



## TÍTULO EXPLORANDO LA TRISTEZA



### AUDIOVISUAL

*Lachrimae Tristes* (John Dowland)  
[smarturl.it/ppady5](https://smarturl.it/ppady5)

*Hoy comamos y bebamos* (Juan del Encina)  
<https://smarturl.it/pjc6v2>

*Flow, my tears* (John Dowland)  
<https://smarturl.it/mdrw7h>

*Mellancoly Galliard* (John Dowland) (Laúd)  
<https://smarturl.it/o3emkg>

### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, empatía, autocontrol, habilidades de interacción, creatividad

### ÁREA CURRICULAR

Educación artística (Música)

### CONTEXTO ESCOLAR

Artes, emociones y creatividad, identidad personal y convivencia escolar

### EDAD RECOMENDADA

De 6 a 8 años

### IDEA Y REALIZACIÓN PARA ER

Esteban Sanz Vélez, mayo 2022

### SINOPSIS

Esta actividad toma como punto de partida cuatro músicas renacentistas, tres del compositor inglés John Dowland (1563-1626) y una del español Juan del Encina (1468-1529), ambos nombres claves de la historia de la música de su **época. Las tres piezas de Dowland**, una instrumental y las otras dos cantadas, tratan un tema muy habitual en el renacimiento y el barroco, la tristeza y su manifestación a través del llanto, de las lágrimas a las que se alude en su aspecto literal o físico pero también poético, como metáfora del dolor humano. Por su parte la canción de Juan del Encina, se sitúa en el extremo opuesto, el de la alegría desbordada, aunque ¿podría haber alegría en el mundo si no existiera la tristeza?

**REFERENTE TEÓRICO:** Entre las emociones básicas del ser humano ocupa quizá un lugar destacado la tristeza. De ahí que resulte muy aconsejable explorar todo lo relacionado con esta emoción de manera explícita desde edades tempranas. Solo así se podrán adquirir las habilidades necesarias para gestionar y modular dicha emoción de la forma más adecuada en los numerosos momentos en los que, seguramente, la experimentaremos a lo largo de nuestras vidas. Explorar esta emoción a través de la música, es una magnífica forma de adentrarse en los mil matices, grados y causas que dan lugar a esta emoción universal.

**RAZÓN DE SER:** A partir de la audición de dos músicas de carácter muy contrastado, y apoyándonos en otras dos piezas más, exploraremos desde diferentes puntos de vista la tristeza. Para dicho fin, la actividad combina dos enfoques. Por un lado, el enfoque cognitivo que parte de la premisa de que las emociones originadas por la música están directamente relacionadas con las experiencias previas de la persona. Y, por otro lado, el enfoque emotivo que se basa en que las emociones producidas por la música se deben específicamente a las características propias de la música.

## DESARROLLO

### 1ª Fase (Audición)

Sin aproximación previa al tema de la tristeza (ni a cualquiera otra emoción. Se considera muy conveniente no predisponer de ningún modo la escucha emocional del alumnado, de modo que esta sea totalmente espontánea para así construir luego la actividad a partir de lo que cada cual haya aportado, comentado y sentido con total libertad), se oyen estas dos músicas:

- *Lachrimae Tristes* (John Dowland)
- *Hoy comamos y bebamos* (Juan del Encina)

### 2ª Fase (Puesta en común)

Una vez oídas, se plantean, y comentan entre todos, las cuestiones que se indican:

- ¿Qué os han parecido estas músicas? (¿Os han gustado? ¿Por qué?...)
- ¿Eran parecidas? ¿Eran muy distintas, quizá?... ¿Por qué? ¿En qué?
- ¿Qué os ha transmitido cada una de las dos?
- ¿Cuál es más triste de las dos músicas que hemos oído?
- ¿Coincidimos todos en la que nos parece más triste? ¿Quizá alguien no? (Si es así, ¿por qué?)
- ¿Qué aspectos hacen que nos parezca más triste una que la otra? (Por ejemplo, la más triste es lenta y la más alegre rápida)

### 3ª Fase (Audición y puesta en común)

Escuchar ahora esta otra música para tratar después las cuestiones indicadas, procurando siempre que participe todo el grupo (Tendremos, además, una excelente oportunidad para conectarlo todo con la variable empatía y la activación de la conducta pro-social):

Flow, my tears (John Dowland)

- ¿Cuándo te has sentido triste la última vez y por qué?
- ¿Sabes si algún amigo/a tuyo/a se ha sentido triste hace poco y por qué?
- ¿Cómo notas si una persona está triste?
- ¿Qué podemos hacer si vemos que un amigo/a o familiar está triste? (¿Y si se trata de un simple conocido o, incluso, de un desconocido con el que coincidimos puntualmente?)

**Opcional:** Explicar someramente, siempre al nivel de nuestro alumnado, quienes fueron John Dowland y Juan del Encina, los dos autores en los que nos centramos para realizar esta actividad.



John Dowland (1563-1626)



Juan del Encina (1468-1529)

### 4ª Fase (Puesta en común)

Vamos entre todos a imaginar la mayor cantidad posible de situaciones que nos pueden hacer sentir tristes o alegres. Por ejemplo, me peleo con mi mejor amiga. Por ejemplo, voy por la calle y me encuentro en el suelo un billete de 10 euros. (Se van anotando en la pizarra en dos columnas, una para las tristes y otra para las alegres. Una tercera columna se reservará para si surge alguna situación dudosa o ambigua poder comentarla al finalizar el listado).

Podemos cerrar esta fase incidiendo, a partir de los ejemplos que hayan ido surgiendo, en reflexiones que apunten en diferentes direcciones, tales como:

- La tristeza, como la alegría, tienen diferentes grados.
- Al igual que hay días y noches, es parte de la vida de cualquier persona experimentar tristezas y alegrías.
- Tanto en la emoción de la tristeza como en la de la alegría es importante buscar nuestro equilibrio, que esas emociones no nos desborden de manera exagerada o por demasiado tiempo.
- ¿A veces una alegría excesiva puede parecerse a la tristeza? (Algo así como el hielo que puede darnos sensación de quemar...).

### 5ª Fase (Expresión emocional y lingüística)



Se reparte a los alumnos copia de la nube de palabras del Anexo. Mientras se escucha esta pieza de fondo –*Mellancoly Galliard* (John Dowland) (Laúd)– cada cual deberá señalar todas aquellas palabras de la nube que le parezca que tienen que ver de algún modo con la tristeza. Una vez terminado el ejercicio se comentan los resultados entre todos, deteniéndose en términos menos obvios o más subjetivos como, por ejemplo, “oscuro” que quizá una parte del alumnado haya señalado como triste y otra no.

*NOTA: La nube incluye, a propósito, palabras conocidas por el alumnado y otras cuyo significado seguramente desconocerá.*

