</p>	<p>emociones (anexo 3).</p> <p>-Diccionario Emocionario.</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Listado de canciones a escuchar.</p> <p>-Reproductor musical (pc, celular o pendrive).</p>
5	Música chilena y emociones	<p>- Inicio (5 min)</p> <p>Saludo inicial</p> <p>Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (35 min)</p>	<p>-20 copias actividad rueda de emociones (anexo 4).</p>

			<p>Primera parte (25 min)</p> <p>Actividad 10 “¿A dónde me lleva esta música?”</p> <p>Segunda parte (10 min)</p> <p>Actividad 11 “El Emocionario” (Nº4)</p> <p>- Cierre (5 min)</p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p> <p>Contenidos próxima sesión</p>	<p>-Diccionario Emocionario.</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Listado de canciones a escuchar.</p> <p>-Reproductor musical (pc, celular o pendrive).</p>
6	Frecuencias planetarias y meditación		<p>- Inicio (5 min)</p> <p>Saludo inicial</p> <p>Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (35 min)</p> <p>Primera parte (25 min)</p>	<p>-Diccionario Emocionario.</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Frecuencias a escuchar.</p>

		<p>Actividad 12 “Aprendiendo a meditar con el universo”</p> <p>Segunda parte (10 min)</p> <p>Actividad 13 “El Emocionario” (Nº5)</p> <p>- Cierre (5 min)</p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p> <p>Contenidos próxima sesión</p>	<p>-Reproductor musical (pc, celular o pendrive).</p>
7	Groove y baile	<p>- Inicio (5 min)</p> <p>Saludo inicial</p> <p>Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (35 min)</p> <p>Primera parte (25 min)</p> <p>Actividad 14 “Música y energía positiva”</p> <p>Segunda parte (10 min)</p>	<p>-Diccionario Emocionario.</p> <p>-Equipo de audio.</p> <p>-Listado de canciones a escuchar.</p>

			<p>Actividad 15 “El Emocionario” (Nº 6)</p> <p>- Cierre (5 min)</p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p> <p>Contenidos próxima sesión</p>	<p>-Reproductor musical (pc, celular o pendrive).</p>
<p>Gestionando las emociones</p>	8	<p>¿Qué hago con mis emociones?</p> <p>¿Cómo manejar mis emociones en el colegio?</p>	<p>- Inicio (5 min)</p> <p>Saludo inicial</p> <p>Recordatorio de lo visto la sesión anterior</p> <p>- Desarrollo (30 min)</p> <p>Primera parte (15 min)</p> <p>Actividad 16: “Técnica de acción opuesta” (anexo 5)</p> <p>Segunda parte (15 min)</p> <p>Actividad 17 “Emociones agradables en la sala de clases”</p>	<p>-5 pliegos de cartulina.</p> <p>-Plumones.</p> <p>-Lápices de colores.</p>

			<p>- Cierre (10 min)</p> <p>Preguntas sobre lo aprendido</p> <p>Reflexión final participativa</p>	
--	--	--	--	--

8 Desarrollo sesión a sesión

8.1 Sesión 1

Inicio (10 min)

El docente realiza un saludo inicial y se presenta.

Posterior a eso, ha de dar la indicación: ¡Ahora me gustaría que nos conociéramos entre todos/as!

Actividad 1 “Presentando a mi compañero/a”

Para ello, se ha de presentar la actividad 1, “presentando a mi compañero/a”, indicando que deben unirse en parejas y después de unos minutos (3 a 5) de conversar y conocerse, presentar a su compañero/a.

Para ello, deberán orientarse por datos como: nombre y edad; y alguna otra información que quisieran agregar como: lugar donde vive, su pasatiempo favorito, algún dato curioso sobre él/a.

Cuando se presente el/la último/a estudiante, dar fin a la actividad y pasar al desarrollo.

Desarrollo:

Primera parte (10 min)

Actividad 2 “El medidor emocional” (anexo 1)

(Disponerse en círculo de manera grupal)

Comenzar la actividad entregando una copia para cada estudiante.

La idea es que más que aprender lo que significan todas las emociones que en el documento figuran, los/as participantes puedan ser conscientes de cuales emociones resultan ser agradables y cuales son desagradables, así como también, qué emociones generan mucha o poca energía.

De acuerdo al nivel y edad, podría aflorar cierta duda respecto del concepto energía, por lo cual se ha de tener esta definición a mano:

Energía: “Activarse, sentir fuerza y ganas de moverse”.

Cada participante quedará con una copia, por ende, el aprendizaje generado por esta actividad podrá continuar en los talleres posteriores. Se estima que, y producto de la gran diversidad de conceptos, los/as niños pueden presentar la interrogante “¿Qué significa esta palabra/emoción? Ante ello, el docente deberá estar preparado y haber estudiado previamente el glosario, apoyándose y vinculándolo de igual manera, con el diccionario emocional “El emocionario”.

Segunda parte (20 min)

Actividad 2 “Sintiendo diferentes estilos musicales”

(Continuar con la disposición inicial)

Para esta actividad, el/a docente ha de preparar previamente un listado musical que incorpore al menos una canción de cada uno de los siguientes géneros musicales: Pop, Rock, Hip Hop/Rap, Electrónica, Música Latina, Música Clásica, Country y Reggae.

Así, se ha de dar la indicación al grupo que “a continuación, vamos a escuchar una serie de canciones diferentes, y vamos a tratar de sentir, que emociones nos produce cada una”.

Para producir esto último, nuevamente se ha de utilizar la herramienta pedagógica “el medidor emocional”, con la consideración que esta vez, se aplicará en su formato en blanco o vacío (*anexo 2*).

De esta manera, más que buscar definir y precisar una emoción como tal, se ha de generar en los/as estudiantes la identificación de más o menos energía, o si la canción resulta agradable o desagradable.

Así, podrán comenzar a familiarizarse y a utilizar de manera práctica su medidor emocional.

Cabe destacar, que no es necesario que cada canción se escuche por completo, pero si es importante que se escuche desde el inicio.

La dinámica consiste en escuchar una canción y luego de ella, hacer la pregunta al grupo “¿en qué parte del medidor emocional la ubicarían?”, posterior a ello, volver a reproducir una nueva y así sucesivamente.

La actividad es de carácter grupal y participativa. Esto último ha de ser de manera voluntaria, pero buscando promover siempre la distribución y la diversidad de la opinión.

Cierre (5 min)

Se finaliza la sesión utilizando una o varias de las siguientes preguntas dirigidas al grupo “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?” “Las canciones que escuchamos, ¿despertaron diferentes emociones?”

Por último, despedir la sesión comentando los contenidos y/o actividades que se verán en la sesión siguiente.

(Recordar la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.2 Sesión 2

Inicio (5 min)

El/la docente procede a realizar un saludo inicial, activando la comunicación a su propia manera.

Posterior a ello, ha de realizar una mención de lo visto la sesión pasada, para posteriormente indicar que es lo que se verá en la sesión actual.

Desarrollo (35 min)

Primera parte (25 min)

Actividad 4 “Sintiendo la música en mi cuerpo”

(Disponer un espacio central donde se pueda estar de pie/sentados de forma grupal, con las mesas ordenadas en estilo mesón por los costados para que los/as participantes puedan apoyarse ahí cuando lo necesiten).

El/la docente ha de mencionar el nombre de la actividad, explicando que, a través de un mapa del propio cuerpo (*anexo 3*) deberán indicar en que sector de este han de sentir una determinada emoción luego de cada canción que han de escuchar.

Para caracterizar y marcar cada emoción, se dispondrán lápices de colores, para que también de una manera más libre, cada uno pueda inspirarse y asociar cada emoción a un color (*modelo DUA 3.0*).

El listado de canciones a reproducir en esta actividad viene dado por las bases curriculares del Ministerio de Educación, y ha de ser un listado de aproximadamente 5 canciones que deambulen entre:

- Música de compositores americanos y del mundo: Cantos de México de C. Chávez, Malambo de C. Guastavino, Cinema de E. Satie.
- Música americana originaria: música africana, huaynos, joropos.
- Música popular de América: tangos, jazz, cumbias.

La actividad deberá tener la particularidad de irse retroalimentando cada vez que se reproduzca una canción. Es decir, primero se escuchar la canción, en segundo lugar, se entregan unos minutos para quien no haya podido expresar la emoción en el mapa y por último, se procede a preguntar de manera libre quien quiere contar su experiencia al respecto.

Al finalizar la serie de canciones, dar un espacio para finalizar la actividad, preguntando a los/as estudiantes sobre el porqué de los colores elegidos y con que emociones los relacionan.

Segunda parte (10 min)

Actividad 5 “El Emocionario” (parte 1)

(Disponerse en círculo de manera grupal)

El/la docente presenta la actividad comentando que ahora aprenderán el significado de 7 emociones. (Se recomienda que desde ya también se adelante que esta dinámica se llevará a cabo en todas las sesiones siguientes, salvo la última).

De esta manera, se procede a dar lectura y análisis de las 7 primeras emociones presentes en diccionario “Emocionario”: Ternura, amor, odio, ira, irritación, tensión y alivio.

Respecto a esta actividad, y recordando la relevancia del *Modelo DUA 3.0*, se puede complementar la lectura y explicación con la fotografía de referencia que presenta el diccionario, para aquellos estudiantes que posean un aprendizaje más visual

(Lo último se ha de considerar en las próximas 5 sesiones, durante el trabajo con el diccionario)

Cierre (5 min)

Preguntas sobre lo aprendido, resolución de dudas y contenidos próxima sesión

A modo de recomendación, se aconsejan las siguientes preguntas de cierre dirigidas al grupo: “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?”

(Recordar siempre la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.3 Sesión 3

Inicio (5 min)

Saludo inicial

Recordatorio de lo visto la sesión anterior y presentación de lo visto en la sesión actual.

Desarrollo (35 min)

Primera parte (25 min)

Actividad 6 “Sintiendo la música del universo”

(Disponer el espacio con una lógica más individual, es decir, que cada uno mantenga cierto espacio personal)

Comenzar la actividad explicando lo que son las frecuencias planetarias. Se aconseja hacerlo de manera didáctica y sencilla para facilitar su comprensión.

Así, un ejemplo podría ser: “El universo y los planetas poseen sonidos y vibraciones, las cuales se vinculan con nosotros sin darnos cuenta. Tales sonidos, pueden resultar muy positivos para aprender acerca de nuestras emociones. Hoy, vamos a escuchar algunas de ellas”

Para esta primera sesión, se utilizarán las frecuencias de Solfeggio 417 Hz, 528 Hz, y 639 Hz, entregando 5 minutos para la reproducción de cada una y dejando 5 minutos finales para dar paso a la actividad con “La rueda de emociones” (anexo 4).

Para la audición de tales frecuencias, se les ha de pedir a los/as estudiantes mantener un ambiente de silencio, aconsejándoles poder cerrar sus ojos y concentrarse sólo en los sonidos.

Cuando ya se hayan escuchado las 3 frecuencias, se debe entregar una copia para cada estudiante de la actividad “rueda de emociones” (anexo 4). Una vez ella en sus manos, el/la docente debe solicitarles reflexionar con que emoción o emociones presentes en la ruleta definirían su experiencia con la actividad anterior, pidiéndoles su participación de

manera voluntaria, ya sea hablándolo, indicándolo en su ruleta o incluso efectuando algún sonido que les quedó grabado de las frecuencias (*Modelo DUA 3.0*).

Segunda parte (10 min)

Actividad 7 “El Emocionario” (parte 2)

(Para optimizar el tiempo, no es necesario disponer el espacio de manera grupal)

El/la docente presenta la actividad comentando que aprenderán lo que significan 7 nuevas emociones.

De esta manera, se procede a dar lectura y análisis de las siguientes 7 emociones presentes en el diccionario “Emocionario”: Serenidad, felicidad, alegría, tristeza, compasión, remordimiento y culpa.

Cierre (5 min)

Preguntas sobre lo aprendido, resolución de dudas y contenidos próxima sesión

A modo de recomendación, se aconsejan las siguientes preguntas de cierre dirigidas al grupo: “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?”

(Recordar siempre la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.4 Sesión 4

Inicio (5 min)

Saludo inicial

Recordatorio de lo visto la sesión anterior.

Presentación de la temática del día.

Desarrollo (35 min)

Primera parte (25 min)

Actividad 8 “Música y movimiento”

(Disponer el espacio en amplitud, de tal manera de dar cabida al movimiento de los/as estudiantes)

Presentar la actividad mencionando que a diferencia de aquellos sonidos que inducen la relajación, también existen sonidos que provocan la necesidad de moverse.

Entendiendo esto, se procederá a escuchar una serie de canciones de origen electrónico.

Cabe destacar, que no es necesario escuchar las canciones por completo, pero si es importante escucharlas desde el inicio. Esto debido a que cada una de ellas representa un viaje propio, el cual podría no sentirse si no se comienza desde el inicio.

Para la selección musical, el/la docente ha de incursionar por los siguientes géneros de música electrónica: Technno, Tech House, y EDM.

Luego de una escucha de aproximadamente 15 minutos, entregar a cada uno/a una copia de la actividad “Mapa de emociones” (anexo 3) y solicitar que marquen, indiquen o expliquen en que partes de su cuerpo sintieron la música, indagando también acerca de que emociones pudieron percibir.

Segunda parte (10 min)

Actividad 9 “El Emocionario” (parte 3)

(Pueden sentarse en circulo de manera grupal o volver a ubicarse individualmente)

El/la docente presenta la actividad comentando que aprenderán lo que significan 7 nuevas emociones.

De esta manera, se procede a dar lectura y análisis de las siguientes 7 emociones presentes en el diccionario “Emocionario”: Vergüenza, inseguridad, timidez, confusión, miedo, asombro y asco.

Cierre (5 min)

Preguntas sobre lo aprendido, resolución de dudas y contenidos próxima sesión

A modo de recomendación, se aconsejan las siguientes preguntas de cierre dirigidas al grupo: “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?”

(Recordar siempre la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.5 Sesión 5

Inicio (5 min)

Saludo inicial

Recordatorio de lo visto la sesión anterior

Desarrollo (35 min)

Primera parte (25 min)

Actividad 10 “¿A dónde me lleva esta música?”

Comenzar la actividad entregando una copia de la actividad “La rueda de emociones” (anexo 4) y dar la indicación de que posterior a cada canción que se escuche, deberán tratar de identificar que emoción en ellos evoca.

Respecto a la música a escuchar, mencionar que esta se caracteriza esta vez por ser parte de la cultura chilena, dejando con ello la interrogante general acerca de si se sienten identificados/as con aquellos sonidos.

El listado de canciones a reproducir en esta actividad viene dado por las bases curriculares del Ministerio de Educación, y ha de ser un listado de aproximadamente 5 canciones que deambulen entre:

- Música de compositores chilenos: La voz de las calles de P. H. Allende o Evocaciones Huilliches de Carlos Isamitt.
- Música chilena y sus orígenes: música mapuche, Rolando Alarcón, Grupo Cuncumén.
- Música popular chilena: los porfiados de la Cueca y La Ley

Segunda parte (10 min)

Actividad 11 “El Emocionario” (parte 4)

El/la docente presenta la actividad comentando que aprenderán lo que significan 7 nuevas emociones.

De esta manera, se procede a dar lectura y análisis de las siguientes 7 emociones presentes en el diccionario “Emocionario”: Hostilidad, aceptación, incomprensión, desamparo, soledad, nostalgia y melancolía.

Cierre (5 min)

Preguntas sobre lo aprendido, resolución de dudas y contenidos próxima sesión

A modo de recomendación, se aconsejan las siguientes preguntas de cierre dirigidas al grupo: “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?”

(Recordar siempre la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.6 Sesión 6

Inicio (5 min)

Saludo inicial

Recordatorio de lo visto la sesión anterior

Desarrollo (35 min)

Primera parte (25 min)

Actividad 12 “Aprendiendo a meditar con el universo”

Comenzar la actividad dando a conocer que es la meditación: una técnica que ayuda a relajarse y concentrarse. Luego de esto, explicar la importancia de la respiración en la meditación. Para ello, se ha de enseñar un ejercicio práctico de carácter lúdico:

Primero, se ha de pedir que se sienten cómodamente con la espalda recta, luego, indicar que deben colocar sus manos sobre el abdomen. Una vez en aquella posición, y al

inhalar aire por la nariz, deben imaginar que su abdomen se infla como un globo. Al exhalar el aire, deben imaginar que este globo se desinfla lentamente.

(Repetir el proceso varias veces).

Una vez aprendida esta técnica, comentarles que ya están preparados/as para meditar con las frecuencias del universo. Aquí, recordar lo visto en la sesión N3, donde han tenido la oportunidad de conocer alguna de ellas.

Complementar explicando que tales sonidos son especiales para relajarse, sentirse bien, y, por consiguiente, son muy útiles para meditar.

Para sesión, se utilizarán las frecuencias de Solfeggio 741 Hz, 144 Hz, y 963 Hz, entregando 5-7 minutos para la reproducción de cada una y dejando un par de minutos para una reflexión general entre ellas.

Segunda parte (10 min)

Actividad 13 “El Emocionario” (parte 5)

El/la docente presenta la actividad comentando que aprenderán lo que significan 7 nuevas emociones.

De esta manera, se procede a dar lectura y análisis de las siguientes 7 emociones presentes en el diccionario “Emocionario”: Hostilidad, aceptación, incomprensión, desamparo, soledad, nostalgia y melancolía. Aburrimiento, ilusión, entusiasmo, euforia, desaliento, decepción y frustración.

Cierre (5 min)

Preguntas sobre lo aprendido, resolución de dudas y contenidos próxima sesión.

A modo de recomendación, se aconsejan las siguientes preguntas de cierre dirigidas al grupo: “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?”.

(Recordar siempre la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.7 Sesión 7

Inicio (5 min)

Saludo inicial

Recordatorio de lo visto la sesión anterior

Desarrollo (35 min)

Primera parte (25 min)

Actividad 14 “Música y energía positiva”

(Disponer el espacio en amplitud, de tal manera de dar cabida al movimiento de los/as estudiantes)

Presentar la actividad recordando la sesión N°4, donde se trató una temática similar. Complementar comentando que esta vez también escucharán música electrónica, esta vez, de otros géneros.

Es importante el buscar entregar la confianza y seguridad para que puedan desenvolverse sin vergüenza, destacando que es completamente normal sentir la necesidad de moverse o bailar con este tipo de música.

Tal cual el taller N^a4, cabe destacar que no es necesario escuchar las canciones por completo, pero si es importante escucharlas desde el inicio. Esto debido a que cada una de ellas representa un viaje propio, el cual podría no sentirse si no se comienza desde el inicio.

Para la selección musical de esta sesión, el/la docente ha de incursionar por los siguientes géneros de música electrónica: House, Deep House y Minimal.

Luego de una escucha de aproximadamente 20 minutos, comenzar a cerrar la actividad a través de un plenario abierto donde se ha de buscar la participación de los/as estudiantes, ya sea comentando o expresándolo a través de alguna melodía o movimiento (*modelo DUA 3.0*), las emociones que despertó este tipo de música en su interior.

Segunda parte (10 min)

Actividad 15 “El Emocionario” (parte 6)

El/la docente presenta la actividad comentando que aprenderán lo que significan 7 nuevas emociones, comentando a su paso que esta será la última actividad con el diccionario.

De esta manera, se procede a dar lectura y análisis de las siguientes y últimas 7 emociones presentes en el diccionario “Emocionario”: Admiración, envidia, deseo, satisfacción, orgullo, placer y gratitud.

Cierre (5 min)

Preguntas sobre lo aprendido, resolución de dudas y contenidos próxima sesión

A modo de recomendación, se aconsejan las siguientes preguntas de cierre dirigidas al grupo: “¿Alguien podría decirme que aprendimos hoy?” “¿Qué aprendí hoy que antes no lo sabía?” “¿Qué emoción conocí hoy que antes no la sabía?”

(Recordar siempre la perspectiva del modelo DUA 3.0)

8.8 Sesión 8

Inicio (5 min)

Saludo inicial

Recordatorio de lo visto la sesión anterior

Desarrollo (35 min)

Primera parte (15 min)

Actividad 16: “Técnica de acción opuesta” (anexo 5)

(Disponerse en espacios individuales)

Segunda parte (15 min)

Actividad 17 “Emociones agradables en la sala de clases”

(Disponerse en grupos)

Formar 3-4 grupos, y dar la indicación de que entre ellos discutan y hagan un listado de algunas emociones agradables que deberían existir en la sala de clases para que todas y todos se sientan cómodos, tranquilos y contentos.

Dar 10 minutos para la reflexión grupal y finalmente terminar con un plenario participativo donde se busquen unir los puntos en común y resaltar la importancia de la gestión emocional.

Cierre (10 min)

Preguntas sobre lo aprendido

Reflexión final participativa

¿La música nos ayuda a identificar y aprender sobre nuestras emociones? ¿Qué fue lo que más recuerdo de los talleres que vivimos? ¿Qué aprendí que antes no sabía?

(Si hay un pizarrón, apoyarse en el a través de una lluvia de ideas)

9 Respaldo teórico de talleres

9.1 Modelo de enseñanza DUA 3.0

La perspectiva educativa que sostiene la creación del ciclo de talleres, viene entregada por la lógica del Diseño Universal para el Aprendizaje 3.0, el cual es un enfoque que, en resumidas cuentas, sostiene que todos los estudiantes pueden aprender pero de formas diversas (CAST, 2024).

Así, tal modelo se muestra flexible ante el desarrollo de los contenidos de una sesión, pudiendo incorporar diferentes herramientas pedagógicas para un mismo objetivo de aprendizaje.

Una idea similar respecto a lo que es el modelo DUA 3.0 sostienen Morilla y Álvarez (2014), explicando que tal modelo figura como un enfoque educativo que promueve entornos de aprendizaje inclusivos, accesibles y la vez desafiantes, el cual reconoce que todos los estudiantes pueden aprender, aunque de formas diferentes.

Lo expuesto anteriormente, ha de implicar entonces que el docente a cargo de los talleres posea un perfil profesional que se caracterice por su flexibilidad, dinamismo y creatividad, con el objetivo de poder estar preparado para afrontar algún estudiante en particular que requiera de un abordaje diferente.

A su vez, el Modelo DUA 3.0 ha implicado el diseño de situaciones de aprendizaje de diversa índole, proponiendo actividades de: presentación, representación, expresión,

análisis individual, análisis grupal, escucha activa, escucha pasiva e instancias con recursos audiovisuales.

Un eje fundamental del Modelo DUA 3.0 es la acción y expresión de los estudiantes (CAST, 2024). Para ello, el diseño de los talleres además de considerar una diversidad de actividades en el desarrollo de cada uno de ellos, también incorpora la característica de que al inicio y cierre de cada taller, el estudiante pueda tener y sentir la motivación por expresar sus pensamientos o emociones.

Así, se les entregará diferentes opciones de responder a las preguntas realizadas por el docente durante estos momentos: de manera escrita, de manera verbal, dibujando, representando y/o apoyándose en algún/a compañero/a.

Con todo ello, se pretende a su vez llegar a la idea de fondo que posee el propio Estado, en sus bases curriculares, acerca de la educación musical en sus escuelas, “Una educación musical amplia, inclusiva y participativa” (Ministerio de Educación, 2018).

9.2 Bases curriculares asignatura de Música en Chile (Ministerio de Educación, 2018)

Las bases curriculares de enseñanza básica para la asignatura de música, diseñadas por el Ministerio de Educación del Estado de Chile (2018), dan luces acerca de la importancia de la música y su vinculación con el desarrollo afectivo-emocional del individuo, mencionando que este último es un elemento clave para una formación integral, e identificando a su vez en la música, un espacio para el crecimiento social, actitudinal y la autoestima.

Es así como, algunos de los principios presentes en las mencionadas bases curriculares envuelven y sustentan la esencia de los talleres: el ocupar la música, la integración de la música con otros medios de expresión y el repertorio musical.

Ocupar la música, ya que tal como lo sostienen las mencionadas bases, durante los talleres se escuchará, interpretará, comentará y analizará la música, entendiendo que esta última es en su esencia un evento sonoro.

Es por ello por lo que, durante las 7 primeras sesiones, se trabajará con música, con sonidos y poniendo en acción el sentido de la audición.

Por otra parte, se sostiene la integración de la música con otros medios de expresión, puesto que, durante los talleres, también se han de incorporar otras herramientas para trabajar en torno a la música, como lo son el movimiento corporal y el sentido visual, o las actividades más literarias, como el caso del diccionario emocional Emocionario, por ejemplo.

Así mismo, el repertorio musical es un elemento que también se ha de ver reflejado durante el ciclo de talleres, ya que, por una parte, se oirán diversos estilos musicales, y por otra, se trabajará con música relacionadas a diferentes culturas, como es el caso específico de las sesiones 2 y 5.

De igual manera que con los principios anteriores, uno de los tres ejes de las mencionadas bases curriculares resulta ser clave y congruente con la lógica detrás de los talleres: el escuchar y apreciar.

De acuerdo a las bases, el escuchar y apreciar:

“Implica descubrir los sonidos y las músicas que lo rodean, avanzando luego a conocer y analizar aspectos técnicos y expresivos del lenguaje musical, fomentar conexiones personales entre la música y las propias vivencias y emociones, y finalmente permitiendo el análisis, la apreciación y la crítica musical” (Ministerio de Educación, 2018, p.346)

Siguiendo lo mencionado por el Ministerio de Educación (2018), lo relevante de este proceso educativo, es que, a través del propio desarrollo de la apreciación, los niños y niñas podrán finalmente comunicar sus ideas y expresar sus emociones relativas a la música que escuchan.

A su vez, las propias bases aconsejan la consideración de la mayor cantidad de medios tecnológicos que hoy permiten llevar a cabo una mejor audición, como el uso de internet o herramientas digitales.

De esta manera, es como se ha considerado el incorporar también, la producción musical electrónica durante, en donde a través de la muestra de diferentes géneros musicales relacionados a la música Groove, se ha de buscar la apreciación e interpretación musical por parte de los estudiantes de algo avanzado y producido mediante softwares musicales.

Siguiendo el eje central de escuchar y apreciar, la creación de los talleres también ha sido influenciada por los objetivos de aprendizaje relativos al mencionado eje, para los niveles de 5to y 6to año.

De esta manera y tal como lo aconsejan los objetivos de aprendizajes de las bases curriculares, en los talleres creados, y en mayor medida durante los talleres N°2 y N°5, se ha de pertenecer a diversos contextos y culturas, considerando en forma específica:

- Música de compositores americanos y del mundo (por ejemplo, Cantos de México de C. Chávez, Malambo de C. Guastavino, Cinema de E. Satie)
- Música de compositores chilenos y del mundo (por ejemplo, La voz de las calles de P. H. Allende, Evocaciones Huilliches de Carlos Isamitt, Fanfarria para el hombre común de A. Copland)
- Música americana originaria (por ejemplo, música africana, huaynos, joropos)
- Música chilena y sus orígenes (por ejemplo, música mapuche, Rolando Alarcón, Grupo Cuncumén).
- Música popular de América (por ejemplo: tangos, jazz, cumbias)
- Música popular chilena (por ejemplo: los porfiados de la Cueca y La Ley)

Así, y tal como lo plantean los objetivos de aprendizaje relativos al escuchar y apreciar, se pretende que el/la niño/a exprese “mostrando grados crecientes de elaboración y detalle, las sensaciones, emociones e ideas que les sugiere la música escuchada e interpretada” (Ministerio de Educación, 2018, p. 369)

9.3 Texto Emocionario (Nuñez y Varcárcel, 2018)

El marco lingüístico y los conceptos que se han de utilizar durante todo el ciclo de talleres, han de ser tomados del texto Emocionario, de Nuñez y Varcárcel (2018), el cual figura como un diccionario emocional para la educación con niños y niñas.

Tal recurso, ha de tomar mayor protagonismo durante de la segunda parte de cada sesión (salvo la primera y la de cierre), en donde el/la docente a cargo, con ánimo de reflexión y análisis, ha de llevar a cabo una lectura de 7 emociones diferentes presentes en el texto.

Emocionario es un texto que busca hacer entender de una manera más clara y amigable, que son las emociones, explicando estas mismas de manera sencilla y a la vez, con un lenguaje que invoca la imaginación.

Así, en su prólogo los autores dan a conocer el propósito central de su texto:

“Descubrir, identificar y diferenciar las emociones a través de este Emocionario es una forma de educar a los más pequeños para que sientan sin temor, para que se descubran a sí mismos y para que acaben convirtiéndose en adultos autoconscientes con habilidad sensitiva para afrontar los retos de la vida” (Nuñez y Varcárcel, 2018, p.7)

La finalidad con la cual se busca incorporar esta herramienta lingüística o gramatical a talleres centrados en la música, es que los participantes puedan, sesión tras sesión, ir comprendiendo de mejor manera las emociones que precisamente, la música despierta en ellos.

De tal manera, el/la niño/a aprende a identificar sus emociones a través de la música, y a la vez, a identificarlas también para su vida en general.

Es por ello por lo que es importante en este momento de los talleres, que el/la profesional a cargo pueda tener la capacidad para vincular y relacionar las emociones con aspectos cotidianos de la vida, de tal manera que la definición y relato tomado desde el diccionario, sumado a las sensaciones experimentadas durante la audición, permitan lograr una comprensión lo más profunda posible acerca de las emociones.

Para el docente a cargo, se aconseja tener presente la siguiente serie de frases, las cuales pueden servir de guía y a la vez como detonante de la expresión y participación de los/as niños/as: 1) La música que acabamos de escuchar, ¿A que emoción la asocian?; 2) Si ya entendemos lo que significa la emoción de la (...) ¿Con que música o

canción que hemos escuchado durante las sesiones pasadas la vincularían?; 3) ¿En que momento han sentido esta emoción?

Por último, y respecto a orientaciones para con el texto Emocionario, el profesional a desarrollar los talleres ha de leerlo y estudiarlo antes de iniciar estos mismos, con el objetivo de que, como educador, logré entrar en sintonía con la lógica y conceptos del texto, para de esta manera otorgarle una coherencia constante al contenido de los talleres.

Es así como, el/la facilitador/a de los talleres ha de estar preparado/a no sólo en la segunda parte de las sesiones en donde se trabajará en específico con el documento, sino que en todo momento durante cada sesión o cada vez que un participante necesite de su retroalimentación.

9.4 Texto incorporando las emociones en el Aula (Fundación Andrónico Luksic A, 2023)

“Incorporando las emociones en el aula” es un manual educativo que figura como una herramienta pedagógica práctica, la cual busca servir de guía y apoyo para docentes quienes deseen incorporar a sus prácticas, el abordaje de las emociones. (Fundación Andrónico Luksic A, 2023)

Este documento, más allá de también emerger como un aporte conceptual al ciclo de talleres, posee la particularidad de ser una contribución concreta y específica a través de sus herramientas pedagógicas, las cuales se han de vincular y adaptar a la lógica esencial de los talleres: la música.

Es un texto que si bien está pensado para estudiantes de enseñanza media (Fundación Andrónico Luksic A, 2023), describe actividades que se pueden ajustar a los niveles en cuestión, si son orientadas de manera correcta por el docente a cargo.

Así, las herramientas educativas tomadas de este manual que se han de incorporar son: El medidor emocional (en sus dos versiones), el mapa de emociones, la rueda de emociones, la técnica de acción opuesta, y la ruleta de regulación en clases.

Las tres primeras herramientas mencionadas, se encuentran diseñadas bajo la lógica de reconocer, etiquetar y expresar las emociones, calzando y siendo incorporadas a los módulos 1 y 2 del ciclo de talleres.

Por su parte, la herramienta pedagógica de la técnica de acción opuesta, junto con la ruleta de regulación en clases, son actividades que han sido elaboradas sobre el concepto de regulación emocional, calzando y siendo incorporadas a la última sesión del ciclo (módulo 3: gestión emocional).

Algo positivo, y que contribuye en el aprendizaje esperado final acerca de la regulación emocional, radica en que algunas de estas herramientas, quedarán también de manera física para los estudiantes, de tal manera que el aprendizaje al respecto pueda seguir siendo consultado y entrenado por su propia cuenta y de manera voluntaria.

9.5 Frecuencias plantearías: tranquilidad y meditación

A pesar de que la influencia de las energías planetarias en las emociones humanas es un tema presente en disciplinas como la astrología, no cuenta con un respaldo riguroso en la literatura académica y científica actual.

Aun así, diversas organizaciones e instituciones se han adentrado en el mundo de las frecuencias planetarias y su relación con el plano espiritual/emocional del ser humano.

Tal es el caso de Healy World, quien el 2024 publicó un artículo acerca de la influencia de las energías planetarias y su armonización.

En aquel escrito, se explica como los diversos elementos que componen el universo, y sobre todo aquellos que están más cercanos a nosotros, impactan el estado emocional y anímico de una persona.

Así, cada planeta posee una frecuencia determinada, la cual a su vez se relaciona con un área de la vida del individuo.

Por ejemplo, el Sol posee una frecuencia de 126.22 Hz y se encuentra asociado con la vitalidad. Por su parte, la luna posee una frecuencia de 210.42 Hz y se encuentra asociada a la intuición y la imaginación (Healy World, 2024).

Healy World (2024) propone una estrategia para trabajar y armonizar estas energías en cuestión a través de programas con Frecuencias de Mircocoriente Individualizadas (IMF).

De esta manera, se entiende que las frecuencias planetarias son entonces sonidos que pueden despertar y armonizar emociones, caracterizándose siempre por inducir un estado de relajación-meditación en quien la escuche, en este caso, los niños/as.

Desde una vereda similar, BetterSleep, una organización internacional que se ha fundado con el propósito central de entregar herramientas para un mejor dormir a las personas, el 2023, ha publicado un contenido acerca de las llamadas frecuencias de Solfeggio: las llamadas frecuencias de los chakras.

Las frecuencias Solfeggio son una serie de tonos que, según se cree, pueden equilibrar y sanar los chakras, los centros de energía del cuerpo. Cada frecuencia está asociada con un chakra específico y puede ayudar a liberar emociones negativas arraigadas o también traumas del pasado, promoviendo la armonía y el equilibrio emocional (BetterSleep, 2023).

El origen de las frecuencias Solfeggio se remonta al canto gregoriano medieval a Juan el Bautista. Fueron redescubiertas por el Dr. Joseph Puleo, un naturópata, físico y un conocido herborista de América, quien inició su investigación a mediados de los años 70 (Benjumea y Castillo 2022)

De acuerdo a BetterSleep, (2023), tales frecuencias son: “tonos especiales que pueden cambiar positivamente la actividad de tus ondas cerebrales, promover la relajación y reducir el estrés” (p.1)

Así, la mencionada organización propone una frecuencia determinada para 6 Chakras o centros energéticos del cuerpo:

- Frecuencia 417 Hz: Chakra sacral.
- Frecuencia 528 Hz: Chakra del plexo solar.
- Frecuencia 639 Hz: Chakra del corazón.
- Frecuencia 741 Hz: Chakra de la garganta.
- Frecuencia 144 Hz: Chakra del tercer ojo.
- Frecuencia 963 Hz: Chakra de la corona.

Cabe destacar que las frecuencias de Solfeggio mencionadas, las cuales se han de utilizar en las actividades planificadas en las sesiones 3 y 6, son de acceso fácil y gratuito para cualquier persona a través de plataformas digitales.

9.6 Música electrónica Groove: ritmo y movimiento

El groove es un fenómeno que sucede cuando la música genera el movimiento corporal o las ganas de éste.

A nivel cerebral, la corteza auditiva del cerebro sigue principalmente el ritmo de la melodía, así como la vía auditiva dorsal se alinea con el ritmo básico. (Mora, 2024).

Según el propio Mora (2024), el secreto del groove radica en la estructura rítmica de la música, y en específico, en el grado de síncopa.

“La síncopa se refiere a patrones rítmicos donde los acentos ocurren en momentos inesperados, haciendo que el ritmo sea menos predecible (Mora, 2024).

Sumado a ello, y según el mismo artículo periodístico de Mora (2024), expertos de la Universidad de Aix-Marsella han determinado que lo que provoca deseo de bailar, es un cierto grado de previsibilidad rítmica moderada, no así un ritmo regular o uno excesivamente caótico.

De esta manera, el Groove asoma como una herramienta musical para la estimulación de determinadas emociones en niños y niñas, lo cual, para el caso específico de los talleres en cuestión, se ha de llevar a cabo a través de la música groove de origen electrónico.

La música electrónica es un tipo de música que podría denominarse como contemporánea, ya que ha ido avanzando conforme también ha avanzado la tecnología.

Así, y con las infinitas posibilidades que entrega la composición musical electrónica, el concepto del Groove también ha hecho su incursión en ella, resultando música electrónica caracterizada por inducir al baile y al movimiento.

Respecto a la música electrónica a nivel general, ya lo destacaba hace varias décadas el compositor y musicólogo chileno Gustavo Becerra (1957), quien, en su artículo perteneciente a la Revista Musical Chilena de la Universidad de Chile, sostiene que la música electrónica emergió para ampliar el horizonte de la música misma, provocando que el arte de los sonidos tenga un abanico de posibilidades más amplio, el cual le permita finalmente alcanzar mayores grados de eficiencia y perfección.

Un estudio más actual realizado por Voirol (2006) analizó el fenómeno de la música Technno en Ecuador, destacando su inicio en Montañita y su desarrollo en ciudades como Quito y Guayaquil. Esta investigación etnográfica proporcionó luces acerca un cómo la música electrónica influye también en la cultura y el comportamiento social.

De esta manera, y entendiendo también la relevancia de la música electrónica en el mundo contemporáneo actual, es que se ha proyectado utilizarla en los talleres de gestión emocional, a través de su combinación con la filosofía del Groove.

De igual manera que las frecuencias planetarias, tal música es de fácil acceso y de carácter gratuito a través de internet, el cual ofrece una alta variedad de estilos o géneros musicales incluso dentro de la misma música electrónica.

9.7 Inicio y Cierre: momentos clave del aprendizaje

Para conseguir un buen logro de los objetivos de aprendizaje, deben estar presente ciertos elementos estructurales que dan dirección y sentido al contenido: inicio, desarrollo y cierre (Loyola et al, 2015)

Es por ello que, a la hora de planificar una clase-sesión, es fundamental que el/la docente ponga especial atención en el inicio y cierre de esta: momentos claves para el aprendizaje.

El inicio es relevante ya que a través de él se ha de lograr captar la atención de los/as estudiantes y conducir el aprendizaje desde donde se ha venido gestando, dando a conocer a su vez los objetivos o propósitos de la sesión actual (Loyola et al, 2015).

Lo anterior promueve que los estudiantes comprendan la relevancia de su propio aprendizaje y se sientan motivados a participar activamente en él.

Por ejemplo, se puede iniciar con una pregunta provocadora, una anécdota relevante o un dato sorprendente que pueda despertar el interés y preparar el terreno para la adquisición de nuevos conocimientos durante la presente sesión.

Martinic y Villalta (2013) definen a su vez el inicio de una sesión como un momento relacionado con la instrucción, donde el/la docente define los contenidos que se abordarán, recordando y vinculando con ello, el contenido revisado la clase anterior.

Por su parte, el cierre de una sesión es igualmente crucial, ya que proporciona la oportunidad para reforzar y consolidar lo aprendido.

Martinic y Villalta (2013) lo definen como “cierre pedagógico”: aquel momento en donde el/la docente realiza una síntesis de lo abordado, mencionando los principales temas y con conceptos.

Un cierre bien estructurado permite resumir puntos clave, aclarar dudas y evaluar la comprensión de los estudiantes. Por lo demás, el cerrar una sesión de manera efectiva, facilita la retención de la información y se promueve una comprensión más profunda del contenido.

Según Loyola et al. (2015), un cierre debe tener consigo una extracción de conclusiones, un componente evaluativo del aprendizaje y, por último, un elemento referido a la proyección y anticipación, donde se busque potenciar nuevos descubrimientos.

10 Instrumentos de evaluación

10.1 Instrumento N°1

(Dirigido al docente que tenga clase con los estudiantes posterior a cada taller)

Cuestionario de Evaluación Inmediata

Talleres para la gestión emocional a través de la música: 5to y 6to año de Enseñanza
Básica.

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como propósito evaluar el impacto inmediato de los talleres de gestión emocional a través de la música en estudiantes de 5° y 6° año.

Le pedimos que valore los cambios observados en los estudiantes que participaron en los talleres (grupo experimental) en relación con su actitud, comportamiento y regulación emocional.

Utilice la siguiente escala para responder:

- 1. = Totalmente en desacuerdo**
- 2. = En desacuerdo**
- 3. = Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- 4. = De acuerdo**
- 5. = Totalmente de acuerdo**

Datos generales:

- Curso: _____
- Taller °: _____
- Fecha: ___/___/___
- Docente evaluador: _____

Sección 1: Actitud y disposición al aprendizaje

1. ¿Los/as estudiantes mostraron mayor interés en participar en clases?

1	2	3	4	5

2. ¿Los/as estudiantes mostraron mayor concentración en las actividades académicas?

1	2	3	4	5

3. ¿Los estudiantes parecieron más motivados para aprender tras el taller?

1	2	3	4	5

Sección 2: Comportamiento y regulación emocional

4. ¿Los/as estudiantes expresaron sus emociones con mayor facilidad después del taller?

1	2	3	4	5

--	--	--	--	--

5. ¿Los/as estudiantes mostraron una mayor capacidad para manejar sus emociones en clase?

1	2	3	4	5

6. ¿Existió mayor respeto y empatía entre los/as estudiantes durante la clase?

1	2	3	4	5

7. ¿Los/as estudiantes trabajaron mejor en equipo tras el taller?

1	2	3	4	5

Sección 3: Impacto general

8. A nivel general, ¿considera que el taller tuvo un impacto positivo en la gestión emocional de los/as estudiantes?

1	2	3	4	5

9. En general, ¿pudo observar que los/as estudiantes aplicaron estrategias del para calmarse o concentrarse?

1	2	3	4	5

10.2 Instrumento N°2

(Dirigido al profesional a cargo de los talleres)

Cuestionario de evaluación sesión a sesión

Talleres para la gestión emocional a través de la música: 5to y 6to año de Enseñanza Básica.

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como finalidad recoger información sobre el desarrollo de cada sesión del taller de regulación emocional a través de la música.

Le pedimos que complete este formulario después de cada sesión, evaluando el proceso y el impacto observado en los estudiantes.

Use la siguiente escala para responder:

- 1. = Totalmente en desacuerdo
- 2. = En desacuerdo
- 3. = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4. = De acuerdo
- 5. = Totalmente de acuerdo

Datos generales:

- Curso: _____
- Fecha: ___/___/_____
- Taller N°: ____
- Número de estudiantes presentes: _____

Sección 1: Desarrollo del taller

1. La metodología pedagógica ejecutada, ¿facilitó la participación de los/as estudiantes?

1	2	3	4	5

2. Los recursos y materiales utilizados ¿fueron adecuados para el desarrollo del taller?

1	2	3	4	5

--	--	--	--	--

3. ¿Se logró mantener la atención y el compromiso de la mayoría de los/as estudiantes.?

1	2	3	4	5

Sección 2: Recepción de los/as estudiantes

4. Los/as estudiantes ¿comprendieron el propósito del taller?

1	2	3	4	5

5. Los/as estudiantes ¿mostraron interés y motivación durante la sesión?

1	2	3	4	5

6. Los/as estudiantes, ¿expresaron sus emociones con mayor facilidad durante el taller?

1	2	3	4	5

7. ¿Hubo una actitud de respeto y colaboración entre los/as estudiantes?

1	2	3	4	5

8. Los/as estudiantes, ¿identificaron y aplicaron estrategias de gestión emocional durante la sesión?

1	2	3	4	5

Sección 3: Dificultades y mejoras

9. ¿Se presentaron dificultades en la ejecución del taller?

1	2	3	4	5

10.3 Instrumento N°3

(Dirigido a 1 o 2 docentes que más tengan vinculación con los/as estudiantes)

Cuestionario final

Talleres para la gestión emocional a través de la música: 5to y 6to año de Enseñanza
Básica.

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar el impacto global de los talleres de gestión emocional a través de la música en los estudiantes participantes, buscando conocer los cambios observados desde el inicio hasta el final del proceso.

Use la siguiente escala para responder:

1. = Totalmente en desacuerdo
2. = En desacuerdo
3. = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. = De acuerdo
5. = Totalmente de acuerdo

Datos generales:

- Nombre del docente: _____
- Curso(s) en el que enseña: 5° básico 6° básico
- Fecha: ___/___/____
- Relación con los estudiantes evaluados: _____

Sección 1: Actitud y disposición al aprendizaje

1. En comparación con el inicio del proceso, ¿los/as estudiantes participantes muestran mayor interés y motivación por el aprendizaje?

1	2	3	4	5

2. Los/as estudiantes participantes, ¿expresan una actitud más positiva en el aula?

1	2	3	4	5

3. ¿Se observa una mejora en la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos sin frustrarse fácilmente?

1	2	3	4	5

Sección 2: Gestión emocional y comportamiento

4. En comparación con el inicio del proceso, ¿los/as estudiantes participantes expresan sus emociones de manera más clara?

1	2	3	4	5

5. Los/as estudiantes ¿han demostrado una mayor capacidad para autorregularse en situaciones de estrés o conflicto?

1	2	3	4	5

6. ¿Se observa un incremento en la empatía y el respeto hacia sus compañeros/as?

1	2	3	4	5

Sección 3: Impacto general

7. En términos generales, ¿cree que los talleres de gestión emocional a través de la música tuvieron un impacto positivo en los estudiantes participantes?

1	2	3	4	5

--	--	--	--	--

8. ¿Ha observado cambios sustanciales en algunos/a de los/as estudiantes después de su participación en los talleres?

1	2	3	4	5

9. ¿Cree que sería beneficioso implementar estos talleres de manera permanente en el colegio?

1	2	3	4	5

11 Resultados Esperados

Se espera que con la ejecución de tales talleres que los niños y niñas aprendan a identificar, regular y gestionar sus emociones mediante la música, pasando de esta manera a tener un mejor estado emocional en el aula, lo que podría resultar en la facilitación del proceso de aprendizaje.

De un modo más preciso, con estos talleres se pretende demostrar que la música ayuda a los niños a identificar y gestionar sus emociones de manera más efectiva, lo cual terminaría por desencadenar también un impacto positivo sobre su aprendizaje.

Tal impacto sobre el aprendizaje se puede sustentar en la idea de que, con la regulación emocional, aumentará la motivación y el interés por el mismo. Esto podría reflejarse en una mayor participación en clases y un mayor interés por los contenidos académicos. En otras palabras, se espera que la percepción emocional de los/as niños/as hacia su proceso de aprendizaje sea más positiva que negativa, reportando niños/as más alegres y con menores niveles de estrés ante las actividades escolares.

A su vez, se espera que tal motivación e interés por el aprendizaje termine también desencadenando un impacto positivo sobre el rendimiento académico, tal como lo sostienen las diversas teorías presentadas.

También se cree que, la gestión emocional a través de la música posibilitaría a su vez en los/as niños/as el desarrollo de habilidades sociales, lo cual vendría a contribuir a mejorar el ambiente del aula, así como también el del establecimiento en general.

Por último, y desde una mirada más amplia, la ejecución efectiva de este ciclo de talleres junto con sus resultados podría contribuir en la valoración del uso de la música como una herramienta válida para la educación, ofreciendo evidencia empírica para sustentarlo.

12 Discusión final

Los resultados esperados de la implementación de estos talleres se encuentran alineados con investigaciones previas que destacan el impacto positivo de la música en la regulación emocional y el rendimiento académico.

A su vez, la literatura consultada respalda la idea de que la gestión de las emociones en un contexto educativo puede contribuir a un mejor ambiente de aprendizaje y a una mayor motivación por parte de los estudiantes.

Desde una perspectiva pedagógica, la lógica educativa de la propuesta se ha enmarcado dentro de un diseño de submodalidad A-B, lo cual ha implicado un enfoque estructurado de enseñanza que integra tanto elementos teóricos como prácticos.

Así, la estructura de los talleres está organizada en unidades progresivas que permiten un desarrollo secuencial de habilidades emocionales y musicales. Cada unidad incluye recursos específicos, como materiales didácticos, herramientas audiovisuales y estrategias de enseñanza, además de la incorporación de enfoques como el modelo DUA 3.0, el cual permite atender a la diversidad de los alumnos y fomentar un aprendizaje inclusivo.

Por su parte, la originalidad del presente abordaje se vincula con la combinación de la música como herramienta terapéutica y estrategias pedagógicas basadas en el mencionado Diseño Universal de Aprendizaje (DUA 3.0), lo que pretende facilitar el acceso equitativo al conocimiento.

Además, la pertinencia del diseño de talleres se refuerza con su alineación con los planes y programas educativos nacionales, los mismos que han comenzado a reconocer la importancia de la educación emocional dentro del currículo escolar.

Por último, es posible señalar que los beneficios potenciales para el entorno de aprendizaje justifican la exploración y aplicación de estos talleres en el contexto educativo chileno, especialmente en una época de la historia de la humanidad donde la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes son temas relevantes.

13 Conclusión

La presente investigación pretende demostrar que la música puede ser una herramienta eficaz para la gestión emocional en un contexto escolar.

Así, a través de un diseño de talleres enfocados en la música como herramienta, se ha buscado proporcionar a los futuros niños y niñas participantes, estrategias para identificar, comprender y gestionar sus emociones, lo cual podría impactar positivamente en su aprendizaje y bienestar general.

Estos talleres no solo ofrecen un enfoque innovador para la educación emocional, también a su paso promueven el desarrollo de la creatividad y la autoexpresión a través de la música, provocando una mayor conexión entre los aspectos emocionales y cognitivos de los niños y niñas.

A su vez, la aplicación de esta metodología emergida desde un enfoque más holístico de la enseñanza representa un avance en la incorporación de la educación emocional dentro del curriculum escolar.

Por último, el presente estudio también pretende dar paso a futuras investigaciones que podrían centrarse en la evaluación empírica de los efectos de estos talleres, así como en la adaptación de la metodología a diferentes contextos educativos. Por su parte, también ha de ser interesante el análisis a largo plazo de la educación emocional basada en la música, explorando su influencia en el desarrollo social y personal de los/as niños y niñas.

14 Referencias

- Alagarda, A. (2015, 1). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: Implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Supervisión 21: revista de educación e inspección* (36), 1-. Descargado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7857438>
- Alvarado, A. (2013). *La música y su rol en la formación del ser humano*. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Chile. Repositorio.uchile.cl Recuperado a partir de https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122098/La_musica_y_su_rol_en_la_formacion_del_ser_humano.pdf
- Álvarez, M., & Morilla P., (2024). *Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), versión 3.0*. URL: <https://equipotecnicoorientaciongranada.com/>
- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Educere*, 13(44), 67–73
- Arias, K., Fernández, C., & Sanzana C., (2022). Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(47), 272-286
- Becerra, G. (1957). Qué es la música electrónica. *Revista Musical Chilena*, 11(56), p. 27–44. Recuperado a partir de <https://revistamusicalchilena.uchile.cl/index.php/RMCH/article/view/12473>
- Benjumea Penagos, J. A., & Castillo, L. F. (2022). Musicoterapia: una herramienta terapéutica alternativa para el tratamiento de la depresión con música para guitarra a 432 Hz, sonidos binaturales y frecuencias solfeggio.
- BetterSleep (2023, 21 de septiembre). *Las frecuencias Solfeggio y Música de los Chakras*. BetterSleep.com. URL https://www.bettersleep.com/es/blog/frecuencias-solfeggio-musica-chakra?utm_source

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2024). *Ley 20529: Sistema nacional de aseguramiento de la calidad de la educación parvularia, básica y media y su fiscalización*. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1028635>.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7–43.

Blanco, A. (2019). *La emoción y sus componentes*. Universidad de Alcalá-Grupo LEIDE. URL: <https://grupoleide.com/>

Bordignon, N. A. (2005, julio-diciembre). El desarrollo psicosocial de eric erikson. el diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50–63.

Cabrera, I. M. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34–38.

CAST (2024). Pautas de diseño universal para el aprendizaje, versión 3.0 [organizador gráfico]. URL: <https://www.cast.org/>

Di Cione, L. (2015). Del vinilo al amor: algunos usos locales, musicales y estéticos del concepto de groove. *Boletín de La Asociación Argentina de Musicología*, 28(69).

Fernández, E., Rodríguez, B., Jiménez, M., Martín., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.

Fundación Andrónico Luksic A. (2023). *Herramienta práctica: Incorporando las emociones en el aula* (2ª edición). <https://fundacionluksic.cl/content/uploads/herramienta-rem-a-1.-incorporando-las-emociones-en-el-aula-2.pdf>

Healy World (2024, 07 de agosto). *Cómo nos influyen las energías planetarias y como armonizarlas*. MedicinaHolística.net. URL: https://medicinaholistica.net/como-nos-influyen-las-energias-planetarias-y-como-armonizarlas/?utm_source

- Jiménez, M. I., y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69–79.
- López, A. S. P., Cruz, F. C. V., y Cuéllar, Á. M. U. (2022). El efecto de la música en el aprendizaje de los niños. *Psicoespacios*, 16(29), 1–7.
- Loyola, J., Massó, J., Zamora, M., & Zuñiga, F. (2015). *Coherencia entre los momentos didácticos de inicio, desarrollo y cierre de la clase que realizan los docentes en función de la comprensión de textos en alumnos de segundo ciclo básico en la evaluación docente del año 2009 en Chile*. Trabajo de titulación para optar al grado de Licenciado en Educación y al título de Profesor de Educación Diferencial con mención en Trastornos del Aprendizaje Específicos y/o Retardo Mental. Bibliotecas PUCV (repositorio institucional). URL: <http://repositorio.ucv.cl/handle/10.4151/74330>
- Martinic, S., & Villalta, M. (2015). La gestión del tiempo en la sala de clases y los rendimientos escolares en escuelas con jornada completa en Chile. *Perfiles educativos*, 37(147), 28-49.
- Ministerio de Educación (2018). *Bases Curriculares Primero a Sexto Básico*. <https://www.curriculumnacional.cl/>
- Mora, P. (2024, 12 de junio). *La ciencia del Groove: ¿por qué algunas canciones nos 'obligan' a bailar?*. Muyinteresante.com URL <https://www.muyinteresante.com/ciencia/65078.html>
- Núñez, C., Valcárcel, R. (2018). *Emocionario: dime lo que sientes*. <https://convivencia.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/04/emocionario.pdf>
- Pastor, R. M. S. (2005). Música y desarrollo cognitivo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 393–402.
- Pulido, F., y Herrera, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29–39.
- Soto, A. C. (2020, 7). Salud mental en la actualidad. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 10(1), 6457. Descargado de <https://doi.org/10.18041/2322-634x/rcso.1.2020.6457> doi: 10.18041/ 2322-634x/rcso.1.2020.6457

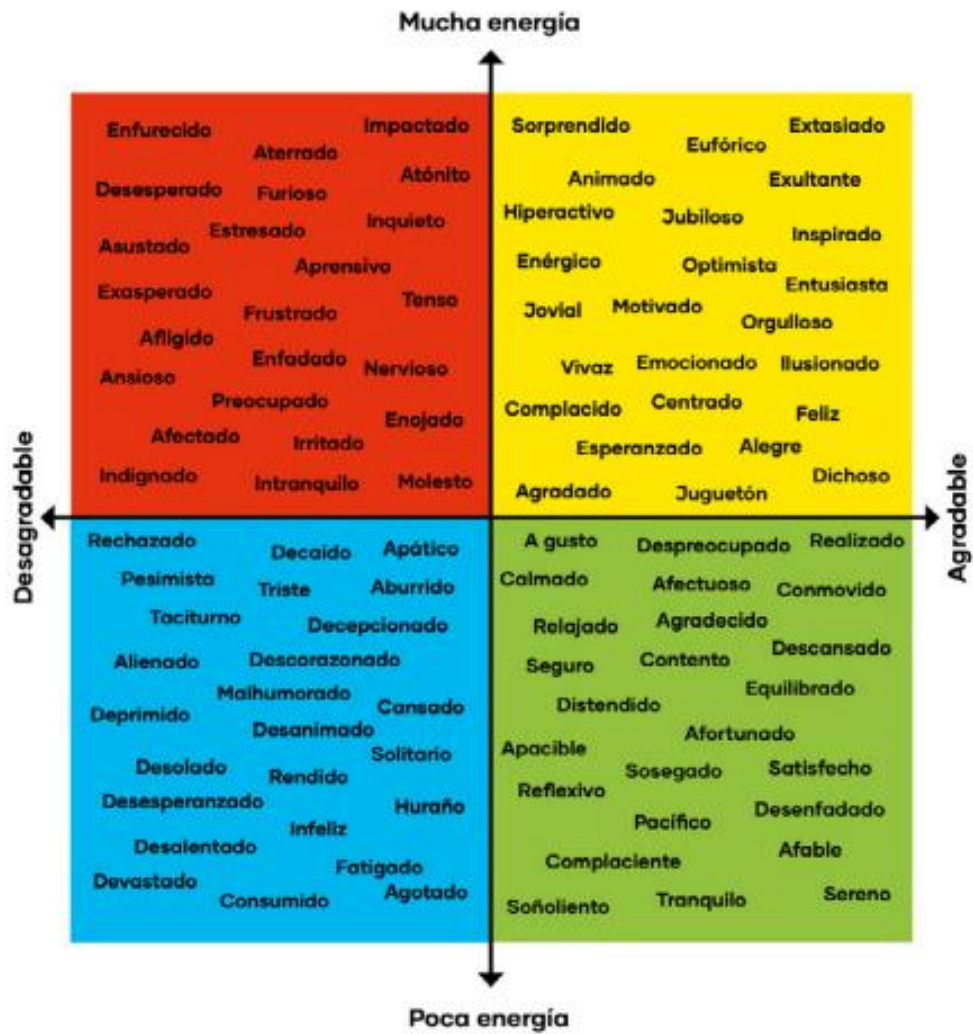
Voirol, J (2006) *Ritmos electrónicos y raves en la mitad del mundo. Etnografía del fenómeno tecno en Ecuador Iconos*. Revista de Ciencias Sociales, núm. 25, pp. 123-135, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales Ecuador.

Wienand, R. B. (2005). *Terapia de fonopuntura y musicoterapia restaurativa con frecuencias planetarias* (Vol. 15).

15 Anexos

Anexo 1

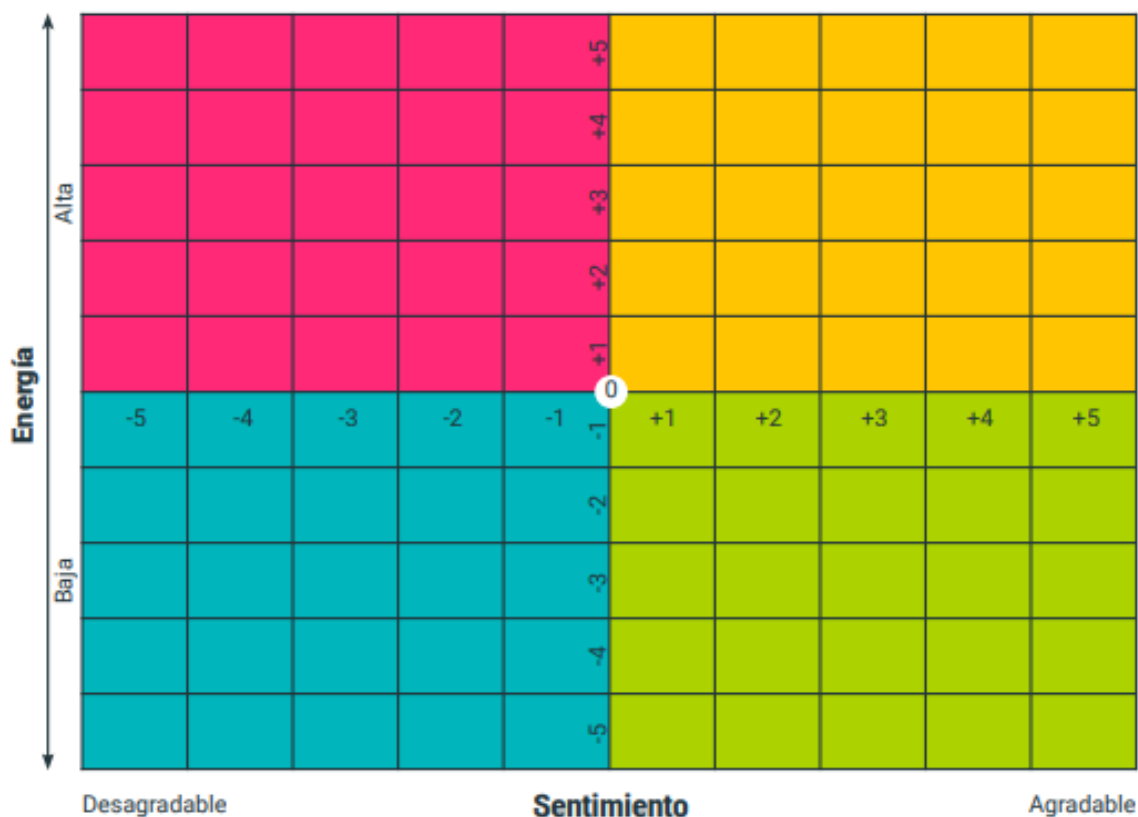
Actividad 2 “El medidor emocional”



Fundación Luksic A (2023). *Medidor emocional (con emociones)*. Imagen obtenida del cuadernillo desarrollado por Mineduc (2021), basada en el Medidor Emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale. En *Herramienta práctica: Incorporando las emociones en el aula* (2ª edición). (p. 28). Fundación Luksic A.

Anexo 2

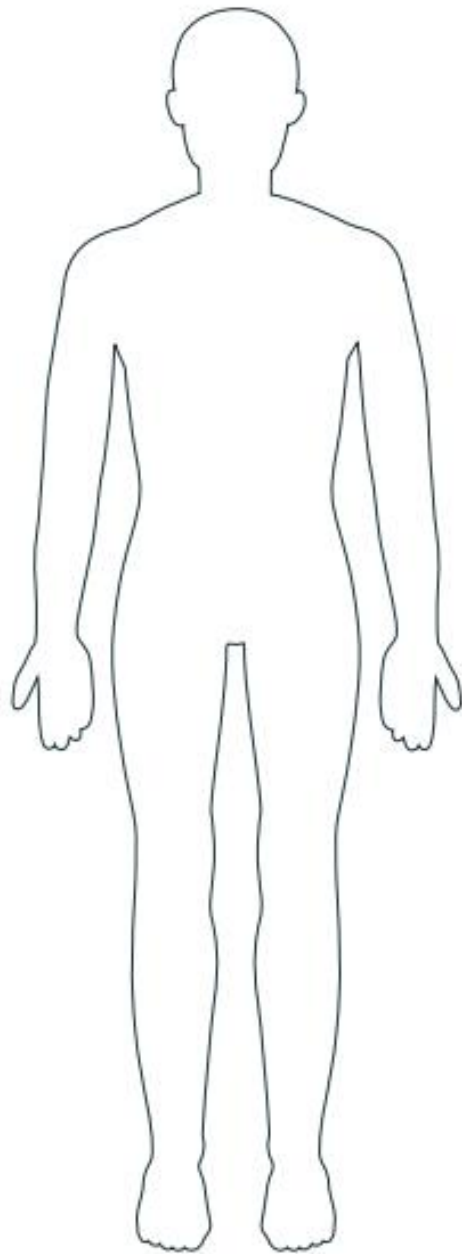
Actividad 3 “El medido emocional (en blanco)”



Fundación Luksic A (2023). *Medidor emocional (sin emociones)*. Imagen de elaboración propia, basada en el Medidor Emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale. En *Herramienta práctica: Incorporando las emociones en el aula* (2ª edición). (p. 29). Fundación Luksic A.

Anexo 3

Actividad Mapa de Emociones

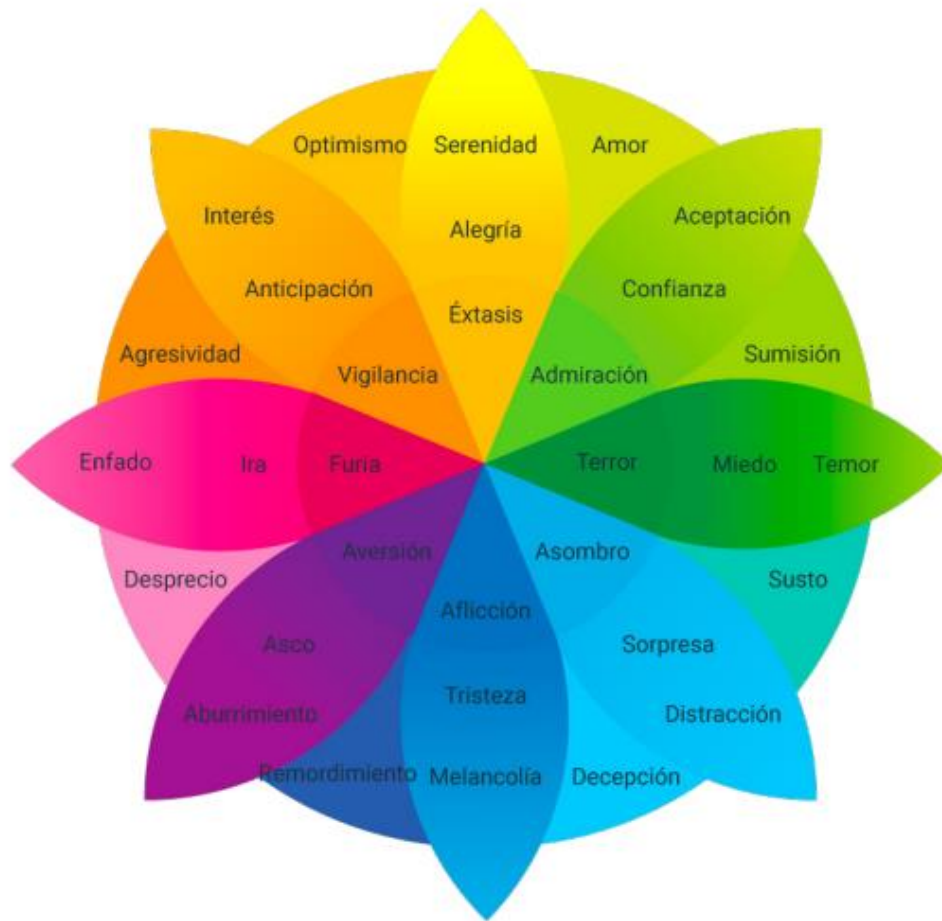


Fundación Luksic A (2023). *Mapa de emociones*. Imagen de elaboración propia. En *Herramienta práctica: Incorporando las emociones en el aula* (2ª edición). (p. 33).

Fundación Luksic A.

Anexo 4

Actividad Rueda de emociones



Fundación Luksic A (2023). *Rueda de las emociones de Plutchik*. Imagen de elaboración propia basada en la Rueda de las Emociones propuesta por Plutchik (2001). En *Herramienta práctica: Incorporando las emociones en el aula* (2ª edición). (p. 31). Fundación Luksic A.

Anexo 5

Actividad Técnica de acción opuesta

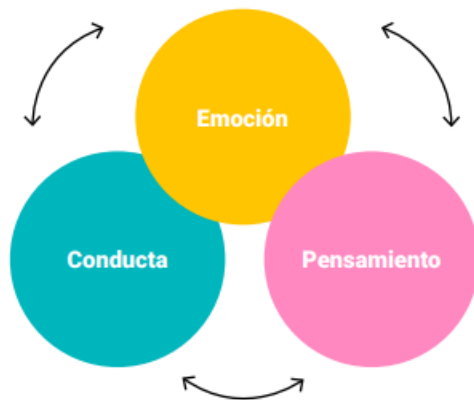
3.5.3 Técnica "Acción opuesta"

Esta actividad es una adaptación de la propuesta de Maza y su equipo (2016) y nos invita a profundizar en cómo nuestros pensamientos, emociones y conductas se encuentran relacionados, de modo que, al generar cambios en uno de ellos, podemos modificar los otros dos. De este modo podemos intencionar cambios que nos ayuden a regular nuestra respuesta emocional con el objetivo de sentirnos mejor.

Para profundizar en lo anterior, veamos algunos ejemplos:

Es probable que sintamos rabia (emoción) si consideramos que en una situación nos están tratando injustamente (pensamiento). Ante esto podríamos reaccionar impulsivamente lanzando un objeto al aire (conducta). Esta emoción podría disminuir su intensidad (cambiar), si antes de reaccionar, nos detenemos a respirar lento y pausado y, por ejemplo, nos alejamos del lugar (cambio en la conducta). Al estar más tranquilos, podríamos analizar nuevamente lo sucedido, y cambiar nuestra percepción de injusticia, al complementar nuestra visión con la de otra persona que estuvo presente y lo interpretó distinto (cambio en el pensamiento).

¿Alguna vez han empezado a gritarle a alguien, y cuanto más le gritaron a esa persona, más se enojaba? Este es un ejemplo de cómo nuestros comportamientos pueden aumentar la intensidad de nuestras emociones. Esto significa que, si cambiamos nuestra conducta, podemos cambiar nuestra emoción. ¿Cómo podemos hacer esto? En vez de gritar al estar enojado, podríamos detenernos y pensar en alguna estrategia que nos ayude a calmarnos,



Técnica Acción Opuesta

Considerando las relaciones anteriores, se propone la técnica "Acción opuesta" que nos permite regular la forma en que respondemos frente a emociones displacenteras.

Para implementarla, primero es importante saber qué emoción displacentera estamos sintiendo y por qué, y luego centrarnos en actuar en forma opuesta al impulso que tenemos producto de dicha emoción. Por ejemplo, si van a una fiesta, pero han estado tristes, la acción opuesta no significa simplemente llegar a la fiesta. Podrían llegar a la fiesta y quedarse en una esquina, pero eso en realidad no es ir a la fiesta. Hacer acciones opuestas significa ir a la fiesta y hacer un esfuerzo por hablar con la gente, bailar, reírse con los amigos, entre otras cosas.

La acción opuesta requiere de siete pasos:

1. Identificar y etiquetar la emoción displacentera que sienten.
2. Identificar la conducta impulsiva que puede generarnos esa emoción.
3. Verificar los hechos: ¿la emoción se ajusta a la realidad? ¿Es efectivo actuar o reaccionar basado en esta emoción?
4. Cuarto, pregúntese: "¿Quiero cambiar lo que estoy sintiendo?". Esta es una pregunta clave, porque si no

desean cambiar la emoción, entonces este no es el momento de usar la acción opuesta. Habrá momentos en los que quieran mantener su respuesta emocional. Por ejemplo, en los duelos de seres queridos.

5. Si deciden que sí quieren cambiar, entonces determinen qué acción opuesta puede ser la mejor para evitar una conducta impulsiva en base a la emoción.
6. Practiquen esta acción opuesta completamente. Esto incluye los pensamientos, las apariencias (contacto visual, sonrisa) y las conductas.
7. Séptimo, repitan la acción opuesta hasta que se sientan mejor.

¿Puedo aplicar esta herramienta articulada con las asignaturas?

Sí. Por ejemplo, en la asignatura de Lenguaje podrían considerar la respuesta emocional de un personaje de un texto narrativo, e invitar a sus estudiantes a aplicar la técnica de la acción opuesta. Para esto se sugiere pedirles que identifiquen alguna parte del texto en donde algún personaje experimente alguna emoción displacentera y que luego hagan propuestas de posibles acciones opuestas que este personaje podría realizar para dejar de sentir dicho malestar.

Fundación Luksic A (2023). *Técnica de “acción opuesta”*. En *Herramienta práctica: Incorporando las emociones en el aula* (2ª edición). (p. 21-22). Fundación Luksic A.