**TRABAJO DEL CURSO DE MUSICOTERAPIA**

**REALIZADO DEL 5 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE 2020**

 **PONENTE: Román Rodríguez**

**Asistente: Mª Dolores Esteban Álvarez**

**Profesora de Filosofía (IES Eras de Renueva, León)**

**PRESENTACION**

**CANCIONES SELECCIONADAS**

**EXPERIENCIA EN 2º ESO-ASIGNATURA: VALORES ÉTICOS**

**EXPERIENCIA EN 1º BACHILLERATO – ASIGNATURA: FILOSOFÍA**

**EXPERIENCIA EN 2º BACHILLERATO – ASIGNATURA: PSICOLOGÍA**

**PRESENTACIÓN**

Quiero, en primer lugar, dar las gracias a la organizadora del curso Mª Jesús Bravo Díaz-Caneja y al ponente, Román Rodríguez, por ofertar un curso de estas características, a través del cual he aprendido a conocer más a mis alumnos y, también, a mí misma.

La práctica que he realizado ha consistido en proponer escuchar a mis alumnos –de diferentes edades y en diferentes asignaturas- 11 canciones para observar y conocer las emociones que les han hecho sentir y los recuerdos que les han evocado.

En todos los cursos, los alumnos han reaccionado de forma muy positiva ante la propuesta de esta actividad y todos se han mostrado deseosos de realizarla, e incluso, cuando han terminado de escuchar las distintas canciones, han demandado más canciones y todos me han pedido repetir la actividad. ¡Buena señal!

Si tengo que destacar un aspecto sería el de haber experimentado EL PODER DE LA MÚSICA para mejorar las relaciones entre los alumnos, después de realizar la actividad. Destaco dos momentos:

* En 1º de Bachillerato: un alumno que hace 5º de Profesional en el conservatorio, invitó a todos sus compañeros a asistir al concierto de Navidad que ofrece el Conservatorio de Música de León en el Auditorio
* En 2º de Bachillerato: un alumno con Síndrome de Asperger, al que normalmente, no le interesa mucho la relación con sus compañeros de clase, acabó comentando con todos lo que le había parecido la actividad.

Las canciones las he elegido pensando en la edad y referencia de los destinatarios, todos tienen entre 13 y 17 años. He procurado mezclar canciones con mucho ritmo con otras más lentas y pausadas. He incluido canciones de amor, porque están en una edad en la que el enamoramiento es muy importante para la mayoría. Las hay elegidas, pensando en lo que les podía retrotraer a su infancia (Phineas y Ferb, por ejemplo) y, otras que expresan emociones más universales, como pueden ser temas clásicos de Beethoven o Paco de Lucía y que tuvimos ocasión de escuchar cuando nosotros mismos hicimos esta misma práctica. En todos los casos, las han escuchado con interés hasta el final, suplicando en ocasiones oír la canción entera.

Como detallaré a continuación, en unos casos la música les ha hecho reír, en otros pocos llorar, en otros les ha provocado ganas de bailar, de evocar momentos pasados o de dejarse llevar por su imaginación.

**CANCIONES ELEGIDAS**

**1.- Phineas y Ferb. *Canción del verano***

**2.- Banda sonora de la película *Carros de fuego***

**3.-Cali el Dandee. *Gol***

**4.-Aitana- *Vas a quedarte***

**5.-Beethoven. *Claro de luna***

**6.- Omar Montes y Karetta el Gucci*. Fake capo***

**7.- Paco de Lucía. *Entre dos aguas***

**8.-Lady Gaga y Bradley Cooper. *Shallow***

**9.- Rosario. *No dudaría***

**10.-Acdc. *The Thunderstruck***

**11.- Villancico *Ande, ande, ande La marimorena***

**ACTIVIDAD EN 2º ESO – ASIGNATURA DE VALORES ÉTICOS**

 Propuse la actividad a propósito del tema que estábamos tratando, titulado *“En busca de mi identidad”*, en el cual se tratan puntos como la crisis de la adolescencia, la influencia del grupo, las virtudes y cómo forjarse un buen carácter a través de la elección de emociones inteligentes.

Les comenté, en clase, que para adquirir una personalidad madura y equilibrada necesitamos, además de las virtudes que hemos visto (justicia, fortaleza, prudencia o generosidad), ciertas habilidades emocionales y sociales. Estas habilidades tienen por finalidad que aprendamos a conocernos, a controlarnos, a automotivarnos y a relacionarnos adecuadamente con los demás.

Después, vimos que el psicólogo Daniel Goleman llamó a estas capacidades “inteligencia emocional”, para remarcar el hecho de que la inteligencia no solo tiene que ver con las capacidades intelectuales, sino con el dominio y buen uso de nuestras emociones.

Comentamos que las habilidades emocionales serían el AUTOCONOCIMIENTO, LA AUTORREGULACIÓN de nuestros impulsos y estados de ánimo Y LA MOTIVACIÓN para persistir en el intento de lograr nuestros objetivos a pesar de los obstáculos. Y las habilidades sociales, que son la EMPATÍA y ciertas DESTREZAS SOCIALES

Después de esta parte teórica, realizamos la práctica y esto fue lo que observé:

1. La canción de Phineas y Ferb devolvió a la mayoría a los tiempos felices de su infancia, todos se alegraban muchísimo de escucharla, les recordaba al verano, a ver los dibujos sin prisa y, despertó en todos mucha alegría y activación. Al igual que la canción 3 (Gol, de Cali el Dandee) y el villancico final.
2. La música de Beethoven, en 2º de ESO, provocó paz, tranquilidad, algún alumno me llegó a decir “oscuridad”; pero a todos les relajó y les pareció que les transmitía calma.
3. La canción de Rosario de “No dudaría” de Rosario también gustó a la mayoría y les recordaba a celebrar el día de la paz en el colegio.
4. Las canciones de amor de Aitana y de Omar Montes, curiosamente, no les gustaron y, algunos, llegaron a decir que hasta les producían “asco”.
5. La banda sonora de Carros de Fuego, así como Entre dos aguas de Paco de Lucía les gustaron y les recordaba a un profesor de música que tuvieron y que les ponía esta música.
6. La música de Acdc a algún chico le gustó mucho, pero la mayoría de chicas, la rechazaron.

**ACTIVIDAD EN 1º BACHILLERATO – ASIGNATURA DE FILOSOFÍA**

 La actividad fue propuesta como una indagación personal de las propias emociones.

Dado que, en el primer trimestre, hemos intentado definir la Filosofía como aquella disciplina que se hace preguntas acerca del universo y del ser humano y que nos sirve para explicar quiénes somos, cuáles son los límites de nuestro conocimiento y para que cobremos consciencia sobre nuestras propias ideas y tratemos de mejorarlas, ya que son el filtro a través del cual analizamos la realidad, actuamos y juzgamos los actos. Me pareció oportuno hacer esta actividad para conocer y reconocer nuestras emociones, es decir, ya no sólo emplear la clase de filosofía para saber cómo pensamos, sino también cómo sentimos y cómo eso puede también ayudar a conocernos mejor.

Después de la actividad, estas fueron mis observaciones:

1. La canción que despertó las emociones más profundas fue la canción de Aitana (Vas a quedarte) pues primero empezó a llorar una chica porque le recordaba un desengaño amoroso que había tenido hacía poco y, luego, lloraron sus dos mejores amigas con ella. Fue uno de los momentos más emotivos e inesperados que ocurrieron.
2. Uno de los mejores momentos fue al escuchar la canción de Omar Montes, pues por unanimidad les recordaba a “salir de fiesta con sus amigos”
3. Phineas y Ferb, el villancico y Gol de Cali el Dandee despertaron alegría por el recuerdo de su infancia.
4. La banda sonora de Carros de Fuego y la Sonata de Beethoven hizo que el único alumno que hace conservatorio de la clase y que interviene poco en filosofía, nos contase la emoción que sintió al haber interpretado en un concierto la primera canción, así como muchas cosas sobre Beethoven. Y lo mejor de todo es que, al finalizar, la actividad invitó a la mayoría de la clase a asistir al concierto de Navidad que el Conservatorio de León da en el Auditorio. Un momento mágico, en el que me cercioré del PODER DE LA MÚSICA para ayudar a convivir mejor.
5. ACDC animó mucho a un alumno que destaca por su “indumentaria heavy metal” y la canción de Shallow de Lady Gaga y Bradley Cooper fue tarareada por la mayoría de la clase y una de las más alabada al despertar en ellos el recuerdo del visionado de la película.

**ACTIVIDAD EN 2º DE BACHILLERATO – ASIGNATURA DE PSICOLOGÍA**

 Planteé la actividad dentro del tema de “La memoria”, que se da en el primer trimestre de la asignatura y a propósito de los contenidos relativos a la memoria episódica: aquella que almacena nuestros recuerdos personales, los de la localidad de nacimiento, los viajes realizados, las personas conocidas, las canciones compartidas con los amigos, etc.

Tengo que señalar que es una actividad que gustó mucho, son pocos alumnos en clase debido a que es una asignatura optativa; pero son los que más han insistido en repetir la actividad y los que sugirieron traer ellos sus canciones favoritas para escucharlas todos, actividad que también hemos realizado con muy buenos resultados.

Lo observado, después de realizar la actividad fue:

1. Las canciones que les despertaron las emociones más positivas fueron las de Shallow de Lady Gaga y Bradley Cooper, seguida de la de Omar Montes, todos sin excepción se sabían el baile que aparece en un Tiktok y les recordaba a “pasarlo bien con sus amigos”. Y alguno también disfrutó mucho con la de ACDC.
2. Canciones animosas como las de Phineas y Ferb, o la de Cali el Dandee de Gol, también fueron muy celebradas, así como el Villancico que, sin excepciones, les recordaba a los tiempos felices de su niñez.
3. La sonata de Beethoven a la mayoría les produjo paz y tranquilidad (pero no melancolía, como recuerdo me produjo a mí y a la mayoría de asistentes al curso).
4. La música de Paco de Lucía, a muchos les recordaba tiempos felices, pero también hubo un alumno que manifestó que “le ponía algo nervioso”.
5. No dudaría, de Rosario, también les trajo recuerdos de cuando estaban en primaria y a una alumna, le recordó a su madre porque “le gustaba cantarla en un karaoke familiar”.