

**IRIS L. VÁSQUEZ A.
WILSON H. CHUNGA A.**

EL CANTO

**COMO BENEFICIO EN EL
DESARROLLO DE LAS
EMOCIONES**

TERA EDICIÓN | ENERO 2023



El Canto como beneficio en el desarrollo de las emociones

Iris Liliana Vásquez Alburquerque
Wilson Hugo Chunga Amaya



BY HIGH RATE CONSULTING



EL CANTO COMO BENEFICIO EN EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES

USA, ENERO 2023

Cómo citar: Vásquez Alburquerque, I; Chunga Amaya, W. (2023). El Canto como beneficio en el desarrollo de las emociones. High Rate Consulting. <https://doi.org/10.38202/elcanto>

Portada: Ronald Morillo

Diseño: Equipo de diseño High Rate Consulting Co

Revisión de estilo: Fidias Arias Odón

ISNI High Rate Consulting: <https://isni.org/isni/0000000492376119>

e-ISBN: 979-89875607-1-6

TODAS LAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE LIBRO SON CON FINES PEDAGÓGICOS NO COMERCIALES Y HAN SIDO AUTORIZADAS POR LOS INVOLUCRADOS.



ESTE LIBRO HA SIDO ARBITRADO POR PARES CIEGOS Y ES PRODUCTO DE UNA INVESTIGACIÓN.

Autores

Iris Liliana Vásquez Alburqueque

<https://orcid.org/0000-0001-9831-3213>

Docente de la Universidad Nacional de Trujillo
Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación
Departamento de Filosofía y Arte
Investigadora reconocida por el Concytec- Perú

Wilson Hugo Chunga Amaya

<https://orcid.org/0000-0003-4600-4886>

Docente de la Facultad de Humanidades
Docente de la Facultad de Derecho
Universidad Antenor Orrego (UPAO)– Sede Piura

Resumen

Las emociones se clasifican desde un enfoque biológico, social, psicológico, complejo, básico, primario y secundario. El objetivo fue buscar una explicación teórica de la relación del canto con el manejo de las emociones primarias y brindar un programa utilizándolo como beneficio para las emociones. Su diseño metodológico responde a una investigación preexperimental, de enfoque cuantitativo y alcance descriptivo. La muestra está representada por 24 estudiantes del 1er ciclo del taller de música de la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de la Universidad Nacional de Trujillo del año 2021. Se aplicó un cuestionario para medir las emociones tomado de la propuesta de Rodríguez, Oñate y Mesurado, que, si bien ya había sido aplicado el año 2017, fue validado por un psicólogo y sometido al proceso de la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach, dando como resultado que el nivel de varianza fue de 0.74, es decir rango de excelente confiabilidad. Se aplicó al inicio y salida de cada sesión un cuestionario y se registraron los detalles de la experiencia a través de una guía de anecdotario. Los resultados más resaltantes muestran que sí existía una problemática de falta de control de emociones, reflejado en un 16% de estudiantes, no obstante, después de la propuesta, donde cantaban solos-grupo, en la esquina de su barrio con un amigo, en karaokes de clase, imitaban cantando artistas y adivinaban canciones, sus comentarios, videos y productos expresaron que un 95% sentía emociones primarias positivas con la experiencia, quedando demostrado como conclusión que cualitativa y cuantitativamente el programa fue eficiente.

Palabras clave: canto, beneficio, emociones, educación.

Abstract

Emotions are classified from a biological, social, psychological, complex, basic, primary and secondary approach. The objective was to find a theoretical explanation of the relationship of singing with the management of primary emotions and to provide a program using it as a benefit for emotions. Its methodological design responds to a pre-experimental investigation, due to its quantitative type, its scope is descriptive. The sample is represented by 24 students from the 1st cycle of the music workshop of the Faculty of Life and Health Sciences of the National University of Trujillo in 2021. A questionnaire was applied to measure emotions taken from Rodríguez's proposal, Oñate & Mesurado, which, although it had already been applied in 2017, was validated by a psychologist and subjected to the Cronbach Alpha reliability test process, resulting in a level of variance of 0.74, that is, a range of excellent reliability. A questionnaire was applied at the beginning and end of each session and the details of the experience were recorded through an anecdotal guide. The most outstanding results show that there was a problem of lack of control of emotions, reflected in 16% of students, however, after the proposal, where they sang alone-group, in the corner of their neighborhood with a friend, in class karaoke, imitated singing artists and guessed songs, their comments, videos and products expressed that 95% felt positive primary emotions with the experience, demonstrating as a conclusion that the program was qualitatively and quantitatively efficient.

Keywords: singing, benefit, emotions, education.

Índice

- 9** Presentación
- 11** Introducción
- 12** Capítulo I: Marco teórico
 - 1.1. La inteligencia emocional de Goleman
 - 1.2. Las emociones
 - 1.3. Clasificación de las emociones
 - 1.4. Aspectos que intervienen en las conductas emocionales del joven
 - 1.5. Las emociones desde el enfoque sociobiológico
 - 1.6. El origen del canto
 - 1.7. El canto y su relación con la conducta humana
 - 1.8. El canto y su contribución en la conducta humana
 - 1.9. Beneficios del canto en la persona
 - 1.10. El canto en el desarrollo emocional
 - 1.11. El canto como herramienta terapéutica
 - 1.12. Los talleres de canto como ambientes terapéuticos
 - A. La musicoterapia
 - B. Los coros
 - C. Creación de cantos
 - D. Festivales de canto
- 24** Capítulo II: Metodología
- 28** Capítulo III: Propuesta
- 43** Capítulo IV: Los resultados de las experiencias
- 67** Capítulo V: Conclusiones
- 68** Referencias
- 71** Anexos finales

Dedicatoria

Dedicamos este libro a nuestra familia por ser parte fundamental del desarrollo profesional de todos nosotros. Además, a la comunidad académica del sector educativo, para que, al utilizar este libro, siga sembrando las semillas del nuevo conocimiento, donde el canto se valore como herramienta para el desarrollo de las emociones primarias del joven universitario.

(Los autores)

Presentación

Estimados lectores de la comunidad académica del arte:

Presento el libro titulado "El canto como beneficio en el desarrollo de las emociones", en él se muestran los conceptos teóricos de la inteligencia emocional, el canto, las emociones, su clasificación, las herramientas y estrategias didácticas de la propuesta del programa de aplicación. El enfoque de la propuesta del programa, conserva una estructura teórica y práctica tomando en cuenta aspectos aplicados a la realidad educativa peruana. Este libro es educativo y formativo para ser aplicado en la modalidad presencial o virtual, consta de cinco capítulos: marco teórico, metodología, resultados, conclusiones y propuesta.

Introducción

Cuando los seres humanos iniciaron sus actividades analizando lo bueno y malo de sus consecuencias surgieron las diferentes ramas de la ciencia para estudiar al ser humano en una unidad biopsicosocial, por tanto, diversos investigadores analizan su comportamiento que tiene en torno a esas tres dimensiones. No obstante, últimamente sus emociones, que son las acciones humanas en la cual una persona se mueve, han sido afectadas por el entorno cambiante, dinámico y globalizado en que se desarrolla dentro de una macro o micro sociedad. Las emociones son volubles, dependen de factores externos y por ello pueden cambiar constantemente. Entonces, en ese contexto pueden potenciarse las emociones negativas o positivas.

Citamos un ejemplo: cuando estamos en la emoción de la ira, nuestro dominio -conjunto de posibilidad- de acciones será congruente con dicha emoción, es decir, desencadena una serie de acciones que giran en torno a esa emoción (Otero, 2006). Entonces, ¿por qué es importante que el ser humano logre controlar sus emociones? Porque mejora la calidad de vida, te excluye de la práctica de antivajores, encuentras una paz interior y permite una óptima convivencia al relacionarnos con la sociedad en el entorno personal y profesional.

Además, debemos preguntarnos ¿qué aspectos influyen en el ser humano para que sus emociones sean cambiantes? Uno de ellos es la ausencia de habilidades emocionales de su inteligencia emocional, que es inherente a cada persona y auto controlable, porque cada ser humano puede fortalecer sus competencias socio-emocionales como mecanismo de supervivencia y defensa para autosostenerse en cualquier situación de la vida cotidiana dependiendo el nivel de madurez emocional que haya recibido en su primera escuela de aprendizaje emocional: su familia o a lo largo de toda su vida (Goleman, 2017). Por su parte, Tapia (2013) expresa que cuando una persona vive en un hogar conflictivo con una familia que padece agresividad y violencia, el patrón será repetido y sus emociones cambiarán de manera intermitente aprendidas por experiencia directa. No obstante, también desde el ámbito biológico se dice que son innatas y voluntarias o fingidas cuando se controlan desde las estructuras neuroanatómicas, es decir, desde las proyecciones cortico bulbares (Tomkins, 1963, citado por Palmero, 1997).

A través de los campos de la pedagogía, psicología y el arte se han buscado herramientas terapéuticas que contribuyan a mejorar las emociones de las personas. Así tenemos, los programas de arte-terapia, músico-terapia, canto-terapia, danza creativa, educación emocional, que permite regular gradualmente el proceso de manejo de las emociones a través de sesiones individuales y grupales.

En ese sentido, el canto que es una habilidad para algunas personas y que no todos gozan de esta habilidad, sin embargo, los psicólogos y neurocientíficos lo han considerado como recurso terapéutico como una herramienta para reducir el stress y eficiente para la socialización porque ayuda a expresarse. Así tenemos que cuando se canta se transita por el camino de expresar lo que sentimos, liberar los malos pensamientos, nos concentramos para conectar el cuerpo con la emoción que se quiere transmitir permitiendo desarrollar habilidades emocionales auto – conscientes del producto a presentar (Villén y López, 2013). Por ello, se usa en los diferentes niveles de enseñanza.

Por otro lado, es preciso señalar que a causa del contexto post pandemia por el Covid surgieron problemas de salud mental como la angustia psicológica, miedo a infectarse, morir o perder familiares producto del confinamiento permanente y extenso. Además, el estrés, la desinformación, las noticias falsas y las bajas económicas en el hogar, acentuaban más dichos problemas. Los reportes nos describen por ejemplo que en el mes de abril del año 2020 en Amara – Etiopía el 33% de personas presentaba síntomas de depresión. Asimismo, la ONU refiere que, en España e Italia, se evidenció que los niños en un porcentaje del 31% mostraron sentimientos de soledad, el 38% nerviosismo, 39% agitación, 39% irritación y un 77% presentaba dificultades para concentrarse (Informe de la Organización de las Naciones Unidas- ONU, 2020).

Esta investigación parte de un resultado obtenido en 24 estudiantes del 1er ciclo del taller de música de la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de la Universidad Nacional de Trujillo en el año 2021. Utilizando un cuestionario sobre las emociones, los resultados mostraron que el 80% tienen cierto control sobre las emociones de enojo, depresión, ira y temor, asimismo, el 81% refleja que algunas veces se considera una persona feliz y finalmente, el 96.6% afirma nunca haber participado en terapias para mejorar las emociones utilizando el canto. El objetivo de la investigación es describir la relación del canto con el manejo de las emociones y brindar un programa utilizando el canto como beneficio para el desarrollo de las emociones.

Capítulo I: Marco teórico

1.1. La inteligencia emocional de Goleman

El nacimiento de la inteligencia emocional (en adelante llamada I.E) representó el inicio de alumbrar una nueva era, para comprender sobre la importancia vital que tienen las emociones en el desarrollo del ser humano, en contraposición con lo que se había valorado sobre la atribución del Coeficiente Intelectual (C.I) como decisivo para clasificar a las personas inteligentes.

Arnold, citada por Goleman, expresa que tener un elevado C.I no constituye la menor garantía de prosperidad, prestigio ni felicidad, ni puede predecir el éxito que seguirá una persona a lo largo de su vida. Igualmente, Tejido (2008) expresa que a lo largo de los años se ha dado más relevancia al desarrollo cognitivo como es el pensamiento abstracto, teórico, académico desplazando al olvido lo relacionado con el desarrollo de las emociones.

Al respecto, Molero et al. (1998) comenta que en un primer momento se dio inicio investigando sobre la inteligencia emocional con el término de inteligencia social propuesto por Thorndike en el año 1960, para ello era necesario partir de la ley del efecto. Goleman (2008) se convierte en el distinguido psicólogo que difundió intensamente el concepto de I.E desde el año 1995 en una obra dirigida al mundo de las empresas, en él se planteó la pregunta: ¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria? Por tanto, lograr la I.E requiere que el individuo esté alfabetizado emocionalmente y tenga desarrolladas las meta-habilidades que incluyen las competencias para conocer y controlar sus propias emociones, capacidad para automotivarse, reconocer las emociones de los demás y controlarlas al momento de relacionarnos con los demás.

Goleman, comenta que entre los elementos que se requieren está la empatía, que sólo se pone de manifiesto realizando una actividad específica, es decir cuando una persona puede identificar las expresiones faciales ajenas a las suyas a través del análisis de un video (2008).

De igual manera, Bisquerra (2020) refiere que la I.E recibió también aportes como concepto por Salovey, Mayer y Caruso, quienes partieron de las inteligencias intrapersonal e interpersonal propuestas por Garner, además concibieron que tenía 4 noriegaramas interrelacionadas: percepción emocional, integración emocional, comprensión emocional y regulación emocional y desde otra óptica biológica se buscaron respuestas con las investigaciones de LeDoux hacia el año 2002, quien demuestra el enlace inamovible de la amígdala como nexo entre el cerebro emocional y racional (Trujillo y Rivas, 2005).

Por lo antes analizado afirmamos que, aún quedan elementos de la inteligencia emocional sin ser estudiados como el control del impulso y la automotivación, relaciones sociales que se convierten en constructos que hacen transcurrirla. No obstante, hay voces científicas que critican su existencia presumiendo que tal vez el constructo no sea realmente una aptitud mental, dejando el debate a escala abierta (Davies et al,1998).

Por otro lado, es preciso señalar que la inteligencia emocional en las mujeres y los varones tiene algunas diferencias. Veamos: un hombre que tiene una elevada inteligencia emocional es socialmente equilibrado, alegre y extrovertido. Asu vez,

se compromete con las causas de los problemas sociales, visiona con ética la vida, es amable y cariñoso. Se siente bien consigo mismo, con sus semejantes y con el universo social en que viven. Sin embargo, la mujer tiende a manifestarse enérgica, son positivas y siempre ven la vida con un sentido. Entablan rápidamente amistades, son alegres y espontáneas (Goleman, 2008).

1.2. Las emociones

Para empezar su definición citaremos a Steven et al. (s.f) quien argumenta que son estados de ánimo que tienen una actividad orgánica reflejada en ellos comportamientos internos y externos de un ser humano. Por tanto, para verlas en funcionamiento deben combinarse los aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos dentro de una situación polifacética. Es decir, se activan como respuesta orgánica a las consecuencias de un objeto, una necesidad o una motivación. Sin duda son de vital importancia para generar estímulos y energías poderosas para alcanzar objetivos que nos proponemos, por otro lado, nos pueden generar frustraciones profundas que oscurecen nuestros buenos pensamientos y acciones. En tal sentido, es necesario diagnosticar cuáles emociones están mejor desarrolladas en nuestros jóvenes a fin de proyectarnos hacia las consecuencias que puedan traer su falta de educación emocional y así planificar y prevenir problemas que les impidan lograr sus metas personales y profesionales.

Finalmente, se precisa que definir las emociones es una constante construcción de metamorfosis, no obstante, los teóricos encuentran un punto de conexión al decir que es un estado complejo del organismo caracterizado por la excitación o perturbación que predispone una respuesta organizada. Para acotación y apertura al diálogo, en las próximas investigaciones sobre su definición, se debe considerar que existen estudios como los de Goleman (2008) donde refiere que la amígdala es la encargada de registrar el clima emocional, es la que acompaña a registrar en el hipocampo los hechos puros que vive el ser humano. Reafirman su importancia y relacionan a la acción buena o mala que comete el ser humano, los estudios de Dr. Lombroso, citado por Mosley (2015) llamado "el padre" de la criminología moderna, quien estudiaba a los delincuentes encarcelados en Turín allá por el año 1870, encontrando en los delincuentes una actividad reducida en el córtex prefrontal, el área del cerebro que controla los impulsos emocionales, y una sobreactivación de la amígdala cerebral, la zona que genera las emociones.

1.3. Clasificación de las emociones

Con respecto a la clasificación de las emociones existen diversas voces científicas que inclinan sus opiniones en agruparlas desde un enfoque biológico, social, psicológico, complejo, básico, primario, secundario. Existen muchísimas mezclas, variantes y mutaciones que las congregan en núcleos a partir de los cuales se dinamizan como olas de emociones. Para esta investigación sólo se han considerado los aportes de Goleman y Ekman (2021) los cuales se detallan a continuación:

a) Emociones primarias, según Goleman derivan a las siguientes familias:

- Ira: sinónimo de indignación, irritabilidad, agresión.
- Tristeza: sinónimo de depresión grave.
- Miedo: inquietud, temor, espanto.
- Alegría: felicidad, satisfacción, placer.
- Amor: amabilidad, adoración, afecto.

- Sorpresa: asombro, admiración, inquietud.
- Aversión: disgusto, desprecio, antipatía.
- Vergüenza: humillación, desazón, encogimiento, etc.

En tal sentido, sus variantes de una con otra seguirán siendo un terreno difícil de explicar y el debate científico seguirá en el tapete.

b) Según Ekman y Oster (1979) las emociones giran en cuatro expresiones faciales concretas: el miedo, la ira, la tristeza y la alegría que son reconocidas en toda persona de diversas culturas procedentes de todo el mundo. Hecho que las universaliza. Asimismo, Ekman y Friesen (como se citó en Ekman y Oster, 1979) en su investigación mostraron fotografías de rostros que reflejaban expresiones técnicamente perfectas de culturas tan alejadas como las tribus de Nueva Guinea de la Edad de Piedra. Por lo antes expuesto, afirman que la posición de la cabeza cumple un rol importante en el reconocimiento de las emociones.

Al respecto, diversos investigadores las clasifican en positivas y negativas. Las negativas son muy desagradables y se experimentan cuando se bloquea una meta o ante una meta. Requieren una acción para afrontar la situación más o menos urgente. En contrapartida, las positivas son agradables y se experimentan cuando se logra alcanzar una meta, se afrontan con disfrute y bienestar que produce alegría (Tejido, s.f).

También, las agrupan por sus características cognitivas, conductuales y psicofisiológicas. Cognitivas en el sentido de que la persona actúa de acuerdo a sus creencias, los razonamientos, los esquemas de conocimiento y las atribuciones o casualidades. Las conductuales, relacionadas a las conductas motoras, expresiones, gestos, etc. Finalmente, las psicofisiológicas como el ritmo cardiaco, la respiración, tensión muscular, presión sanguínea, tal es el caso de las que acontecen como respuesta somática similar a las que producen las emociones del nuestro cuerpo (Tejido, 2021).

1.4. Aspectos que intervienen en las conductas emocionales del joven

En la etapa de la adolescencia las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se experimenta en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información. Asimismo, tener una mayor capacidad para la introspección permite, a los adolescentes, examinar sus propias emociones (Colom y Fernández, 2009).

Según Ortiz (1999) citado por Colom y Fernández (2009):

Establece que las conductas del joven están en relación con:

a) Sus características:

- El adolescente tiene una mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores y hace más referencia a estados mentales a la hora de explicar sus emociones.
- Se ha adquirido un mayor conocimiento acerca del efecto que tienen sus estados afectivos –negativos y positivos–, en el modo de percibir a la gente y en la realización de actividades y tareas.

- Existe la conciencia de que una persona puede motivar simultáneamente emociones contrarias y esto no anula los sentimientos de afecto o cariño.
- Se ha desarrollado una mayor comprensión de las emociones de los demás, siendo el adolescente mucho más sensible a las características personales de los otros que pueden influir en la modulación de su respuesta emocional.
- El mayor avance de su pensamiento hipotético permite al adolescente considerar la influencia de múltiples factores personales en las reacciones de los demás. A su vez, posee más capacidad para indagar y recabar información sobre las personas a la hora de inferir y explicar emociones complejas.
- La autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor referencia a estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y una mayor confianza en la regulación de sus estados afectivos.

b) Por sus habilidades integrantes: Según Mayer y Salovey (1997) citado por Jira (2020)

- Percepción de emociones, referida a la habilidad para percibir las propias emociones en objetos, arte, historia, música y otros estímulos.
- Facilitación emocional, es una habilidad necesaria para comunicar para generar, usar y sentir las emociones como sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos.
- Comprensión emocional, se usa como habilidad que permite comprender la información emocional, así como las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales.
- Regulación de emociones, es una habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y crecimiento personal.

1.5. Las emociones desde el enfoque sociobiológico

Este enfoque busca dar explicaciones científicas sobre la evolución de las emociones, destacando la preponderancia del corazón sobre la cabeza en momentos realmente cruciales donde eres capaz de dar hasta la vida por un ser querido. También nos permite afrontar situaciones básicas o complejas que se resuelven con el intelecto inherente a la acción. Nuestras acciones y decisiones dependen muchas veces más de nuestros sentimientos que de nuestros pensamientos. Es decir, el impulso de la acción nos lleva actuar con una reacción automática como huella biológica inherente a cada ser humano y parte del repertorio emocional que poseemos y que debemos alfabetizar desde temprana edad para vivir en armoniosa convivencia Saint (s. f;12-14).

De acuerdo con lo antes citado, podemos afirmar que la investigación de las emociones es infinita, requiere de una sutileza al momento de caracterizarla para comprender los circuitos neuronales por los que viaja, se instala y actúa en cada persona. Es necesario que al momento de aplicar programas para desarrollar emociones se evalúe inicialmente al participante, de manera individual y luego grupal a través de cuestionarios validados, que se hayan aplicado con un nivel de confiabilidad para evitar los sesgos de la investigación, porque también se pueden presentar casos de personas que desde tempranas edades han tenido problemas, por ejemplo, con la amígdala. Cuando la amígdala ha sido extirpada quirúrgicamente, Walpole, citado por Stein (2000) refiere:

Que este caso se pierde el interés por el contacto humano, se prefiere andar solo e indiferente con su entorno social. La ausencia funcional de la amígdala parece que le impide reconocer los sentimientos propios y de los demás. La amígdala se constituye como una memoria o depósito emocional (p.21-22-23).

Con el propósito de analizar las emociones a la luz de prevenir las consecuencias que trae no identificarlas y así poder ayudar a los estudiantes, vamos a citar una propuesta de cómo hacer una alfabetización emocional.

Cuando se generan conflictos en el aula, debemos plantear programas de solución de conflictos que permitan dar a conocer la problemática en el patio, detallando las causas y consecuencias en un espacio interactivo y de reflexión para que todos como parte de la comunidad educativa busquen una solución y así evitar actos de violencia o asesinatos como lo sucedido con More y Tyrone Sinkler en la escuela de Jefferson High School. Igualmente, preparar alumnos mediadores que expresen sus comentarios de manera parcial con ideas originales y en un tiempo mínimo (Pantoja, s.f, p.222-223).

Cuando se busca aplicarla en el campo educativo, debemos considerar los trabajos de investigación sobre percepción de las emociones, que busca identificarlas a través de los estímulos visuales de Mayer, DiPolo y Salovey (1990) citado por Mestre, et al. (2020). La identificación de emociones y su relación positiva con la empatía de Mayer, DiPolo y Salovey (1990) donde se comprende que, para entender los estados emocionales del ser humano, debemos identificar sus emociones. Asimismo, el trabajo desplegado sobre la emoción como facilitadora del pensamiento (Fernández, 2020) orientan que las tareas complejas que requieren de razonar y solucionar problemas están sujetas a los estados de ánimo. El conocimiento emocional de Mayer, Salovey y Geher, quienes concluyen que se puede tener un amplio sobre nuestras emociones partiendo desde el pensamiento. Finalmente, la regulación de emociones donde Josephson, Singer y Salovey describen que cuando experimentamos emociones negativas, buscamos audazmente estrategias para alcanzar estados de ánimo positivos.

Por consiguiente, desarrollarla en el campo educativo permitirá: “el bienestar de los individuos al momento de interactuar con otros compañeros de clases, educar las emociones, prevenir conflictos y fortalecer habilidades sociales” (Tejjido, 2021, p.28).

Para intentar evaluarla el mismo autor Tejjido (2021) comenta el detalle de los cuestionarios que se construyeron para ese fin:

- Cuestionario de la emocional de Cristóbal creado en el año 1996
- Test de la inteligencia emocional de Martineaud y Engelhart de 1997
- Cuestionario de la autoestima emocional de Vallés y Vallés de 1998
- Cuestionario de identificación de emociones de Vallés y Vallés de 1998.
- Cuestionario de evaluación de las habilidades de comunicación de Vallés y Vallés de 1998.
- Test de habilidades de inteligencia emocional Vallés y Vallés del año 1998.

En referencia, el más reciente cuestionario encontrado para efectos de esta investigación fue el cuestionario de las emociones de Rodríguez, Oñate y Mesurado del año 2017, siendo considerado porque las características de la muestra donde se aplicó eran similares a la nuestra.

En la misma línea de trabajo, dejamos los aportes de Grant, citado por Gelpi (2011) quien comenta sobre los componentes que requieren los programas educativos para desarrollar las emociones:

- Las habilidades emocionales, que permitan identificar y etiquetar sentimientos, evaluar la intensidad de las emociones, controlar las emociones, controlar los impulsos, reducir el estrés, conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones.
- Habilidades cognitivas que fortalezcan hablar con uno mismo, leer e interpretar indicadores sociales, dividir en procesos la toma de decisiones y de resolver problemas; es decir, dominar el impulso, establecer objetivos, determinar acciones alternativas, anticipar consecuencias.
- Habilidades de conducta que cultive la comunicación no verbal donde el contacto visual exprese una comunicación asertiva.

1.6. El origen del canto

Cuando el hombre primitivo iniciaba sus labores en un contexto de caza, recolección y supervivencia empezó a explorar el canto como forma elevada del lenguaje en los cultos que rendía a la naturaleza y la tierra. Posterior a ello, respondió a las necesidades de la religión tal es el caso en la antigua mediterránea de Grecia, los discursos se rendían de manera entonada. Por ello, para la tragedia y comedia griegas se necesitaban cantantes formados, que junto con el drama ofrecían conciertos de secciones o fragmentos cantados. Para que el canto se siga desarrollando se sumó el aporte de la Iglesia Católica a través del canto litúrgico, y su desarrollo polifónico en siglos posteriores (Stein, 2000).

Asimismo, Calvo (2003) expresa que:

Desde épocas muy lejanas el canto se ha vinculado a la promoción y restablecimiento de la salud humana en el año 2000 a. C., algunos sacerdotes egipcios consideraban que determinadas condiciones ambientales, como los cantos y danzas rituales contribuían a disipar los estados melancólicos. En el año 1500 a. C. los papiros médicos egipcios atribuían a la música una influencia favorable sobre la fertilidad de la mujer. Por ello, hablar un poco más de historia de cómo se originó en las antiguas civilizaciones, deja un debate abierto.

La voz, es la exteriorización más auténtica del ser humano para poder cantar, desde sus orígenes el ser humano, ha buscado perfeccionar las técnicas. Sin embargo, a lo largo de los años hemos visto que cantantes principiantes y profesionales se han visto afectados con patologías de carácter fonador por no aplicar técnicas correctas (Huerta, 2018).

En suma, por lo antes descrito vemos que el canto se originó desde épocas muy antiguas como una práctica natural de nuestro cuerpo, sin embargo, para que la práctica del canto se desarrolle, se multiplique y siga perfeccionando su técnica, se debe abrir espacios para la investigación, reflexión y concientización de los miles de maestros de música en las escuelas y universidades sobre sus bondades para el ser humano.

1.7. El canto y su relación con la conducta humana

Existe un vínculo profundo del canto con la conducta humana en el sentido del apoyo que despliega nuevas oportunidades para vivir en equilibrio emocional,

en armonía, para desenvolverse, para autoafirmar la confianza, además porque la persona puede encontrarse con el mundo interior. Como dice Mosquera (2013) permite una recuperación emocional de los individuos frente a situaciones adversas porque facilita la expresión de las emociones a través del canto.

En esa línea de ideas, podemos citar que en 2012 se realizó un estudio llevado a cabo por Livesey, Morrison, Clift y Camic en el que participaron más de 1000 personas pertenecientes a coros de Inglaterra, Australia y Alemania. Entre sus resultados más resaltantes se encontró que en el aspecto social les dio la posibilidad de hacer nuevos amigos, conocer a gente con similares intereses, socializar, sentirse parte de un grupo (integración social), alivio de la sensación de aislamiento, mejora de la propia identidad, sentimiento de comunidad, sentirse valorado, relación con personas de otros grupos sociales y de distintas edades o países, de hecho, estimula la interculturalidad y la capacidad de empatía (2012).

Así como esta investigación existen otras que atribuyen la relación positiva que tiene la práctica del canto con la conducta humana. Tenemos que Chao, Mato y López (2015) expresan como para muchos la música modificó las conductas de auto confianza, autoestima, empatía, habilidades sociales, a escolares de una escuela de España. Tener la oportunidad de escuchar o participar de programas musicales de canto modifica la conducta y emociones del alumnado. Conseguimos que se relajen, se motiven, se animen, aumenten su autoestima, refuercen su personalidad y disminuyan sus conductas disruptivas (p.3-22).

1.8. El canto y su contribución en la conducta humana

1.8.1. En lo social:

Benito, Cañizares y Gonzales (2018) refieren que el canto contribuye en el individuo para su experiencia personal y en una dimensión global para diversos aspectos de su vida, es decir, en su satisfacción de vida social. Por ello, el canto es una actividad donde el cuerpo y el alma interactúan para activar mágicamente las principales facultades humanas como la voluntad, la sensibilidad, el afecto, la inteligencia y la creatividad. A su vez, mejora el estado de ánimo, fortalece la higiene postural, reduce la alexitimia (incapacidad para reconocer las emociones) y los estados de ansiedad y depresión. Por consiguiente, cantar le permite mejorar sus relaciones interpersonales, ser consciente de sus aptitudes, afrontar adversidades cotidianas a fin de trabajar productiva y fructíferamente prestando servicios como persona o profesional en bien de la comunidad en que vive.

1.8.2. En lo pedagógico:

Por otro lado, describiremos su función pedagógica como parte del sustento de esta investigación donde el canto también ha sido considerado dentro de las instituciones educativas. Por ejemplo, se han encontrado recientes hallazgos, que cantar fomenta la sensibilidad auditiva de los estudiantes porque el estudiante primero controla sus emociones, su expresividad, su nivel de escucha para audicionar, recibir y aplicar los ejercicios aprendidos del canto (Salazar, 2015, citado por Mosquera, 2018, p. 54). Asimismo, la postura para cantar es muy buena para la salud pues corrige las malas prácticas de los estudiantes al sentarse. Además, el trabajo articulador con la voz ayuda a mejorar los trastornos motores del habla (Tamplin, 2008).

1.8.3. En lo psicológico:

Finalmente, encontramos que cumple una función psicológica porque su aplicación mitiga muchos problemas emocionales, cognitivos pues ayuda a reducir el

estrés, la longevidad, estimula la circulación sanguínea, da mayor eficiencia del sistema cardiovascular e incrementa la atención debido al aumento de oxigenación celular (Haneishi,2001).

1.9. Beneficios del canto en la persona

En cada etapa de su vida el ser humano requiere estímulos para desarrollarse de manera integral. En la etapa escolar, el niño que canta logra fortalecer sus aspectos emocionales, su creatividad, mejora la capacidad memorística cuando se aprende las letras, fortalece su sistema motor cuando expresa corporalmente lo que canta (Gardner,1983, citado por Abarca, 2003).

Los beneficios que trae el canto a los jóvenes contribuyen a su sistema psicológico para fomentar un equilibrio emocional, en lo social les permite tener una red de contactos que comparten sus mismos intereses, además utilizan sus tiempos de ocio en actividades productivas.

En la etapa adulta desde nuestra experiencia en el año 2022, como investigadores aplicamos un proyecto entre la Universidad Nacional de Frontera de Sullana y la Universidad Nacional de Trujillo, en el observamos que el canto es utilizado en las fiestas familiares a través de los karaokes, sin embargo, no se aplica como una herramienta terapéutica, en el caso, por ejemplo, de los adultos mayores. En estas se requiere mayor actividad que libere el estrés y que contribuya a ejercitar la memoria, la imaginación o activar movimientos corporales sencillos para mejorar su articulación corporal. Si les hacemos escuchar una canción bonita, les traerá recuerdos de sus épocas de antaño y se activarán sus emociones positivas para cantarla. También podemos citar que para el caso de las personas que han sido bailarines sucede algo similar, la primera bailarina de ballet de Nueva York quien padece de Alzheimer, al momento que un integrante del grupo proyecto: música para despertar, le pusieron a escuchar el lago de los cisnes, la recordó de manera sorprendente, se activó corporalmente y se movió como un cisne.

1.10. El canto en el desarrollo emocional

Según las últimas investigaciones, el canto beneficia al ser humano en dos dimensiones emocionales a escala de incidencia intrapersonal e interpersonal.

Gutiérrez et al. (2021) define la incidencia intrapersonal la cual involucra características psicológicas específicas de cada sujeto, relacionadas con la comprensión de sí mismo, con el autoconcepto, con la autorrealización y con la identidad o, desde otra perspectiva, con habilidades referidas al reconocimiento y el manejo adecuado de las emociones propias que son parte de esta dimensión. En ese sentido, el canto y la música fomentan el desarrollo del coeficiente emocional del ser humano, asimismo, formarse en ambientes no formales incide en mayores niveles de desempeño intrapersonal, es decir, una persona desarrollada en esos contextos, puede iniciar un nuevo aprendizaje, adaptarse a escenarios académicos innovadores, por tanto, para ser parte de un liderazgo grupal, lo antes vivido contribuye con su estabilidad emocional para su interacción grupal que tendrá dentro de la construcción de un tejido social armonioso.

Los mismos autores comentan que los beneficios que trae en la incidencia interpersonal se evidencian en el proceso formativo para cantar, en la participación de las experiencias de intervención, mejora las relaciones interpersonales, reduce la agresividad, siendo esta la de mayor repercusión por ser directa a las personas.

1.11. El canto como herramienta terapéutica

Benenzon (1971) nos refiere que no cree que haya persona susceptible de ser tratado a través del canto para uso como herramienta terapéutica. En el imaginario se dice que para acceder a cantar se requiere tener una formación musical, sin embargo, esto es falso. "La voz es energía sonora, pensamiento, acción, y respuesta inmediata" (Viqueira, 2017, p.14). Por ello, más que haber recibido un proceso de formación musical especializada el canto como terapia busca integrar a las personas, coordinar entre amigos y conectar las diversas funciones del cuerpo humano.

En ese sentido, encontramos que desde épocas remotas se ha cantado como parte de una terapia sin estar definida de esa manera por la comunidad académica de ese momento histórico. Al respecto, el doctor Benenzon (1971) cuenta que todo se inicia desde el silbo que hacemos al momento que pasamos, por ejemplo, en una oscuridad sobre todo cuando nos acompaña el silencio y la oscuridad de una noche, entonces mediante el silbo se disipa la ansiedad, creando la ilusión que un grupo está silbando como muestra de apoyo. Cita un ejemplo de una niña de 5 años que después de sus terapias de canto - música y comprobar que su madre no venía, ante la angustia de estar sola, se ponía a cantar, calmando así su ansiedad.

Cantar también es una terapia para dar ánimo a los grupos de tribus, al respecto el doctor Benenzón (1971) en esta publicación de un libro tan antiguo, también expresa que se han registrado investigaciones donde se entonaban himnos cuando se iban a cazar o cuando retornaban. Cuando partían el sonido era rápido e interrumpido y al retorno era lento dando una sensación de relajación. En efecto, el canto como herramienta terapéutica en el contexto educativo se puede aprovechar para canalizar y dejar fluir emociones negativas que en ocasiones traen nuestros estudiantes, a fin de ayudarlos a vivir en un contexto de equilibrio emocional de manera inter e intrapersonal.

1.12. Los talleres de canto como ambientes terapéuticos

Crear talleres de canto como ambientes terapéuticos requiere considerar la opinión de los expertos que implementan sus espacios para dar atenciones con fines terapéuticos de manera que, sus indicaciones podemos contextualizarlas para adecuar los espacios para dicha práctica.

Por ello, analizaremos y tomamos como punto de partida, en principio, lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien resalta la importancia de garantizar los derechos vinculados a la privacidad, seguridad y dignidad teniendo en cuenta la perspectiva de género y las diferencias culturales. Por consiguiente, para aplicar estas indicaciones a los talleres de canto en las instituciones educativas se necesitaría tener un ambiente alejado de las aulas convencionales para garantizar la privacidad, seguridad para guardar los registros y evidencias físicas de los estudiantes, respetando la dignidad de los participantes de manera que expresen con libertad sus emociones (p.13 2013).

Otro aporte es lo establecido el libro denominado "Ambiente terapéutico en salud. Análisis de situación y recomendaciones para unidades de hospitalización y comunidades terapéuticas en Andalucía" (2010), publicado por la Consejería de Salud del servicio de Andaluz. Aquí refiere que para que el espacio físico sea terapéutico es fundamental encontrar un equilibrio entre aspectos como la seguridad, la privacidad de habitaciones por sexo y la dignidad, teniendo en cuenta la perspectiva de género y las diferencias culturales. También deben implementarse

protocolos de entrada y salida, paredes de colores, espacio personal con llaves para guardar sus pertenencias, muebles cómodos, sistemas de comunicación telefónica, cortinas, iluminación adecuada donde el paciente pueda meditar, rezar o realizar reflexiones personales.

En este mismo libro citado líneas arriba, se menciona la fase de acogida, la organización, la oferta y planificación de las actividades, la implicación activa de pacientes en el tratamiento, la implicación activa de familiares en el tratamiento, la continuidad y coordinación asistencial.

En el Perú, el Ministerio de Salud (MS) (2019) en el año 2019 aprobó un decreto supremo que aprueba el reglamento de Ley N° 29765 que consta de 117 páginas para dar indicaciones a los centros de atención, bajo la modalidad de atención terapéutica. Entre ellas es estar registrado en el registro nacional de comunidades terapéuticas, tener un croquis de ubicación geográfica, elaborar un programa terapéutico que contemple el objetivo, rango de edad, servicios, horarios, descripción de las actividades terapéuticas, manual de procedimientos terapéuticos, tener un archivo físico y digital de las atenciones que brindan en el reglamento y brindar un servicio altamente afectivo. Además, las define como tipo 1 y 2 según sea el caso de tratamientos que atienden, básicos y complejos. Finalmente, tener un equipo de trabajo multidisciplinario.

Algunas de las indicaciones dadas por este ministerio sí pueden ser contextualizadas para nuestro taller de canto como ambientes terapéuticos. Lo relacionado con estar registrados, se debe investigar que ONG o Asociaciones registran a los grupos de investigadores que aplican el canto como terapia. Por ejemplo, se ha encontrado que el programa Orquestando del Ministerio de Educación tiene un registro, pero no desde el enfoque terapéutico. Además, tenemos otras iniciativas como la del colegio médico que sirve de referencia, porque en el año 2017 sacó un manual de musicoterapia muy didáctico, entonces en ese sentido, se puede iniciar el vínculo a estas asociaciones para estar conectados y asociados.

Otras de las indicaciones que se da es tener un croquis, que sí se puede elaborar y la propuesta del programa, que es parte de la planificación académica. Finalmente, sugiere tener un registro digital -físico de las atenciones, elaborar un reglamento y propiciar en la aplicación del programa un ambiente altamente afectivo, son indicaciones que también se pueden cumplir. En el caso de los tipos de ambiente según sea el caso de tratamiento, serán proyecciones que quedarán como propuesta de proyecto a largo plazo, porque no se puede lograr en su totalidad en el campo educativo pues no somos especialistas, ni siquiátras, sin embargo, a futuro se podrán constituir equipos multidisciplinarios.

A continuación, definiremos términos para contextualizar esta investigación y así conocer como los coros, los cantos, los talleres y los festivales se pueden convertir en ambientes terapéuticos:

A) La musicoterapia

Desde el año 1971 el doctor Benenzón, considera que la musicoterapia es una disciplina auxiliar a la medicina y su uso terapéutico en educación se da sólo de manera especializada.

Bruscia (2014) La musicoterapia es una práctica donde la música tiene un rol activo. Se puede señalar, que el terapeuta es un ingrediente esencial en la relación

que realiza con el paciente. En términos sencillos, es una persona que puede ayudar a un paciente, con el objetivo relacionado con la salud mediante la música, usando su pericia y capacitación dentro de una relación profesional. En resumen: compromiso y estar capacitado.

Para aplicar la musicoterapia debemos considerar que tenemos tres tipos: la aplicación para pacientes que han recibido procedimientos médicos no invasivos, ligeramente invasivos e invasivos a través del método receptivo, de improvisación, creativo y compositivo. Los elementos que se utilizan son instrumentos musicales de percusión, el canto, la música en vivo seleccionada por el paciente o de acuerdo con cada caso. Debe haber una preparación del paciente antes, durante y después de cada sesión donde se utilizan fichas de registro de los avances (Allen, 2016).

En el escenario educativo especializado, se puede utilizar para facilitar la concentración y mejorar el aprendizaje, fortalecer las emociones positivas de manera que, para obtener resultados favorables, debemos considerar la opinión del estudiante en su rol de participante intervenido para que escoja el repertorio, el método y así lograr los propósitos considerados por los investigadores.

B) Los coros

Iniciar un coro es una buena estrategia para desarrollar emociones positivas en los estudiantes. Cuando lo conformamos nos llegan grupos heterogéneos que luego de las prácticas logra homogenizar su afinación y madurez de la voz. Debemos considerar para las primeras clases ejercicios de relajación, de respiración, de vocalización y de resonancia (Noriega, 1997). Sin embargo, en esta investigación no se busca la afinación profesional de los participantes, lo que se quiere es que interactúen, que expresen sus emociones y canalicen sus miedos, angustias, etc.

C) Creación de cantos

Schönberg afirma: "la composición requiere el análisis de las obras maestras con especial énfasis en las obras a estudiar" (2000, p.01). Sin embargo, el autor refiere que para la construcción del nuevo tema se debe tener el concepto del tema, el fragmento fraseológico, el motivo, el enlace del motivo y la construcción del tema en sí. La definición antes citada pone en escena que componer requiere una experiencia semi o profesional. De modo similar tenemos para la creación de cantos. Pero aplicar la creación de letras para los cantos ya existentes van a desarrollar habilidades musicales en los estudiantes en discriminación de alturas, memoria rítmica, memoria melódica y discriminación de acordes. Por tanto, lo que en esta investigación se busca es que a través de esta estrategia de crear, el estudiante exprese sus emociones y sentimientos.

D) Festivales de canto

Un festival de canto necesita una planificación colectiva de los participantes que van desde la organización de los requerimientos y la atención a los participantes. De hecho, que estos festivales utilizados como estrategia en aula ayudarán a los estudiantes de varias maneras. En principio seleccionar un repertorio musical adecuado, ensayar expresando las emociones positivas, cognitivas o conductuales, invitar a los participantes, promocionar la actividad y evaluar los resultados. Entonces los resultados de utilizar esta estrategia permiten activar un ecosistema de habilidades en los estudiantes.

Capítulo II: Metodología

Su diseño metodológico responde a una investigación preexperimental, que es aquella que resuelve problemas situacionales de un grupo investigado. Entre sus características tenemos que el grupo a investigar ya está establecido, se aplica un pretest y postest en tiempos diferentes antes y después de la aplicación del programa o propuesta de intervención. (Kerlinger y Lee, 2001 citado por Arias, 2006).

Este diseño se utilizó en la investigación porque se trabajó con un solo grupo, 24 estudiantes del 1er ciclo del taller de música de la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de la Universidad Nacional de Trujillo del año 2021. Se aplicó un pretest, cuestionario, antes de la aplicación de la propuesta del canto para el desarrollo de sus emociones. Asimismo, al inicio y salida de cada una de las siete sesiones se aplicó un cuestionario para medir con qué emociones primarias llegaban y si tenían la predisposición emocional para trabajar. Otro instrumento que monitoreaba los avances en cada sesión, fue la guía de anecdotario que llenaba la maestra a través de la observación virtual para registrar y describir de manera cualitativa las reacciones, interacciones y expresiones emocionales de los estudiantes. Por ello, la investigación fue cuantitativa y por su alcance es descriptiva pues como comenta Arias (2006) caracteriza el perfil del grupo investigado a través de la observación elaborando instrumentos con base teórica y con antecedentes que den un panorama claro de lo que puede pasar.

En esta investigación se aplicó un pretest a través de un cuestionario sobre las emociones tomado de la propuesta de Rodríguez, Oñate y Mesurado (2017). Estos investigadores habían aplicado un cuestionario de 31 preguntas, no obstante, para esta investigación sólo se tomaron 14 preguntas, las cuales fueron validadas a través de la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach dando como resultado que el nivel de varianza era de 0.74, es decir, un rango de excelente confiabilidad. A su vez, este instrumento se ha validado a través de un juicio de tres expertos en la especialidad de psicología, quienes dieron su opinión favorable, encontrando la relación entre el sustento teórico y el instrumento sobre las emociones.

Es preciso señalar que de las 14 preguntas aplicadas a los 24 estudiantes en el pretest sólo se han considerado para los análisis de los resultados estadísticos las preguntas que tienen mayor énfasis en el desarrollo de la emociones, como la primera, sexta, séptima y treceava porque consideramos que precisan cuál es la situación emocional de los investigados y atiende lo que declara el objetivo en buscar una explicación teórica sobre la situación emocional de los jóvenes para proponer un programa que les ayude en el manejo de sus emociones.

Durante la recolección de datos de este estudio de investigación, encontramos que la primera pregunta está relacionada a "soluciono los problemas con serenidad". Los resultados expresan que sólo 11 sujetos investigados que representan el 45.8%, menos de la mitad de ellos, están de acuerdo que solucionan los problemas con serenidad, asimismo, se muestra una problemática de falta de control de emociones, reflejado en un 16%, para enfrentar situaciones problemáticas.

En ese sentido, los resultados encontrados en la sexta pregunta sobre "me siento motivado para hacer muchas cosas en el transcurso del día", tenemos que 10 sujetos investigados que sólo representan el 41.7%, están de acuerdo y el 50% no se muestra motivado.

Además, en la séptima pregunta sobre “aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma” observamos una clara distinción en los resultados donde 18 sujetos investigados que representan el 75% sí logran controlar sus emociones en situaciones conflictivas.

En esa misma línea de emociones positivas y dada la edad de los sujetos investigados encontramos con curiosidad científica, que en la pregunta sobre “aunque todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar”, 20 alumnos que representan el 83,3% sí ven la vida con emoción positiva y ganas de salir adelante frente a las diversas situaciones que se les presenten.

Existen estudios recientes como el de Fernández (2020) que refiere la importancia de las emociones para la salud y la vida, y para el proceso de enseñanza aprendizaje dentro y fuera del aula, la salud mental y emocional del alumnado también es un aspecto básico. Esto se viene reafirmando cuando García (2012) señalaba la importancia que debe tener la educación emocional desde la conceptualización y puesta en escena en la etapa educativa para que se conozcan a sí mismos y comprendan a los demás, se respeten y planifiquen un desarrollo integral de su personalidad emocional como requisito básico para insertarse de manera armónica en una sociedad y vivir construyendo su felicidad. Por ello, la propuesta que se hace en esta investigación será de gran aporte para la comunidad educativa como herramienta didáctica pedagógica para que sea utilizada y adaptada en los diversos niveles de la educación.

Finalmente, comentamos que estos resultados son un aporte para la comunidad científica porque ofrecen una respuesta teórica a la problemática planteada, por tanto, como un acto de honestidad intelectual también analizaremos las debilidades que más destacaron en esta primera fase para las futuras investigaciones al respecto:

- La aplicación de un cuestionario donde sólo a través de las preguntas los sujetos investigados lograron responder se obtuvieron sus respuestas. Sin embargo, no se logró constatar cómo solucionan sus problemas con serenidad, por qué se sienten motivados en el transcurso del día, el cómo mantiene la calma y cómo se automotivan para tener emociones positivas, aunque las cosas vayan mal.
- No se solicitó a la Oficina de Bienestar Universitario el perfil psicológico de los estudiantes para comprender y triangular otros hallazgos encontrados en los resultados.

Por su parte, como fortalezas encontramos que sí se ha tenido disposición de participar por parte de los estudiantes y se han encontrado antecedentes sobre el estudio de las emociones en estudiantes universitarios.

A continuación, se presentan las figuras estadísticas del pretest que describen lo antes citado:

Figura 1.
Solución de problemas con serenidad.

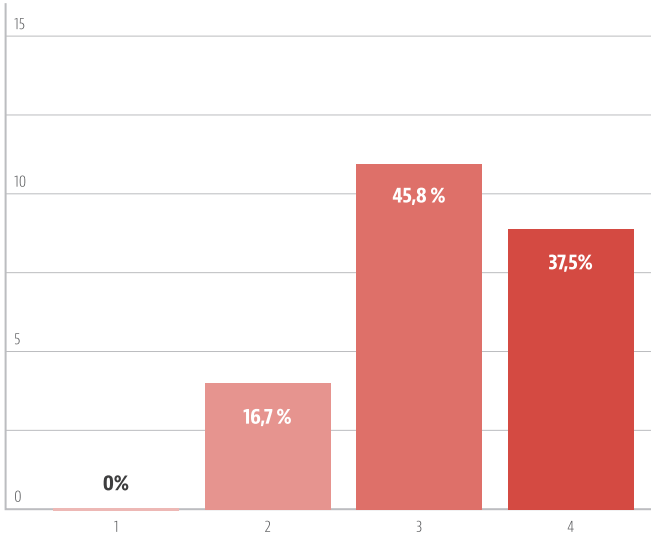


Figura 2.
Nivel Motivación en el transcurso del día.

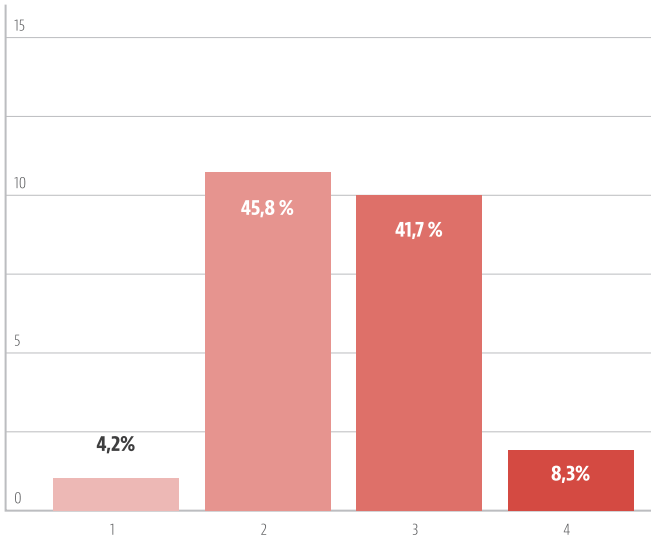


Figura 3.
Nivel de calma ante situaciones difíciles

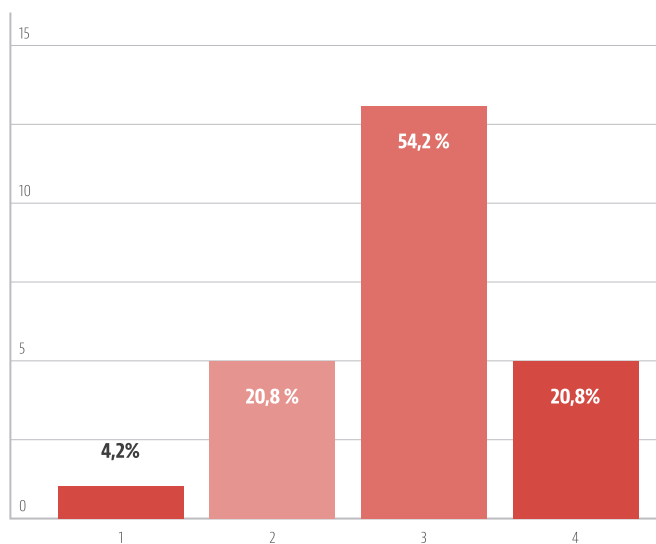
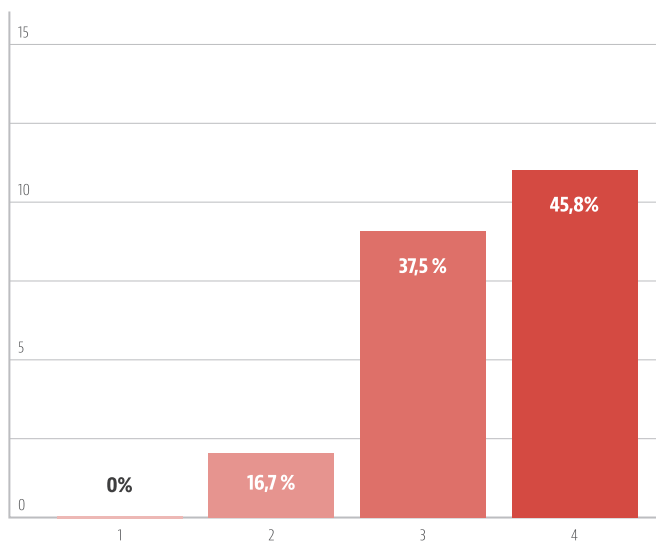


Figura 4.
Nivel de Optimismo ante situaciones difíciles



Nota: La figura muestra las cifras estadísticas donde 1 representa muy de acuerdo, 2 en desacuerdo, 3 de acuerdo y 4 muy en desacuerdo.

Capítulo III: Propuesta

Presentación

La presente propuesta metodológica virtual tiene como propósito cooperar en el desarrollo de competencias de la práctica del docente de arte-música que requiere actualmente formarlos con un perfil profesional en entornos virtuales. Debemos considerar que con esta guía no se busca que el profesional de arte-música que reciba estos conocimientos se desempeñe como un experto en entornos virtuales, sino que conozca e interactúe con los conocimientos básicos de la enseñanza del arte-música en la virtualidad.

Al mismo tiempo, acercarlos a conocer los programas gratuitos musicales sobre el ritmo, la melodía y la escritura musical les permitirá entrenarlos en el ejercicio metodológico de la práctica de enseñanza en entornos virtuales, fomentando la colaboración, el espíritu crítico en sus estudiantes.

Índice

A. Organización de la propuesta

- Propuesta de las canciones para aplicar en el programa
- Desarrollo de la sesión de clase N° 01
- Desarrollo de la sesión de clase N° 02
- Desarrollo de la sesión de clase N° 03
- Desarrollo de la sesión de clase N° 04
- Desarrollo de la sesión de clase N° 05
- Desarrollo de la sesión de clase N° 06
- Desarrollo de la sesión de clase N° 07
- Anexos complementarios
- Guía de anecdotario
- Cuestionario de inicio y salida aplicado a los estudiantes en cada sesión
- Cuestionario de las emociones

B. Evidencias de las sesiones de clase

- Evidencias de la sesión de clase N° 01
- Evidencias de la sesión de clase N° 02
- Evidencias de la sesión de clase N° 03
- Evidencias de la sesión de clase N° 04
- Evidencias de la sesión de clase N° 05
- Evidencias de la sesión de clase N° 06
- Evidencias de la sesión de clase N° 07

PROPUESTA



ADIVINO, IMITO Y ENTONO CANCIONES

**PARA DESARROLLAR MIS EMOCIONES
COMO JOVEN UNIVERSITARIO**

Organización de la propuesta

Propuesta de las canciones para aplicar en el programa

Desarrollo de la sesión de clase N° 01

Desarrollo de la sesión de clase N° 02

Desarrollo de la sesión de clase N° 03

Desarrollo de la sesión de clase N° 04

Desarrollo de la sesión de clase N° 05

Desarrollo de la sesión de clase N° 06

Desarrollo de la sesión de clase N° 07

Anexos complementarios

Guía de anecdotario

Cuestionario de inicio y salida aplicado a los estudiantes en cada sesión

Cuestionario de las emociones

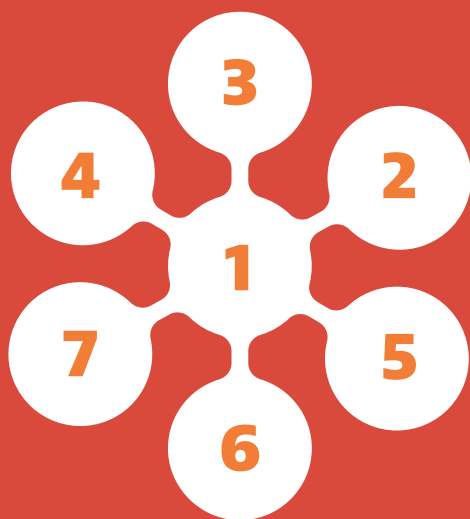
N°	Nombre del tema	Autor /cantaautor/ compositor / intérpretes	Link de acceso
1	Señor sol	Juan Gabriel	https://www.youtube.com/watch?v=cfsisRqQKKU
2	Corazón contento	Marisol y Pablito Ortega	https://www.youtube.com/watch?v=6M3UjSOUkxw
3	La vida es un carnaval	Celia Cruz	https://www.youtube.com/watch?v=ibaonRSlJZA
4	Color de esperanza	Diego Torres	https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs&list=PLGf6GzuhCVGiw-tWVxAVyXvxiYmDsl6491
5	Ser mejor	Rober Williams	https://www.youtube.com/watch?v=pwjgow-EcpQU&list=PLGf6GzuhCVGiw-tWVxAVyXvxiYmDsl6491&index=2
6	Canción yo viviré	Anónimo	https://www.youtube.com/watch?v=6yTlq9Chyk
7	Yo viviré	Celia Cruz	https://www.youtube.com/watch?v=caJYlwHffiw
8	La gran fiesta	Olga Tañón	https://www.youtube.com/watch?v=Re93tMg6sfc
9	Celebra la vida	Axel	https://www.youtube.com/watch?v=M9vBUar9koc
10	Amigo	Roberto Carlos	https://www.youtube.com/watch?v=2ZACWIPuTDE
11	Los caminos de la vida	Vicentico	https://www.youtube.com/watch?v=0AqLPLz6Rns
12	La copa de la vida	Ricky Martín	https://www.youtube.com/watch?v=tE_ggG5dYSU
13	Resistiré	Anónimo	https://www.youtube.com/watch?v=h3B4Ql8RtQ
14	Hoy toca se feliz	Mago de oz	https://www.youtube.com/watch?v=ablWErDrwJc
15	Tengo derecho a ser feliz	José Luis Rodríguez	https://www.youtube.com/watch?v=fLnXca7_qul

Las canciones fueron tomadas de la Fundación Aquae (s.f.), quien propone las canciones más alegres según la neurociencia.

SESIÓN NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

- 1 Sensibilización
- 2 Ejercicios de relajación diafragmática
- 3 Cantándole a la vida
- 4 Adivinando canciones
- 5 Cantando en la esquina de mi barrio
- 6 Imitando a mi artista favorito
- 7 El karaoke en mi clase

Sesiones de clase



SESIÓN 1



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 01

Nombre de la actividad: Sensibilización

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: Grabadora, memoria usb, laptop, celular (según la situación)

Objetivo: Sensibilizar al estudiante sobre la importancia del canto como beneficio en el desarrollo de las emociones.

Descripción del espacio:

Para las actividades de clase:

Se realizó en un aula virtual a través del Google Meet institucional.

En el caso de ser presencial se realizará en un espacio cómodo y ventilado, libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Procesos metodológicos

1. Comprende la importancia del canto para beneficio del desarrollo de sus emociones.
2. Reflexiona sobre la participación que debe tener en cada sesión de clase para el logro de los objetivos propuestos.
3. Transfiere lo aprendido a través de la participación oral en la clase.

Otras opciones metodológicas:

Se puede invitar a un psicólogo o terapeuta para que les comente algunas experiencias del tema.

SESIÓN 2



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 02

Nombre de la actividad: Ejercicios de relajación diafragmática

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: Grabadora, memoria usb, laptop, celular (según la situación)

Objetivo: Fomentar la relajación corporal a través de la respiración diafragmática para que el participante se conecte consigo mismo en sus emociones.

Descripción del espacio

Para las actividades de clase:

Se realizará en un espacio amplio, ventilado con puerta de entrada de fácil acceso como salas de exposición, patios, polideportivo u otro de características similares. Debe estar libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Para las terapias individuales:

El participante podrá decorar creativamente el ambiente a su gusto utilizando imágenes de sus artistas favoritos, objetos que emitan sonidos agradables, grabadora, etc. En el caso de la modalidad virtual deberá buscar un espacio libre de ruidos e interrupciones que lo desconcentren.

Otras opciones:

Si se da en modalidad presencial, se puede llevar a los estudiantes a un parque, una chacra o un parque de diversiones.

Si se da en modalidad virtual, se le puede pedir al participante que salga unos minutos de su casa, que busque un espacio agradable y que ese espacio de la naturaleza lo conecte consigo mismo.

Procesos metodológicos

1. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones antes de iniciar la clase. (Anexo complementario).
2. Inicia la práctica de ejercicios de relajación diafragmática de manera correcta.
3. Evidencia relajación en la práctica de los ejercicios.
4. Comenta la experiencia vivida con sus compañeros de clase.
5. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de terminar cada sesión de clase (Anexo complementario).

SESIÓN 3



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 03

Nombre de la actividad: Cantándole a la vida

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: grabadora, memoria usb, laptop, celular (según la situación)

Objetivo: Expresar sus emociones a través del canto con temas de su preferencia que le permitan activar sus emociones positivas.

Descripción del espacio:

Para las actividades de clase:

Se realizará en un espacio amplio, ventilado con puerta de entrada de fácil acceso como salas de exposición, patios, polideportivo u otro de características similares. Debe estar libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Para las sesiones individuales:

El participante podrá decorar creativamente el ambiente a su gusto utilizando imágenes de sus artistas favoritos, objetos que emitan sonidos agradables, grabadora, etc. En el caso de la modalidad virtual deberá buscar un espacio libre de ruidos e interrupciones que lo desconcentren.

Otras opciones:

Si se da en modalidad presencial, se puede llevar a los estudiantes a un parque, una chacra o un parque de diversiones.

Si se da en modalidad virtual, se le puede pedir al participante que salga unos minutos de su casa, que busque un espacio agradable y que ese espacio de la naturaleza lo conecte consigo mismo.

Procesos metodológicos

1. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones antes de iniciar la clase (Anexo complementario).
2. Inicia la sesión con la práctica de ejercicios de gimnasia cerebral: el búho y marcha cruzada para relajarse.
3. Presentan a través de un objeto, foto o palabra algo que represente lo más lindo que tienen en la vida.
4. Entona de manera individual y grupal las canciones de su preferencia que contengan letras que le permitan reflexionar emociones positivas y se acompañan con algún instrumento musical.
5. Comparten sus experiencias en grupo.
6. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de la sesión de clase (Anexo complementario).

SESIÓN 4



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 04

Nombre de la actividad: Adivinando canciones

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: Grabadora, memoria usb, laptop, celular (según la situación)

Objetivo: Motivar al estudiante adivinando canciones para cantar en grupo de manera que expresa sus emociones.

Descripción del espacio

Para las actividades de clase:

Se realizará en un espacio amplio, ventilado con puerta de entrada de fácil acceso como salas de exposición, patios, polideportivo u otro de características similares. Debe estar libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Para las sesiones individuales:

El participante podrá decorar creativamente el ambiente a su gusto utilizando imágenes de sus artistas favoritos, objetos que emitan sonidos agradables, grabadora, etc. En el caso de la modalidad virtual deberá buscar un espacio libre de ruidos e interrupciones que lo desconcentren.

Otras opciones:

Si se da en modalidad presencial, se puede llevar a los estudiantes a un parque, una chacra o un parque de diversiones.

Si se da en modalidad virtual, se le puede pedir al participante que salga unos minutos de su casa, que busque un espacio agradable y que ese espacio de la naturaleza lo conecte consigo mismo.

Procesos metodológicos

1. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones antes de iniciar la clase (Anexo complementario).
2. Se inicia con el juego de la ruleta, donde se le muestra una palabra que forma parte de una canción para que adivinen a qué canción corresponde y la canten haciendo expresiones faciales graciosas (Modalidad grupal).
3. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de la sesión de clase (Anexo complementario).

SESIÓN 5



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 05

Nombre de la actividad: Cantando en la esquina de mi barrio

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: grabadora, memoria usb, laptop, según la situación)

Objetivo: Que el estudiante exprese sus emociones cantando en una esquina de su barrio. .

Descripción del espacio:

Para las actividades de clase:

Se realizará en un espacio amplio, ventilado con puerta de entrada de fácil acceso como salas de exposición, patios, polideportivo u otro de características similares. Debe estar libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Para las sesiones individuales:

El participante podrá decorar creativamente el ambiente a su gusto utilizando imágenes de sus artistas favoritos, objetos que emitan sonidos agradables, grabadora, etc. En el caso de la modalidad virtual deberá buscar un espacio libre de ruidos e interrupciones que lo desconcentren.

Otras opciones:

Si se da en modalidad presencial, se puede llevar a los estudiantes a un parque, una chacra o un parque de diversiones.

Si se da en modalidad virtual, se le puede pedir al participante que salga unos minutos de su casa, que busque un espacio agradable y que ese espacio de la naturaleza lo conecte consigo mismo.

Procesos metodológicos

1. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones antes de iniciar la clase (Anexo complementario).
2. Camina a un lugar preferido cercano a su casa (parque, esquina del barrio, plataforma deportiva, etc.) para cantar y grabar el párrafo de la canción de su preferencia de manera individual o con amigo que se encontró cerca de su barrio.
3. Toma foto de su experiencia para compartir en clases.
4. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de la sesión de clase (Anexo complementario).

SESIÓN 6



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 06

Nombre de la actividad: Imitando a mi artista favorito

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: grabadora, memoria usb, laptop, según la situación)

Objetivo: Que el estudiante cante e imite a su artista favorito dentro de sus posibilidades desde su casa.

Descripción del espacio

Para las actividades de clase:

Asimismo, se realizará en un espacio amplio, ventilado con puerta de entrada de fácil acceso como salas de exposición, patios, polideportivo u otro de características similares. Debe estar libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Para las sesiones individuales:

El participante podrá decorar creativamente el ambiente a su gusto utilizando imágenes de sus artistas favoritos, objetos que emitan sonidos agradables, grabadora, etc. En el caso de la modalidad virtual deberá buscar un espacio libre de ruidos e interrupciones que lo desconcentren.

Otras opciones:

Si se da en modalidad presencial, se puede llevar a los estudiantes a un parque, una chacra o un parque de diversiones.

Si se da en modalidad virtual, se le puede pedir al participante que salga unos minutos de su casa, que busque un espacio agradable y que ese espacio de la naturaleza lo conecte consigo mismo.

Procesos metodológicos

1. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones antes de la sesión de clase (Anexo complementario).
2. Se les pide a los estudiantes que busquen en su casa un objeto o vestimenta que use su artista favorito.
3. Se les pide que tomen una foto al objeto encontrado y compartan en clase porque se iniciará el concurso de imitación cantando la mejor canción de su artista favorito.
4. Cada participante demostrará su imitación de su cantante favorito teniendo en cuenta su caracterización.
5. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de la sesión de clase (Anexo complementario).

SESIÓN 7



GENERALIDADES

Sesión de clase N° 07

Nombre de la actividad: Karaoke en la clase

Tiempo de duración: 1 hora cronológica (60 minutos)

Estrategia: Trabajo colaborativo

Medios y materiales: grabadora, memoria usb, laptop, según la situación)

Objetivo: Que el estudiante exprese sus emociones cantando en una esquina de su barrio.

Descripción del espacio:

Para las actividades de clase:

El estudiante deberá buscar el lugar más cercano de su casa para cantar, si se encuentra con un amigo sería más enriquecedora la experiencia.

Asimismo, se realizará en un espacio amplio, ventilado con puerta de entrada de fácil acceso como salas de exposición, patios, polideportivo u otro de características similares. Debe estar libre de ruidos e interrupciones que desconcentren a los participantes.

Para las sesiones individuales:

El participante podrá decorar creativamente el ambiente a su gusto utilizando imágenes de sus artistas favoritos, objetos que emitan sonidos agradables, grabadora, etc. En el caso de la modalidad virtual deberá buscar un espacio libre de ruidos e interrupciones que lo desconcentren.

Otras opciones:

Si se da en modalidad presencial, se puede llevar a los estudiantes a un parque, una chacra o un parque de diversiones.

Si se da en modalidad virtual, se le puede pedir al participante que salga unos minutos de su casa, que busque un espacio agradable y que ese espacio de la naturaleza lo conecte consigo mismo.

Procesos metodológicos

1. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de la sesión de clase (Anexo complementario).
2. Se organizan 5 grupos de trabajo los cuales serán las mesas de karaoke, quienes participarán cantando.
3. Los grupos que más participen serán ganadores y se les otorgará un certificado.
4. Participa resolviendo unas preguntas sobre las emociones después de la sesión de clase (Anexo complementario).

Anexos complementarios

Guía de
anecdótico

Cuestionario de
entrada y salida

Cuestionario de
las emociones

Guía de anecdotario			
Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente.		
Facultad:		Programa:	
Ciclo:		Fecha de observación:	
Nombre de la actividad:			
Aspectos a observar:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo reaccionan los estudiantes al expresar sus emociones? 2. ¿Cómo interactúan con sus compañeros? 3. Referencias de sus expresiones faciales en relación con sus emociones. 4. Si el tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente. 5. Si al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad. 6. Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada. 			
Registro de lo observado: _____ _____ _____ _____			
Descripción e interpretación de lo observado: _____ _____ _____ _____			
Conclusión de investigación observable: _____ _____ _____ _____			

Propuesta: Vásquez (2021)

Cuestionario de inicio y salida aplicado a los estudiantes en cada sesión

<p>Antes de cada sesión de clase</p> <p>1. ¿Antes de llegar a clase con qué emoción llegue?</p> <p>Ira: sinónimo de indignación, irritabilidad agresión, etc. Tristeza: sinónimo de depresión grave, aflicción, hipocondría, etc. Miedo: inquietud, temor, espanto, etc. Alegría: felicidad, satisfacción, placer, etc. Amor: amabilidad, adoración, afecto, etc. Sorprea: asombro, admiración, inquietud, etc. Aversión: disgusto, desprecio, antipatía, etc. Vergüenza: humillación, desazón, encogimiento, etc.</p> <p>2. ¿Tenías predisposición de realizar cualquier actividad antes de la clase? ¿Por qué?</p>
<p>Después de la sesión de clase</p> <p>3. ¿Después de la clase cómo me siento ahora?</p> <p>4. ¿Tengo ahora predisposición para realizar cualquier actividad después de mi clase? ¿Por qué?</p>

Propuesta: Vásquez y Marín (2021)

Cuestionario de las emociones

<p>Propósito: Identificar las emociones que surgen en mí, como estudiante en fin de mejorar mi estado de ánimo a través de una propuesta de investigación que será desarrollada en el taller de música.</p>			
<p>Instrucciones: Estimado estudiante lee detalladamente el cuestionario y marca la respuesta que te identifique la mayor parte del tiempo, ten en cuenta que no hay respuestas buenas o malas, este es un cuestionario sólo para identificar algunos de tus estados emocionales en fin de poder identificar sus estados emocionales y proponer actividades de mejora.</p>			
1. ¿Soluciono los problemas con serenidad? Marque con un aspa (bueno)			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
2. ¿Me arrepiento de algunas decisiones que tome en el pasado? (bueno)			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
3. ¿Generalmente me río y me divierto mucho? (bueno)			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
4. ¿Generalmente me manejo con mucha serenidad?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
5. ¿Me caracterizo por transmitir alegría a los demás?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
6. ¿Me siento motivado para hacer muchas cosas en el trascurso del día?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo

7. ¿Aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
8. ¿En su mayor parte, los recuerdos que tengo sobre mi pasado son negativos?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
9. ¿La mayoría de la gente dice que mi alegría es contagiosa?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
10. ¿Estoy pendiente de las cosas graciosas y las digo, siempre que nadie se sienta agredido?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
11. ¿La mayor parte del tiempo estoy contento?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
12. ¿Siempre encuentro el lado gracioso para hacer reír a los demás?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
13. ¿Aunque todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
14. ¿Siempre se puede rescatar algo positivo de todas las cosas?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
15. ¿Me implico fácilmente en las actividades porque las disfruto?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo
16. ¿Me siento derrotado cuando las cosas no me salen como yo quiero?			
<input type="radio"/> Muy en desacuerdo	<input type="radio"/> En desacuerdo	<input type="radio"/> De acuerdo	<input type="radio"/> Muy de acuerdo

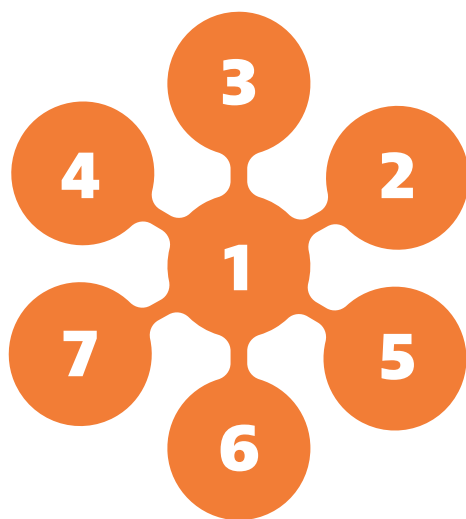
Los ítems ayudan significativamente a medir los estados de ánimo de los evaluados.

Nota: Tomado de Rodríguez, Oñate y Mesurado (2017).

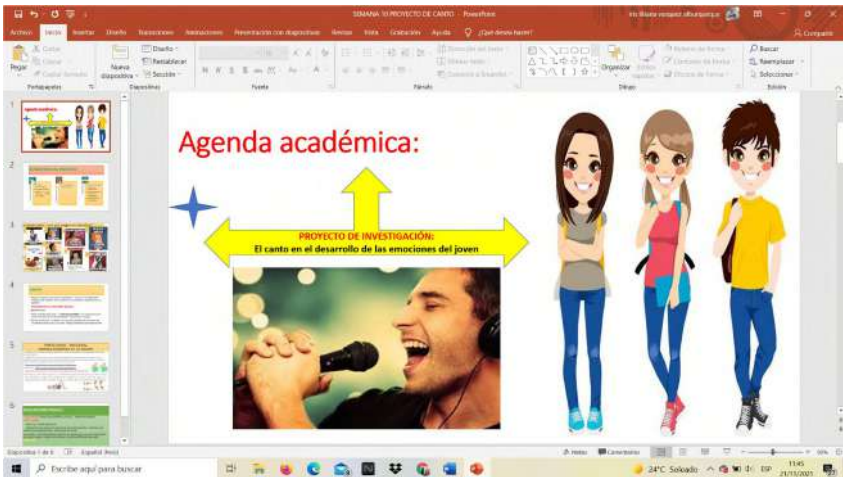
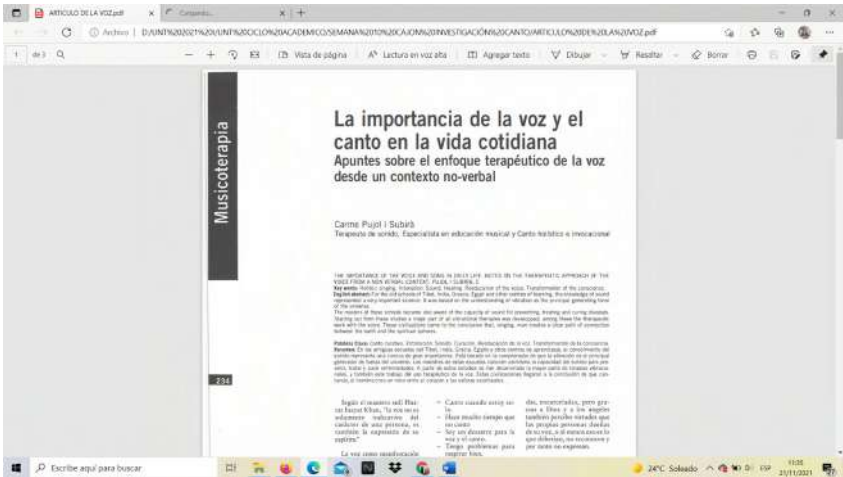


Edwing Jhomnatan Reusche Talleo
C.Ps.P. 16545

Evidencias de las sesiones de clase



Evidencias de la sesión de clase N° 01



STAVANA 1º PROYECTO DE CANTO - PowerPoint

ESTRUCTURA DEL PROYECTO:

¿Cómo se realiza?

- Sesiones personalizadas
- Sesiones grupales
- Aplicar una encuesta entrada y de salida

¿Cuántas sesiones ?

- 06 sesiones de 1 hora cada una
- [Texto]

Requisitos

- Espacio adecuado
- Espíritu de colaboración
- Conocimiento real de nuestros sentimientos
- Sinceridad de la información.

24°C Scaledo 19:46 23/11/2021

Quando canto: ¿ con qué imagen me identifico?

- 1 
CANTO FEO, PERO CON SENTIMIENTO
- 2 
Que cantar feo no significa que voy a dejar de cantar
- 3 
YO CANTO Y EL GALLO SE RIE
- 4 
**NO SE SI SE DISTORSIONA
O CANTO HORRIBLE**
- 5 
**EL TRUCCO PARA CANTAR BIEN
CONSISTE EN NO QUITARSE
LOS AURICULARES**
- 6 
**CUANDO ESCUCHAS
TU VOZ EN UNA GRABACIÓN**
- 7 
**YO CANTO BONITO
SÓLO QUE SE ESCUCHA FEO**
- 8 
**YO SOY DE LAS PERSONAS QUE CANTAN FEO
PERO CON SENTIMIENTO**
Jajaja, lo que importa es el sentimiento con el que cantas
Daniel G.
- 9 
**NO SE SI YO CANTO FEO
O LA CANCION ESTA MAL**
- 10 
**HUY QUE FE0
CANTA EL VECINO**

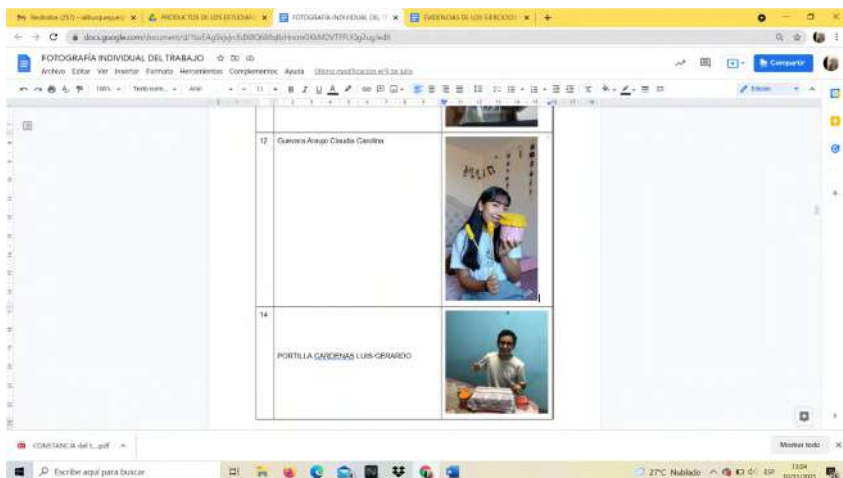
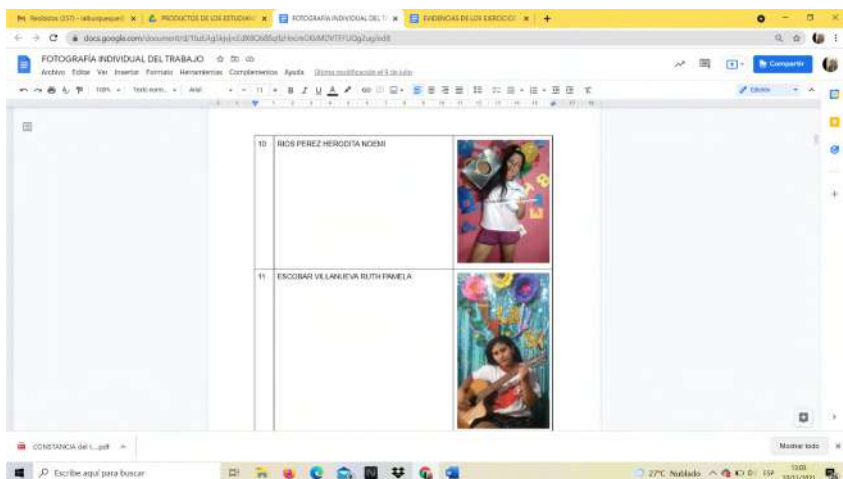
CANTO:

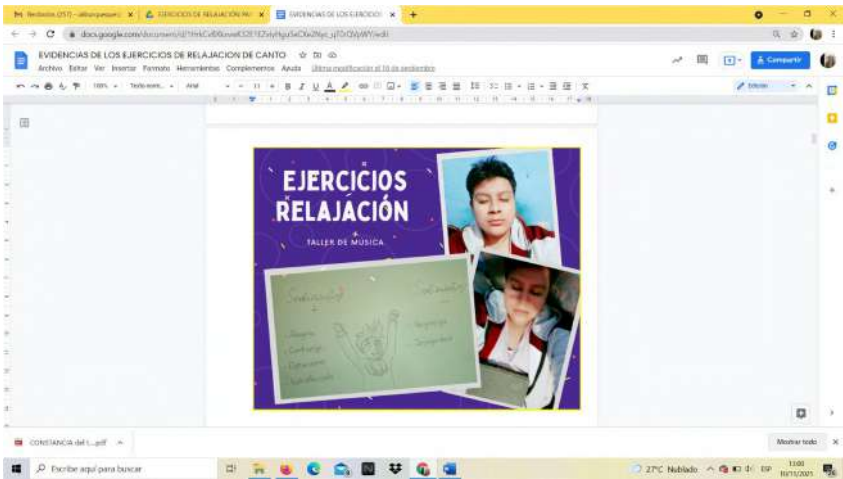
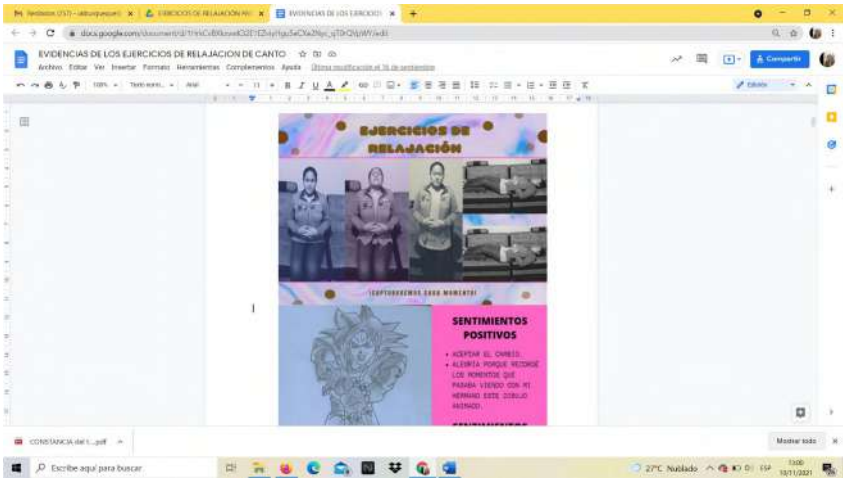
- Según el maestro sufí Hazrat Inayat Khan, " la voz no es solamente indicativo del carácter de una persona, es también la expresión de su espíritu "
- **DISCUSIÓN DEL TEMA:**
- **Lectura:**
- Canto cuando estoy sola. - **artículo científico** : "La importancia de la voz y el canto en la vida cotidiana" Carme Pujo! i Subira
- Mi voz es muy fea - La gente no me mira bien, hace mucho tiempo que no canto, soy un desastre para la voz y el canto. Tengo problemas para respirar bien

Guía de anecdotario nº1

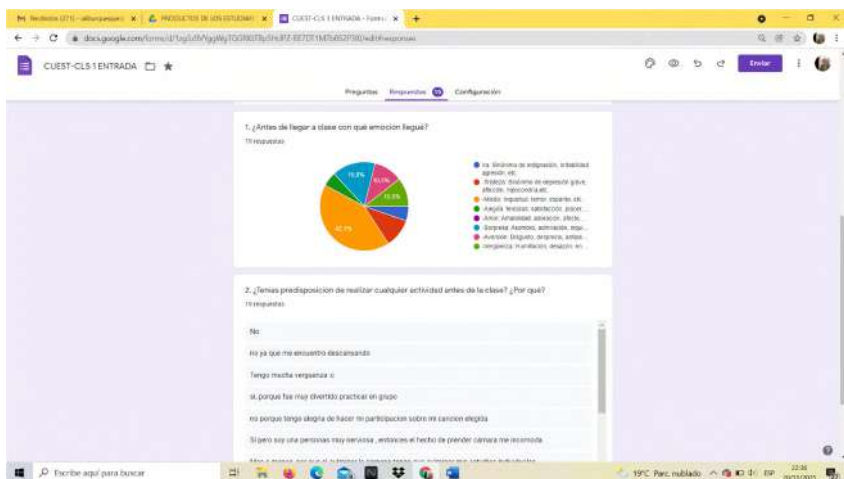
Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente.		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 13 de agosto 2021
Nombre de la actividad virtual:	Sensibilización sobre el proyecto de investigación: el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones.		
Aspectos a observar:			
<p>1. ¿Cómo reaccionan los estudiantes en el proceso de sensibilización?</p> <p>Se mostraron con expectativa sobre el tema, de manera que hicieron preguntas que profundizaron sus conocimientos sobre el proyecto.</p> <p>2. El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente:</p> <p>En esta sesión el tiempo si fue suficiente para sensibilizar a los estudiantes. La lectura del artículo científico "La importancia de la voz y el canto en la vida cotidiana" de Carmen Pujo ya se les había dejado la semana anterior, considerando la metodología de aula invertida.</p>			
Registro de lo observado: Iniciativa y expectativa de los estudiantes porque el proyecto les beneficiaba para su desarrollo emocional.			
Descripción e interpretación de lo observado: Se evidenció una actitud favorable frente al tema desde la participación que hicieron con sus opiniones sobre el artículo científico leído.			
Conclusión de investigación observable: Los estudiantes universitarios tienen buena disposición para participar en este tipo de proyectos sobre todo cuando se da en talleres que ellos han seleccionado por su gusto particular curso electivo de carrera.			

Evidencias de la sesión de clase N° 02





Nota: Practica de los ejercicios de relajación.



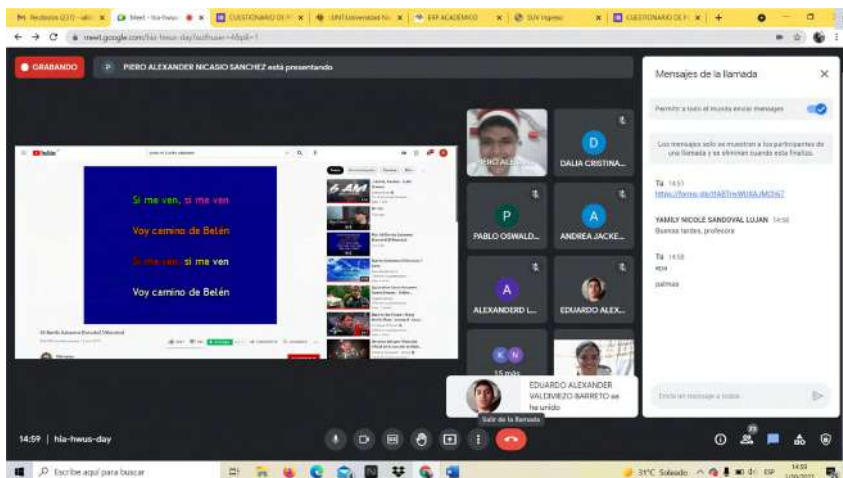
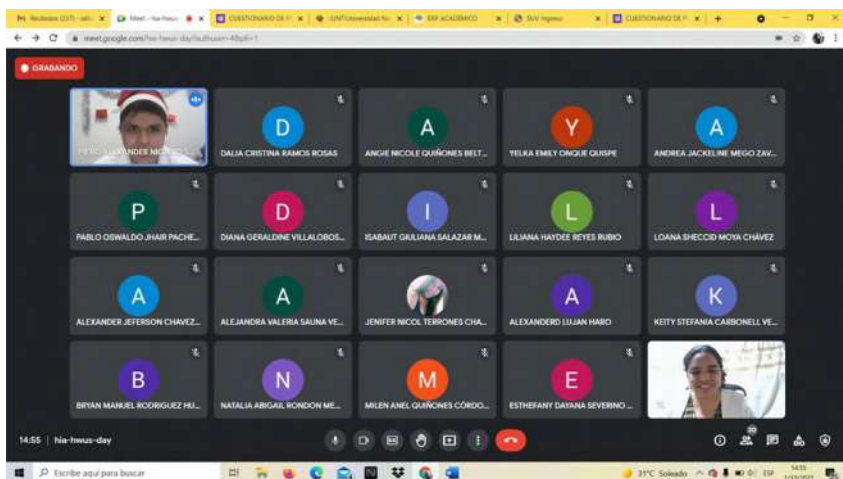
Nota: Respuesta del cuestionario antes de la sesión de clases.

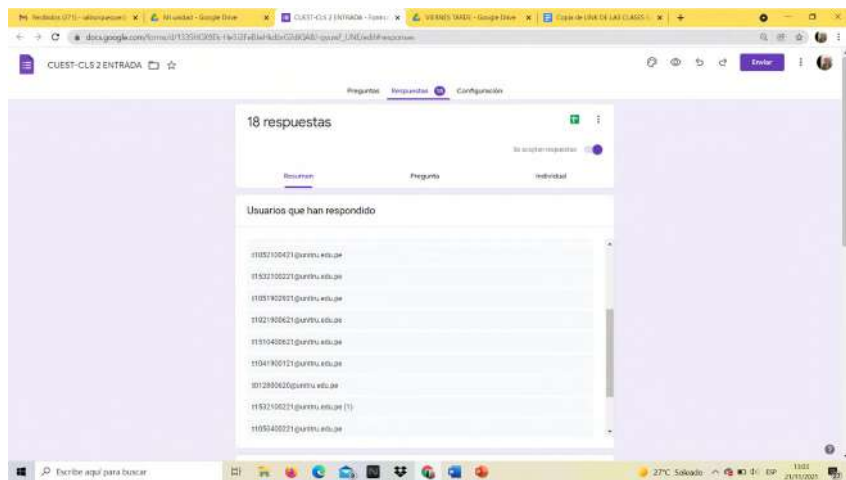
Guía de anecdotario N°2

Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente.		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería,, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 06 de agosto 2021
Nombre de la actividad virtual:	Ejercicios de relajación diafragmática.		
Aspectos a observar:			
<p>1. ¿Cómo reaccionan los estudiantes al realizar estos ejercicios?</p> <p>En esta actividad mostraron disposición y voluntad para realizar los ejercicios. Asimismo, adecuaron y decoraron de manera creativa sus dormitorios para trabajar por lo que esta experiencia se dio en modalidad virtual.</p> <p>2. Referencias de sus expresiones faciales en relación a sus emociones</p> <p>Relajación y tranquilidad.</p> <p>4. El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente: debí considerar un poco más pues en la modalidad virtual las fallas tecnológicas retrasaban los tiempos. Además, la cantidad de estudiantes era 24, entonces al atenderles de manera individual se acortaban los tiempos.</p> <p>5. Al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad: si, evidenciado a través de sus comentarios.</p> <p>6. Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada: alegría, felicidad, satisfacción y placer.</p>			
Registro de lo observado: Disposición de trabajar, una necesidad de conectarse consigo mismo.			
Descripción e interpretación de lo observado: Se evidenció este comportamiento por la motivación que se les daba, el alentarlos a participar, generar un espacio de confianza y alegría contribuyó mucho.			
Conclusión de investigación observable: Que los estudiantes universitarios son seres humanos con mucha energía positiva y accesibles a contar sus sentimientos y experiencias de vida que los conectan con este tipo de actividades.			

Nota: Propuesta Vásquez (2021).

Evidencias de la sesión de clase N° 03





Nota: Los estudiantes expresaron en su respuesta cómo se sentían antes y después de cada sesión.

Guía de anecdotario N°3

Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 20 de agosto 2021
Nombre de la actividad virtual:	Cantándole a la vida		
Aspectos a observar:			
<p>1. ¿Cómo reaccionan los estudiantes al expresar sus emociones?</p> <p>Al inicio se mostraron con vergüenza, con temor, pero con la convicción de querer cantar porque el tema escogido había sido seleccionado por ellos.</p> <p>2. ¿Cómo interactúan con sus compañeros?</p> <p>Entre ellos sí se comunicaban y cómo jóvenes se motivan por el chat, mostraban sus comentarios positivos.</p> <p>3. Referencias de sus expresiones faciales en relación a sus emociones</p> <p>Para tener participación en esta actividad, se iniciaba cantando con la cámara apagada y de manera progresiva les hacía encender la cámara para que pierdan temores, esta estrategia me funcionó muy bien.</p> <p>4. El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente: debí considerar un poco más pues en la modalidad virtual las fallas tecnológicas retrasaban los tiempos. Además, la cantidad de estudiantes era 24, entonces al atenderles de manera individual y grupal los tiempos se acortaban.</p> <p>5. Al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad: sí, evidenciado a través de sus comentarios.</p> <p>6. Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada: alegría, felicidad, satisfacción, placer y amabilidad.</p>			
Registro de lo observado: Aspectos positivos en las emociones de los jóvenes universitarios			
Descripción e interpretación de lo observado: Se evidenció este comportamiento por la motivación que se les daba, el alentarlos a participar, generar un espacio de confianza y alegría que contribuyó mucho.			
Conclusión de investigación observable: Que los estudiantes universitarios evidencian diversos gustos musicales, sobre todo de géneros propios de su edad como el rock, pop, etc.			

Nota: Propuesta Vásquez (2021).

Evidencias de la sesión de clase N° 04

tranquila, ya después de presentar la canción

aliviada

Aliviada

alegre, ya no con miedo y con nervios

Relajado

feliz

Un poco apenada jejeje porque compartir con otras personas con quienes no tienes confianza, es vergonzoso.

más tranquila

2.- ¿Tengo ahora predisposición para realizar cualquier actividad después de mi clase? ¿Por qué?
9 respuestas

Depende, ya que debo de organizar mi tiempo.

si, porque me siento feliz de presentar mi trabajo y ya no tener otro jajaj

be aquí para buscar

27°C Soleado

2.- ¿Tengo ahora predisposición para realizar cualquier actividad después de mi clase? ¿Por qué?
9 respuestas

Depende, ya que debo de organizar mi tiempo.

si, porque me siento feliz de presentar mi trabajo y ya no tener otro jajaj

no ,me siento mal

<https://drive.google.com/file/d/1aq8zC3Jr1NeEg6T2-bGauwsk0i8FYt/view?usp=sharing> (olvidame y pega la vuelta pimpinela)

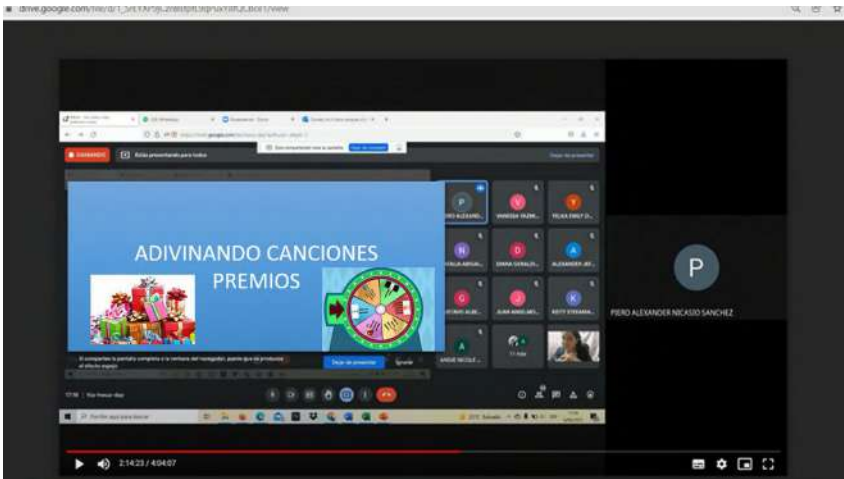
si un examen de aplazados en matemática

Si, aunque con un poco de dificultad de la virtualidad

claro , porque estoy feliz de haber pasado tiempo con mi compañero

jejeje no tanto, me hubiese gustado que solo la evidencia sea la foto y no el audio ya que da vergüenza.

si



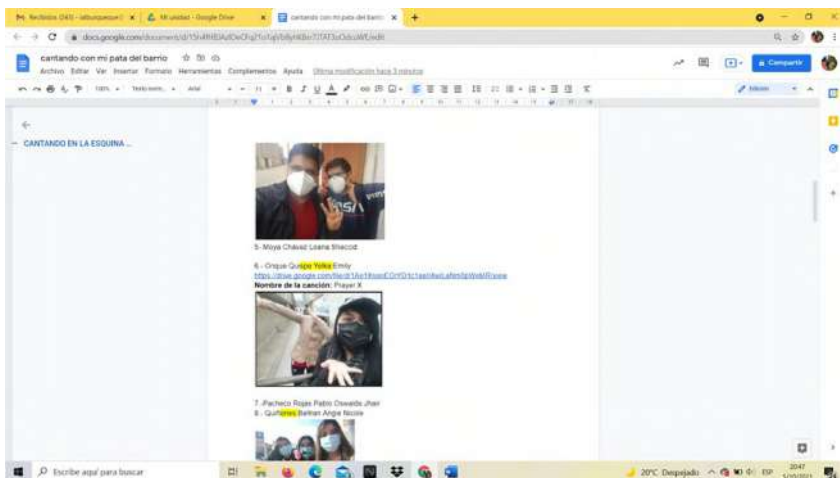
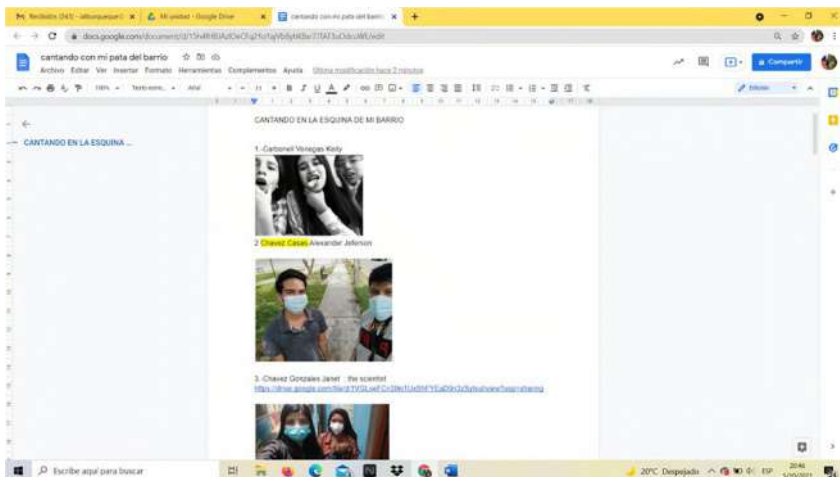
Nota: Presentación de la sesión de clase a los estudiantes.

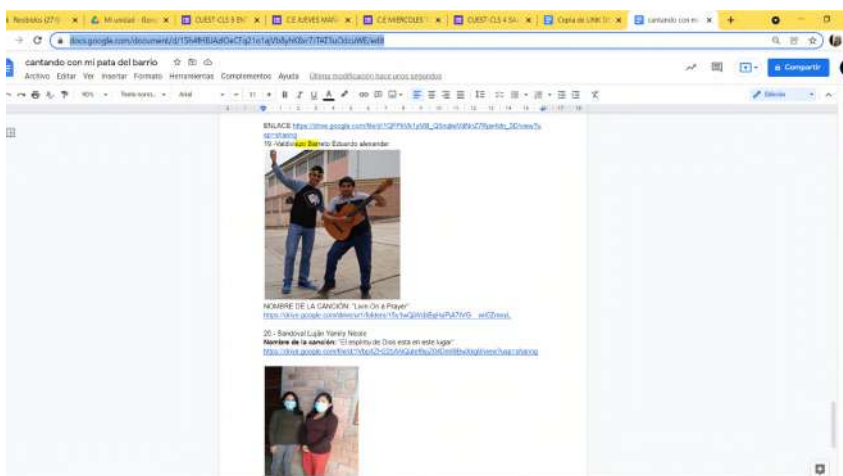
Guía de anecdotario N°4

Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 27 de agosto 2021
Nombre de la actividad virtual:	Adivinando canciones		
Aspectos a observar:			
<p>1- ¿Cómo reaccionan los estudiantes al expresar sus emociones? En esta sesión estaban motivados porque al inicio les dije que había una ruleta para jugar y adivinar canciones.</p> <p>2- ¿Cómo interactúan con sus compañeros? Fue emocionante verlos cómo se alegraban al adivinar las canciones que seleccione considerando su edad. Además, hacer gestos graciosos los hizo utilizar objetos creativos para taparse un poco la cara, pero luego con naturalidad mostrarse.</p> <p>3-Referencias de sus expresiones faciales en relación a sus emociones Sus expresiones mostraban alegría de participar en grupo.</p> <p>4- El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente: debí considerar un poco más pues en la modalidad virtual las fallas tecnológicas retrasaban los tiempos. Además, la cantidad de estudiantes era 24, entonces al atenderles de manera individual y grupal los tiempos se acortaban.</p> <p>5-Al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad: si, evidenciado a través de sus comentarios en grupo.</p> <p>6- Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada: alegría y felicidad.</p>			
Registro de lo observado: emoción por adivinar canciones.			
Descripción e interpretación de lo observado: que los estudiantes del nivel superior también tienen un sentido de humor y juego, más aún en grupo.			
Conclusión de investigación observable: que los estudiantes universitarios se muestran con naturalidad y se expresan de acuerdo con la manera cómo la docente los vaya motivando a participar. Que el juego.			

Nota: Propuesta Vásquez (2021).

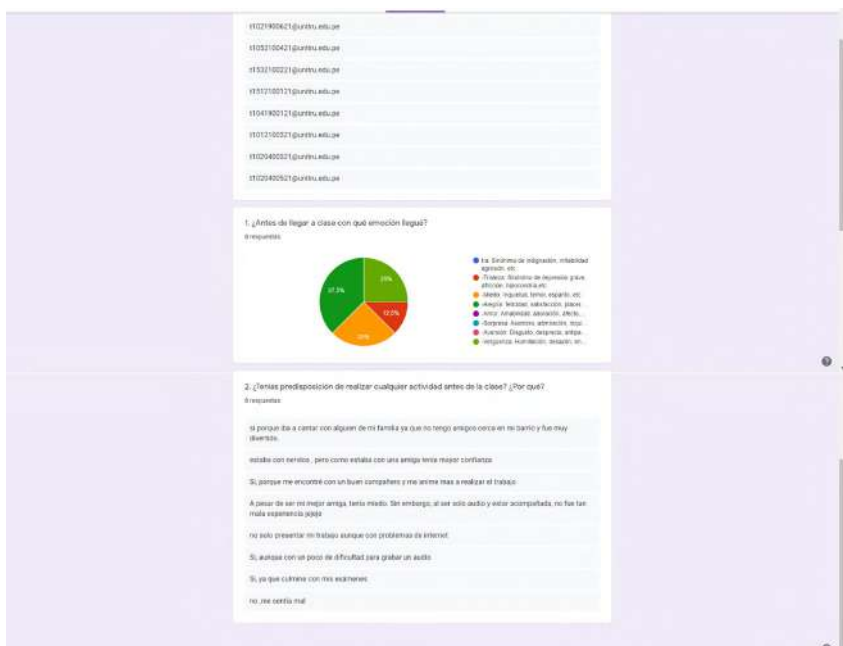
Evidencias de la sesión de clase N° 05





Nota: Evidencia de los estudiantes cantando con sus amigos del barrio.

Link de acceso: <https://docs.google.com/document/d/15h4fHBJAzI0eCFq21o1ajVb-8yhK8xr7JTAT3uOdcuWE/edit>



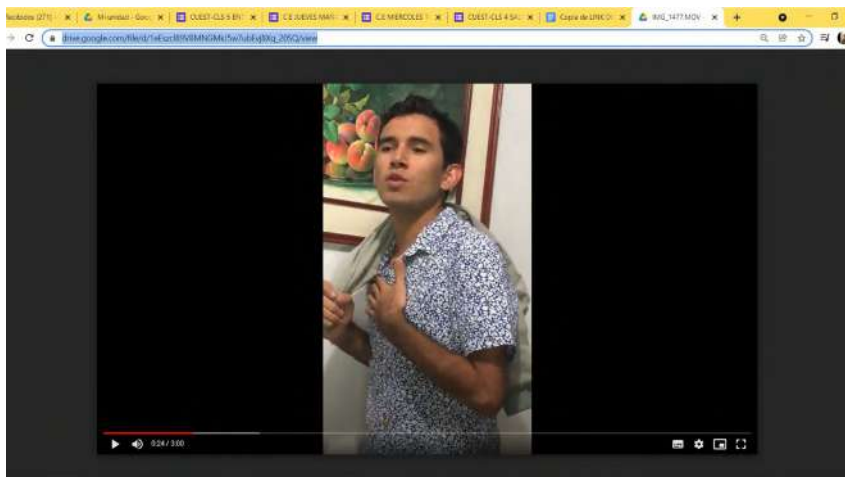
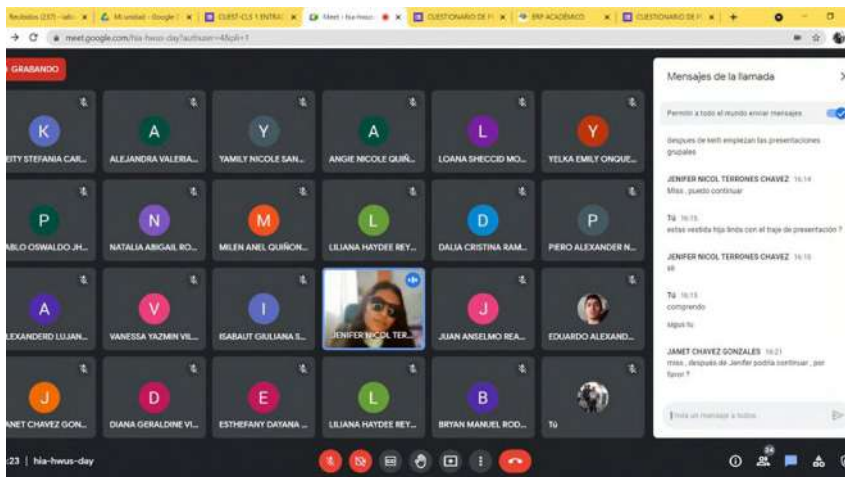
Nota: Respuesta de los estudiantes luego de la sesión de clases.

Guía de anecdotario N°5

Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 03 de setiembre 2021
Nombre de la actividad virtual:	Cantando en la esquina de mi barrio.		
Aspectos a observar:			
<p>1.- ¿Cómo reaccionan los estudiantes al expresar sus emociones? Muy felices porque fueron a buscar y se reencontraron con sus mejores amigos en la esquina de su barrio para cantar.</p> <p>2.- ¿Cómo interactúan con sus compañeros? Con emoción, felicidad y cariño según las evidencias</p> <p>3.-Referencias de sus expresiones faciales en relación a sus emociones Sus expresiones mostraban felicidad</p> <p>4.- El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente: debí considerar un poco más pues en la modalidad virtual las fallas tecnológicas retrasaban los tiempos. Además, la cantidad de estudiantes era 24, entonces al atenderles de manera individual y grupal los tiempos se acortaban.</p> <p>5.-Al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad: si, evidenciado a través de sus comentarios en grupo.</p> <p>6.- Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada: alegría y felicidad.</p>			
Registro de lo observado: Felicidad para cantar y grabar sus audios en wassap para compartir en el aula.			
Descripción e interpretación de lo observado: Que los estudiantes postpandemia han estado muy expectantes para reencontrarse con los amigos del barrio para cantar y alegrarse para cantar.			
Conclusión de investigación observable: Es importante que los estudiantes escojan su propio repertorio para cantar, no se les debe imponer pues eso no les permitirá expresarse con naturalidad. Es una buena estrategia hacerlos cantar en la esquina de su barrio porque se reencontraron, salieron de casa por un momento a cantar temas que les traía recuerdos de amistad, además algunos decidieron cantar con guitarras recordando épocas pre pandemia, comentaron.			

Nota: Propuesta Vásquez (2021).

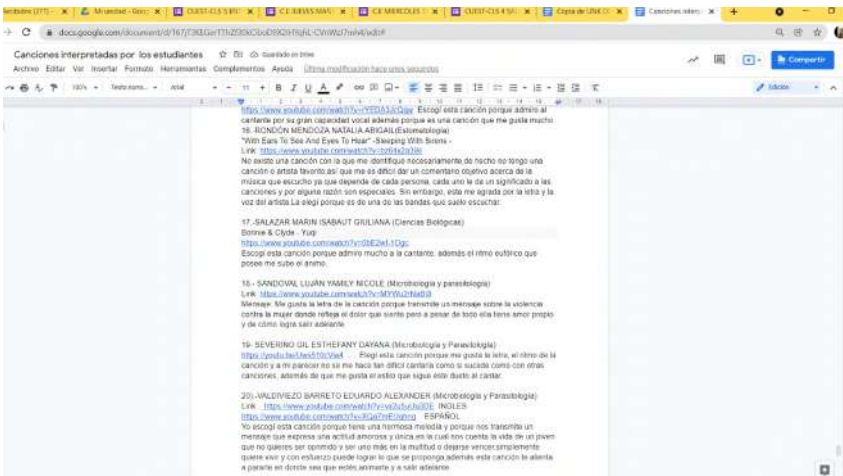
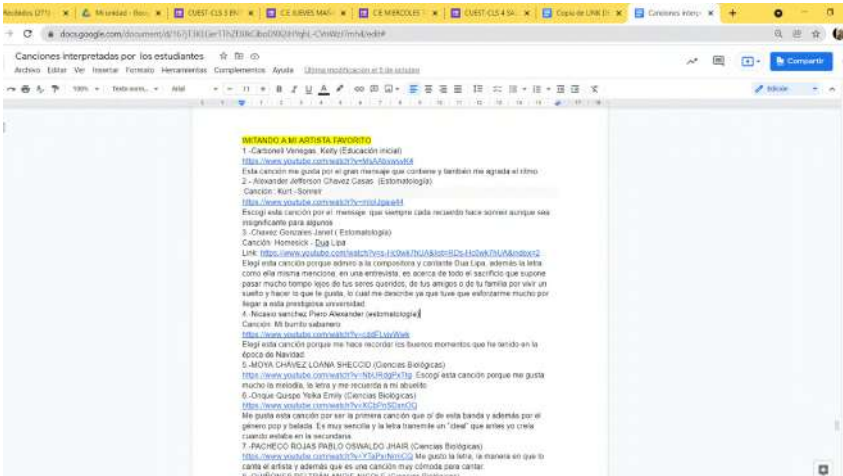
Evidencias de la sesión de clase N° 06



Nota: Link de acceso de la interpretación: La gran Noche

https://drive.google.com/file/d/1eEszcl89VBMNGMkJ5w7ubEvj8Xq_20SQ/view

Imitación de los estudiantes



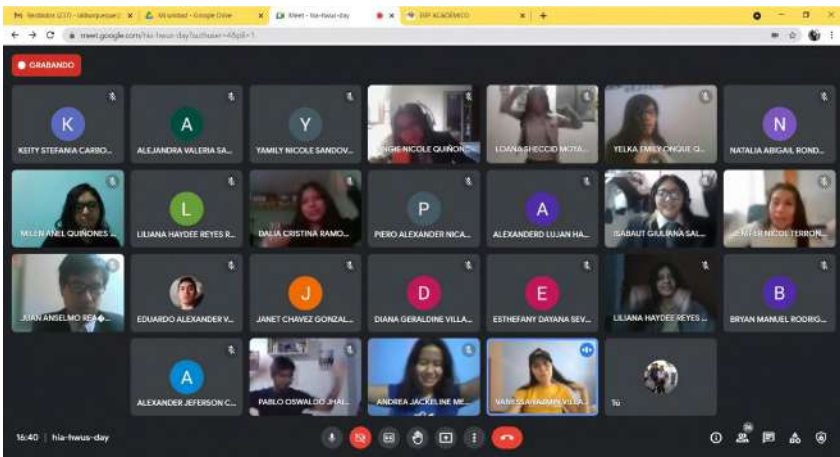
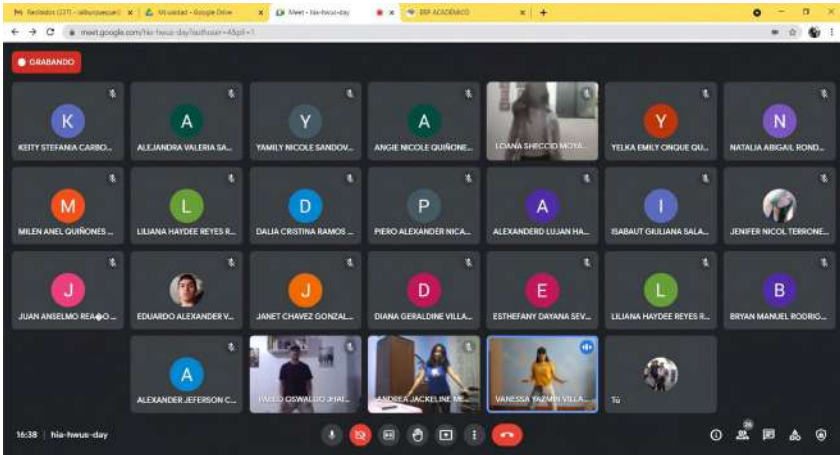
En esta captura los estudiantes comentan porqué escogieron esa canción para imitar.

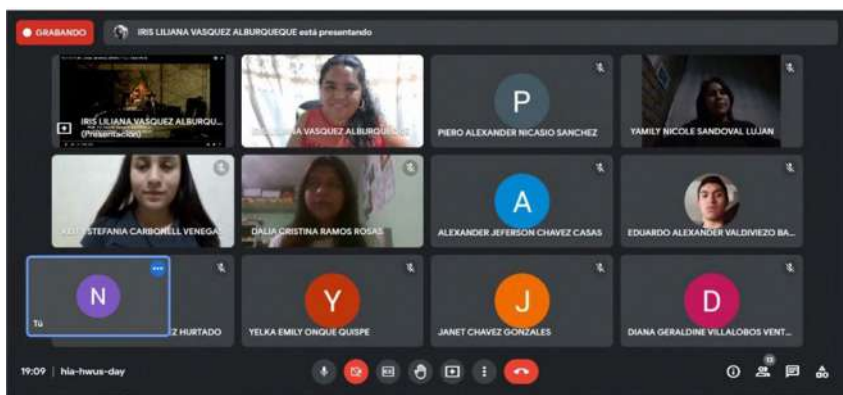
Guía de anecdotario N°6

Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 10 de setiembre 2021
Nombre de la actividad virtual:	Imitando a mi artista favorito.		
Aspectos a observar:			
<p>1. ¿Cómo reaccionan los estudiantes al expresar sus emociones? Con mucha seguridad pues se identifican con su artista</p> <p>2. ¿Cómo interactúan con sus compañeros? Con alegría, felicidad y alentándose entre ellos.</p> <p>3. Referencias de sus expresiones faciales en relación a sus emociones Sus expresiones mostraban felicidad, seguridad al cantar e imitar</p> <p>4. El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente: debí considerar un poco más pues en la modalidad virtual las fallas tecnológicas retrasaban los tiempos. Además, la cantidad de estudiantes era 24, entonces al atenderles de manera individual y grupal los tiempos se acortaban.</p> <p>5. Al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad: sí, evidenciado a través de sus comentarios en grupo.</p> <p>6. Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada: alegría y felicidad.</p>			
<p>Registro de lo observado: alegría y emoción; identidad con su artista favorito y esfuerzo para vestir igual que él.</p> <p>Descripción e interpretación de lo observado: que los estudiantes son muy alegres, se muestran muy asertivos a imitar a sus artistas, piden asesoría de vestimenta y maquillaje para presentar su mejor imitación.</p> <p>Conclusión de investigación observable: la imitación de sus artistas favoritos los lleva a liberar sus emociones, a planificar sus tiempos de ensayos, ocupar sus tiempos de manera favorables. También, logran interactuar con el resto de compañeros al momento que imitan con sus mensajes motivacionales que dejaban en el chat.</p>			

Nota: Propuesta Vásquez (2021).

Evidencias de la sesión de clase N° 07





Guía de anecdotario N°7

Propósito:	Comprobar la eficacia del programa sobre el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones realizadas en el taller de música.		
Instrucciones:	Esta guía será para uso del docente.		
Facultad:	Ciencias de la Vida y la Salud	Programa:	Estomatología, Enfermería,, Ciencias Biológicas, Microbiología y Parasitología y Educación Inicial.
Ciclo:	I	Fecha de observación:	Viernes 17 de setiembre 2021
Nombre de la actividad virtual:	El karaoke en mi clase.		
Aspectos a observar:			
<p>1. ¿Cómo reaccionan los estudiantes al expresar sus emociones? Emocionados por la actividad y con expectativa de escucharse entre ellos.</p> <p>2.- ¿Cómo interactúan con sus compañeros? Con alegría y felicidad. Querían competir sanamente, pero ganar.</p> <p>3.-Referencias de sus expresiones faciales en relación a sus emociones Sus expresiones mostraban felicidad y alegría para interactuar.</p> <p>4.- El tiempo que se asigna a cada actividad es suficiente: debí considerar un poco más pues en la modalidad virtual las fallas tecnológicas retrasaban los tiempos. Además, la cantidad de estudiantes era 24, entonces al atenderles de manera individual y grupal los tiempos se acortaban.</p> <p>5.-Al término de la actividad reconocen el fortalecimiento de sus emociones con naturalidad: si, evidenciado a través de sus comentarios en grupo.</p> <p>6.- Tipo de emociones positivas que se observa en los participantes al término de la jornada: alegría y felicidad.</p>			
Registro de lo observado: Integración para cantar			
Descripción e interpretación de lo observado: Esta estrategia les permitió descubrir sus talentos cantando sin temores y en grupo.			
Conclusión de investigación observable: Es importante innovar las actividades relacionadas al canto, de manera que actives en el estudiante su participación.			

Nota: Propuesta Vásquez (2021).

Capítulo V: Conclusiones

Se encontró una explicación teórica con los estudios de Abarca (2003), Bisquera (2020), Fernández (2020), Goleman (2008), García (2012), Mestre, et al. (2020) Saint (s, f), Tejido (2021), Trujillo y Rivas (2005) sobre la importancia fundamental que tiene controlar y educar las emociones en el desarrollo del ser humano, las cuales son decisivas para vivir en armonía consigo mismo y en el medio en que se desenvuelve.

Se analizaron los aportes sobre la relación del canto con el manejo de las emociones de, Gutiérrez, et al. (2021), Chao, et al. (2015), Benenzon (1971), los cuales hacen referencia que para cantar el imaginario piensa que, un individuo requiere una formación profesional, no obstante, cuando se trata de utilizar el canto como herramienta terapéutica en el sector educativo, sólo es importante, la planificación pedagógica, el proceso metodológico- didáctico creativo y el espacio donde se llevarán a cabo las sesiones a fin de lograr expresarse.

Para construir, adaptar y contextualizar la propuesta de las siete sesiones de clase, se analizó y tomó como referencia el reglamento de Ley N° 29765 que consta de 117 páginas para dar indicaciones a los centros de atención, bajo la modalidad de atención terapéutica propuesto por el Ministerio de Salud Peruano en el año 2019. A su vez, se hizo un análisis normativo mundial y nacional de las leyes, lineamientos que se deben considerar al instalar ambientes para sesiones de terapia y salud mental.

La propuesta del programa utilizando el canto como beneficio en el desarrollo de las emociones partió del diagnóstico que se les hizo a los estudiantes sobre sus emociones positivas, a través del instrumento cuestionario de autoría de Rodríguez, Oñate y Mesurado (2017), adaptado por Vásquez y Marín (2021) posteriormente se le aplicó el análisis del alfa, el cual dio excelente confiabilidad.

Por tanto, se concluye con algunas reflexiones que quedarán como materia de discusión para las próximas investigaciones: ¿Qué podría pasar si no se considera este tipo de propuestas de bajo costo para ser aplicada a los miles de jóvenes universitarios que tenemos en el mundo? Estaríamos privando a las futuras generaciones a tener una oportunidad de vivenciar actividades de canto para el desarrollo de sus emociones con un costo gratuito porque para cantar no se necesita un instrumento musical sólo la voz del participante y la orientación de un maestro de música. Finalmente, expresamos: ¿Qué está pasando con nuestras autoridades de turno que no diagnostican y registran la realidad emocional que traen nuestros jóvenes universitarios, para así proponer proyectos que los ayuden a desarrollar sus emociones y por ende les permita vivir en armonía dentro de la sociedad en que viven?

Referencias

- Abarca, C. M. (2003). *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*. [Tesis Doctoral] Universitat de Barcelona. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf
- Allen, J. (2016). *Guía para la práctica de la musicoterapia con adultos bajo atención médica*. Barcelona Publishers 10231. <https://barcelonapublishers.com/Gu%C3%ADa-Para-la-Pr%C3%A1ctica-de-la-Musicoterapia-con-Adultos-Bajo-Atenci%C3%B3n-Medic%C3%A1>
- Ambiente terapéutico en salud. (2010). *Análisis de situación y recomendaciones para unidades de hospitalización y comunidades terapéuticas en Andalucía*. Servicio andaluz de salud. <https://consaludmental.org/publicaciones/Ambienteterapeuticosaludmental.pdf>
- Aquae Fundacion. (s.f.). *Las 10 canciones más alegres, según la neurociencia*. <https://www.fundacionaquae.org/las-10-canciones-que-te-haran-mas-feliz/>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación*. Editorial Episteme. <https://abaco-enred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Benenson, R (1971) *Musicoterapia y Educación*. Paidós.
- Benito, M.; Cañizares, S.; González (2018). El análisis del canto colectivo en el bienestar físico y emocional del coralista como elemento relevante en el desarrollo de la sociedad del conocimiento. *Etic@net: Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 19 (01). 74-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7032608>
- Bisquerra, R. (2020). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Bruscia, K. (2014). *Definiendo la Musicoterapia*. Barcelona Publishers. <https://barcelonapublishers.com/Definiendo-La-Musicoterapia>
- Calvo, S. G. (2003). La medicina en el antiguo egipto. *PAEDIATRICA*, 5 (1), 44-50. https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/paediatria/v05_n1/medicina.htm
- Chao, F. R.; Mato, V. M.; Lopez, P. V. (2015). Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 26. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.20902>
- Colom, J.; Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 235-242 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Davies, M.; Stankof, L; Richards, R (1998) Inteligencia emocional. En busca de un constructo esquivo. *Journal of Personality and Social Psychology* 75(4): 989-1015 https://www.researchgate.net/publication/13460256_Emoional_Intelligence_In_search_of_an_elusive_construct

- De Rueda, V. B.; López, A. C. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 141-148. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290029.pdf>
- Ekman, P.; Oster H. (1979). Expresiones faciales de la emoción. *Annual Review of Psychology*, (30), 527-554. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002523>
- Fernández, P. A. (2020). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina De Educación*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.13>
- García, R. J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36 (1), 1-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional*. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Goleman, D. (2008). *La práctica de la inteligencia emocional*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=s-ybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=inteligencia+emocional+goleman&ots=4fg1LGasdS&sig=BWbc938a15X-1VxW9wvNOfmZoK8A#v=onepage&q=inteligencia%20emocional%20goleman&f=false>
- Goleman, D.; Ekman, P. (2021). *Las emociones primarias y secundarias* <https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Gutiérrez, A.; Suesca, L.; Cárdenas, R. (2021). Aportes de la experiencia musical al ámbito emocional. Estado de la cuestión en Colombia. *Habitus Semilleros de Investigación*, 1 (1), 1-16. <https://doi.org/10.19053/22158391.12510>
- Haneishi, E. (2001). Efectos de un protocolo de voz de musicoterapia sobre la inteligibilidad del habla, las medidas acústicas vocales y el estado de ánimo de las personas con enfermedad de Parkinson. *Journal of Music Therapy*, 38 (4), 273-290. <https://doi.org/10.1093/jmt/38.4.273>
- Huerta, M. (2018). *La voz cantada en estudiantes del tercer ciclo, segundo grado de la institución educativa privada los Olivos*. [Tesis de Licenciatura] Escuela Nacional Superior de Folklore "José María Arguedas" <https://core.ac.uk/download/pdf/231223453.pdf>
- Jira, R. L. (2020). *Programa para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de 10 a 12 años de la unidad educativa "Amoretti" de la ciudad de la paz*. Universidad Mayor San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/24947/TD-1274.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Livesey, L.; Morrison, I.; Clift, S.; Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: Qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10-26. <https://doi.org/10.1108/17465721211207275>
- Mestre, J.; Guil, R.; Brackett, M.; Salovey, P. (2020). *Inteligencia emocional: Definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey*. <https://datenpdf.com/download/inteligencia-emocional-definicion-evaluacion-y-aplicaciones>

- Ministerio de Salud. (2019). *Aprueban reglamento de la ley N°29765, que regula el establecimiento y ejercicio de los centros de atención para dependientes, que operan bajo la modalidad de comunidades terapéuticas*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/270902/242004_DS_N_C2_B0_006-2012-SA_PDF20190110-18386-2ird9f.PDF
- Molero, M. C.; Saiz, V. E.; Esteban, M. C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de psicología. Fundación Universitaria Konrad Lorenz*, 30 (1), 11-30. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>
- Mosquera, C. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. Influence of music on emotions: a brief review. *Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 7(2), 34-38. <https://es.scribd.com/document/366103053/DialnetInfluenciaDeLaMusicaEnLasEmocionesUnaBreveRevisión-4766791>
- Mosley, M. (2015). Los asesinos nacen o se hacen. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/03/150309_ciencia_asesinos_nacen_o_hacen_finde_np
- Música para despertar. (2020). *Primera Bailarina - Ballet en Nueva York - Años 60*. Música para Despertar. [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=ow-b1uWDg3QM>
- Noriega, T. E. (1997). *La técnica vocal, hablada & cantada*. Corel Corporation. <https://es.slideshare.net/EderNoriega1/la-tecnica-vocal-hablada-cantada>
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *2020: Un año desafiante para la salud mental*. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>
- Vásquez, I. (2021) Guía de anecdotario [Material en formato Word elaborado para la publicación de esta investigación] (estado por publicar) Universidad Nacional de Trujillo.
- Vásquez, I; Marín, S. R (2021) Instrumento–Cuestionario [Material en formato Word adaptado del instrumento–cuestionario de Rodríguez, Oñate y Mesurado (2017) para evaluar las emociones primarias] (estado por publicar) Universidad Nacional de Trujillo.

Anexos finales

	1. ¿Solicion los problemas en seriedad?	2. ¿Me arrepiento de algunas decisiones que tomé en el pasado?	3. ¿Gene ralmente me río y me divertí mucho?	4. ¿Gene ralmente me manejo con mucha serenidad?	5. ¿Me caracterizo por transmitir alegría a los demás?	6. ¿Siento motivación para hacer muchas cosas en el día?	7. ¿La situación se conflictiva, la mayoría de las veces me mantengo la?	8. ¿En su mayor parte, los recuerdos que tengo sobre mi pasado son negativos?	9. ¿La mayoría de la gente dice que mi alegría es contagiosa?	10. ¿La mayoría de las cosas que digo siempre contentado?	11. ¿La mayor parte del tiempo estoy contento?	12. ¿La mayoría de las cosas que hago me dan satisfacción?	13. ¿Aunque todo va mal, sé que las cosas van a mejorar?	14. ¿Siempre se puede rescatar algo positivo de todas las cosas?	15. ¿Siempre se implican los demás en las actividades que disfruto?	16. ¿Siento que cuando las cosas no me salen como yo
1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2
2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3
3	4	1	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	4	4	3	1
4	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4
5	4	3	2	4	3	3	3	1	2	4	2	2	4	4	4	1
6	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3
8	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2
9	3	3	2	3	2	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2
10	3	3	4	3	4	4	2	1	3	3	4	3	3	4	4	1
11	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	4	4	4	3	2
12	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
14	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
16	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	4	2
17	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	0
18	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3
19	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	1
20	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
21	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	1	3	3	4	3	3
22	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2
23	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
24	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4
25	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	1
26	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
27	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4
28	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	4	3	4	4	4	3
29	3	3	4	2	3	3	2	3	1	4	3	4	4	4	4	3
30	2	3	4	2	3	1	1	3	1	4	3	3	3	2	2	2
31	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	3	2	4	4	3
32	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3
33	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
34	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4
35	4	1	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3
36	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2
37	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4
38	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
39	3	3	4	2	2	4	2	4	1	4	2	1	4	3	2	4
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3
42	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
44	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	1
45	2	4	1	2	1	1	1	3	1	2	2	3	3	3	2	4
46	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2
47	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
48	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3
49	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2
51	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3
52	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2
53	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	4	4	3	4
54	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1
55	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	1
56	2	1	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	1
57	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
58	3	3	3	2	3	1	2	3	3	4	2	3	2	4	4	2
59	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
60	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2
61	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2
62	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
63	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2
64	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
66	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	1
67	4	2	3	3	3	2	4	1	3	2	4	2	3	3	2	3
68	4	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
69	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
70	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2
71	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2
72	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3
VARIANZA	0.365648	0.36814	0.368889	0.43492	0.3	0.692709	0.481289	0.847029321	0.697223	0.580247	0.564622	0.527008	0.407215	0.304784	0.393326	0.934992
VARIANZAS	9.040509259															
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEM	22.46527778															

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

α	Coefficiente de confiabilidad del cuestionario	0.63741714
K	Número de ítems del instrumento	16
$\sum S_i^2$	Sumatoria de las varianzas de los ítems	9.04050926
S_T²	Varianza total del instrumento	22.4652778

Rango	Confiabilidad
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

	1.¿Solucio no los problem as con serenida d?	2.¿Me arrepent o de algunas decision es que tomé en el pasado?	3.¿Gener almente me río y me divertí mucho?	4.¿Gener almente me manejo con mucho serenida d?	5.¿Me caracter izo por transmitir alegría a los demás?	6.¿Me siento motivad o para hacer muchas cosas en el trascurs o del día ?	7.¿Aunq ue la situación sea conflict iva la mayoría de las veces manteng o la calma?	8.¿La mayoría de la gente dice que mi alegría por las cosas contagio sa?	9.¿La mayoría de las person as y los demás dijo siempre que nadie se sienta agredid o?	10.¿La mayor parte del tiempo estoy contento ?	11.¿S empre encuent o el lado gracioso para reír en los demás?	12.¿S empre encuent o el lado gracioso para reír en los demás?	13.¿Aun que todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar?	14.¿S empre se puede rescatar algo de todas las cosas?	15.¿Me implico facilmen te en las actividad es porque las disfruto?	SUMA	
1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	45
2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	36
3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	48
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	48
5	4	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	43
7	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	41
8	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	48
9	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	38
10	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	47
11	2	1	3	1	3	1	2	2	1	2	4	4	4	4	3	3	33
12	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	49
13	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
14	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	42
15	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	41
16	3	1	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	42
17	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	35
18	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	43
19	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	40
20	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	46
21	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	44
22	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	41
23	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	45
24	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	50
25	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	41
26	3	1	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
27	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
28	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	49
29	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	43
30	2	3	4	2	3	1	3	3	1	4	3	3	2	2	3	2	36
31	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	41
32	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	40
33	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	36
34	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	48
35	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	4	41
36	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	43
37	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	39
38	3	2	4	2	2	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	3	35
39	3	2	3	3	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	35
40	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	39
41	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	44
42	4	2	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	47
43	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	38
44	2	4	1	4	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	28
45	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
46	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	42
47	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	39
48	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3	41
49	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	43
50	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
51	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	48
52	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	51
53	2	1	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	47
54	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	44
55	2	3	3	2	3	1	2	3	4	2	3	2	4	4	4	3	38
56	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39
57	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
58	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
59	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	34
60	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	37
61	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
62	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
63	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	44
64	4	2	3	3	3	3	4	1	2	4	3	4	4	4	4	2	42
65	3	4	3	2	3	2	1	3	2	4	4	3	3	3	4	4	41
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
67	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	41
68	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	48
69	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	49
VARIANZA	0.374507	0.942907	0.410035	0.429719	0.514449	0.6075	0.492219	0.865225	0.814187	0.598804	0.543901	0.428983	0.308607	0.403979			
SUMATORIA DE VARIANZAS	7.392084775																
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEM	24.6857699																

$$\frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Coefficiente de confiabilidad del cuestionario	0.747256316
Número de ítems del instrumento	16
Sumatoria de las varianzas de los ítems	7.392084775
Varianza total del instrumento	6857699

Rango	Confiabilidad
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta



highrateco.com