

LA INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO DE LA ENSEÑANZA OBLIGATORIA

The Influence of Music on the Emotional Education of Primary Education Students

María RUIZ FERNÁNDEZ 

Universidad Alfonso X el Sabio

RESUMEN: La música constituye una herramienta fundamental en la educación emocional del alumnado de Educación Primaria, contribuyendo así a su desarrollo integral. Específicamente, esta facilita la transmisión y expresión de emociones, fomenta las relaciones interpersonales, ayuda a la autorregulación emocional y a reducir el estrés, entre otros numerosos beneficios. De tal modo, el objetivo de este artículo se fundamenta en conocer la historia que subyace al estudio de las emociones y la influencia que puede tener la música en las mismas y, más específicamente, en la educación emocional del alumnado de Educación Primaria. Para ello, a través de una búsqueda basada en la revisión bibliográfica, se ha explorado el nacimiento y estudio de las emociones, la importancia de la inteligencia ligada a las mismas o los aspectos metodológicos más eficaces en relación a la educación emocional. Seguidamente, y en esta línea, se ha investigado la influencia que la música puede en este tipo de educación y sus beneficios para con el alumnado de Educación Primaria. Se concluye así que la música actúa sobre diversas áreas del cerebro resultando en una mayor autorregulación emocional y, en general, favoreciendo la educación emocional.

Palabras clave: música; emociones; educación emocional.

ABSTRACT: Music constitutes a fundamental tool in the emotional education of Primary Education students, thus contributing to their

comprehensive development. Specifically, this facilitates the transmission and expression of emotions, fosters interpersonal relationships, helps emotional self-regulation and reduces stress, among numerous other benefits. Thus, the objective of this article is based on knowing the history that underlies the study of emotions and the influence that music can have on them and, more specifically, on the emotional education of Primary Education students. To do this, through a search based on a bibliographic review, the birth and study of emotions, the importance of intelligence linked to them and the most effective methodological aspects in relation to emotional education have been explored. Next, and in this line, the influence that music can have on this type of education and its benefits for Primary Education students has been investigated. It is thus concluded that music acts on various areas of the brain, resulting in greater emotional self-regulation and, in general, favoring emotional education.

Keywords: music; emotions; emotional education.

1. INTRODUCCIÓN

La educación emocional en la etapa de Educación Primaria es vital para el correcto desarrollo afectivo y social de los estudiantes. Concretamente, esta les permite identificar, comprender o gestionar las propias emociones y las de los demás, manifestándose al mismo tiempo otras habilidades como la empatía, la resistencia o la autoestima. A su vez, este tipo de educación es una herramienta fundamental ligada a la mejora del rendimiento académico y la prevención del acoso escolar, pues promueve la resolución de conflictos de manera pacífica y el respeto a los demás. Por tanto, los niños y niñas de esta etapa establecerán unas relaciones interpersonales más saludables, no solo en el ámbito escolar, sino también en su vida personal.

Su importancia ha sido reconocida desde hace varias décadas, pero su estudio y difusión como disciplina educativa se ha ido desarrollado progresivamente a lo largo del tiempo. En 1995, el psicólogo estadounidense Goleman dio a conocer el concepto de inteligencia emocional, lo cual resultó en un aumento del interés por la educación emocional (Trujillo & Rivas, 2005). Más tarde, en el 2000, fue el psicólogo y pedagogo Bisquerra quien se encargó de difundir la educación emocional en España (Bisquerra, 2003). Posteriormente, el interés por esta materia fue en aumento a nivel mundial y se pusieron en marcha diversas investigaciones que evidenciaron los beneficios de la educación emocional en el ámbito educativo. Como resultado, en la actualidad se ha consolidado como parte fundamental de

la educación y cada vez más instituciones educativas incorporan programas específicos con el fin de promover el desarrollo integral del alumnado.

En este marco, la música cumple una función esencial en el desarrollo de la educación emocional, pues tiene la capacidad de incidir directamente en nuestras emociones y estados de ánimo. Por medio de la música podemos expresar y canalizar nuestras propias emociones, así como influir en las de los demás. De igual forma, la música contribuye a identificar y reconocer nuestras emociones, pudiendo ser utilizada como una terapia, encontrando alivio en momentos complicados.

Además, la música promueve la empatía y la comprensión hacia los demás y, por ende, la inteligencia interpersonal e intrapersonal. En lo que respecta al contexto educativo, este aspecto adquiere especial relevancia, pues valores como la tolerancia, el respeto o la solidaridad se despliegan en un ambiente saludable. De modo que, integrar la música en el proceso educativo, constituye una de las herramientas más poderosas para explorar, comprender y gestionar nuestras emociones de manera efectiva como una necesidad perenne a lo largo de la vida.

Específicamente, la música puede integrarse en este contexto de diversas formas y atendiendo a diferentes estrategias. Algunas de ellas pueden incluir escuchar música explorando las emociones que esta pueda sugerir, crear melodías acordes a las emociones, utilizar la música como herramienta de relajación, tocar instrumentos con el fin de expresar y transmitir emociones o incorporar la música en actividades interdisciplinarias. Con todo ello, la música se convierte en ese medio que educa las emociones.

En definitiva, la educación emocional en Educación Primaria es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, pues le proporciona herramientas con las que poder gestionar sus habilidades interpersonales. En este ámbito la música se erige como un pilar fundamental, no solo por su capacidad de evocar y transformar emociones, sino también por su potencial para fomentar un ambiente educativo enriquecedor. Al integrar la música en la educación emocional del alumnado se abre un espacio donde los estudiantes pueden explorar sus sentimientos y desarrollar habilidades sociales, como la empatía y la comunicación. Además, este enfoque no solo enriquece el proceso educativo, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos emocionales de la vida con mayor resiliencia y comprensión. Así pues, al considerar la música como una herramienta pedagógica, se promueve un desarrollo integral que va más allá del conocimiento académico, cultivando seres humanos más conscientes y sanos en lo que respecta a su salud emocional.

2. LAS EMOCIONES: ESTUDIO Y APLICACIÓN

2.1. *El origen de las emociones*

Para comenzar, la etimología de la palabra emoción proviene del latín *emotio*, que significa «movimiento o impulso» hacia una sensación determinada. Coon & Mitterer (2010, p. 341) afirman que la emoción es «un estado que se caracteriza por la excitación fisiológica, los cambios de la expresión facial, los gestos, la postura y las sensaciones subjetivas». Por su parte, Briceño (2018) añade que las emociones constituyen una respuesta, consciente o inconsciente a un suceso externo o interno que tiene una importancia determinada para la persona.

Ya en la antigüedad, Aristóteles (384-322 a.C.) opinaba que la emoción es una afección del alma seguida de placer o dolor, lo cual es una advertencia del valor que representa esa situación para la vida (Casado & Colomo, 2006). En otras palabras, las emociones son estados del cuerpo y de la mente que influyen en el pensamiento y la acción. Este filósofo las consideraba respuestas naturales, automáticas e incontrolables (Garcés & Giraldo, 2017).

Por su parte, otro filósofo, Descartes (1596-1650) fue pionero en señalar aspectos fisiológicos en el estudio de las emociones y su valoración. En su obra *Las pasiones del alma* utiliza el término pasión para referirse a las emociones que remitimos al alma y que son causadas por el movimiento de los espíritus. Añade que las emociones no pueden ser modificadas por el alma, pues son producto de percepciones o movimientos corporales; pero el alma sí puede prohibir movimientos nacidos de una pasión que quiere enfrentar. Finalmente, remarca que «la sabiduría nos enseña a conocerlas y a ser señores y cómplices suyos, y a vivirlas con tal arte que hasta las más indóciles puedan dejar también en nuestra alma un poso de alegría y de contento» (Parellada, 2000, p. 241).

Charles Darwin (1809-1882), en su obra *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*, expuso que las emociones son universales y que tiene un origen evolutivo. Además, argumentaba que las expresiones faciales de las emociones eran innatas y compartidas entre las diferentes culturas, algo que sugiere un origen biológico común. Es considerado el padre de la Psicología comparada, la cual examinó los procesos mentales y el comportamiento de las diferentes especies (Gordillo *et al.*, 2020).

Durante la primera mitad del siglo XX, los psicólogos restaron importancia a la reflexión y escritura vinculada al tema de las emociones y con ello, al comportamiento humano. Tanto es así que llegaron a considerarlas un elemento perjudicial para el correcto estudio de las personas. No obstante, cabe mencionar de nuevo los trabajos de Charles Darwin, y también los de Sigmund Freud o William James, los cuales dieron luz a la necesidad de estudiar las emociones con el fin de llegar al verdadero entendimiento de la psicología humana. Asimismo, en la década

de 1920, los conductistas: Pavlov, Skinner o Bandura señalan la importancia del estudio científico de las emociones (Healy, 2017), pues afirmaron que estas tienen un efecto fisiológico en la modificación de la conducta.

De igual forma, algunas escuelas de pensamiento, como el humanismo, han reconocido el papel de las emociones. Tal es el caso del psicólogo Carl Rogers, quien las incorporó de manera terapéutica y con fines motivacionales para el cambio. En este sentido, a mediados de los 80 fue notorio el interés por las ciencias sociales y del comportamiento, algo que llevó al estudio de las emociones dentro de ese contexto. En particular, en las últimas tres décadas ha tenido lugar una eclosión en lo que a investigación y escritura acerca de las emociones se refiere (Howe, 2008). Cabe reseñar el trabajo que en 1983 publicó Arlie Russell Hochschild bajo el título *The Managed Heart: The Commercialization of Human Feeling*. En él, Hochschild, analizó la naturaleza y los costes de la inteligencia emocional del trabajador, poniendo de manifiesto su crucialidad en numerosos sectores y, en especial, en el sector servicios. Asimismo, su estudio trató de distinguir y separar lo público y lo privado, o lo racional y lo emocional (Hochschild, 2012). Así pues, estudios como el del autor mencionado han tenido efectos prácticos destacando el valor de las emociones.

Específicamente, la psicología es la disciplina científica que se encarga del estudio de la mente, el cerebro y la conducta (Lilienfeld *et al.*, 2011). Para ello, se parte de una serie de elementos implicados en la sucesión de las emociones:

Condiciones desencadenantes (estímulos de relevancia para el individuo); experiencia subjetiva (sentimientos); procesamiento cognitivo (valoración del estímulo/situación); cambios fisiológicos (tasa cardíaca, sudoración, etc.); patrones expresivos y comunicativos (expresión corporal y facial, prosodia, etc.); determinante motivacional (inicia la conducta motivada). (Gordillo *et al.*, 2020, p.2)

Por otro lado, en relación con las bases fisiológicas que explican la gestión de las emociones, se ha demostrado que cuando el cerebro detecta estímulos correspondientes con una emoción, envía órdenes al sistema endocrino —responsable de la liberación y regulación de las hormonas—, al sistema nervioso autónomo —que actúa sobre los sistemas fisiológicos y el sistema cardiovascular— y al sistema musculoesquelético —responsable del movimiento ligado a algunas emociones— (Blanco, 2019). De acuerdo con los sistemas implicados, Scherer (2001) menciona cinco componentes implicados en la manifestación de emociones:

- Componente cognitivo: relacionado con el procesamiento de información y cuyo núcleo es el sistema nervioso central. Su función principal es evaluar los eventos, objetos o circunstancias que tienen lugar.
- Componente neurofisiológico: cuya competencia principal es regular los sistemas orgánicos, en función del sistema nervioso central, del sistema nervioso autónomo y del sistema neuroendocrino.

- Componente motivacional: vinculado al sistema nervioso central, el cual prepara y orienta la acción.
- Componente de la expresión motora: informa sobre la reacción e intenciones conductuales desde la acción del sistema nervioso somático.
- Componente de sentimiento subjetivo: se encarga de monitorizar el estado interno y su interacción con el ambiente desde el sistema nervioso central para generar sentimientos.

De manera que, a lo largo de la historia, el estudio de las emociones ha evolucionado significativamente atendiendo a las diferentes perspectivas dadas por filósofos, científicos o psicólogos. A pesar de que durante gran parte del siglo XX los psicólogos minimizaron la importancia de las emociones, figuras como Freud y James resaltaron su relevancia en la psicología. Por su parte, la llegada de los conductistas en la década de 1920 marcó un giro hacia el estudio científico de las emociones, reconociendo su influencia en el comportamiento humano. Este interés resurgente se consolidó en los años 80, integrándolas en el análisis de las ciencias sociales y del comportamiento, lo que subraya su papel fundamental en la comprensión del ser humano y resulta en el estudio de las bases fisiológicas que explican la gestión de las mismas.

2.2. *La inteligencia emocional*

En primer lugar, con respecto al concepto de inteligencia, Gardner defiende un significado distinto a la noción tradicionalmente entendida, pues opina que ha sido concebida dentro de una visión uniforme, reduccionista y unitaria. Este psicólogo e investigador publicó en el año 1983 su propia teoría —en un libro titulado *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*— mediante la cual defendía que este concepto se había utilizado exclusivamente para cuestiones relacionadas con el lenguaje y los números, y no había reconocido otras capacidades humanas. Para Gardner, cada inteligencia expresa una capacidad llevada a cabo con sus procedimientos exclusivos, sistemas y reglas, y con sus propias bases biológicas. Específicamente, para considerar una inteligencia como tal examina ocho criterios con la finalidad de demostrar tanto la presencia como la evolución de las inteligencias en la especie, y señala su disposición desde la estructura del cerebro. Seguidamente, se muestran dichos criterios, recogidos por Amarís (2002):

1. El potencial aislado por daño cerebral.
2. Una historia evolucionista de las habilidades.
3. La identificación de unas operaciones o habilidades básicas.
4. Susceptibilidad a la codificación en sistemas simbólicos.

5. Poseer una historia evolutiva.
6. Estudios en poblaciones excepcionales como los retrasados mentales, los prodigios, entre otros.
7. Apoyo en tareas experimentales en psicología.
8. Apoyo en hallazgos psicométricos. (p. 33)

Además, la teoría de Gardner alegaba que una persona con unos resultados bajos en los test de coeficiente intelectual (CI), podía ser muy inteligente en otros ámbitos no tenidos en cuenta dentro de este tipo de herramientas psicométricas. De modo que para él la inteligencia se construye socialmente, no tenía por qué ser un elemento psicológico natural. Todo ello logró verlo en personas como las diagnosticadas con síndrome de Savant, las cuales presentan unas habilidades cognitivas extremadamente desarrolladas frente a otras personas, que las presentan menos destacables (Regader, 2023). Así, sus investigaciones le llevaron a identificar y concluir ocho tipos de inteligencias: inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal y cinestésica, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal e inteligencia naturalista. En particular, la inteligencia que nos atañe, la interpersonal o emocional es aquella que nos capacita para entender y controlar nuestro ámbito emocional y el foco atencional. Las personas con una alta capacidad emocional son capaces de acceder a sus sentimientos y emociones, gestionar estas últimas, entenderlas y reflexionar acerca de las mismas (Regader, 2023).

Justamente, el término «inteligencia emocional» fue utilizado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey de la universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire en 1990. Dichos mentores la definieron como «la forma de inteligencia social que implica la capacidad de supervisarse a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones, para diferenciar entre ellos y utilizar esta información para conducir el pensamiento y la acción» (Buitrón y Navarrete, 2008, p. 3). De igual forma, lo emplearon para describir las cualidades emocionales que parecían cruciales a la hora de obtener éxito, las cuales eran: la empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto (Vivas, 2003). Cabe mencionar que en su definición básica se incluían las inteligencias personales de Gardner y señalaban cinco capacidades fundamentales ligadas al desarrollo de este aspecto y señaladas por Buitrón y Navarrete (2008):

- Conocer las propias emociones: reconocer un sentimiento mientras ocurre.
- Manejar las emociones: manejar los sentimientos para que sean los adecuados.

- Encontrar la motivación: ordenar las emociones al servicio de un objetivo mayor, desarrollando la capacidad de «automotivarse».
- Reconocer las emociones de los demás: la empatía.
- Manejar las relaciones: manejar las emociones de los demás dentro del contexto interpersonal y social. Estas habilidades se relacionan al liderazgo y la eficacia interpersonal. (p. 3)

Sin embargo, fue el *bestseller* de Goleman, publicado en el año 1995 bajo el título *Emocional Intelligence*, el que impulsó este término a la conciencia pública, convirtiéndolo en un tema de interés en las diferentes esferas. El entusiasmo venía dado por las consecuencias expuestas en la crianza y educación de los niños y niñas, algo extensible al lugar de trabajo y, en términos generales, a todas las relaciones. En esta línea, diversos estudios demuestran que la inteligencia emocional que desencadena su consideración como estudiante o su aprecio por sus compañeros ayudará en el futuro a su trabajo y relaciones. Otros estudios, llevados a cabo en los Estados Unidos, ponen de manifiesto que las tareas sociales del trabajo llevadas a cabo por los adultos guardan una estrecha relación con el enfoque del patio de recreo (Shapiro, 2002).

En el ámbito educativo, generalmente, se ignoraba y suprimía el papel de las emociones y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, el constructivismo y la teoría de las inteligencias múltiples trajo consigo una evolución y un cambio en la manera de pensar con respecto a la educación emocional. Se comenzó a considerar así, que las emociones tienen un papel relevante en el desarrollo integral de la persona (García, 2012).

Asimismo, la actual crisis de valores ligada al aumento de conductas violentas o la falta de motivación y disciplina por parte de los estudiantes, nos lleva a replantearnos la función de los profesores y los objetivos del sistema educativo. A este respecto, el informe de Delors de la UNESCO (1996) propone que se respondan a las demandas sociales para la prevención del conflicto humano, planteando los siguientes cuatro pilares esenciales para el desarrollo de la persona:

- Aprender a conocer: significa adquirir los instrumentos de la comprensión e implica dominar los instrumentos del saber, de adquirir conocimientos para interpretar el mundo que nos rodea. Hace referencia a «aprender a aprender» para aprovechar las oportunidades de la educación a lo largo de la vida.
- Aprender a hacer: implica adquirir habilidades que permitan a las personas actuar en diferentes contextos, esto es, destrezas personales para la productividad, para poder influir en el entorno.

- Aprender a convivir: implica aprender a convivir y colaborar con los demás, de desarrollar la capacidad de resolver conflictos y respetar la diversidad.
- Aprender a ser: se centra en el desarrollo personal y la formación del individuo; en el desarrollo del potencial humano y el logro de un pensamiento autónomo.

La educación emocional aparece como una respuesta acertada a las necesidades anteriormente planteadas, entendiéndose como el desarrollo de programas educativos planificados que promueven la inteligencia emocional (Buitrón & Navarrete, 2008). Dentro de este campo, la inteligencia emocional permite generar estrategias didácticas que contribuyen a desarrollar la personalidad de los niños y niñas, contribuyendo a su felicidad, bienestar y objetivos (Boix, 2007). En concreto, la educación emocional permite que los seres humanos se adapten al mundo social desde la infancia proporcionándole ciertas habilidades como: motivación personal, una comunicación eficaz, lograr objetivos, gestionar las frustraciones, tomar decisiones o solucionar problemas (Fernández & Montero, 2015).

La experiencia en las aulas ha revelado que, para el correcto aprendizaje y desarrollo de la creatividad, es imprescindible potenciar la vida intelectual y emocional. Además, el desarrollo de la inteligencia está directamente relacionado con la educación emocional, pues cuando no se tienen en cuenta los sentimientos en el ámbito educativo la enseñanza pasa a ser una mera instrucción (Del Rocío *et al.*, 2021).

Es por esto por lo que deben existir áreas donde la inteligencia emocional sea una parte primordial del curso del aprendizaje dentro del contexto educativo. Los docentes deben potenciar este aspecto, definido por Bisquerra (2003) como un proceso educativo continuo que tiene por objetivo incentivar el desarrollo emocional como aspecto imprescindible en el desarrollo cognitivo, algo esencial para conformar una personalidad integral. En este sentido, la educación debe introducir programas y actividades especializadas en la adquisición de habilidades humanas, tales como: la empatía, el saber escuchar, el autocontrol, autoconocimiento, trabajo en equipo o resolución de problemas (Vivas, 2003).

Igualmente, de acuerdo con Guevara (2011), el rendimiento escolar depende, en gran medida, de la más importante de las competencias: aprender a aprender, pues el compromiso de los estudiantes para con su aprendizaje es la piedra angular de todo proceso educativo. La inteligencia emocional adquiere especial relevancia en la puesta en práctica de dicha competencia, llevando a la consecución de una serie de objetivos esenciales establecidos por Del Rocío *et al.* (2021):

- a) Confianza (sensación de control de uno mismo).
- b) Curiosidad (sensación de descubrir algo).

- c) Intencionalidad (Deseo de cumplir algo).
- d) Autocontrol (capacidad de controlar las acciones).
- e) Relación (capacidad de relacionarse con los demás).
- f) Capacidad de comunicarse (capacidad de intercambiar ideas o pensamientos verbalmente).
- g) Cooperación (habilidad de equilibrar las propias necesidades con las del grupo). (p. 232).

De esta forma, la enseñanza involucra aspectos físicos, mentales, afectivos y sociales, debiendo promover situaciones que posibiliten su correcto desarrollo. En términos generales, la inteligencia emocional en el aula incide en el ambiente de aprendizaje, favorece el desarrollo de habilidades de autoconciencia y rendimiento, fortalece las relaciones interpersonales entre estudiantes y profesor y promueve la colaboración y comunicación efectiva. Con su inclusión son varias las áreas que se ven beneficiadas: las relaciones interpersonales, el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la aparición de conductas disruptivas (Fernández & Ruiz, 2010).

2.3. Claves metodológicas para su efectividad

Diekstra (2008) llevó a cabo una revisión bibliográfica acerca de la efectividad de los programas de Educación Emocional con el fin de obtener respuestas válidas y fiables. Como resultado, destaca que existen tres aspectos a tener en cuenta en relación al tipo de programa: la existencia de un modelo teórico como base que guíe la programación, el grado de fidelidad del mismo y la frecuencia e intensidad de la práctica; en este sentido, se requieren un mínimo de doce sesiones al año. En concreto, los programas más eficaces son aquellos coherentes, teóricamente hablando, y altamente interactivos, ya que utilizan una amplia variedad de métodos didácticos, se implementan en pequeños grupos y cubren capacidades generales y específicas. Este autor investigó acerca de la adecuación de los profesionales a la hora de impartir dichos programas. Generalmente, estos programas se centran en la mejora de las habilidades sociales y emocionales y son impartidos por los mismos docentes, no obstante, otro tipo de programas son implementados por profesionales externos. Varios estudios concluyen que los docentes son igual de eficaces o más que otros profesionales a la hora de impartir este tipo de programas, especialmente si disponen de una formación previa y experiencias en dinámicas de grupo.

Por su parte, Durlak *et al.* (2013) concluyeron que el alumnado que participa en programas de Educación Emocional consigue mejores resultados en competencia, actitudes emocionales y sociales, conductas prosociales y un mayor rendimiento académico que los que no participan. Asimismo, observaron un descenso en el malestar emocional y en los problemas conductuales. Para ello, estudiaron doscientos trece programas universales de Educación Emocional en los que habían participado 270.034 alumnos y alumnas de entre cuatro y dieciocho años de edad.

Específicamente, según Palomera y Riaño (2021) las medidas efectivas para el desarrollo de habilidades emocionales tienen las siguientes cuatro características comunes, que forman el acrónimo SAFE, lo cual significa Secuencial, Activa, Concreta y Explícita:

- Secuencial: las sesiones se implementan de manera secuencial para el desarrollo gradual de habilidades, las cuales suelen estar fundamentadas en lecciones planificadas o manuales de intervención.
- Activa: se utilizan formas activas de aprendizaje, en las que se evalúa cómo actúa el alumnado ante la práctica de sus nuevas habilidades.
- Concreta: el tiempo y la atención están determinados y adecuados a la adquisición de estas habilidades.
- Explícita: la enseñanza se basa en habilidades concretas, lo que se traduce en el conocimiento del alumnado de lo que se espera de ellos y ellas en todo momento.

En resumidas cuentas, la investigación sobre programas de Educación Emocional resalta la importancia de contar con un modelo teórico sólido, la fidelidad en la implementación y la frecuencia adecuada de las sesiones para maximizar su efectividad. Los programas que se caracterizan por ser secuenciales, activos, concretos y explícitos no solo mejoran las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes, sino que también contribuyen a un mejor rendimiento académico y a la reducción del malestar emocional. Además, se ha demostrado que los docentes formados en este ámbito pueden ser tan eficaces como los profesionales externos, lo que subraya la relevancia de la capacitación continua en el ámbito. En vista de lo anteriormente expuesto, estos hallazgos subrayan la necesidad de integrar la educación emocional en los currículos escolares para fomentar el desarrollo integral de los mismos.

3. BENEFICIOS DE LA MÚSICA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO

3.1. Aspectos generales

Para comenzar, la música está compuesta por un conjunto de sonidos a los que se les atribuye una significación estética. Se constituye, así, como una manera de comunicación vertebrada en la expresión y percepción de emociones, sentimientos e ideas (Oriol, 2001). En esta línea, la cultura en general y, más concretamente la música, tienen la capacidad de transmitir sentimientos y el poder de cambiar la sociedad positivamente. De este modo, la música puede ser utilizada como terapia por niños y adultos, en la escuela o fuera de ella (Rodrigo & Fernández, 2016).

Desde la antigüedad han sido utilizados los numerosos beneficios de la música con respecto al plano emocional. Pitágoras hacía uso de ella para lograr el equilibrio mental mediante ciertos acordes y melodías. Con respecto a ello, Hargreaves (1998) manifiesta la vinculación innata entre la música y la emotividad. Además, añade que la respuesta emocional de cada individuo ante un estímulo musical depende del significado que este le otorgue. Por su parte, filósofos, teóricos y psicólogos han investigado acerca del origen de la emoción musical, aportando dos ideas: la primera de ellas establece que la música lleva consigo la emoción; la segunda establece que es el individuo el que le da un significado a la música, evocando en ella una emoción.

De tal modo, la música está orientada a evocar la parte afectiva del ser humano, sus emociones, y esa respuesta afectiva es de carácter universal, pues todos sentimos algo cuando escuchamos distintos tipos de música. Además, esto está presente en todas las culturas y es la base de la expresión humana y la comunicación (Pérez, 2012). Más específicamente, Fernández (2007) concluye que existen tres características estructurales básicas en las melodías que permiten su reconocimiento emocional en el cerebro: la modalidad mayor o menor de la música (por norma general las tonalidades mayores suscitan alegría y las menores tristeza); el tempo rápido o lento y los patrones de tensión musical, basado en la utilización de acordes consonantes o disonantes.

Más específicamente, en el ámbito educativo, la Educación Musical influye en el aprendizaje del alumnado potenciando sus facultades psicológicas, sociológicas, psicomotoras e intelectuales. En relación a las psicológicas, la íntima unión que existe entre la música y las emociones surge como consecuencia de ciertos elementos musicales. Estos despiertan diferentes respuestas en áreas específicas del cerebro y, concretamente, son la armonía, el ritmo, la melodía y el timbre. La armonía activa la corteza prefrontal y el giro cingulado anterior, que son regiones asociadas a la evaluación emocional. Por su parte, el ritmo activa la corteza motora generando respuestas emocionales a través de la música y el movimiento. La melodía activa

la amígdala, la cual es una estructura subcortical que se relaciona con las emociones; desempeña un papel fundamental en la generación y procesamiento de las emociones. Por último, el timbre llega a la corteza sensitiva, la cual contribuye a la creación de paisajes emocionales concretos dependiendo de la atmósfera de la pieza (La influencia de la música en las emociones, 2024).

En este sentido, Rubio (2014) manifiesta que llevar a cabo una Educación Musical con un enfoque emocional resulta en una mayor implicación del alumnado, una mejor actitud y participación en clase, una mayor vinculación de los contenidos con las vivencias, una mejor interpretación musical y desarrollo del pensamiento holístico. Tras poner en marcha actividades musicales con este tipo de enfoque, el autor concluye que los participantes muestran un nivel superior de competencias emocionales, tales como la empatía, el autocontrol, autoconciencia y mejor estado de ánimo, así como un mayor control de las emociones. Asume que la Educación Musical debe tener un carácter práctico, mayoritariamente, dejando claro que «lo principal sea hacer música, vivir la música y no limitarnos a saber de música» (Rubio, 2014, p. 471).

Por tanto, la música, a través de sus elementos contribuye a modificar el estado de ánimo del individuo y la regulación de sus emociones. Las melodías resuenan en nuestra memoria emocional despertando sentimientos y emociones pasadas u ocultas, convirtiéndose en catalizadores de recuerdos. Cada género musical se transforma en un viaje emocional diferente, enriqueciéndose de una armonía, ritmo y melodías propias. Además, de esta unión nace una terapia que nutre la salud mental, y más en concreto el plano emocional.

3.2. *La Educación Musical y la Educación Emocional en la LOMLOE*

La Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) es una norma que parte fundamentalmente del enfoque competencial, razón por la cual se ha establecido un perfil de salida del alumnado al término de la educación básica. Dentro de este enfoque, mediante el cual se recogen 8 competencias clave con sus correspondientes descriptores operativos, la Educación Musical atiende, en mayor medida, a los cuatro descriptores establecidos en la Competencia en Conciencia y Expresión Culturales de la etapa de Educación Primaria (De la Ossa-Martínez, 2022). En concreto, esta competencia alude a la comprensión y el respeto por las ideas, sentimientos o emociones de los demás y la manera que son transmitidas en las diferentes culturas y manifestaciones artísticas. Además, remarca la comprensión de la identidad propia y del patrimonio cultural, entendiendo el arte y las manifestaciones culturales como una manera de mirar el mundo (Real Decreto 157/2022).

Por otro lado, la educación emocional se incluye como uno de los principios pedagógicos dentro de la LOMLOE, quedando constatado en su artículo 19: «se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores» (LOMLOE, 2020). Asimismo, la educación emocional es el soporte fundamental de la Competencia Personal, Social y Aprender a Aprender, ya que:

implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante []. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad []; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad. (Real Decreto, 157/2022, p. 23)

De tal modo, la LOMLOE expone la necesidad de que el alumnado sea competente emocionalmente como perfil de salida del mismo. Para ello, la ley establece que se trabajarán en todas las materias la educación emocional y en valores y la creatividad, introduciéndola en todas las áreas a través de las competencias específicas (Maitane, 2022).

En definitiva, la inclusión de la Educación Musical y emocional en la LOMLOE destaca por su relevancia en el desarrollo holístico del alumnado. La Educación Musical no solo promueve la apreciación artística y la adquisición de habilidades técnicas, sino que también fomenta la expresión, la creatividad y la valoración de otras culturas. Por su parte, la educación emocional permite que los estudiantes adquieran las habilidades necesarias para reconocer y regular sus emociones, así como para comprender las de los demás. De tal manera, la música fortalece la inteligencia emocional del alumnado y la inclusión de ambos ámbitos en la LOMLOE pone de manifiesto el compromiso de proporcionar una educación integral.

4. CONCLUSIONES

Las numerosas definiciones que se han dado a la palabra emoción desde la antigüedad revelan la existencia de una reacción fisiológica ante una afección. No obstante, filósofos como Aristóteles o Descartes añadían que esta afección también se produce en el alma. Por su parte, psicólogos y científicos como Darwin o los conductistas estudiaron los procesos mentales que estas implican. El primero de ellos concluyó que las emociones tienen un proceso evolutivo; los conductivos: Pablov, Skinner o Bandura resalta el efecto fisiológico en la modificación de la conducta. Específicamente, la disciplina científica encargada de su estudio es la psicología.

Por otra parte, según la teoría de Gardner existen 8 tipos de inteligencias, entre ellas la emocional o interpersonal. Esta nos capacita para entender y controlar nuestro ámbito emocional. La inteligencia emocional implica la capacidad de supervisarse a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones. No obstante, fue el psicólogo y escritor Daniel Goleman quien impulsó este término a la conciencia pública.

En la actualidad, la crisis de valores vinculada al aumento de conductas violentas o la falta de motivación lleva a poner en consideración los objetivos del sistema educativo. La educación emocional se constituye como una respuesta acertada ante estas necesidades, desarrollando programas educativos que promuevan la inteligencia emocional, algo que la experiencia ha demostrado.

Específicamente, de entre las claves metodológicas para su efectividad, encontramos tres aspectos a tener en cuenta: la existencia de un modelo teórico como base que guíe la programación, el grado de fidelidad del mismo y la frecuencia e intensidad de la práctica. Asimismo, se ponen en valor los programas coherentes en el aspecto teórico e interactivos. Por su parte, queda demostrada la eficacia de los docentes para impartir este tipo de programas, especialmente si disponen de experiencia previa. A su vez, estos programas deben tener 4 características ligadas a su efectividad: que sean secuenciales, activos, concretos y explícitos.

En otro orden de ideas, la música es entendida como una manera de comunicación fundamentada en la expresión y percepción de emociones. Además, esta posee beneficios, no solo a nivel mental, sino también físico. A través de la música las personas pueden explorar su sensibilidad y esta, a su vez, puede ser usada como terapia.

La utilización de la música como herramienta para la educación emocional resulta en una mayor implicación del alumnado, mejora su actitud y su participación en clase. De igual forma, ha quedado demostrado que el alumnado que recibe algún tipo de Educación Musical muestra un nivel superior de competencias emocionales, tales como la empatía, el autocontrol, autoconciencia y mejora del estado de ánimo.

Finalmente, y a tenor de lo expuesto en la LOMLOE, la Educación Musical en Educación Primaria se constituye como una parte del currículo, basado en el enfoque por competencias, que contribuye al desarrollo integral del alumnado. A su vez, subraya la importancia de la música para desarrollar habilidades emocionales. A tal efecto, la educación emocional se incluye como uno de los principios pedagógicos dentro de esta ley, ya que expone la necesidad de que el alumnado sea competente emocionalmente, dentro del perfil de salida. Por tanto, la significación de la educación emocional y la utilización de la música como herramienta efectiva para el desarrollo de la misma ponen en valor la necesidad de unión entre ambas disciplinas.

5. REFERENCIAS

- Amarís, M. (2002). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe*, 10, 27-38. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf>
- 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*. Grupoleide. Universidad de Alcalá.
- Boix, C. (2007). *Educar para ser feliz: Una propuesta de educación emocional*. Grupo Planeta (GBS).
- Buitrón, S., & Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1, 1-8. <http://doi.org/10.19083/ridu.4.8>
- Casado, C. & Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la filosofía occidental. *Aparte Rei. Revista de Filosofía*, 47, 1-10. https://www.researchgate.net/publication/242606748_Un_breve_recorrido_por_la_concepcion_de_las_emociones_en_la_Filosofia_Occidental
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2010). *Introducción a la psicología. El acceso a la mente y la conducta*. Cengage Learning.
- Darwin, C. (1998). *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Alianza Editorial.
- De la Ossa, M. (2023). La audición musical en Educación Primaria en la LOMLOE: análisis, espacio y novedades principales, en M. A. de la Ossa-Martínez (Ed.), *Pedagogías activas y recreativas: la Educación Musical en el siglo XXI* (177-192). Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha.
- Del Rocío, E., Córdoba, P., & Balseca, A. (2021). La Inteligencia Emocional en infantes: Aspectos a considerar en las aulas post pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(11), 229-239. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i11.1266>
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. UNESCO.
- Diekstra, R. (2008). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. En C. Clouder (Coord.), *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional. Informe Fundación Marcelino Botín* (pp. 268-329). Fundación Marcelino Botín.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fernández, A. (2007). *Percepción de las emociones en la música: Un estudio de la Influencia del Parámetro Musical «Duración»*. [Tesis doctoral. Universidad de Castilla-La Mancha. España].
- Fernández, A. & Montero, I. (2015). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66. <http://doi.org/10.11600/1692715x.1412120415>

- Fernández, P., & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Education & Psychology*, 6(2), 421-436. <http://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Garcés, L. & Giraldo, C. (2018). Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios. *Sophia*, 14(1), 75-86. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.826>
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Gordillo, F., Mestas, L., Pérez, M. & Arana, J. (2020). Una breve historia sobre el origen de las emociones. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza UNAM*, 10(19), 20-27. https://www.researchgate.net/publication/342083738_Una_breve_historia_sobre_el_origen_de_las_emociones
- Guevara, L. (2011). La Inteligencia emocional. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 2, 1-12.
- Hargreaves, D. J. (1998). *Música y desarrollo psicológico*. Graó.
- Healy, P. (2017). Rethinking the scientist-practitioner model: On the necessary complementarity of the natural and human science dimensions. *European Journal of Psychotherapy & Counsel ling*, 19, 231-251. <https://doi.org/10.1080/13642537.2017.1348376>
- Hochschild, A. (2012). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Howe, D. (2008). *The Emotionally Intelligent Social Worker*. Palgrave Macmillan.
- La influencia de la música en las emociones*. (15 de enero de 2024). Neuroscenter. <https://neuroscenter.com/blog/influencia-de-la-musica-en-las-emociones/>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Lilienfeld, O., Lynn, S., Namy, L. y Wolf, N. (2011). *Psicología. Una introducción*. Pearson.
- Maitane (2022). *La educación emocional dentro del marco de la LOMLOE. Creciendo en Prevención*. Fundación Elecnor. <https://emocional.creciendoenprevencion.com/educacion-emocional-lomloe/>
- Oriol, N. (2001). Estética y creatividad en la educación ante el nuevo milenio. En Oriol, N. (dir.), *La educación artística, clave para el desarrollo de la creatividad* (9-24). Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Palomera, R. & Riaño, M. (2021). *Programa de educación emocional aplicado a la educación musical*. Universidad de Cantabria.
- Parellada, R. (2000). La naturaleza de las pasiones del alma en Descartes. *Revista de Filosofía*, 3.ª época, 13(23), 235-242. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=19722>
- Pérez, M. (2012). Ritmos y Orientación Musical. *El Artista*, 9, 78-100.

- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, de 02 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>
- Regader, B. (29 de mayo de 2015). *La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>
- Rodrigo, M. & Fernández, I. (2016). Educación para la paz y la ciudadanía desde la música como lenguaje universal de las emociones. *Boletín Redipe*, 5(9), 5-9. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/109>
- Rubio, C. (2014). *Un enfoque didáctico-emocional para la enseñanza de la música en la educación secundaria obligatoria*. [Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid].
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal Considered as a Process of Multi-Level Sequential Checking. En K.R. Scherer, A. Schorr y T. Johnstone (eds.), *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research* (pp. 92-120). Oxford University Press.
- Shapiro, E. (2002). *La salud emocional de los niños. Cómo los padres pueden evitar los problemas emocionales de sus hijos antes de que se desarrollen*. Edaf.
- Trujillo, M. y Rivas, T. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional INNOVAR. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 9-24. <https://www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf>
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), s.p. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>