



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Trabajo de Fin de Grado:
LA MÚSICA COMO RECURSO EDUCATIVO PARA COMBATIR
LA TIMIDEZ EN EL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN
INFANTIL.

Alumna: Lourdes Carrasco Panadero

Titulación: Educación Infantil

Tutor académico: Alberto Álvarez Calero

Departamento: Música

Modalidad del TFG: Diseño de propuesta formativa

Curso académico: 2021/ 2022

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) pretende que se pueda conocer más profundamente en qué consiste la timidez así como varios aspectos relacionados con la misma, debido a que existen muchos niños/as tímidos a los que no se les da mucha importancia.

Por ello, se ha realizado una profunda búsqueda de información sobre la misma, con el objetivo de que todas las personas, principalmente, los docentes de la etapa de Educación Infantil, tengan la información necesaria para poder trabajar con estos alumnos en sus aulas.

Además, se ha diseñado una propuesta de intervención ligada a la música, formada por diferentes actividades con el objetivo de poder usarla para reducir la timidez en aquellos niños que la poseen, así como una herramienta que permita ayudar a los docentes.

Palabras claves: timidez, tímido, Educación Infantil, menor, música.

ABSTRACT

The Final Degree Project aims to provide a deeper understanding of what shyness consists of, as well as some aspects related to it, due to the fact that there are many shy boys and girls, and they are not given much importance.

For this reason, a thorough search for information on shyness has been realized, with the aim that all people, mainly, Early Childhood Education teachers, have got the necessary information to work with these students in their classroom.

In addition, an intervention proposal linked to music has been designed, consisting of different activities in order to be able to use it to reduce shyness in those children who have it, as well as a tool that allows teachers to help.

Key words: shyness, shy, early childhood education, child, music.

ÍNDICE

Objetivos.	4
1.1. Objetivo principal.	4
1.2. Objetivos específicos.	4
Justificación.	4
Metodología.	5
Marco teórico.	5
4.1. La timidez.	6
4.1.1. Tipos de timidez.	6
4.1.2. Causas de la timidez.	7
4.1.3. Consecuencias de la timidez.	8
4.1.4. Características de niños con timidez.	9
4.1.5. Tratamiento de la timidez.	9
4.2. La música.	12
4.2.1. Importancia de la música.	13
4.2.2. La formación musical y el papel del profesorado de Educación Infantil.	16
4.2.3. La música en Educación Infantil.	17
4.3. La timidez y la música.	20
Propuesta de intervención.	21
5.1. Descripción general de la intervención.	21
5.2. Objetivos.	21
5.2.1. Objetivos didácticos.	21
5.3. Contenidos.	22
5.4. Competencias claves.	23
5.5. Metodología.	24
5.6. Distribución temporal de la intervención.	24
5.7. Sesiones.	25
5.8. Recursos humanos, materiales y espaciales.	29
5.9. Evaluación.	29
Conclusiones.	30
Referencias bibliográficas.	31
Anexos.	34
8.1. Anexo 1.	34
8.2. Anexo 2.	35
8.3. Anexo 3.	36
8.4. Anexo 4.	36
8.5. Anexo 5.	36
8.6. Anexo 6.	36
8.7. Anexo 7.	36

1. Objetivos.

1.1. Objetivo principal.

El objetivo principal que pretende conseguir este trabajo es usar la música como recurso o herramienta educativa y lúdica para combatir la timidez en niños y niñas del segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil, es decir, entre 3 y 6 años.

1.2. Objetivos específicos.

Entre los objetivos específicos que se precisan alcanzar con dicho trabajo se encuentran los siguientes:

- Realización de un marco teórico claro y específico sobre la timidez en niños y niñas en la etapa de Educación Infantil.
- Aprender a reconocer e identificar las causas, las consecuencias y las características de los niños tímidos.
- Tratar de establecer una conexión entre la música y la timidez.
- Ejecución de una propuesta de intervención que consiga cumplir con el objetivo principal de dicho trabajo.

2. Justificación.

En la realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG en adelante) se lleva a cabo una propuesta de intervención que tiene como objetivo usar la música como recurso didáctico y lúdico para combatir la timidez en niños del segundo ciclo de Educación Infantil.

Se ha seleccionado dicho tema tomando como referencia a una cantidad considerada de niños tímidos que existen a día de hoy. Estos se tratan de niños a los cuáles les cuesta mucho trabajo socializar con el resto de compañeros y compañeras, hablar en en la asamblea o en público en general etc., por lo que juegan en solitario, sin buscar a sus iguales, no pretenden llamar la atención de los demás...

A día de hoy, puede ser que la timidez sea una de las emociones más complicadas de tratar debido a que no existe un tratamiento como tal para la misma y resulta muy difícil saber cómo actuar ante los niños que la presentan. Por este motivo es bastante necesario empezar a tratarla desde edades tempranas ya que a medida que pasa el tiempo puede ir convirtiéndose en un problema de mayor complejidad y por el contrario, si se hace con

tiempo puede ser bastante probable que poco a poco la timidez vaya desapareciendo de la vida de los menores.

Dicho lo cual, ese es el principal motivo por el que se ha llevado a cabo dicho TFG, es decir, conseguir que los niños y niñas tímidos puedan deshacerse de ella poco a poco durante su infancia para que esto no ocasione graves problemas en su futuro.

3. Metodología.

Para la elaboración del presente TFG, en primer lugar se ha realizado la elección del tema, pues existía una amplia variedad de ellos, entre los que se encontraban tratar las emociones a través de la música, los cuentos musicales, los elementos musicales etc., entre otros. No obstante, existía preferencia por el tema de las emociones. Tras una primera tutoría, se pudo conocer que dicho tema se trataba de un tema bastante trabajado, por lo que había que decidir algo más concreto.

Para seleccionar el tema y después de ello, se llevaron a cabo varias búsquedas bibliográficas, de tal forma que la gran parte de la información que podemos encontrar a largo de este TFG ha sido recogida de libros, artículos y revistas obtenidos de diferentes bases de datos, como Dialnet, entre otras.

Con esto, se comenzó con la realización del marco teórico, de modo que toda la información buscada en la búsqueda bibliográfica se incorporó de manera conjunta, con el objetivo de realizar un marco teórico lo más rico y completo posible sobre el tema que compete.

Tras la ejecución de dicho marco teórico, se pasó a la realización de una propuesta de intervención centrada en usar la música como recurso educativo y lúdico para combatir la timidez en el segundo ciclo de Educación Infantil.

Para su realización, en primer lugar se establecieron los objetivos, contenidos y competencias que dicha propuesta debía recoger. Una vez definidos se pasó a la realización y al diseño de actividades que cumplieran con ellos, teniendo en cuenta las características propias de los alumnos y alumnas de dicha etapa educativa.

Por último, se ha llevado a cabo una evaluación, con la cual se puede examinar si se han conseguido o no los objetivos expresados al principio de la misma.

4. Marco teórico.

4.1. La timidez.

Tal y como señalan Coplan y Rudasill (2018) en su libro *Tímidos, introvertidos, vergonzosos...comprender y acompañar en la escuela y en la familia*, la timidez se trata de un término vago ya que puede significar diferentes cosas para cada persona, así como que implica emociones y comportamientos que no son indicativos o exclusivos de la timidez. Además, también es difícil de definirla ya que se trata tanto de un estado como de un rasgo. Por un lado, los estados hacen referencia a cómo te estás sintiendo en un determinado momento o situación, por lo tanto son cambiantes, mientras que un rasgo se trata de un aspecto duradero de la personalidad.

Otro de los motivos por el cual resulta complicado tratar de definirla es debido a que la palabra timidez ha entrado en uso común de la lengua antes de que se tratara de un fenómeno de interés para los psicólogos evolutivos.

No obstante, podemos encontrar diferentes definiciones de diferentes autores como bien recoge Cabrera (2009). Para ella, la timidez se trata de una tendencia por parte de la persona a sentirse incómodo, inhibido, torpe y muy consciente de sí mismo en presencia de otras personas, lo cual produce incapacidad para formar parte de la vida social, aunque quiera y sepa cómo hacerlo.

Existen otros autores, ahora dentro del marco de la psicología, como Pilkonis o Crozier, que también han tratado de definirla. Para Pilkonis (1977) la timidez es “la tendencia a evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales”, o según Crozier (1979) no es más que “auto-observación de sí mismo, infelicidad, inhibición, preocupación sobre sí mismo...”.

4.1.1. Tipos de timidez.

Resulta interesante conocer cómo según Zimbardo (1977) existen distintos tipos de timidez. Éste señaló tres grupos diferentes: el primero de los grupos son aquellas personas que a pesar de no esquivar la interacción social, prefieren estar solos, el segundo grupo se trata de personas que evitan el contacto interpersonal debido a que no tienen confianza en sí mismo, con pobres habilidades sociales y sentimientos de vergüenza. Por último, el tercero de los grupos está formado por aquellas personas que manifiestan temores al pensar que no van a poder alcanzar sus habilidades sociales.

También existe otra clasificación, esta vez realizada por Buss (1986), el cual subraya dos tipos de timidez. La timidez ligada al miedo a los demás y la timidez relacionada con la

auto- observación. La primera de ellas aparece en torno al primer año de edad y está relacionada con la ansiedad que provocan la presencia de personas extrañas, que suelen ser adultos. El segundo de los tipos, es decir, la timidez relacionada con la auto- observación, surge a los 4- 5 años de edad aproximadamente y tiene que ver con cuando el menor toma consciencia de sí mismo como un ente social expuesto a los demás.

4.1.2. Causas de la timidez.

Para poder definir las causas de la timidez nos apoyamos en dos investigaciones, a pesar de que éstas no están totalmente claras pues, como bien dice Cabrera (2009), sus orígenes se diferencian en dos grupos: los que defienden que se nace tímido y los que por el contrario, abogan que se aprende a ser tímido.

Siguiendo a esta autora, se puede afirmar que no existe una única causa que desencadene la timidez sino que se apunta hacia una multicausalidad, es decir, diferentes causas que interactúan e influyen una sobre la otra. Así pues, se pueden definir las diferentes causas como las siguientes, todas ellas en consecuencia de la relación de los adultos con los pequeños:

- Existen adultos que no ofrecen a los menores el cariño ni la seguridad que necesitan, pues consideran que si lo hacen los están malcriando cuando realmente lo que necesitan es sentirse queridos y seguros.
- Adultos que mantienen una relación afectiva poco estable, por lo que un día son cariñosos y otros apenas mantienen relación con los menores, provocando así niños inseguros.
- Adultos sobreprotectores que no dejan que los niños prueben, se equivoquen, puedan rectificar etc., haciendo así que los menores disminuyan su capacidad de iniciativa, decisión y creatividad.
- Adultos agresivos que generan que los menores tengan una conducta similar a él, o que sean niños sumisos y tímidos, creando así una baja autoestima.
- Adultos que no responden a las preguntas que los menores le hacen o que lo hacen de mala forma.
- La comunicación inadecuada o la falta de comunicación entre padre e hijos, lo cual hace que los pequeños lo lleven a cabo con los demás.
- Adultos que obligan a los menores a interactuar con sus iguales, lo que hace que éstos se sientan inhibidos ante los demás e incluso lleguen a sentir temor.

- Adultos que hacen un uso muy frecuente del regaño y se olvidan de la importancia de los elogios, lo que hace que los menores se sientan controlados, presionados y cuestionados.

Por otro lado, centrándonos ahora en la autora Cacao (2015), a pesar de que ella recoge causas similares a la autora Cabrera bajo el nombre de apego mal establecido, también considera que una de las principales causas de la timidez es la genética de forma que se hace énfasis a una predisposición hereditaria. Además, hay estudios que demuestran que el grado de timidez de los menores tiene que ver con la sociabilidad de las madres. No obstante, hay que resaltar que con el paso del tiempo, la herencia cada vez influye menos al influir factores ambientales.

Haciendo referencia a estos factores ambientales, se entiende por ellos cualquier estímulo que los menores sientan como peligroso o incómodo tanto para ellos como para su familia y son los que hacen que aparezca la inhibición de los niños. Por lo tanto, resulta muy beneficioso que se detecten dichos factores para que sea posible encontrar las mejores soluciones.

4.1.3. Consecuencias de la timidez.

Como bien expresa la autora Cabrera (2009), la timidez se puede entender como causa de algún otro problema como puede ser el acoso escolar. No obstante, ésta también lleva consigo una serie de problemas o consecuencias que suelen presentar los niños que la manifiestan. A continuación, se exponen algunos de ellos, los cuales los presentan un alto número de la población.

- Problemas de aceptación social, al ser rechazados por sus iguales, aunque sólo un pequeño número de éstos tienen un aislamiento de forma mantenida. Las causas del aislamiento suelen ser la agresividad y el retraimiento.
- Intimidación o maltrato entre iguales: normalmente los agresores suelen coger como víctimas a iguales más débiles, y éstos perfiles suelen presentarlo especialmente los niños tímidos a los que excluyen, amenazan, humillan etc. No se tratan de agresiones puntuales sino de una agresión que perdura en el tiempo.
- Maltrato infantil: aunque no está totalmente demostrado, se suele asociar la timidez a maltrato infantil y a abuso sexual, por lo que tanto los padres como los educadores han de prestar mucha atención a si tiene lugar un cambio en la conducta de los menores y si es así, investigar que es lo que está ocurriendo.

- Bajo rendimiento escolar: al igual que ocurre con el maltrato infantil, no está demostrado que el rendimiento escolar de los niños que presentan timidez sea inferior que el del resto, aunque existe la sospecha de que así sea, e incluso que a edades más avanzadas presenten serios problemas académicos.

Por el contrario, también existen menores tímidos que debido a ésta se concentran más en el tema académico ya que lo consideran como una forma de llamar la atención.

4.1.4. Características de niños con timidez.

Para definir las características de los niños con timidez nos vamos a centrar en la investigación de Cacao (2015) en la que expresan las siguientes:

- Presentan problemas para relacionarse con los iguales y personas adultas.
- No participan en las clases.
- Apenas mantienen conversaciones con otros niños, así como tomar iniciativa en otras actividades.
- Son reservados y distantes.
- Pasividad excesiva.
- No expresan sus emociones.
- Inseguridad.
- Con normalidad presentan conductas de ansiedad.
- Temor a tener que exponer sus opiniones en público lo que se manifiesta en forma de temblores, tartamudeo, dolores estomacales, etc., que llevan a los niños a la falta de autocontrol.
- Problemas afectivos.
- Baja autoestima.
- Suelen subestimarse y desarrollar sentimientos de inferioridad.
- Pueden tener episodios de “rompimiento emocional” que se suelen exteriorizar en forma de llanto.
- Quejas psicósomáticas como pueden ser mareos, dolores de cabeza y de estómago etc.

4.1.5. Tratamiento de la timidez.

Debido a que la timidez es un problema originado por diferentes causas, las cuales están expuestas anteriormente, es difícil encontrar un tratamiento para la misma. Por ello, podría resultar interesante centrarnos en el tratamiento de lo que se consideran dos de las

principales causas, como son la baja autoestima y el apego mal establecido. De este modo se puede saber cómo prevenir ambas, lo que serviría para que no se llegase a originar la timidez en los menores.

En primer lugar, comenzamos con el tratamiento de la baja autoestima. Antes de comenzar, debemos dejar claro en qué consiste la autoestima y la baja autoestima.

Para definir la autoestima nos apoyamos en la definición que ofrece la Real Academia Española la cual la define como “valoración generalmente positiva de sí mismo” (Real Academia Española, 2021). Pero como bien dice dicha definición, se trata de una valoración “generalmente” positiva por lo que no siempre es así, y eso es a lo que nos referimos cuando hablamos de la baja autoestima. Para la autora Navarro (2009) en la revista “Temas para la Educación”, las personas que presentan baja autoestima consideran que no valen nada, que todo lo hacen mal lo que hace que se sientan frustrados, no quieren hacer frente a situaciones que les generen ansiedad o miedo, son fáciles de dejarse llevar por el resto de compañeros, tienen constante pensamientos negativos de ellos mismos etc. Además, no comprenden que no todas las personas somos iguales, sino que cada una tenemos nuestras virtudes y defectos, por lo que consideran que siempre son menores al resto e incluso que son menos de lo que realmente son.

Para conseguir que los menores no lleguen a desarrollar la baja autoestima, siguiendo a la misma autora mencionada anteriormente, puede ser realmente importante que los adultos cercanos a los niños, como son principalmente los padres y los docentes, con el objetivo de reducir al máximo posible la baja autoestima sepan “alentar, corregir, premiar o censurar correctamente”.

Otra forma rica que permite mejorar la baja autoestima en los menores es a raíz del juego, pues éste se trata de una herramienta imprescindible a estas edades que fomenta la autonomía, la socialización y ayuda a desarrollar la personalidad del menor. Por lo tanto, podría resultar atractivo que se usen diferentes juegos lúdicos que permitan desarrollar una buena autoestima en los menores y así no llegar a desarrollar baja autoestima.

Siguiendo a las autoras Cantor Sánchez y Medina Moya (2020), algunas propuestas de juegos que podrían servir para mejorar la autoestima podrían ser:

- Juegos que potencien el tema de “soy único” y “tengo cualidades y defectos”.
- Juegos para fomentar la importancia de quererse y aceptarse tal y como somos.

En segundo lugar, continuamos con el tratamiento del apego mal establecido. Tampoco es correcto decir tratamiento del apego mal establecido, pues no existe un tratamiento como tal, sino diferentes técnicas que pueden mejorar las relaciones paterno-filiales.

Una buena forma de reforzar dichas relaciones es a través del arte y con ayuda de un terapeuta. Este puede proponer tanto a los menores de forma independiente como a los menores junto con su figura o figuras de apego más significativa, diferentes sesiones que propician que la relación entre ellos poco a poco va mejorando e incluso llegue a ser una relación completamente positiva y segura.

Para describir estas sesiones nos apoyamos en una propuesta de intervención realizada por Arévalos Tapias, Ferro Hernández y Pirela Quitan (2018). Estas autoras proponen diferentes tipos de sesiones, pues encontramos sesiones de forma individual, sesiones entre diferentes menores que sufren el mismo problema y sesiones en la que participa la figura de apego.

En cuanto a las sesiones que se realizan con los niños de forma individual (aunque con el resto de compañeros haciéndola en el mismo momento) tienen como objetivos que los menores sean capaces de expresarse a través del dibujo, saber expresar las emociones negativas que poseen y reconocer las cualidades, habilidades y logros positivos de ellos mismos. Para ello, unas buenas prácticas pueden ser que éstos tengan que dibujar una situación a la que le tengan realmente miedo con una gran variedad de materiales y sin recibir ningún tipo de explicación, para que así se den cuenta que no son ellos los únicos que sienten miedo. Otra forma de trabajar podría ser que los niños dibujen lo que quieran pero con la luz apagada creando así un espacio relajante y tranquilo que permita que puedan abrir sus mentes y desarrollar completamente su creatividad. Por último, también podrían realizar un autorretrato, con todos los materiales que deseen, pero sin ninguna explicación previamente dada por el terapeuta, para que así lo hagan como realmente piensan que son ellos.

Respecto a las sesiones realizadas en gran grupo, los objetivos que pretenden alcanzar son: que los menores tengan plena confianza en el terapeuta encargado de su caso, para que así quiera formar parte del grupo al que pertenecen y reconocer las emociones tanto propias como la de los demás. Para lograrlo se podrían realizar diferentes tipos de actividades entre las que podemos encontrar que los menores con los ojos tapados se dejen guiar tanto por el terapeuta como por otro compañero y viceversa o formar dos grupos de niños y que cada uno de ellos piensen en alguna situación que les ha generado un alto nivel de emociones (pueden

ser tanto positivas como negativas) y posteriormente elegir una situación de cada uno de los grupos para que la tengan que dramatizar, así como ponerle una etiqueta a esa situación.

Por último, en relación con las sesiones dirigidas tanto a las figuras de apego como a los menores, éstas tienen como objetivo fomentar el vínculo, la comunicación y la confianza entre ambos. Esto se puede conseguir a través de sesiones que consistan en el contacto cuidador- menor en forma de abrazo o la creación de las figuras de apego junto con el menor, de un cuadro que contenga fotos o elementos que le recuerden a la infancia, contando posteriormente su historia.

4.2. La música.

Antes de comenzar a tratar diferentes aspectos sobre la música, resulta fundamental tomar como punto de partida una definición de ésta, es decir, tratar de explicar qué es o en qué consiste la música.

No obstante, aunque parezca una tarea fácil no lo es, pues indagando podemos encontrar múltiples definiciones de ésta, ya que para cada persona puede resultar ser algo completamente diferente. Por este motivo, deciden tomar la iniciativa de hacer una definición propia de la misma.

En este trabajo, vamos a comenzar mostrando algunas de las entradas que contiene la Real Academia Española (RAE) (2021) sobre ésta. La RAE la define como: “melodía, ritmo y armonía, combinados”, “sucesión de sonidos modulados para recrear el sonido”, “concierto de instrumentos o voces, o de ambas cosas a la vez”, “arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya sea tristemente”, “compañía de músicos que cantan o tocan juntos”, “composición musical”, “colección de papeles en que están escritas las composiciones musicales”, “sonido grato al oído” o “ruido desagradable”.

A continuación, vamos a mostrar varias definiciones de autores diferentes sobre la música:

En primer lugar, Sozio (1991), la define como “el arte de combinar los sonidos”. Según él, a pesar de que se trata de una definición breve y sencilla, recoge perfectamente en seis palabras el fundamento imprescindible de lo que ésta debe tratar.

En segundo lugar, seguimos al autor Becerra (1969), el cual ofrece una definición algo más técnica:

La música es un arte, cuyos elementos son los estímulos acústicos y los silencios integrados en expresiones entre los que no se cuentan los silencios solamente y a fin de que se cumplan además otras reglas sintácticas, pueden establecerse

interpretaciones de acuerdo a una semántica y a un uso comunicativo o puramente informativo de acuerdo a una pragmática.

En tercer lugar, siguiendo al famoso Schopenhauer, 1998), nos dice:

La música nos revela la esencia íntima del mundo, a través de los ritmos, la sabiduría más profunda, y nos habla en una lengua que la razón no comprende [...]. El arte nos libera del sufrimiento, transformando la vida en contemplación de la vida. La música es la más metafísica de las artes, ya que mientras las otras artes nos hablan de sombras, la música nos habla del ser.

En cuarto lugar, teniendo en cuenta a figuras importantes de la historia, seguimos al autor Hernández (2012), el cual recoge en su artículo diferentes definiciones entre las que encontramos la definición de Beethoven. Este dice que “la música es una revelación más alta que la ciencia o la Filosofía”. También encontramos la definición del famoso filósofo griego Platón, que expresa que “la música es un arte educativo por excelencia, se inserta en el alma y la forma en la virtud”. Por último, también podemos resaltar la definición de Santo Tomás (S.XIII), que dijo que “la música es la más noble de las ciencias humanas: cada uno debe procurar aprenderla con preferencia a las demás, ocupa el primer lugar entre las artes liberales”.

Antes de acabar este apartado, me parece bastante oportuno aportar mi propia definición de música. Ésta podría ser la siguiente:, “la música es una mezcla de sonidos que despierta en uno mismo diferentes sensaciones y sentimientos en función de la situación en la que nos encontramos, capaces de conectar con tu yo más íntimo y personal”.

4.2.1. Importancia de la música.

La música tiene un papel fundamental en nuestras vidas y es que no sólo está presente en ellas cuando ya hemos nacido sino incluso antes de esto, pues como bien dice Ribeíro (2003), “el niño escucha y siente la vibración del sonido desde antes de nacer”. Además, siguiendo a Lego (2005), es muy común que las madres embarazadas sientan los movimientos y reacciones de sus bebés a los sonidos del exterior y eso no es más que porque el bebé escucha las muestras de cariño que recibe de sus seres queridos. Además, también se sabe que al poco tiempo de nacer el bebé escucha los cantos de su madre en forma de canciones de cuna, y éste reacciona de forma sonriente, a pesar de no entender lo que se le canta pero siente el modo afectivo en el que se hace, lo cual se trata de un momento fundamental para el desarrollo integral futuro del bebé.

Pero no sólo la música es importante por su continua presencia en nuestras vidas, si no porque además cuenta con numerosos beneficios tanto fisiológicos, como psicológicos que garantizan su funcionalidad en nuestras vidas.

Siguiendo a Correa (2010), en cuanto a los beneficios fisiológicos de la música podemos encontrar que ésta regula el ritmo respiratorio, pues éste se acelera o se vuelve más lento en función del ritmo de la música. Por ello, si queremos tranquilizar a los menores que se encuentran en estado de nerviosismo, podemos hacer uso de una canción lenta que le ayude a relajar su ritmo cardiaco. Igualmente, también controla la presión arterial, las contracciones estomacales, los niveles hormonales y los ritmos eléctricos del cerebro.

Además, muchas terapias musicales se apoyan en el sonido para curar diferentes problemas de salud como la enfermedad llamada Alzheimer o incluso un dolor de muela, o para mejorar la memoria, para reducir el estrés y mejorar el sistema nervioso.

Asimismo, la música nos sirve como distracción y cuenta con efectos favorables para olvidar la percepción del dolor, pues éste se suele agravar mientras más pensamos en él, por lo que resulta bastante útil escuchar música y prestar menos atención a dicho dolor.

En relación a los efectos positivos psicológicos que tiene la música, también nos centramos en el autor Correa (2010). Éste indica que gracias a la música podemos expresar y sentir muchos sentimientos, desde placer, recuerdos, nerviosismo etc. hasta ideas abstractas. No obstante, esto también depende del tipo de sonido del que se trate, pues los sonidos consonantes generan estados de calma, tranquilidad, plenitud y estabilidad mientras que los sonidos disonantes causan agitación y actividad.

Igualmente, la música también tiene sus efectos positivos en el ámbito académico. Esto es porque se puede hacer uso de las canciones para enfatizar aquello que se está tratando de explicar. Esto resulta bastante atractivo para el alumnado porque aprenden sin ni siquiera darse cuenta, pues lo están haciendo de forma lúdica y atractiva, dejando de lado el ámbito tradicional de enseñanza basado en la explicación para la posterior realización de una ficha sobre él/ los contenidos trabajados. Pero no sólo la música tiene ese poder en el ámbito académico, sino que además, como recoge Fernández (2017), la música tiene diferentes aplicaciones en la educación. Se usa como herramienta de aprendizaje y de control emocional en el aula, así como instrumento terapéutico que se puede usar en diferentes situaciones de riesgo. Además, la utilización de esta en la escuela mejora el desarrollo de habilidades cognitivas y prosociales en los niños.

También puede ser buena idea reproducir música en los pasillos de los colegios como dice Wilkinson (2013), para así poder regular las emociones positivas del alumnado.

Otro uso muy correcto de la música, ahora en la etapa educativa que nos concierne, es decir, en Educación Infantil, siguiendo a Ritblatt y sus colaboradores (2013), puede ser como herramienta potenciadora de habilidades sociales, pues aumenta el aprendizaje cooperativo y la interacción e independencia social.

Asimismo, según Vázquez y colaboradores (2012), la música puede resultar muy provechosa para el aprendizaje de lenguas extranjeras, por lo que es conveniente que el docente de la asignatura de música junto con el docente de lengua inglesa realicen un trabajo colaborativo, para así favorecer el aprendizaje de las dos áreas.

Igualmente, según Kirkweg (2001), la música también tiene efectos positivos referidos a la memorización ya que favorece los procesos de almacenamiento y recuperación visual de la misma.

Además de todo lo expuesto anteriormente, la música también provoca efectos positivos y negativos en la vida de las personas, tanto a edades tempranas como a edades adultas. Siguiendo a Fernández (2017), en relación con los efectos negativos que ésta puede llegar a tener, se sabe que el hecho de escuchar música antisocial llega a aumentar la agresividad de las personas que la están escuchando. No obstante, también existe música prosocial la cual se encarga de disminuir la agresividad de las personas tanto a nivel cognitivo como afectivo y comportamental.

Siguiendo a la autora nombrada anteriormente, con la música también se puede analizar la alegría y la tristeza del oyente en función de lo que sienten cuando escuchan determinada pieza musical. Por norma general, cuando se trata de un fragmento musical de pulso rápido y tonalidad mayor, el oyente siente alegría, y por el contrario, cuando se trata de un fragmento de pulso lento y tonalidad menor, se siente tristeza.

La música también está relacionada con el juicio moral de cada persona, y según Fernández (2017) que sigue a Seidel y Prinz (2012), se sabe que estos juicios pueden ser de acciones positivas y negativas.

Además, está demostrado que la música tiene el poder de mejorar la calidad de vida de las personas y esto lo explica Fernández (2017), apoyándose en tres vertientes diferentes. La primera de ellas es la importancia de la música en la vida cotidiana. De aquí se sabe que no existe relación entre algunos factores de preferencia musical y la autoestima, pero que sí existe relación con dichos factores de preferencia musical y la personalidad y con aspectos del bienestar psicológico. Además, también se sabe que el factor de intensidad alta en música está relacionado con un aumento del estrés y disminución de la ansiedad y que el factor de reflexión de la música está relacionado con un aumento de la ansiedad. Por tanto, las

personas que tienen preferencia por escuchar música de alta intensidad tendrán una disminución de la ansiedad.

La segunda de las vertientes trata de la música para un envejecimiento activo. Resulta muy interesante el uso de la música en los adultos mayores ya que favorece la relajación, la disminución de la ansiedad y reduce la distracción ante experiencias desagradables. Por ello, con la música estas personas detectan un aumento de su calidad de vida y de su satisfacción. Además, gracias a la música los adultos ven mejoría en otros aspectos no musicales como son físicos, psicológicos y sociales, aumentan su capacidad de sociabilización y comparten aspectos de sus vidas con los demás.

En tercer lugar, la tercera de las vertientes de las que habla Fernández (2017), es la música para la salud mental, la cual incluye el bienestar emocional, psicológico y social, es decir la forma en la que nos sentimos, pensamos y actuamos. La música aquí se puede usar como terapia de modo que ayuda a lograr metas de forma individualizadas. Resulta muy positivo el uso de la terapia musical en pacientes con enfermedades mentales graves ya que favorece la comunicación y la expresión.

Otros de los motivos por lo que la música posee un papel muy importante y fundamental en nuestras vidas es por lo que dicen Ruíz y Santamaría (2013) y es que contribuye de forma muy importante en el desarrollo de la personalidad ya que facilita el desarrollo sensorial, es decir, auditivo, motriz, visual y táctil, así como que contribuye a la efectividad ya que permite una participación activa, generando relaciones interpersonales, facilitando la socialización y aumentando la autoestima que todo ser humano necesita.

4.2.2. La formación musical y el papel del profesorado de Educación Infantil.

Siguiendo a Ruíz y Santamaría (2013), se sabe que hasta esa fecha debido a que se reduce el número de créditos de los Grados, desaparece el especialista de educación musical en esta etapa educativa, por lo que era todo un misterio quien desempeñaría este papel en las escuelas.

En el Grado de Educación Infantil no existe la mención de profesor de educación musical, cosa que sí ocurre en el Grado de Educación Primaria. Por ello surge la duda si en los centros educativos se ocupa de esta parte en Educación Infantil, el profesor generalista, o por el contrario el profesor especialista de dicha materia perteneciente a la etapa de Educación Primaria. En la mayoría de los centros, el encargado es el profesor generalista de Educación Infantil el encargado de impartir dicha materia, por lo que por este motivo es

todavía más importante y necesario que estos docentes estén formados para poder impartir docencia de forma adecuada.

El papel del maestro generalista a la hora de impartir música es cada vez más importante, pues según grandes pedagogos es conveniente que la educación musical se empiece cuanto antes y aunque el punto de partida suele ser el entorno familiar, los docentes lo deben reforzar, apoyar y ofrecer la oportunidad de establecer contacto con la música y con el medio sonoro y más en la actualidad. Esto debe ser así debido a que cada vez se canta menos a los menores, el ambiente sonoro es más heterogéneo, existen mayores estímulos visuales que auditivos y cada vez hay más niños y niñas escolarizados.

Además, como ya se ha dicho en otro apartado anterior, resulta fundamental incluir la música en el aula ya que es capaz de globalizar contenidos de otras materias, no sólo contenidos musicales, como la percepción auditiva, la capacidad vocal o el sonido rítmico sino que es capaz de desarrollar capacidades, adquirir conceptos y actitudes, desarrollar la personalidad, y otros contenidos particulares de la etapa de Educación Infantil. Por este motivo, el docente debe recibir una formación musical sólida que le permita incluir la música en su práctica diaria.

Pero esto no es tan fácil como parece, pues muchos docentes coinciden en que los estudios musicales recibidos a lo largo del Grado de Educación Infantil no son suficientes debido a que el número de créditos asociados a la educación musical y la mención en especialista de música en Educación Infantil han desaparecido. Por lo tanto, es necesario encargar a los futuros maestros que revisen la práctica docente de modo que se acerquen lo más posible a las necesidades musicales y a diseñar acciones formativas musicales.

4.2.3. La música en Educación Infantil.

Como bien dice Riesco (2009), nadie duda de que la música es una materia imprescindible en Educación Infantil, pero ¿realmente se le da la importancia que tiene? Pues bien, siguiendo a esta autora, se sabe que muchos docentes de esta etapa educativa se apoyan en algunas canciones que coinciden con el hilo conductor del proyecto o unidad didáctica que están trabajando en el aula con el alumnado, pero, por el contrario, son pocos los maestros que la usan para que los alumnos adquieran diferentes contenidos.

Es muy importante y fundamental hacer uso de la música en Educación Infantil porque está presente en las principales materias que hay que trabajar con el alumnado de esta etapa.

A continuación, vemos algunos ejemplos de cómo es totalmente cierto que podemos encontrar música en todas las materias que se les imparte al alumnado:

- En lógica matemática porque el ritmo se trata de una secuenciación temporal de sonidos, de duraciones, que se agrupan en un tiempo determinado y exacto.
- Podemos encontrar música en el lenguaje ya que el lenguaje oral requiere necesariamente de la voz, la cual se trata del instrumento musical más importante y por excelencia.
- Existe música en el conocimiento del medio, pues podemos encontrar multitud de sonidos en el medio rural, en el urbano, en el entorno lejano y cercano de los niños. Así como, podemos encontrar música también en las canciones, los ruidos, los bailes, los instrumentos etc. Además, la historia de la sociedad ha avanzado y viajado a través de la música y a día de hoy seguimos a la sociedad en función de la música que preside sus manifestaciones.
- La música está presente en la educación física ya que gracias a ella podemos aprender a respirar, a movernos de un lugar a otro, a controlar la postura de nuestro cuerpo, a educar nuestros músculos, etc.
- La música se trata de un lenguaje universal, por lo que también está presente en los diferentes idiomas, pues nos podemos comunicar a través de ella en cualquier parte del mundo sin necesidad de traducir nada.

Tras este análisis, nos podemos preguntar que cómo es posible que un maestro de Educación Infantil no tome la música como el eje vertebrador de su práctica educativa, y esto es debido a que existen muy pocos materiales que permitan trabajar de esa forma, pues se apoyan en editoriales las cuales apuestan por integrar las actividades relacionadas con la música en un proyecto, donde éstas se basan en un par de fichas sencillas, sin una correcta temporalización y alguna que otra canción como cierre del proyecto o la unidad trabajada.

Además, los objetivos que persiguen se tratan de objetivos poco trabajados pues suelen ser tales como: “el alumnado deberá ser capaz de aprender la canción” cuando realmente un correcto objetivo podría ser: “el alumnado deberá aprender la canción para controlar su respiración y su emisión de voz”, “el alumnado deberá aprender la canción para ser capaz de integrar los contenidos que hay en ella”, “el alumnado deberá aprender la canción para que secuencia sin darse cuenta y de forma matemática la rítmica”, “el alumnado deberá aprender la canción para así apreciar y respetar el trabajo realizado tanto de forma individual como grupal”, “el alumnado deberá aprender la canción para aprender a escuchar”, “el alumnado deberá aprender la canción para enriquecer el vocabulario” etc.

Después de haber desglosado un simple objetivo y haber sacado de él múltiples de diferentes áreas, nos podemos dar cuenta perfectamente de lo dicho anteriormente, es decir, que la música es la una de las únicas áreas, por no decir, la única área con la que el alumnado trabaja aspectos esenciales de la educación, y además, y lo más importante, de forma lúdica y motivadora para ellos.

Además, también se tiene que tener en cuenta que gracias a la educación instrumental y su práctica también se trabajan distintos aspectos relacionados con la motricidad fina y gruesa, con el movimiento y la coordinación, la efectividad etc. Con la audición se potencia la atención, la discriminación auditiva, la cultura... Con el canto se trabaja la memoria, la adquisición de rutinas etc. Y con el movimiento se pueden mejorar aspectos psicomotores, expresar emociones, situaciones etc.

Por tanto, debido a que la música puede estar presente en todas las áreas que se trabajan con el alumnado de esta etapa, también lo está en las diferentes áreas correspondientes al currículo de Educación Infantil, es decir, en el conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en el conocimiento del entorno y en lenguajes, comunicación y representación.

En la primera de ellas, conocimiento de sí mismo y autonomía personal, encontramos la música ya que lo primero que hace el niño es reconocer sus diferentes partes del cuerpo a través de sonidos corporales, con las que puede emitir multitud de mensajes sonoros y con canciones que le permite conocer y recordar su anatomía corporal oral. Además, en cuanto a la autonomía personal, se pueden proponer multitud de actitudes para que sea el alumnado quien las ejercite por sí mismo como por ejemplo cantar, bailar, interpretar diferentes ritmos y sonidos etc.

En cuanto a la segunda de las áreas, conocimiento del entorno, la música está presente en la lógica matemática y en el lenguaje en todas sus interpretaciones, es decir, en el lenguaje oral, en el lenguaje escrito, visual, etc., pues la comunicación y representación de sonidos es la base del aprendizaje de la lecto-escritura. Aunque sin lugar a dudas, donde realmente es importante la música es en el lenguaje oral pues gracias a ella se puede llegar a producir un aumento del vocabulario, de la pronunciación, de la audición de sonidos etc.

En relación con la tercera de las áreas, lenguaje, comunicación y representación, es dónde más presente está de todas, pues forma parte de la misma.

Por último, la música también está presente en la entonación, la cual se trata de un ámbito que los niños deben trabajar para poder desarrollar un correcto uso del lenguaje en su forma más completa y compleja.

Por todo ello, o bien las editoriales o bien los propios maestros y maestras, se deben plantear integrar en sus programaciones los ámbitos musicales dentro de las tres áreas educativas, para así poder conseguir un mayor énfasis en el proceso de aprendizaje.

No obstante, es cierto que poco a poco las editoriales están tratando de conseguir este objetivo, es decir, proporcionar recursos útiles y suficientes que permitan enriquecer la labor del docente en el aula, poniendo a su alcance un gran bagaje musical, a través de materiales fáciles y que permitan que sus alumnos avancen en todos los aspectos a través de la música.

4.3. La timidez y la música.

Aunque parezca complicado hablar de estos dos términos unidos, puede tratarse de una buena forma de intentar combatir la timidez, pues como se ha dicho varias veces a lo largo de este trabajo, la música afecta muy positivamente en varios aspectos de nuestras vidas, entre ellos, a paliar con nuestras emociones, por lo que, aunque ya sabemos que la timidez como tal no tiene tratamiento, se posible que con ayuda de la música, ésta se puede reducir.

Para que esto se pueda conseguir puede ser una buena idea empezar en casa, que suele ser el lugar de confianza y la zona de confort de los menores, y en ella, los padres pueden comenzar a cantarle y a bailarle, pues para ellos, estas figuras se tratan de modelos y pueden llegar a imitar todo lo que hacen, así como que sean ellos los que cogan de la mano a los pequeños y le inviten a acompañarle. Esto se puede comenzar por ejemplo en el momento del aseo con canciones movidas, en el momento de juego etc.

Cuando los niños en casa ya hayan despertado su lado más artístico, es conveniente que poco a poco, y no de forma muy brusca ni violenta, se amplíen los escenarios y públicos en el que ellos se dejen llevar por la música. Para ello, se puede comenzar por las personas con las que tengan una mayor confianza, para que después de un tiempo, se pueda ampliar al menos a su entorno escolar.

Cuando se haya visto una gran evolución en los menores y se pueda ampliar al entorno escolar, entra el juego el papel del docente, el cual debe saber manejar la situación y hacer posible que se sientan como en casa.

Para ello, puede resultar una buena opción comenzar con juegos musicales en grupos y colectivos, en el que todos tengan el papel de protagonista, es decir, que nadie resalte por encima de nadie. Posteriormente, se pueden incluir otros tipos de juegos, como por ejemplo la dramatización y bailes por grupos que los tengan que representar al resto de la clase, en el que los menores que poseen mayor vergüenza, sean protagonistas pero que vean que algunos

de sus compañeros también lo son. Por último, los menores deberían de ser capaces de ser protagonistas por sí mismos, sin necesidad de observar que alguien más también lo es.

Para que lo anterior sea posible, debemos tener en cuenta que cada niño es completamente diferente al otro y que cada uno necesita un tiempo distinto de desarrollo, por lo que debemos de respetar los tiempos de cada uno de ellos y no intentar conseguir en el menor tiempo posible un objetivo a largo plazo porque probablemente el resultado sea completamente negativo o se vuelve a recaer pasado un tiempo.

5. Propuesta de intervención.

5.1. Descripción general de la intervención.

En la actualidad, resulta bastante habitual encontrarnos en la etapa educativa de Educación Infantil, alumnos que tienen que hacer frente a diferentes situaciones que no son capaces de afrontar debido a la timidez que poseen. Esto puede llegar a provocar un gran problema futuro, pues puede perjudicar de forma considerable tanto el desarrollo personal, como el académico del menor.

Desde la escuela, se debe intentar paliar y tratar con la timidez de todos los menores, pues se trata de unos de los contextos dónde más la pueden llegar a desarrollar. Concretamente, el aula puede ser el lugar más adecuado al ser donde los menores pasan la mayor parte del tiempo y dónde expresan principalmente sus emociones. Es por ello, por lo que el docente tiene el papel fundamental de ser capaz de intervenir con aquellos alumnos muy tímidos para que no llegue a ocasionar el posible problema futuro.

Por ello, para que los docentes sean capaces de hacer frente y saber cómo actuar correctamente, se desarrolla esta propuesta de intervención, con el objetivo de reducir la timidez con la ayuda de la música.

5.2. Objetivos.

5.2.1. Objetivos didácticos.

El principal objetivo que pretende conseguir esta propuesta de intervención es el siguiente:

- Combatir la timidez con ayuda de la música en niños y niñas del primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil.

En función de este objetivo principal, se pretenden conseguir una serie de objetivos didácticos, los cuales son:

- Dejarse conocer por el resto de compañeros, y viceversa.
- Aprender y cantar canciones de forma individual.
- Acompañar las canciones con sus movimientos correspondientes.
- Escuchar atentamente y comprender un cuento.
- Reconocer emociones propias y ajenas.
- Potenciar el movimiento espontáneo.
- Dejarse llevar por el sentido del oído.
- Concienciar al alumnado de que todos somos iguales y podemos realizar las mismas acciones.
- Trabajar la mirada.
- Reconocer el ritmo de la música.
- Fomentar el juego cooperativo, la cooperación y el trabajo en equipo.
- Conocer y tocar diferentes instrumentos musicales.
- Ser capaz de reproducir una “pieza musical” al resto de compañeros.
- Aprender y representar a los compañeros y familiares una coreografía.

5.3. Contenidos.

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<ul style="list-style-type: none"> ● Emociones. ● Colores. ● Timidez. ● Esquema corporal. ● Instrumentos musicales. ● Ritmos musicales. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Escucha de canciones. ● Escucha de un cuento. ● Desarrollo de la autonomía personal. ● Expresión de sentimientos. ● Experimentación de situaciones que pueden llegar a generar timidez. ● Manejo de la timidez. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Responsabilidad. ● Respeto de normas. ● Atención. ● Interés en la participación e integración de las actividades propuestas. ● Fomento de la participación, compañerismo y cooperación. ● Cuidado de los materiales. ● Respeto por el trabajo en grupo y hacia los compañeros.

Tabla 1. *Contenidos de la propuesta de intervención.* Fuente: elaboración propia.

5.4. Competencias claves.

Según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, las competencias claves de Educación Infantil que se encuentran en la presente propuesta de intervención son las siguientes:

- **Competencia para la autonomía personal e iniciativa personal:** esta competencia está presente ya que con esta propuesta los menores van construyendo conocimiento de sí mismo gracias a la interacción con el medio que le rodea, los adultos y sus iguales. Además, aumenta el conocimiento y control de su propio cuerpo y desarrolla la capacidad de realizar actividades de forma autónoma e individual.
- **Competencia en comunicación lingüística:** dicha competencia la encontramos en la propuesta de intervención ya que incluye la escucha atenta de un cuento y se expresan cuando el docente le realiza alguna pregunta la cual han de responder. No obstante, dichas habilidades básicas no sólo se encuentran presentes en esos momentos, sino que a lo largo de toda la propuesta han de estar atentos a todas las indicaciones del docente y pueden realizar todos los comentarios que consideren oportunos y necesarios.
- **Competencia social y ciudadana:** esta competencia la encontramos debido a que en esta propuesta se fomenta el desarrollo de buenas habilidades sociales con los adultos y los iguales que le rodean, así como la cooperación, el compañerismo y el trabajo en equipo.
- **Competencia cultural y artística:** esta competencia está presente a la hora de realizar algún tipo de dibujo y en la escucha de diferentes canciones ya que permite el desarrollo de la capacidad creativa del menor.
- **Competencia para aprender a aprender:** encontramos dicha competencia debido a que en esta propuesta de intervención se pretende que el alumnado sea capaz de reconocer aquellas capacidades y limitaciones que poseen, así como reconocer las actividades que es capaz de realizar de forma autónoma y aquellas que necesitan la ayuda de un adulto.

5.5. Metodología.

En base a la orden del 5 de agosto de 2008, por la que se regula el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, se regulan una serie de enfoques metodológicos, de los cuáles encontramos presentes en esta propuesta de intervención los siguientes:

- **Aprendizaje significativo** pues es importante basarse en los conocimientos previos que tiene el alumnado sobre un determinado tema y a partir de ahí poder ampliar los conocimientos que tienen sobre los mismos, creando relaciones entre lo que ya conocían y lo que están dispuestos a aprender, intentando en todo momento que el alumnado esté motivado por aquello que se va a aprender.
- La **atención a la diversidad**, ya que esta supone conocer las características propias, necesidades, historia, intereses, motivaciones etc. de cada alumno que conforma el aula y ofrecer actividades que puedan responder de forma adecuada a las mismas, mostrando siempre especial atención por los niños que presentan necesidades educativas especiales.
- **El juego, instrumento privilegiado de intervención educativa**, pues debido a este los niños se aproximan a las emociones propias y de los demás. Además, posee un carácter motivador, creativo y placentero que facilita el aprendizaje de los contenidos.
- **La actividad infantil, la observación y la experimentación**, ya que resulta bastante importante y necesario que el alumnado de la etapa de Educación Infantil aprenda haciendo, por lo que se realizan diferentes actividades en las que los alumnos sean capaces de realizarlas de forma autónoma, tomen iniciativa, planifiquen etc.

Además, de todo lo expresado anteriormente, dicha propuesta de intervención también poseerá una metodología activa y participativa en la que el alumnado será el protagonista en todo momento, fomentando la cooperación, el compañerismo, el trabajo cooperativo, la empatía y la creatividad de los menores.

5.6. Distribución temporal de la intervención.

La presente propuesta de intervención está desarrollada para poder llevarla a cabo al principio del curso académico, es decir, durante el mes de octubre, para que así se pueda acabar con la timidez de los menores de forma temprana para que no tengan ningún tipo de problema durante el resto del curso académico.

Esta propuesta de intervención será complementaria y transversal a la programación anual de aula, de forma que se llevará a cabo una sesión cada semana, la cual será los viernes y tendrá una duración aproximada de una hora, excepto la última sesión, la cual será trabajada a lo largo de toda la propuesta y su puesta en marcha requiere de unos 15 minutos aproximadamente.

5.7. Sesiones.

Esta actividad no forma parte de ninguna sesión puesto que se llevará a cabo todas las mañanas que sean necesarias en la asamblea hasta que todo el alumnado haya sido capaz de conseguir el principal objetivo que pretende la misma.

Actividad 1: “Nos presentamos con el cuerpo”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Proporcionar información de uno mismo para que el resto de compañeros lo conozcan. ● Conocer a todos los compañeros. ● Aprender una nueva canción. ● Acompañar la canción con los movimientos adecuados. ● Ser capaz de cantar una canción de manera individual.
Desarrollo de la actividad	Llegar al aula los primeros días de jornada educativa no suele ser fácil para ningún alumno, pero para los que son más tímidos que el resto resulta aún más, y el tener que presentarse supone todo un reto. Por ello, para la realización de esta actividad, el docente ha preparado posteriormente una canción acompañada de percusión corporal llamada “ <i>Me presento con mi cuerpo</i> ” (Anexo 1), de forma que todos los días la cantará en la asamblea con el objetivo de que cada alumno, cuando se vea preparado para poder contarla, la cantará, de forma que será cada alumno quién tome la decisión de dar el paso de presentarse con ayuda de la canción.
Temporalización	Esta actividad se realizará todas las mañanas en la asamblea y tendrá una duración de 5- 10 minutos aproximadamente.

Tabla 2. *Actividad 1. “Nos presentamos con el cuerpo”.* Fuente: elaboración propia.

Sesión 1.

Actividad 2: “Escucha y dime que sientes”.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Escucha atenta de un cuento. ● Prestar atención durante la lectura de un cuento.

	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender lo que se cuenta en la historia. • Reconocer emociones propias. • Reconocer emociones ajenas.
Desarrollo de la actividad	Esta actividad está dividida en dos partes diferenciadas. La primera de ella consiste en la lectura y escucha de un cuento (Anexo 2) durante la asamblea. Posteriormente, con el objetivo de que cada alumno se pueda abrir, expresar los sentimientos, y dejar la vergüenza a un lado, al igual que el protagonista de la historia, se escuchará en clase una canción de las emociones (Anexo 3), para que posteriormente cada alumno se dibuje a el mismo y lo coloree en función de la emoción que siente en ese momento. Cuando todos los alumnos hayan realizado el dibujo, saldrán de forma individual para explicar el significado y el motivo de su dibujo.
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Tabla 3. *Actividad 2. “Escucha y dime que sientes”.* Fuente: elaboración propia.

Actividad 3: “A mi manera”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el movimiento espontáneo. • Dejarse llevar por el sentido del oído.
Desarrollo de la actividad	El docente indicará que para la realización de esta actividad deben mantener los ojos cerrados durante la reproducción de la pieza musical. Posteriormente, sin dar ningún otro tipo de explicación, reproducirá “Primavera” de las Cuatro Estaciones de Vivaldi (Anexo 4) para que los alumnos expresen lo que sienten en cada momento sin la necesidad de dejarse llevar por los movimientos que realizan el resto de compañeros.
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos.

Tabla 4. *Actividad 3. “A mi manera”.* Fuente: elaboración propia.

Sesión 2.

Actividad 4: “Espejito, espejito”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar al alumnado de que todos somos iguales y podemos realizar las mismas acciones. • Trabajar la mirada. • Reconocer el ritmo de la música.
Desarrollo de la actividad	Para la puesta en marcha de la actividad se dividirá la clase por parejas intentando

	que aquellos niños que son más tímidos sean parejas de aquellos otros que no lo son absolutamente nada. La actividad consiste en que las parejas no pueden dejarse de mirar a los ojos mientras se alternan dos canciones diferentes en el aula, de modo que cuando esté sonando la canción más movida y rápida (Anexo 5) se deben imitar el uno al otro realizando acciones semejantes a la canción, es decir, acciones que requieran de mucho movimiento, y cuando esté sonando la canción más tranquila (Anexo 6), se han de quedar quietos mirando fijamente a los ojos de la pareja.
Temporalización	20 minutos aproximadamente.

Tabla 5. *Actividad 4. “Espejito, espejito”*. Fuente: elaboración propia.

Actividad 5: “La pelota manda”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de realizar una acción de forma individual. • Fomentar el juego cooperativo.
Desarrollo de la actividad	<p>Esta actividad se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad del centro. Ésta consiste en que el alumnado se colocará haciendo un gran círculo mientras se pasan entre ellos una pelota. Mientras esto se está llevando a cabo, de pronto sonará una canción de modo que el alumno o la alumna que tenga la pelota en el momento en que suene la música, deberá realizar la acción que el docente le indique. Algunos ejemplos de dichas acciones son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baila moviendo la cintura. - Agachate y desplázate como un perro. - Baila de forma libre. - Etc.
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Tabla 6. *Actividad 5. “La pelota manda”*. Fuente: elaboración propia.

Sesión 3.

Actividad/ Sesión 6: “Creamos nuestro ritmo”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer diferentes instrumentos musicales. • Tocar diferentes instrumentos musicales. • Ser capaz de reproducir una “pieza musical” al resto de compañeros. • Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
Desarrollo de la	El desarrollo de esta actividad está dividida en tres partes completamente

actividad	<p>diferenciadas. La primera de ellas, se llevará a cabo en la asamblea en la que el docente realizará una serie de preguntas al alumnado acerca de los instrumentos musicales que ha llevado al aula para conocer los conocimientos previos que poseen sobre los mismos. Algunos ejemplos de preguntas son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sabéis qué son y para qué sirven? - ¿Cómo se llama éste? (Señalando a un instrumento en concreto). - ¿Y cómo se toca? - ¿Habéis tocado alguna vez algún instrumento? - Etc. <p>Posteriormente, se proporcionarán diversos instrumentos musicales con los cuales el alumnado podrá experimentar su uso, su sonido etc.</p> <p>Por último, se repartirá un instrumento a cada alumno y se agruparán en grupos de 5 aproximadamente. Cada grupo tendrá unos 15 minutos para ensayar una especie de melodía, con ayuda del docente, que posteriormente van a demostrar al resto de la clase.</p>
Temporalización	45 minutos aproximadamente.

Tabla 7. *Actividad 6. “Creamos nuestro ritmo.* Fuente: elaboración propia.

Sesión 4.

A pesar de que esta actividad conforma la cuarta y última sesión de dicha propuesta de intervención, se dedicará tiempo a lo largo de toda ella e incluso en tiempo fuera de la misma para el ensayo de la coreografía.

Actividad/ Sesión 7: “Mueve tu cuerpo”	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender una coreografía. ● Potenciar el compañerismo. ● Ser capaz de bailar delante de los compañeros y de los familiares.
Desarrollo de la actividad	<p>Esta actividad consiste en la realización de una coreografía de la canción “Madre Tierra” (Anexo 7), la cual se ensayará en el aula prácticamente a diario para que al final de dicha propuesta de intervención pueda ser llevada a cabo durante una visita de las familias al aula. En dicha coreografía cada niño tendrá un momento de protagonismo, de modo que o individualmente o por parejas saldrán al centro mientras el resto de compañeros están a su alrededor y realizan algún pase de baile.</p>
Temporalización	<p>Todos los días en el aula se ensayará la coreografía. La puesta en marcha tendrá una duración aproximada de 10 minutos.</p>

Tabla 8. *Actividad 7. “Mueve tu cuerpo”*. Fuente: elaboración propia.

5.8. Recursos humanos, materiales y espaciales.

Para la puesta en marcha de dicha propuesta de intervención requerimos de una diversidad de recursos, los cuales se dividen en recursos humanos, materiales y espaciales.

En primer lugar, en relación con los recursos humanos, serían los propios alumnos y alumnas, el profesor tutor del aula en el que se va a llevar a cabo la propuesta de intervención y las familias.

Cuando hablamos de los propios alumnos y alumnas, nos referimos a todo el alumnado del aula en que se va a poner en práctica la propuesta, teniendo siempre en cuenta las características propias de cada uno de ellos/as.

En relación con el profesor tutor del aula, será el encargado de llevar a cabo cada una de las actividades que forman esta propuesta así como el que observa y anota las diferentes situaciones que se puedan desarrollar en el aula a medida que se va llevando a cabo dicha propuesta.

Por último, las familias acudirán al aula el día que se lleva a cabo la coreografía de la cuarta sesión, así como que podrán informar al tutor sobre la evolución que van notando sobre todo en aquellos niños y niñas tímidos, de modo que se desarrolla un vínculo entre el contexto educativo y el contexto familiar.

En segundo lugar, los recursos materiales que se requieren son aquellos objetos o elementos que se necesitan para poder llevar a cabo las diferentes actividades, como pueden ser: reproductor de música, folios, colores, el cuento en papel, pelota o instrumentos musicales.

En tercer y último lugar, hacemos referencia a los recursos espaciales, que son los lugares donde se lleva a cabo la propuesta. En este caso, el principal, es el aula debido a que es este el lugar donde el alumnado se suele encontrar más seguro, pero también se hará uso del aula de psicomotricidad.

5.9. Evaluación.

Para la evaluación de dicha propuesta didáctica, la observación directa se encontrará presente en todo momento. Además de ella, el instrumento de evaluación que se ha decidido realizar y usar es una lista de control en que se pueda recoger de forma más concreta la consecución de los objetivos previamente planteados.

ÍTEMS	SÍ	A VECES	NO
Proporciona información sobre él mismo al resto de sus compañeros.			
Conoce al resto de sus compañeros.			
Ha aprendido una nueva canción.			
Es capaz de acompañar una canción con los movimientos asociados a la misma.			
Canta una canción de forma individual.			
Escucha de forma atenta y presta atención a la lectura de un cuento.			
Comprende lo que se cuenta en el cuento.			
Reconoce emociones propias y ajenas.			
Se ha familiarizado con el movimiento espontáneo			
Ha fomentado el sentido de la escucha.			
Asume que todos somos iguales y podemos hacer las mismas acciones.			
Es capaz de mantener fijamente la mirada.			
Reconoce el ritmo de las canciones.			
Realiza una acción de forma individual.			
Respeto el juego cooperativo.			
Conoce diferentes instrumentos musicales.			
Reproduce una “pieza musical” al resto de la clase.			
Ha aprendido una coreografía.			
Es capaz de realizar la coreografía delante de los compañeros y familiares.			

Tabla 9. *Evaluación propuesta de intervención.* Fuente: elaboración propia.

6. Conclusiones.

Tras la realización de este trabajo se ha podido conocer más profundamente de que trata la timidez, así como diferentes aspectos relacionados con ella como sus causas, consecuencias, tratamiento, características de los niños y niñas tímidos etc, a partir de una búsqueda bibliográfica de información exhaustiva y profunda sobre la misma.

Gracias a esto, se ha podido diseñar una propuesta de intervención que pretende conseguir cubrir el objetivo principal del presente Trabajo de Fin de Grado y que además,

pretende poder ser llevada a cabo en el aula de todos los docentes de la etapa de Educación Infantil.

En el caso de que dicha propuesta de intervención se llevara a cabo en los diferentes centros educativos contaría con numerosas ventajas ya que permitiría que los discentes tengan una notable mejoría en este aspecto de su personalidad así como que podría incluso llegar a mejorar el rendimiento académico.

No obstante, dicho trabajo también cuenta con alguna limitación y la principal es el no haber podido llevar a cabo la propuesta de intervención a lo largo de mi periodo de prácticas docentes, y es por ese motivo por el que no llegamos a conocer de forma segura si dicha propuesta resulta ser adecuada y gracias a ella se reduce la timidez en aquellos niños la presentan.

Por último y a modo de conclusión, hacer referencia a que la realización de dicho trabajo no ha sido del todo fácil, si no que en ocasiones la búsqueda de información, principalmente, y pensar en las actividades que conformarían la propuesta de intervención fueron algo complicado, pero de forma general, toda la experiencia ha sido enriquecedora y provechosa, debido a la gran nueva cantidad de nueva información que ha permitido conocer.

7. Referencias bibliográficas.

- Arévalos, L.L., Ferro M.C.y Pirela W.G. (2018). *Propuesta de intervención desde el arteterapia para el mejoramiento del apego entre los niños y su cuidador primario* [Guía de Intervención, Universidad Cooperativa de Colombia]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6110/1/2018_propuesta_intervencion_arte.pdf
- Becerra, G. (1969). En torno a la definición de la música. *Revista musical chilena*, 106, 35-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8028616>
- C.E.I.P. JUAN DEL ENZINA (hace 6 años). *Canción el Monstruo de los Colores*, J R Muñoz [Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg
- Cabrera, A.V. (2009). La timidez infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 16, 1-15. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revisita/pdf/Numero_16/Ana%20Victoria_Cabrera%20Mota_1.pdf

- Cacao, D.G. (2015). *Desarrollo cognitivo en los niños con timidez de 5 a 6 años: diseño y elaboración de una guía didáctica para docentes* [Tesis, Universidad de Guayaquil].
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/12682/1/Cacao%20Villegas%2c%20Dalila.pdf>
- Cantor, M.L., y Medina M.L. (2020). *Implementación de estrategias basadas en el juego y la lúdica para fortalecer la autoestima* [Trabajo de Fin de Grado, Fundación Universitaria Los Libertadores].
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3466/Cantor_Medina_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chayanne (hace 7 años). *Chayanne- Madre Tierra (Oye) [Official Video]* [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>
- Coplan, R y Rudasill, K. (2018). Qué sabemos sobre la timidez. En Narcea Ediciones (Ed.). *Tímidos, introvertidos y vergonzosos... Comprender y acompañar en la escuela y en la familia* (pp.10- 11). Narcea Ediciones.
- Correa, E. (2010). Los beneficios de la música. *Innovación y experiencias educativas*, 26, 2-4.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/ERNESTO_CORREA_2.pdf
- Fernández, A (2017). *Percepción de emociones en la música: un estudio de la influencia del parámetro musical “duración”* [Tesis, Universidad de Castilla-La Mancha].
<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/15271/TESIS%20Fern%c3%a1ndez%20Sotos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, A. (2012). *La música y su concepción filosófica* [Investigación, Universidad de Piura].
<https://www.udep.edu.pe/hoy/2012/10/la-musica-y-su-concepcion-filosofica/>

- Lago, P. (2005). Educación musical: La música en la educación, un derecho para disfrutar. *Prodiemus*, 1- 4.
<http://www.prodiemus.com/parlem/articles/0000023.pdf>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006, pp. 17158- 17207.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Navarro, (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la Educación: revista digital para profesionales de la enseñanza*, 5, 5.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Orden Orgánica, del 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 169, de 26 de agosto de 2008, pp. 17- 53.
<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2008/169/d3.pdf>
- Promoción musical. Todo sobre promoción, autogestión y emprendimiento musical (2020). *Qué es la música. La Música y su Práctica Contemporánea*. Recuperado el 6 de abril de 2022, de <https://promocionmusical.es/que-es-la-musica-su-practica-contemporanea/>
- PSISE: Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo. Unidad de Observación y Diagnostico Funcional (2022). PSISE. Psicólogos Infantiles Madrid/ Centros de Psicología Madrid. Recuperado el 9 de febrero de 2022, de <https://psisemadrid.org/timidez-ansiedad-social/>
- Real Academia Española (2021). *Real Academia Española*. Recuperado el 6 de abril de 2022, de <https://dle.rae.es/autoestima>
- Real Academia Española (2021). *Real Academia Española*. Recuperado el 6 de abril de 2022, de <https://dle.rae.es/m%C3%BAsico#Q9MH15m>
- Ricky Ibarra (hace 11 años). *Las Cuatro Estaciones- Antonio Vivaldi- Primavera* [Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=vI1-MrAR9WU>

- Riesco, B. (2009). La música en Educación Infantil. *Formación del profesorado*, 327, 33-35.
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1309/11192>
- Ruiz, E. y Santamaría R.S. (2013). La formación musical en el profesorado de Educación Infantil. *Estudios sobre el Mensaje periodístico*, 19, 439- 442.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/view/42051/40032>
- Sing King (11 de septiembre de 2021). *Europe- The Final Countdown (Karaoke Versión)* [Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=KLfiWUrJ87c>
- Sing King (hace 3 años). *Lady Gaga, Bradley Cooper- Shallow (A Star is Born) (Karaoke Versión)* [Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=_nHT_k9Rswc
- Sozio, J.A. (1991). *La definición tradicional de “música”: una lectura y sus consecuencias inmediatas*. [Investigación, Universidad Católica Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/915/1/definicion-tradicional-musica-lectura.pdf>
- Valencia E.M. (2017). *La timidez infantil en el proceso de socialización de niños y niñas de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Juan Benigno Vela del cantón Ambato provincia Tungurahua* [Investigación, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25347/1/ESMERALDA%20MADGALENA%20VALENCIA%20FREIRE%201804646022.pdf>

8. Anexos.

8.1. Anexo 1.

“Me presento con mi cuerpo”.

Sí de verdad te llamas “Lourdes” da las palmas,
 Sí de verdad te llamas “Lourdes” da las palmas,
 Sí de verdad te llamas “Lourdes” demuéstalo a todos,
 Sí de verdad te llamas “Lourdes” da las palmas.

Sí de verdad tienes tres años, zapatea,

Sí de verdad tienes tres años, zapatea,
 Sí de verdad tienes tres años, demuéstralo a todos,
 Sí de verdad, tienes tres años, zapatea.

Sí de verdad te gusta “cantar” (acción que cada niño/a puede cantar), da los dedos,
 Sí de verdad te gusta “cantar” da los dedos,
 Sí de verdad te gusta “cantar”, demuéstralo a todos,
 Sí de verdad te gusta “cantar”, da los dedos.

8.2. Anexo 2.

“Los llantos de Pablo”

En un pequeño pueblo de la ciudad de Sevilla, vivía Pablo, un niño de tres años que tenía muchísima ilusión por empezar a ir a su nuevo cole y conocer a muchos amigos y amigas.

El primer día de cole, Pablo se levantó incluso antes de que sonara el despertador, y con ayuda de su padre, desayunó, se vistió, se peinó y ambos salieron de su casa rumbo a su cole nuevo.

La casa de Pablo estaba lejos del colegio, entonces su papá y él tuvieron que coger el coche para llegar cuanto antes. Al principio del camino Pablo iba muy contento e ilusionado, pues se iba acercando el momento que él tanto deseaba, pero poco a poco, cuando ya no le quedaba mucho para llegar, para la sorpresa del papá, Pablo empezó a llorar y quería volver a casa.

El papá de Pablo estaba muy extrañado y no entendía el por qué Pablo lloraba, y cuando le preguntaba qué le pasaba, sólo decía que le daba mucha vergüenza. El papá suponía que cuando llegaran al colegio iba a parar de llorar, pero eso no fue así, sino que Pablo lloró aún más y no quería entrar a clase.

Todas las mañanas se repetía la misma historia y ni la seño ni los papás de Pablo sabían que hacer para que esto no sucediera más. Ya habían probado muchas cosas como darle su juguete favorito, que sus compañeros le den la mano para entrar a clase etc., pero nada nada nada era suficiente para que Pablo dejase de llorar.

Un día la seño de Pablo tuvo una gran idea, y fue poner música en la entrada al cole, para ver si esta nueva técnica funcionaba. Para la sorpresa de todos, Pablo ese día no lloró al entrar a clase, por lo que a partir de ese momento, la seño ponía música diferente todos los días.

Fue gracias a la fantástica idea de la señora cuando Pablo empezó a adorar ir al colegio y todos los días llegaba a clase con una gran sonrisa y con muchas muchas ganas de aprender y jugar con todos sus compañeros y compañeras.

8.3. Anexo 3.

https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg

8.4. Anexo 4.

<https://www.youtube.com/watch?v=vI1-MrAR9WU>

8.5. Anexo 5.

<https://www.youtube.com/watch?v=KLfiWUrJ87c>

8.6. Anexo 6.

https://www.youtube.com/watch?v=_nHT_k9Rswc

8.7. Anexo 7.

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>