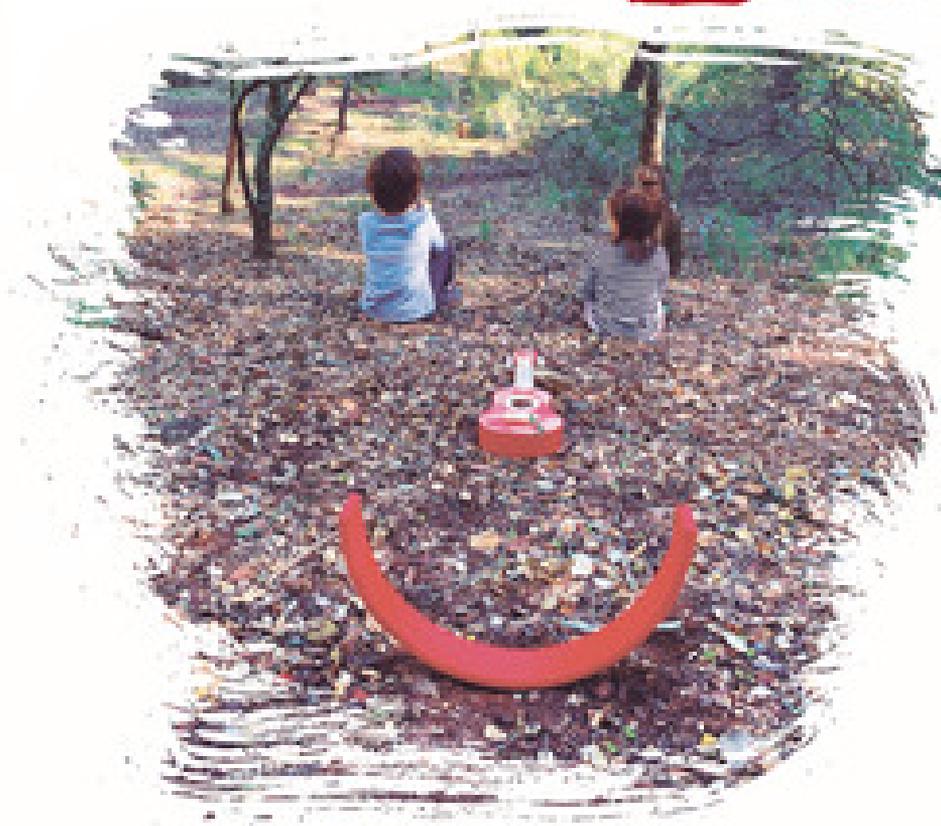


ESTÉTICA

Un enfoque musical pedagógico
para una educación feliz

Kids



Javier Estévez Gualda

Índice

Prólogo y notas sobre el libro.....	11
-------------------------------------	----

Capítulo 1. Gestión de las emociones.....15

Educación emocional.....	16
Competencias emocionales.....	19
El desborde emocional.....	20
Habilidades sociales.....	22
Habilidades de vida.....	23
Canción: <i>Dime lo que sientes</i>	24
Actividades para trabajar con la canción.....	32
Actividades genéricas para trabajar las emociones.....	41

Capítulo 2. El juego: Motor de aprendizaje.....47

Jugar: Una actividad innata, natural y necesaria.....	48
El Juego.....	49
Clasificación de los juegos.....	51
Juegos y juguetes.....	51
Canción: <i>Solo quiero jugar</i>	52
Actividades para trabajar con la canción.....	56
Actividades genéricas para aprender jugando.....	62

Capítulo 3. Nutrición infantil: La importancia de la fruta 67

El primer bocado: BLW es más que nutrirse	68
Alimentación saludable en la infancia	69
Los zumos no son una buena opción	71
Nutrición equilibrada y sostenible	72
Canción: <i>Los locos de la fruta</i>	74
Actividades para trabajar con la canción	78
Actividades genéricas para trabajar una alimentación saludable	84

Capítulo 4. Cultura musical: Contexto y valor 89

El valor de la música como expresión cultural	90
La importancia de tener «cultura musical»	92
Música e identidad	92
Canción: <i>El abuelo Vinilo</i>	93
Iniciarse en la música	98
Música underground y artistas emergentes	98
Actividades para trabajar con la canción	99
Actividades genéricas para trabajar la musicalidad	107

Capítulo 5. Naturaleza y conciencia ambiental	115
La importancia de «volver» a la naturaleza: Salud	116
No se protege lo que no se conoce	118
La problemática ambiental: Tres de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. .	121
Canción: <i>Savia en tu corazón</i>	122
Actividades para trabajar con la canción	126
Actividades genéricas para trabajar la conciencia ambiental.	133
Bibliografía	137
Créditos y agradecimientos	142

Prólogo y notas sobre el libro

Subtónica Kids nace, tras realizar varios conciertos didácticos en centros escolares, con un doble objetivo: que los adultos (padres, madres y docentes) se sientan identificados, disfruten y puedan compartir experiencias de **enseñanza-aprendizaje** en el aula o en casa con los niños y niñas (de Infantil y Primaria), y que, además, sirva para acercarles sonoridades musicales poco frecuentes en sus estímulos diarios. No son «canciones infantiles» al uso, es decir, no es música para «hipnotizar» a los niños y niñas mientras los mayores hacemos otra cosa. Es justamente al revés: se trata de desarrollar **capacidades, destrezas, habilidades y también conocimientos** a partir de las propias canciones, con la finalidad de compartir la escucha (en el coche, el salón, el aula...) e ir trabajando con ellos y ellas las distintas secciones y actividades. En este proyecto (libro-disco), los docentes, padres y madres son parte activa y crucial para que este enfoque musical pedagógico redunde con eficacia en conseguir el gran objetivo: **una educación feliz**.

Como músico ha sido todo un reto, pero aún más como padre. Las canciones, una por capítulo, tratan temas de gran importancia educativa: **1) gestión emocional, 2) aprender jugando, 3) nutrición saludable, 4) cultura musical y 5) conciencia ambiental**. Cada capítulo se divide en tres grandes bloques: breve marco teórico con diferentes aspectos claves sobre la cuestión, actividades para trabajar con la canción y otras transversales específicas. Este libro no es un ensayo convencional, pero, debido a mi actividad científica, sí que todas las propuestas están basadas en trabajos de investigación previos, justificando bibliográficamente el estado del arte y otros aspectos en cada capítulo.

Por la extensión y la propia naturaleza de esta obra, en ningún caso se pretende ser exhaustivo ni excluyente con otras metodologías de enseñanza-aprendizaje. Con este enfoque lo que se busca es aunar esfuerzos y corresponsabilidad en materia educativa, en este caso a través de **canciones concretas** que sirven para abrir determinados campos y desarrollar capacidades. En mi caso, para aprender, me ha servido enormemente el implicarme a fondo y «poner en orden» varias cuestiones que me preocupan y ocupan en relación con la crianza y otros aspectos educativos esenciales. También nos ha servido (a mi compañera de vida, Esther, y a mí) para darnos cuenta de la importancia de compartir **tiempo de calidad** con nuestros hijos e hijas (¡ay, la utópica conciliación!) y nunca perder de vista la aspiración en todo este camino y que afecta a ambas partes: **ser felices**.

Sí, es así, no tendrá duda cuando finalice este libro-disco: un niño o una niña que aprenda a **gestionar las emociones** será más feliz. Si conseguimos que aprenda **a través del juego**, también será feliz por muchísimas razones (que se explican). Si su **alimentación es saludable**, redundará mental y físicamente en un mayor bienestar general. Si conseguimos que **aprecie la música** como expresión artístico-cultural, será más culto y disfrutará creando y/o escuchando (será más feliz). Finalmente, las actividades de explorar, conocer, valorar, experimentar y pasar tiempo en el **medio natural** aportan enormes beneficios en edades tempranas (y también adultas).

Esta obra se basa en mi experiencia como docente e investigador, como músico y especialmente como padre. Para cubrir los distintos espacios de crianza, educación e inclusión he contado con la ayuda de Rocío Moreno (educadora infantil), Jorge Gómez (maestro de Primaria y músico), Esther Mañoso (profesora, ambientóloga y madre) y Ángela Sánchez (integradora social y madre).

¿Cómo se accede al **material sonoro y audiovisual** de este libro-disco?

A través de los códigos QR que aparecen en el libro.

¿A quién va dirigido? ¿**Edades**?

A docentes, madres y padres (de niños/as de Infantil y Primaria). Cada actividad tiene indicada a partir de qué edad aproximada es abordable (p. ej.: +3-4 es a partir de 3-4 años).

¿Se necesitan **conocimientos musicales** previos para las actividades?

No. Existen vídeos demostrativos y musicogramas explicados en detalle. Como todo, a unos/as les llevará más tiempo que a otros/as. Se podría usar un metrónomo (o claqueta) para fijar la velocidad de los ejercicios, siendo una opción cómoda usar alguna aplicación gratuita para *smartphones*. Todos los vídeos enlazados permiten disminuir la velocidad de reproducción si se considerase necesario.

Acordes

Todas las canciones están transcritas en acordes fundamentales para guitarra, ukelele y piano. La notación es la anglosajona (Do: C, Re: D, Mi: E, Fa: F, Sol: G, La: A y Si: B). Se indica el número de traste (si procede) y los números en cada cuerda indican el dedo a utilizar (1: índice, 2: corazón, 3: anular y 4: meñique).

Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE)

Todas las canciones tienen dos versiones audiovisuales específicas: 1) interpretadas en Lengua de Signos Española (LSE) con letra subtitulada y 2) mediante pictogramas para la comunicación aumentativa y alternativa con letra subtitulada.

Javier Estévez



Gestión
de las
emociones

Educación emocional

Desde el comienzo de **nuestra vida**, las emociones tienen una importancia fundamental en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Las emociones intervienen en las diferentes **etapas evolutivas**: el desarrollo de la comunicación, el conocimiento social, el procesamiento de la información, el apego y el desarrollo moral.

Evidentemente, el **tipo de relación** que se establece entre las niñas y los niños y sus padres y madres es la base para sus futuras relaciones sociales, teniendo una gran influencia en el ámbito educativo. Podemos experimentar emociones en cualquier momento y entorno: con la familia, con los amigos, con nuestros compañeros, en nuestra escuela, con otros agentes educadores, etcétera. Por tanto, el contexto educativo es otra área de conocimiento y experiencia para el desarrollo emocional.

La necesidad de una **educación emocional** en el marco de una educación integral desde el inicio escolar se fundamenta principalmente en dos de los cuatro pilares educativos recogidos por la UNESCO¹: conocer, saber hacer, **convivir y ser**. Esta educación emocional se nutre de las aportaciones de otras ciencias (neurobiología, psicología cognitiva...), destacando las aportaciones de la teoría de las **inteligencias múltiples** de Gardner², en relación a las inteligencias interpersonal (social) e intrapersonal (autoanálisis), y el desarrollo de la inteligencia emocional por otros autores.

¹ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

² Gardner (1995).

La **educación emocional** es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida mejorando el bienestar personal y social.¹

Formación permanente
a lo largo de toda la vida



Adquirir un **mejor conocimiento** de las propias emociones

Identificar las emociones de los demás

Desarrollar la habilidad para **regular** las propias emociones

Desarrollar un **vocabulario** emocional

El **arte** (música, plástica, danza, literatura...) para potenciar la **vivencia** de las emociones

Desarrollar la habilidad de **automotivarse**

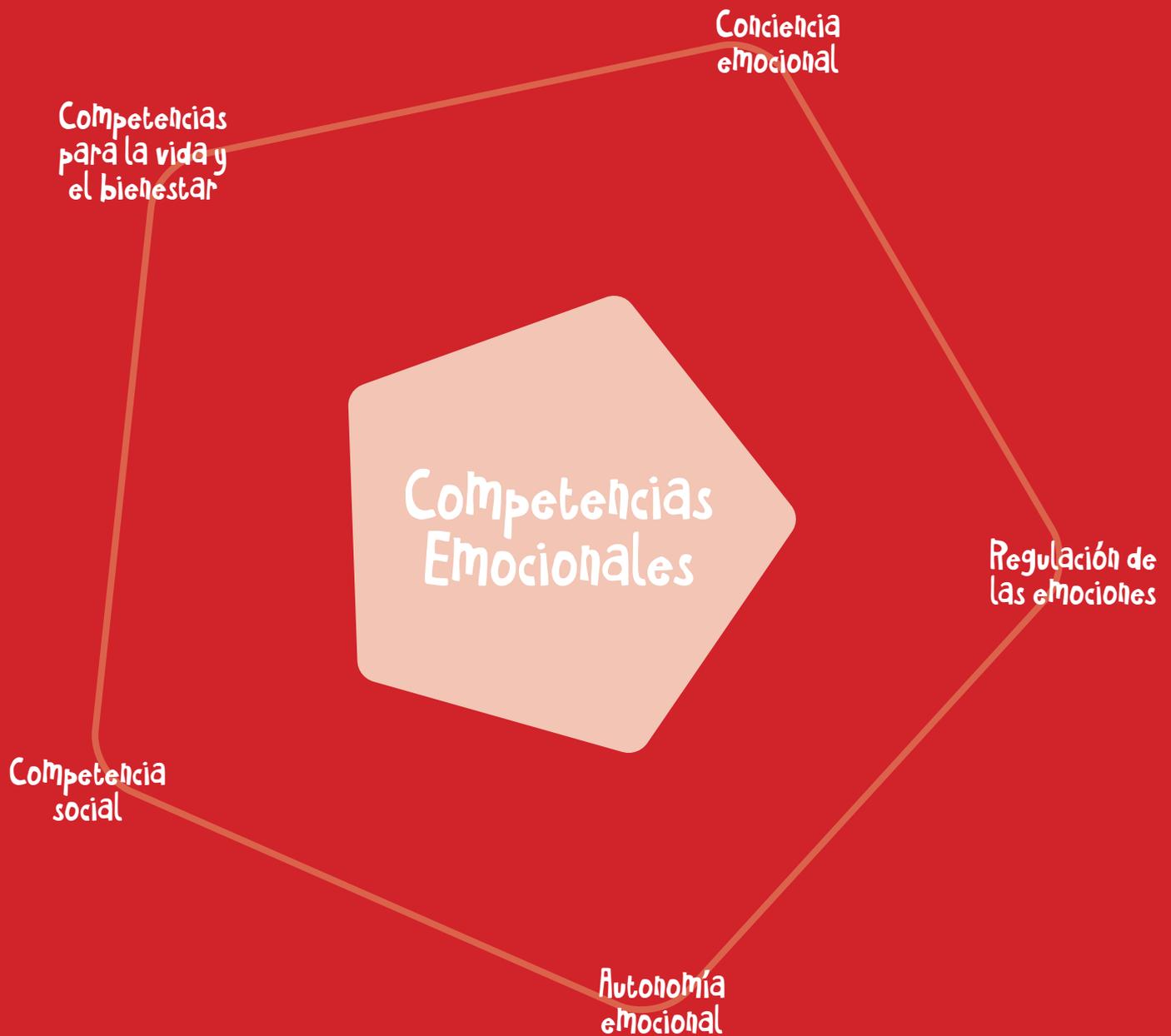
Adoptar una **actitud positiva** ante la vida

Prevención primaria inespecífica.
Minimiza la **vulnerabilidad**



Buscando la felicidad

¹ Bisquerra y Fernández (2000).



Competencias emocionales

La **competencia emocional** se define como la capacidad de aplicar un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades, destrezas y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.¹

Conciencia emocional: capacidad de ser consciente de las emociones propias y de los demás, incluida la capacidad de capturar la atmósfera emocional de una situación determinada.

Regulación de las emociones: capacidad para manejar las emociones. Implica comprender la relación entre las emociones, la cognición y el comportamiento, así como tener buenas estrategias para afrontarlas.

Autonomía emocional: es la autogestión personal en relación con la autoestima, una actitud positiva ante la vida, la responsabilidad y la capacidad de analizar críticamente las normas sociales.

Competencia social: capacidad para mantener buenas relaciones con los demás, dominando las habilidades sociales (respeto, actitud prosocial...), así como la capacidad para comunicarse de manera efectiva.

Competencia para la vida y el bienestar: ser capaz de adoptar comportamientos adecuados y responsables para afrontar satisfactoriamente los retos de la vida diaria (personal, profesional o social), así como las circunstancias especiales que nos encontremos.

¹ Bisquerra y Fernández (2007).

El desborde emocional

Coloquialmente también llamadas «**rabietas**» o «berrinches», los desbordes (o arrebatos) emocionales son una forma inmadura de expresar muy intensamente enfado, rabia o frustración, entre otras emociones. Este desborde emocional es una muestra evidente y explosiva (llena de ira, en ocasiones) de incomodidad o desacuerdo. Se trata, por tanto, de una **pérdida de control** de las emociones ante una situación adversa, aunque no se puede olvidar que forman parte del **desarrollo natural** del niño y de la niña. No son planes maquiavélicos (requeriría capacidad reflexiva más madura) ni los niños ni las niñas son pequeños tiranos.

Las **razones** que motivan normalmente un desborde emocional de este tipo pueden ser¹:

- ✦ El niño o la niña tiene en esos momentos sueño, sed o hambre (**necesidades básicas**) y no las podemos satisfacer o identificar.
- ✦ La niña o el niño no tiene **suficiente información** o la información es incorrecta en relación con la situación en la que nos encontramos.
- ✦ La niña o el niño **necesita descargar** o liberar tensiones, miedos o frustraciones presentes o pasadas. En ocasiones, «aprovecha» cualquier mínimo detalle y puede entrar en ese estado. Es probable que esté enfadado/a o angustiado/a por cualquier otra cosa y la situación actual supone solo el **detonante**.

¹ Solter (2001).

Siempre acompañar

