

La influencia de la música en las emociones

Autores: González García, Aynara (Graduada en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil); López Granados, Ana Delia (Grado de Maestro en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil); Díaz Cayuela, Josefa (Magisterio de Educación Especial, Maestra de Pedagogía Terapéutica).

Público: Maestros de Educación Infantil. **Materia:** Educación Musical, Educación Emocional. **Idioma:** Español.

Título: La influencia de la música en las emociones.

Resumen

Comenzaremos con una introducción en la que mostramos la relación entre la música y las emociones. Para ello en primer lugar analizamos la importancia de la música en la etapa de Educación Infantil. A continuación nos centraremos en la gran relevancia que adquieren las emociones en las primeras edades y etapas del desarrollo. Un control de las emociones es esencial para el correcto desarrollo del niño/a. Finalmente estableceremos la relación entre ambos aspectos centrándonos en la influencia que ejerce la música en las emociones.

Palabras clave: Emociones, música, educación infantil, inteligencia emocional, educación musical.

Title: The influence of music on emotions.

Abstract

We will begin with an introduction in which we show the relationship between music and emotions. To do this, we first analyze the importance of music in the Pre-school Education stage. Next we will focus on the great relevance that emotions acquire in the first ages and stages of development. A control of the emotions is essential for the correct development of the child. Finally we will establish the relationship between both aspects focusing on the influence that music exerts on emotions.

Keywords: Emotions, music, pre-school education, emotional intelligence, musical education.

Recibido 2019-01-12; Aceptado 2019-01-18; Publicado 2019-02-25; Código PD: 104055

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fin de grado va a estar centrado en mostrar la importancia que adquieren la música y las emociones en la educación infantil y en cómo influye la música en las diferentes emociones que las personas experimentamos.

Para ello comenzaré hablando de la importancia de la música en los primeros años del desarrollo ya que esta ejerce influencia de manera inmediata sobre las personas, afectándonos a nosotros y a nuestros sentidos, por ello se convierte en una herramienta fundamental dentro del aula. A través de la música podemos sentir y comunicarnos. Durante los primeros años, es fundamental la presencia musical en la vida del niño para favorecer su desarrollo social, emocional y psicofisiológico.

En segundo lugar hablaré sobre la importancia de trabajar las emociones y desde las emociones en la educación infantil ya que la dimensión emocional es un aspecto fundamental en la vida de las personas, por ello debe abordarse desde la educación infantil. Las emociones afectan a cómo nos sentimos y a cómo interpretamos lo que estamos viviendo, por lo que se convierten en el eje central del bienestar humano.

Se debe desarrollar la educación emocional en el aula, pues un uso y un conocimiento adecuado de las emociones llevará al desarrollo integral del alumnado.

Posteriormente veremos la influencia que la música ejerce sobre nuestras emociones. La música constituye uno de los pocos medios de comunicación comprensible en cualquier parte del mundo. Afecta a nuestros sentimientos y emociones, las libera, las despierta. De esta forma, la educación musical se convierte en el medio para el desarrollo de la educación emocional, estimulando la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

2. IMPORTANCIA DE LA PRESENCIA DE LA MÚSICA EN LA EDUCACIÓN INFANTIL.

Pascual Mejía señala que “el sonido y la música son innatos al hombre y se presentan en los primeros meses de vida, por lo que la educación musical debe iniciarse en edades tempranas. Desde los comienzos de la pedagogía moderna, son muchos los pedagogos y psicólogos que insisten en la importancia de la música y en su inclusión en la educación lo más pronto posible: tal es el caso de Froebel, Decroly, María Montessori o las hermanas Agazzi” (Pascual Mejía, 2006, p. 51-52).

La educación inclusiva plantea ofrecer una educación integral al individuo, fomentando en él diversos intereses y el desarrollo de actitudes y valores que le preparen para su integración en la sociedad. Bajo esta perspectiva, el acceso a la Educación musical y el desarrollo de las habilidades musicales es un derecho que todo el alumnado, sean cuales sean sus características, tiene.

La música es una actividad que los seres humanos desarrollan a lo largo de toda su vida independientemente de las características de personalidad y/o patológicas que presenten.

Pascual Mejía defendió que “en el mundo sonoro en que vivimos, la música está presente en la vida del bebe desde el comienzo y la educación musical puede iniciarse en el seno materno si la madre canta o escucha música” (Pascual Mejía, 2006, p. 52).

Diversas investigaciones llevadas a cabo no solo en los campos educativos, sino también en la biología y la fisiología señalan la necesidad de integrar la educación musical como parte de la formación integral del individuo, dada su excelente contribución a la educación intelectual, corporal y emocional. Diversos estudios han demostrado que la estimulación temprana en niños, realizada a través de la experiencia musical marca el desarrollo de conexiones cerebrales que si no se llevan a cabo en los primeros años se hacen irreversibles.

Stefan Koelsch, profesor de psicología de la música, afirmó en una entrevista con Eduard Punset que “desde que nacemos somos criaturas musicales, necesitamos esas capacidades sociales que nos proporciona la música para aprender a hablar. Cuando nacemos no sabemos qué significa brazo, leche... pero aprendemos a hablar al escuchar los sonidos musicales del lenguaje y así es como los niños aprenden a hablar” (Redes, 2012). También añadió que: “es importante la entonación para entendernos, no sólo con los bebés, también entre adultos. Si no juegas con la entonación, los niños son más susceptibles de padecer trastornos del habla y del lenguaje” (Redes, 2012).

En estudios de diversos investigadores, como J. P. Despins, se refleja cómo la educación musical proporciona un desarrollo de ambos hemisferios cerebrales. Con la música, se consigue un aumento de las capacidades cerebrales de la siguiente forma:

- Hemisferio izquierdo: Percepción rítmica, control motor, rige mecanismos de ejecución musical, el canto, aspectos técnicos musicales, lógica y razonamiento, captación de lo denotativo, percepción lineal.
- Hemisferio derecho: Percepción y ejecución musical, creatividad artística y fantasía, captación de la entonación cantada, percepción visual y auditiva, percepción melódica y del timbre, expresión musical, apreciación musical.

Según Pascual Mejía “en relación con el desarrollo psicomotor, la música trabaja específicamente el conocimiento de las posibilidades sonoras y de movimiento del propio cuerpo, su orientación respecto a los demás, a un espacio o a un tiempo” (Pascual Mejía, 2006, p. 53) Además añadió que “respecto a la capacidad lingüística, es indudable que una adecuada estimulación musical favorece el desarrollo del lenguaje comprensivo y expresivo; puede aumentar el número de conexiones neuronales en el cerebro, estimulando por lo tanto sus habilidades verbales. A través del lenguaje los niños organizan el pensamiento, expresan ideas, sentimientos y reciben los de los demás. El lenguaje es un elemento indispensable para la expresión e integración, y la escuela debe fomentar las oportunidades de comunicación. La música contribuye a que el lenguaje se desarrolle de forma más rica” (Pascual Mejía, 2006, p. 54).

En relación con el desarrollo cognitivo Pascual Mejía añadió “ Calvo y Bernal (2000) señalan que la inteligencia general y la inteligencia musical se desarrollan a medida que el individuo interactúa con la música, vincula las acciones a su marco conceptual y las incorpora dentro de un marco simbólico; es, por tanto, importante que las experiencias musicales de la primera infancia aprovechen el desarrollo natural del niño” (Pascual Mejía, 2006, p. 55).

En cuanto a la contribución al desarrollo emocional, Pascual Mejía defendió que “las actividades escolares pueden enseñar al alumno buenos hábitos de estudio, ayudarle en sus esfuerzos por leer y comprender los conceptos

matemáticos y a memorizar con facilidad. Pero la inteligencia no se mide solamente por la capacidad para leer, escribir, memorizar y trabajar con cifras. Igualmente importante es nuestro éxito en trabajar en comunidad, en recordar visualmente y auditivamente, en movernos y relacionarnos con soltura y sensibilidad, en expresar emociones y aliviar el estrés, en escuchar nuestra «voz interior» y confiar en ella.

Todas estas capacidades se mejoran escuchando y haciendo música; porque la música es capaz de sacar emociones y los niños son tan capaces como los adultos, si no más, de comprender el sentido emocional de la música” (Pascual Mejía, 2006, p. 56).

3. IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES.

Según López Sánchez “los humanos somos una especie con características biológicas propias diferentes a las demás especies, por eso solo podemos reproducirnos entre nosotros, porque tenemos un genoma, una anatomía y una fisiología específicas”(López Sánchez, 2009, p. 9). También añadió “ además, no somos sólo un organismo vivo con grandes capacidades mentales y lingüísticas, como también animales que tenemos “ánima”, emociones, sentimientos y afectos, específicamente humanos. No somos solo un organismo vivo que maneja información, ni una mente fría que la procesa, sino que tenemos una dimensión emocional y social, incluso una capacidad innata de comunicarnos emocionalmente, en este caso universal, no cultural, como ha demostrado el estudio sobre las emociones básicas” (López Sánchez, 2009, p. 9-10).

López Sánchez añadió que “las emociones y afectos tienen raíces biológicas, suponen reacciones corporales expresivas, son percibidos-concienciados por el sujeto y finalmente son el resultado de los usos e interpretaciones que a lo largo de la filogénesis han ido construyéndose culturalmente. Pero lo más específico de la vida emocional y social es que afecta a cómo nos sentimos e interpretamos lo que vivimos, por lo que se convierte en el eje central del bienestar o malestar humano. En efecto, nuestro bienestar subjetivo, depende en buena medida de cómo “sentimos la vida” lo bien o mal que “nos sentimos viviendo”, depende, en definitiva, del mundo afectivo y social” (López Sánchez, 2009, p. 11).

Para definir las emociones, López Sánchez añadió que “las emociones son reacciones concretas, de corta duración, que nos empujan o preparan la acción. La relación entre humor y emociones es tan estrecha que algunos autores usan estos conceptos de forma intercambiable. Pero la mayoría de los autores y la experiencia fenomenológica de las personas los distinguen (Beedie, Terry y Lane, 2005). En general, aunque el acuerdo no es nunca total, la mayoría de los autores consideran que:

- El humor es más estable y duradero, mientras que las emociones son más breves y volátiles.
- Las emociones tienen significados más específicos que el humor, se sienten con mayor intensidad, como puntas fugaces que emergen para decaer.
- Las emociones tienen causas específicas y conocidas, mientras que es frecuente que el humor no sea así, sino más bien una concatenación de causas poco precisas, constancias en el ambiente o cambios metabólicos que crean un eco, una balsa emocional bastante estable.
- Las emociones se expresan más fácilmente y de forma más concreta y precisa.
- Las emociones nos mueven más hacia conductas directas para remover las causas concretas, mientras el humor se considera más susceptible de ser manejado por procesos mentales” (López Sánchez, 2009, pp. 13-14)

La dimensión emocional y social es mucho más flexible que la biológica. Los adultos debemos responder a estas necesidades de los menores, porque ellos no tienen la suficiente capacidad de autoprotección y cuidado: son vulnerables, no pueden decidir sobre su vida de la misma forma que los adultos, no se saben defender bien de los peligros y pueden sufrir efectos más irreversibles.

Las necesidades emocionales y sociales son muchas y de diferente tipo, hacen referencia a los que necesitamos emocional y socialmente para sentirnos bien, tener bienestar y desarrollarnos correctamente.

López Sánchez defendió que “desde el punto de vista de las emociones es necesario aprender a expresar, comprender, compartir, regular, controlar y usar bien las emociones. Tanto las emociones positivas, como las negativas. Todas las emociones son útiles, dando significado a las cosas, sucesos y relaciones” (López Sánchez, 2009, p. 41) y que “la verdadera inteligencia emocional debe cumplir las condiciones indicadas: comprender, expresar y compartir; nos permite ser empáticos y provocar la empatía en los demás. Es decir usar la empatía para salir de nuestra soledad y concitar con los

otros. El riesgo es ser insensible al dolor o las alegrías ajenas, no ser capaces de ponernos en el lugar de las otras personas y no conectar emocionalmente con los demás” (López Sánchez, 2009, p. 41).

La preparación para tener una mayor calidad de vida personal y social, no pasa de los prólogos de las leyes educativas y se transmite únicamente, casi siempre de forma incoherente y contradictoria, a través del currículum oculto.

El bienestar de los alumnos en la escuela depende de muchos factores, pero sobre todo de cómo se integra emocional y socialmente el alumno con los compañeros, y con los profesores, cómo es valorado y se autovalora, cómo es tratado y cómo es evaluado.

Según Aguado “ para Paul Ekman, uno de los principales defensores del enfoque de emociones básicas, la función general de las emociones, consideradas como fenómenos psicobiológicos, es la de «movilizar al organismo para afrontar rápidamente encuentros interpersonales mediante tipos de actividades que han resultado adaptativas en el pasado»” (Aguado, 2005, p. 33).

En cuanto a las características de las emociones, Aguado nos cuenta que investigadores como Paul Ekman (1992) han señalado una serie de propiedades que definen a las estas de la siguiente manera “son universales, pudiendo ser observadas en todos los seres humanos, independientemente de la cultura a que pertenezcan, son primitivas tanto filogenéticamente como ontogénicamente; es decir, pueden contrastarse rudimentos de estas emociones en numerosas especies animales y se manifiestan en un periodo temprano del desarrollo individual. Además, conllevan expresiones faciales específicas, típicas de cada una de ellas. Van asociadas a diferentes tendencias de acción probablemente no aprendidas, destinadas a hacer frente al suceso desencadenante de la emoción. Por otro lado, se diferencian entre sí en cuanto al patrón de activación fisiológica elicitado por el suceso emocional, y por último, se basan en sistemas cerebrales especializados y preestablecidos, que se diferencian tanto funcional como neuroanatómicamente” (Aguado, 2005, p. 68).

Pero, ¿cuáles son las emociones básicas? Se han propuesto diferentes listas de emociones básicas, pero en la actualidad hay un cierto acuerdo respecto a la inclusión de cuatro emociones que sin duda tienen un papel prominente en la vida de todas las personas: el miedo, la ira, la alegría y la tristeza. Algunos autores han considerado como básicas otras emociones, y especialistas como Ekman incluyen dentro de las emociones básicas el asco o repulsión y la sorpresa, que no suelen ser consideradas por el hombre de la calle como verdaderas emociones.

¿Son beneficiosos los efectos de la emoción? Muchos de los estudios experimentales sobre la influencia de la emoción en los procesos cognitivos se han centrado en emociones y estados de ánimo negativos, como la ansiedad y la depresión. Sin embargo, actualmente existen también datos que nos hablan de los efectos cognitivos de emociones y estados de ánimo positivos.

Hay varios sentidos en que las emociones pueden afectar al funcionamiento cognitivo. Uno de ellos es alterar la eficacia y calidad de la actuación. Algunas emociones pueden interferir con la ejecución de ciertas tareas, especialmente si estas exigen atención mantenida o requieren el uso flexible de la memoria operativa. Algunos especialistas afirman que la interferencia cognitiva es uno de los principales mecanismos a través de los cuales emociones como el miedo o la ansiedad dificultan la realización de ciertas tareas. Por ejemplo, el estrés dificulta la realización de algunas tareas cognitivas, como resolver problemas aritméticos, debido a que reduce la capacidad para eliminar y filtrar respuestas interferentes no relacionadas con la tarea. En otros casos, las emociones pueden mejorar la calidad de la actuación. Por ejemplo hay algunas pruebas que indican que los estados de ánimo positivos favorecen la creatividad o que ciertas emociones negativas favorecen la consideración de múltiples datos y detalles a la hora de tomar una decisión.

Según Bach y Darder “la recuperación del estudio de las emociones ha desvelado su función global en la vida de la persona y su implicación constante en todas sus actividades. Las emociones tiñen toda la vida personal, intervienen en la adquisición y el ejercicio de los valores, en la concreción de s expectativas y las decisiones, en la adquisición del conocimiento y en la significación que este tiene para nosotros. Son la base de las relaciones constructivas entre las personas y las sociedades. La renovación actual comporta una educación integrada de la persona. Razón y emociones deben recibir la misma atención formativa, ésta debe estar presente en todas las adquisiciones que realiza la persona, desde la reflexión ética hasta la preparación para la profesión y la vida social y política.” (Bach y Darder, 1992, p. 212).

4. INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN LAS EMOCIONES.

De acuerdo con Moreno y Müller “la música siempre ha sido un excelente medio para catalizar el mundo interior de la persona. Sus posibilidades creadoras e integradoras facilitan la propia conciencia de la experiencia vivida y permiten despertar, contemplar e integrar emociones, pensamientos y sentimientos. La música, como lenguaje, favorece la interrelación, la expresión y la relación afectiva, y contribuye a la consecución del bienestar y a la felicidad personal” (Moreno y Müller, 2000, p. 17).

Para Bernal y Calvo (2000), los componentes de la música no sólo enriquecen, reconfortan y alegran al oyente, sino que desarrollan las principales facultades humanas, como la voluntad, la sensibilidad, la imaginación creadora y la inteligencia.

Según Klaus R. Scherer y Marcel R. Zenter “es antigua y muy penetrante, la idea de que la música expresa emociones. Aparte de la abundante literatura al respecto aportada por los compositores, musicólogos y filósofos, también existe evidencia empírica sólida de investigación psicológica, de que los oyentes a menudo coinciden con bastante fuerza sobre el tipo de emociones que se expresan en una pieza en particular. También es una creencia generalizada de que la música puede en realidad producir emoción en los oyentes. La distinción entre la percepción y la producción está relacionada con la distinción entre el cognitivismo y el emotivismo propuesto por los filósofos en su análisis de la emoción en la música. Mientras que “emotivistas” sostienen que la música provoca respuestas emocionales reales en los oyentes, “cognitivistas” sostienen que la música simplemente expresa o representa emociones” (Klaus R. Scherer y Marcel R. Zenter, 2001, p. 361).

También añadieron que “otro efecto potencial de escuchar la carga emocional de la música puede ser el debilitamiento o la eliminación de los esfuerzos de control o de regulación. Debido a la exhibición sociocultural y reglas del sentimiento, o debido a consideraciones estratégicas, las reacciones emocionales a menudo son altamente controladas o reguladas, tanto con respecto a la expresión motora y sensación subjetiva.

Un efecto interesante de la música parece ser la pérdida de control o efectos de regulación. Los aficionados al cine a menudo informan que, mientras ven una película, cuando la música comienza a sonar ya no pueden contener las lágrimas” (Klaus R. Scherer y Marcel R. Zenter, 2001, p. 361).

Según Balsera y Gallego “la música y la inteligencia emocional están estrechamente relacionadas. En la antigua Grecia el aprendizaje del canto y de la música instrumental constituía la base de la educación liberal, de tal manera que en los siglos VII y VI a.C. formó parte de un ideal educativo. La civilización griega se percató de que la formación musical es extremadamente importante para el desarrollo de la completa personalidad de los individuos” (Balsera y Gallego, 2010, p. 38)

Además añadieron que “hoy podemos decir que es esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional. La música es un arte cuya principal finalidad es hacernos disfrutar y tiene la facultad de generar en el oyente una enorme cantidad de emociones. Si cualquiera de nosotros pensamos en la música que escuchábamos en nuestra niñez, ésta nos evocará recuerdos que a su vez producirán emociones muy concretas. Importantes pedagogos del siglo XX, como Dalcroze, Willems o Suzuki han destacado en sus escritos la importancia de la educación musical para transmitir valores y desarrollar las principales capacidades del ser humano. Los elementos constitutivos de la música (ritmo, melodía, armonía y forma) son inherentes a la naturaleza humana, de igual forma que las emociones. Si la música está ligada a la emoción, la educación musical se convierte en el medio idóneo para desarrollar las habilidades emocionales.

Por otra parte, existen una serie de factores emocionales que favorecen el desarrollo de las habilidades musicales. Estas características según Sloboda son: estimulación musical temprana, nivel de práctica elevado, constante apoyo familiar, utilización de una pedagogía flexible, dinámica y positiva y posibilidad de experimentar las emociones que la música nos transmite” (Balsera y Gallego, 2010, p. 40).

Lacárcel Moreno defiende que “la música estimula los centros cerebrales que mueven las emociones y siguiendo un camino de interiorización, nos puede impulsar a manifestar nuestra pulsión, nuestro sentimiento musical, o dejarnos invadir por la plenitud estética que nos hace felices” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 221).

También añadió que “el escáner ha desvelado por primera vez en la historia humana, el funcionamiento exacto de la intrincada masa de células mientras estamos pensando, sintiendo, imaginando, soñando o escuchando música. Este aporte de datos neurobiológicos, nos permite comprender con mayor claridad la manera en que los centros emocionales del cerebro, controlan los diversos y complejos sentimientos y emociones derivados de la actividad musical” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 222).

Lacárcel Moreno dijo que “la música, ya sea mediante el comportamiento de interpretación, de escucha o de composición, si ésta es adecuada, nos conduce a una rearmonización del estado de ánimo y de los sentimientos” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 223) y que “ la estrecha relación existente entre un determinado estado de ánimo y su expresión exterior, es lo que nos permite actuar sobre las emociones con la música” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 223).

Lacárcel Moreno defendió que “la música afecta de tal forma al nivel psicofisiológico y emocional de la persona, que me atrevería a decir que existe una necesidad de estimular el pensamiento positivo y las emociones contractivas mediante la música. Este pensamiento positivo modifica las endorfinas y las células C del organismo que forman parte del sistema inmunológico” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 223) y que “al desarrollar la conducta musical de escucha, disciplinamos la mente y las emociones, forjamos hábitos de atención y respeto, al tiempo que agudizamos nuestra capacidad de concentración. También el elemento ritmo puede influir definitivamente en las personas, ya que desarrolla la memoria del movimiento emocional y de los sentimientos” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 223).

Por último, Lacárcel Moreno añadió que “la música nos moviliza y nos dirige a determinados procesos psicomotrices, que afectan directamente a nuestro mundo emocional, además de la actividad motriz, provocando situación de alegría o de integración. Así mismo, estimula las capacidades de abstracción, relacionándose muy positivamente con el desarrollo de los aprendizajes matemáticos y la visión espacial.

Respecto al dominio del cuerpo, es un hecho probado la influencia positiva de la música en la organización de las relaciones espaciales. La expresión libre de una obra musical o la danza más sistematizada, contribuyen a dominar y canalizar las emociones, ya que requiere controlar los gestos corporales y faciales. De esta manera los individuos con una personalidad débil, serían capaces de despertar sus energías latentes y los impulsivos, canalizar las fuerzas desencadenadas. Al bailar, dejamos salir las más profundas emociones, sentimos y exteriorizamos nuestro propio cuerpo con alegría, tristeza, agresividad o miedo. La fuerza, la organización y la experiencia personal de los movimientos, nos trasciende dejando salir nuestra propia naturaleza, el sentimiento más profundo y el impulso de comunicación” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 224) además añadió que “por medio de la voz manifestamos sentimientos, estados de ánimo y no olvidemos que es el medio de comunicación más rico que poseemos, a la vez que el instrumento musical más antiguo, perfecto y asequible de que disponemos. No en vano es la primera manifestación emocional del recién nacido. Desde muy temprana edad, trata de modularla y controlarla para expresar sus más variadas necesidades, tanto fisiológicas, como emocionales y de comunicación. Es el medio de expresión que más rápidamente se altera y en ocasiones puede anularse debido a la emoción” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 225).

5. CONCLUSIONES

La música es una herramienta para dejar salir nuestras emociones. Éstas están presentes en nuestra vida diaria y es bueno saber reconocerlas, detectarlas y definir correctamente nuestro estado emocional.

La música favorece el desarrollo, el crecimiento, la evolución del ser humano. No conoce fronteras, puede expresar alegría, tristeza, entusiasmo, dolor...

En la educación, la música nos va a ayudar a inculcar valores a los alumnos como la empatía y el compañerismo. A través de ella podrán interactuar entre ellos y expresarse, favoreciendo así la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales. La música es una manifestación artística por lo que trabajada con niños de infantil va a llevar a estos a desarrollar su creatividad, su imaginación, su sensibilidad...

Por otro lado, el estado emocional de las personas afectará a los diferentes momentos de la vida, por lo tanto es imprescindible controlar nuestras emociones y sentimientos desde pequeños, pues esto se verá reflejado en el futuro. Nuestras emociones forjan nuestra personalidad, si las educamos correctamente nos convertiremos en personas con seguridad, una autoestima adecuada y control sobre nosotros mismos.

Bibliografía

- Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bach, E., Darder, P. (1992). *Sedúctete para seducir: vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Balsera, F.J. Gallego, D. (2010). Inteligencia emocional y enseñanza de la música. Barcelona: Dinsic.
- Beedie, C. J., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and Emotion*. 19(6), 847-878
- Bernal, J. y Calvo, M.ª L. (2000). *Didáctica de la música: La expresión musical en la educación infantil*. Málaga: Aljibe.
- Despíns, JP. (1989). *La música y el cerebro*. Barcelona: Gedisa
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200
- Klaus R. Scherer & Marcel R. Zentner (2001). Emotional effects of music: Production rules. En Juslin, Patrick N. John A. Sloboda. (2001). *Music and Emotions*. England: Oxford University Press
- Lacárcel Moreno, J. (2003). Educatío. *Psicología de La Música Y Emoción Musical*, 20-21.
- López Sánchez, F. (2009). *Las emociones en la educación*. Madrid: Ediciones Morata.
- Moreno, L. y Müller, A. (2000). *La música en el aula. Globalización y programación*. Sevilla: MAD.
- Pascual Mejía, P. (2006). *Didáctica de la música para educación infantil*. Madrid: Pearson Prentice Hall
- Redes. 26 Agosto 2012. *Música, emociones y neurociencia* [Vídeo] Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-20-musica-emociones-neurociencia/1219053/>