



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

Mindfulness, música y ansiedad en alumnado de
Educación Primaria:
Propuesta de intervención transversal.

Mindfulness, music and anxiety in Primary Education students:
Proposal of transversal intervention.

Autor:

Daniel Plaza Sierra.

Directora:

María Cruz Pérez Yus.

Facultad de Educación.

Curso 2020-2021

ÍNDICE

1. Justificación.....	5
MARCO TEÓRICO.....	7
2. Mindfulness.....	7
2.1. Origen y definición de Mindfulness.....	7
2.2. Cómo practicar mindfulness.....	9
2.3. Elementos relacionados con la actitud en la práctica del mindfulness.....	10
2.4. Beneficios del mindfulness en educación primaria.....	12
2.5. Programas existentes en la actualidad de mindfulness en educación.....	14
3. Música.....	15
3.1. ¿Qué es la música?.....	15
3.2. Objetivo de la música y aclaración de conceptos.....	17
3.3. Tratamiento de la música en educación primaria.....	19
3.4. Beneficios de la música en alumnado de educación primaria.....	22
4. Problemas de Ansiedad.....	24
4.1. ¿Qué es la ansiedad?.....	24
4.2. Ansiedad en la infancia y el alumnado.....	26
4.3. Causas y consecuencias de la ansiedad.....	27
4.4. Prevención y actuación en educación primaria.....	29
5. Conexión entre Mindfulness y Música y su enfoque en educación primaria.....	31
5.1. Beneficios producidos por la práctica conjunta de Música y Mindfulness.....	32
5.2. Música y Mindfulness respecto a la ansiedad.....	36
5.3. Música como vehículo para hacer Mindfulness.....	37
5.4. Conclusión.....	39
6. Propuesta de intervención.....	39
6.1. Contexto.....	39
6.2. Objetivos de la propuesta.....	42
6.3. Principios generales y pautas del desarrollo de la propuesta.....	42
6.4. Temporalización.....	45
6.5. Competencias Clave.....	45
6.6. Actividades.....	46
6.7. Evaluación.....	48

Mindfulness, música y ansiedad en Educación Primaria

6.8. Discusión y conclusión.	50
7. Bibliografía.....	58
8. Anexos.....	64

Mindfulness, música y ansiedad en alumnado de Educación Primaria: Propuesta de intervención transversal.

Mindfulness, music and anxiety in Primary Education students: Proposal of transversal intervention.

- Realizado por: Daniel Plaza Sierra.
- Dirigido por: María Cruz Pérez Yus.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Julio de 2021.

Resumen

En el siguiente trabajo se va a revisar la literatura sobre mindfulness, música, educación musical y ansiedad, analizando y encontrando los puntos comunes que existen no solo para el beneficio del alumnado sino también para el abordaje de los problemas de ansiedad que puedan padecer. Es pues que aparecen numerosas conexiones teóricas y prácticas entre la disciplina musical y la de la atención plena. Por esto mismo, fundamentándose del marco teórico, se ha planteado una propuesta didáctica con actividades para la educación musical con alumnado de 4º de primaria a través de técnicas y ejercicios de mindfulness, en la que se pretende principalmente reducir los niveles de ansiedad y favorecer su bienestar general.

Palabras clave

Mindfulness, Música, Ansiedad, Educación Primaria, Propuesta de intervención.

1. Justificación

Actualmente el mundo educativo y especialmente los docentes tienen una azarosa tarea a la hora de atender las necesidades del alumnado. El progreso y los avances tecnológicos han contribuido de una forma inmensa al desarrollo de la sociedad y con ello en el de las personas. Convivir en la sociedad de la información también acarrea en ocasiones algunos efectos negativos. Ya desde hace tiempo, la población debe lidiar habitualmente con una gran diversidad de estímulos, preocupaciones y situaciones que afectan a su persona y a la interacción con lo que les rodea. Los problemas nerviosos y vinculados con el estrés y la ansiedad se han convertido en el día a día de cualquier individuo.

En el contexto escolar, se ha extendido esta realidad y es algo normal encontrar niños con altos niveles de ansiedad, incapaces de focalizar su atención a cualquier elemento, inseguros, temerosos, con dificultades para concentrarse, con miedo al fracaso y con una serie de aspectos con los que viven en su día a día y que a veces no son capaces de expresar adecuadamente.

El mindfulness es una disciplina relativamente moderna que se ha extendido últimamente entre la población. Su relación con el desarrollo de las capacidades atencionales y el autoconocimiento a través de sus técnicas de respiración y meditación, entre otras, han demostrado mediante numerosos estudios e investigaciones sus beneficios no solo para el público adulto sino también para el infantil. Es pues que la implantación de programas de atención plena en el ámbito escolar genera unos resultados muy positivos para el desarrollo general del estudiante.

De la misma forma, la música también proporciona una serie de ventajas en el individuo. Sus orígenes son aún más antiguos y desde siempre ha sido un increíble vehículo para la expresividad, la comunicación y el bienestar. La musicalidad forma parte del individuo incluso antes de nacer. Su esencia no verbal y sus propiedades son el arma más inclusiva que existe. En este caso, la música, aunque de una forma menos equitativa, participa como área de aprendizaje en el desarrollo integral del estudiantado. Su funcionalidad y tipología es variadísima, por ello en Educación Primaria se centra en el aprendizaje de las nociones básicas musicales, priorizando su experimentación y comprensión a través de situaciones didácticas apropiadas.

Por todo ello, los temas vertebradores del siguiente trabajo van a ser principalmente el mindfulness, la música en educación primaria y los problemas de ansiedad. Las razones de su elección son varias. Primeramente el mindfulness es un disciplina que desconocía. El interés que me suscitaba conocer sus aspectos principales, la inmensa diversidad de ventajas y beneficios que aportaban al alumnado, su relación con la tranquilidad y la calma y las diferentes formas de llevarla a cabo en el aula, han sido fundamentalmente las causas de su elección. Por otro lado, tras haber realizado la mención de Educación Musical en el Grado de Magisterio en Educación Primaria y mantener un estrecha relación con la música desde pequeño, se ha buscado la forma de relacionar ambos aspectos. Precisamente y en mi caso, la práctica musical ha sido a lo largo de mi vida un salvaguardas en momentos no solo de mucha ansiedad sino también en mi día a día, funcionando casi como terapia.

La vocación que mantengo hacia la ejercicio docente y la pasión que contraigo con todo lo musical ha orientado en cierto modo el rumbo de dicho trabajo. De esta forma se ha tratado de hacer una revisión de la literatura existente sobre mindfulness, así como de la música y la educación musical en educación primaria. Encontrando similitudes y mostrando sus conexiones teóricas y prácticas, se ha pretendido desarrollar una propuesta didáctica con actividades transversales de música y mindfulness para el tratamiento de la ansiedad y el bienestar del alumnado, fundamentado todo ello con el marco teórico que se muestra a continuación.

Con esto se ha defendido que, puesto que ambas disciplinas practicadas de forma separada son beneficiosas, su práctica conjunta ha de ser también algo muy positivo para el desarrollo del alumnado. No solo para el estudiantado general sino también para aquel que pueda mantener altos niveles de ansiedad, algún tipo de dolencia y/o dificultades de algún tipo en el desarrollo de su bienestar social y académico.

El producto final que se ha obtenido se caracteriza por ser algo muy innovador, al encontrar relaciones entre la música y el mindfulness y mostrar una propuesta transversal para alumnado concreto de educación primaria. El documento se ha enfocado desde la perspectiva del maestro tutor y especialista en educación musical. Esto es una mirada hacia la mejora del aprendizaje en la etapa de primaria y representa los deseos personales de llevar a cabo actividades de esta tipología, que no solo buscan resultados académicos sino el bienestar personal y la salud.

MARCO TEÓRICO.

2. Mindfulness.

2.1. Origen y definición de Mindfulness.

En la actualidad, la expansión del mindfulness por todo el mundo ha conllevado una diversa interpretación y puesta en práctica que puede variar dependiendo de las referencias tomadas. El modo de vida que se tiende a llevar en la sociedad contemporánea y la gran cantidad de dolencias en las que el mindfulness puede ser beneficioso, ha propiciado esta popularización. Por ello, a menudo se comenta que existe una ambigüedad semántica en cuanto a este mismo concepto. Es pues que, según la perspectiva histórico-cultural de la que se parta, la atención plena puede abordarse de distintas formas.

Comenzando en primer lugar desde una perspectiva oriental, se puede comentar que: el mindfulness o atención plena es una traducción inglesa de la palabra *sati*, que procede de la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace unos 2.500 años (García-Campayo y Demarzo, 2014). La traducción al español más utilizada es la de «atención plena» o «conciencia plena», pero muchos autores prefieren mantener la palabra inglesa (Simón 2010). La palabra *sati* denota consciencia, atención (consciencia enfocada) y recuerdo (entendido como la capacidad individual de recordar ser consciente) (García-Campayo et al., 2017). No solo esto si no que influye el propósito de eliminar el sufrimiento innecesario, desarrollando el entendimiento de la mente y su naturaleza. Desde esta vertiente, el mindfulness se definiría siguiendo todas aquellas pautas originarias de la meditación budista.

Thich Nhat Hanh (1995) (monje budista vietnamita, fundador de la comunidad de monjes Plum Village y de la organización Wake Up Schools, que pretende introducir el mindfulness en las escuelas) define que: *“El mindfulness mantiene viva la conciencia en nosotros mismos y en el momento presente”*.

Por otro lado, y desde otra perspectiva, este concepto fue traído y divulgado pioneramente en la zona occidental por el médico norteamericano John Kabat-Zinn. A través del Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR), pretendía ayudar a los pacientes del centro médico de la Universidad de Massachusetts a

reducir el estrés y el dolor crónico. Debido a su amplia experiencia y conocimientos sobre la meditación (tras haber permanecido y estudiado mucho tiempo con maestros budistas, como Thich Nhat Hanh) se ha ido expandiendo por todo el mundo siendo objeto de estudio, ampliación y utilización en diversos ámbitos. La interpretación del mindfulness desde esta perspectiva occidental estaría más relacionada con lo clínico y sanitario, estando fundamentada y tratada a partir constructos científicos.

En palabras de Kabat-Zinn (2003, citado por García-Camayo et al., 2017, p.87): *“Mindfulness es el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento”*.

Más adelante este mismo autor, Kabat-Zinn (2016), concretaría que la Atención plena o Mindfulness consiste en la experimentación directa de cada instante, donde vivir la vida al momento siendo capaz de superar las dificultades y facilidades de estas mismas situaciones se convierte en la gran aventura del despliegue. Se trata de invitar a prestar sistemáticamente una atención novedosa y de amor, familiarizándose con el cuerpo, la mente, el corazón y descubriendo todas aquellas dimensiones que participan en nuestra vida.

Observando y conociendo los aspectos más profundos que ofrece el mindfulness, el término puede hacer referencia a: un constructo teórico, una práctica para desarrollar mindfulness o un proceso psicológico que pretende enfocar la atención en un objetivo determinado (Germer, 2011, citado por García-Campayo et al., 2017).

El mindfulness ha traspasado su forma más conceptual y teórica convirtiéndose actualmente en muchos casos en una forma de ser y comportarse, que interrelaciona la mente, el cuerpo, el espacio y su transcurso momentáneo. Simón Pérez (2010, p.163) comenta que se trataría de *“una capacidad humana, universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”*.

Según Parra (2011, citado por Parra et al., 2012, p.30) el Mindfulness:

consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y eternos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora.

Siguiendo a Gálvez (2013), se hace Mindfulness cuando se es consciente del presente, lo que se piensa, se siente o se hace. De esta forma casi se podría asegurar la alta probabilidad de que cualquier persona ya haya practicado mindfulness en algún momento de su vida.

De la misma forma Snel (2013, p.17) dice que “*Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Quiriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día*”.

García-Campayo (2014) lo ha definido en alguna ocasión como la cualidad de la consciencia que implica una atención centrada en el presente, con aceptación y sin juicio.

Se concluiría pues que, todos los autores aciertan con sus definiciones sobre Mindfulness en la capacidad generalizada de las personas de observarse a sí mismas, de una manera respetuosa y comprensiva, tratando de centrarse cada instante en el momento presente.

2.2. Cómo practicar mindfulness.

Mindfulness es la capacidad de mantener la atención en el momento presente. Todos los seres humanos tenemos esta habilidad desarrollada en mayor o menor medida. Puede entrenarse diariamente a través de la meditación y llevarse a cabo en distintas situaciones. Existen dos formas principalmente a la hora de practicar la atención plena (García-Campayo et al., 2017):

- *Una práctica formal.* Donde se priorizan los aspectos técnicos y característicos de la meditación. Se apoya de las bases teóricas y prácticas del mindfulness, distinguiendo cuatro conceptos globalizadores que engloban todas aquellas actividades y ejercicios a realizar. Estos conceptos formales prácticos para la consciencia plena serían: body scan, caminando, respiración y movimientos corporales conscientes. Todos ellos conllevan una serie de pautas o estructuras que dirigen el ejercicio meditativo.

- *Una práctica informal.* En la que realizan aspectos pertenecientes al mindfulness, a veces de una manera inconsciente y caracterizados por la cotidianidad de los mismos. Estos no parten de las distintas técnicas propuestas sino que se pueden producir de manera variada y en cualquier situación en la que se encuentre el individuo. Por ejemplo: realizando alguna tarea del hogar, comprando, realizando un viaje o montando en transporte público, mientras se realiza otra tarea o trabajo, etc.

Se sintetizaría pues que la práctica formal consiste en la realización de meditaciones (siguiendo los principios metodológicos establecidos) y la práctica informal, por el contrario, consiste en la realización de acciones cotidianas con atención plena.

Además, puede practicarse de forma individual o colectiva, orientándose con la figura de un profesional o de manera personal, siempre y cuando el individuo tenga los suficientes conocimientos y experiencias para llevarlo a cabo. El silencio mayormente es una de las necesidades de las que requiere la práctica de la atención plena. Por esto se suele recomendar su realización individualmente o en forma de grupos reducidos, para evitar problemas en el proceso y fomentar la concentración y la mirada introspectiva de la persona. El eje transversal del mindfulness parte de la respiración. Con los avances tecnológicos que ha aportado la sociedad del conocimiento, la ejecución del mindfulness puede ser tan sencilla como disponer de una grabación en CD o utilizar intervenciones online que se encuentran en la web. Por ello se destaca su grata accesibilidad (Moret et al., 2016).

2.3. Elementos relacionados con la actitud en la práctica del mindfulness.

Aunque como se ha comentado anteriormente, cualquier persona ha podido centrar su atención plenamente de forma consciente en algún momento de vida sin saber qué hacía mindfulness, existen una serie de condiciones y pautas a seguir para vivenciar realmente el proceso del mindfulness. Este, que aparentemente puede resultar sencillo, conlleva una actitud determinada ante su puesta en práctica y una serie de factores clave que facilitan la ejecución. Algunas de las estratificaciones y conceptos que componen el modo de actuación del mindfulness son:

"Las cinco facetas de la atención plena" distinguidas por Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006, citado por García-Campayo et al., 2017, p.88):

- Actuar con atención: requiere la observación y experimentación en cada momento. Un término muy adecuado que definiría esta primera faceta sería el de "mantener un estado de alerta relajado". Es pues que, a pesar de que muchas veces se relaciona el estrés o la presión con la vigilancia, en este caso nada tiene que ver. La atención debe enfocarse sin estrés y en estado de calma.
- Describir: sería la capacidad personal de consciencia de todos aquellos fenómenos cognitivos y experiencias propias, y su acción comunicativa verbal o no verbal.
- No reactividad: correspondería a la capacidad de capturar estímulos y reaccionar ante ellos dejando espacio entre estos y sus respuestas (con el fin de responder más adecuadamente). Es decir, siendo este proceso opuesto a lo habitual (responder a estímulos de forma inmediata).
- Aceptar sin juzgar: consiste en acoger las situaciones y eventos personales propios, aceptándolos y dando cabida a un juicio positivo y comprensivo.
- Observar: ser consciente de las producciones mentales que se crean, ampliando los puntos de vista y convirtiendo a la persona en conocedora de sí misma.

Kabat-Zinn (2003), señala siete elementos que son fundamentales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena o Mindfulness (citado por Parra et al., 2012 y Mañas et al., 2014):

No juzgar. Asumiendo un papel de testigo imparcial de la experiencia personal. Ser consciente de forma constante de la propia experiencia, ya sea interior o exterior. Esta situación de consciencia vinculada al continuo pensamiento y juicio de la mente, debe únicamente ocuparse de observar el vaivén de pensamientos, sin reprimirlos ni entrar en ellos, dejándolos ir.

Paciencia. Dejar que las cosas ocurran a tiempo, sin acelerar el proceso. La práctica de la paciencia recuerda que no hay que ocupar todo los momentos de actividad e ideas para enriquecerlos. Ser paciente es simplemente estar totalmente abierto en todo momento, aceptarlo como tal, comprender que las cosas pasan cuando es necesario.

Mente de principiante. Capacidad mental referida a la actitud que consiste en la disposición de ver las cosas como si se tratara de la primera vez, siendo flexible e interesado a la novedad que proporciona el momento. De esta forma se valora cada realidad presente.

Confianza. Consiste en reforzar la confianza intuitiva personal y la autoridad de uno mismo. Se considera más enriquecedor cometer posibles errores de manera propia que tratar de buscar apoyo externo constantemente. Así, se fomentan dichos aspectos individuales y emocionales.

No esforzarse. El proceso meditativo que conlleva el mindfulness no es una herramienta para obtener algo. Este aspecto contradice a los fundamentos de la meditación y obstaculiza el esfuerzo de la atención plena. Así pues, buscar una finalidad y esforzarse en encontrarla no conduce a ningún camino relacionado con el mindfulness.

Aceptación. Es la capacidad de observar y comprender el presente. Todo ello a través de una actitud receptiva y abierta ante los sentimientos, el pensamiento y la observación en cada momento.

Ceder, dejar ir o soltar. Evitando el apego y dejando aparte la elevación de algunos aspectos experienciales y denegando otros. Simplemente permitiendo a la experiencia ser como es.

2.4. Beneficios del mindfulness en educación primaria.

La popularización actual respecto al mindfulness y el creciente interés hacia su práctica y estudio, ha causado un mayor conocimiento sobre el tema. Existen estudios, datos y evidencias científicas que muestran no solo sus procedimientos y resultados sino también los efectos positivos que han producido en la población. Estos beneficios relacionados sobre todo en el ámbito de la salud, el bienestar y el desarrollo cognitivo permanecen en todo tipo de población, infantil, juvenil y adulta. Se puede aplicar a cualquier dolencia y situación, sea clínica o no. La continua puesta en práctica y realización asegura unos resultados repentinos y óptimos.

Las aportaciones que ofrece la atención plena al desarrollo general de las personas son tales, que desde hace tiempo se pretenden aplicar algunos de sus principios y metodologías en diferentes espacios y situaciones. El soporte científico que refuerza estas convicciones, procedentes de la perspectiva occidental médico-sanitaria, proporciona mayor fiabilidad y pruebas ante la puesta en práctica y sus beneficios.

Resumidamente, el mindfulness beneficia a la población general ayudando a gestionar situaciones de sufrimiento, favoreciendo la comunicación, reforzando la atención, reduciendo la ansiedad y la depresión, mejorando algunos aspectos cognitivos como la memoria de trabajo y la memoria específica (Chiesa et al., 2011, citado por Hervás et al., 2016); disminuyendo la divagación mental en contraste con población que

no realiza mindfulness (Levinson et al., 2014, citado por Hervás et al., 2016). También en trastornos alimenticios y de la personalidad. Muy a menudo es usado para mejorar el bienestar psicológico de personas con cáncer (Ledesma y Kumano, 2009), enfermedades crónicas (Bohlmeijer et al., 2010) o enfermedades cardiovasculares, así como el bienestar psicológico de personas sin enfermedad (Eberth y Sedlmeier, 2012).

Muchas de las necesidades y demandas que se presentan día a día en el entorno escolar están estrechamente ligadas con los resultados y mejoras que proporciona la atención plena. De forma general los efectos más llamativos en el alumnado son los siguientes:

reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, incremento de la atención y otros procesos mentales, mejoras en el funcionamiento del sistema inmune, alivio del dolor y desarrollo de aspectos relacionados con la compasión, la empatía, la toma de perspectiva, la capacidad de autorregulación y el descentramiento (García-Campayo et al., 2017, p.133).

La práctica habitual del mindfulness en el ámbito educativo conlleva numerosas mejoras y beneficios, García-Campayo et al., (2017) explican entre ellas:

-La reducción del estrés del alumnado: a pesar de que el estrés puede ser un buen aliado en momentos triviales de la vida debido a sus características psicológicas, mayormente la habitual incapacidad de control en las posibles situaciones produce más dificultades que beneficios. Cuando el individuo no sabe hacer frente al estrés, suceden problemáticas que afectan en gran medida al desarrollo de las acciones y especialmente la orden y salud mental del mismo. Por ello es de gran importancia a nivel académico, pues coexisten diferentes edades y maduraciones evolutivas con sus correspondientes rasgos y comportamientos. Algunas investigaciones muestran que altos niveles de estrés pueden dificultar el aprendizaje significativo, causar déficit de atención y concentración y dificultar funciones como la memorización o la resolución de problemas. En conclusión, un exceso de estrés en el estudiantado de primaria afecta en gran medida a su rendimiento escolar y académico.

-El aumento de su bienestar: se ejemplifica observando los resultados de numerosos estudios: Entre este bienestar se encuentran:

1. la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y afecto negativo

2. aumento de los niveles de afecto positivo.
3. disminución del cansancio, el dolor y las quejas psicósomáticas.
4. desarrollo de sentimientos y constructos positivos relacionados con el bienestar (autocuidado, autoaceptación, optimismo, empatía, toma de perspectiva, crecimiento y autorrealización personal).
5. regulación emocional.

-Obtención de un aprendizaje más óptimo: suscitando en el alumnado una serie de competencias y habilidades que les proporcionan mecanismos para la mejora de la calidad de su aprendizaje. De esta forma son más consciente de lo que hacen, por qué lo hace y cómo lo hacen.

-Mejora de las relaciones interpersonales e intrapersonales en el aula creando un buen clima y reduciendo conflictos.

-Enriquecimiento de su calidad de vida y su conexión con el mundo. Conociendo la dureza de las situaciones en otras partes del mundo y los hechos negativos que no invaden diariamente (contaminación, pobreza, etc.), el entrenamiento en mindfulness conlleva a la formación de personas más responsables con lo que les rodea y amables ante la sociedad.

2.5. Programas existentes en la actualidad de mindfulness en educación.

Aunque existen también programas dirigidos al profesorado, los programas destinados al alumnado tienen como objetivo general mejorar su capacidad atencional, su concentración y su autonomía, así como la autorregulación emocional, su desarrollo emocional y social. Algunos de ellos que se han desarrollado y han tenido buen resultado son los siguientes (Moret-Puig et al., 2016) (García-Campayo et al., 2017):

Learning to breathe: El programa trata de intercalar diferentes técnicas de atención plena con otras relativas al desarrollo socio-emocional de alumnado adolescente. Se comprobó una alta mejora en la autorregulación emocional, la autogestión y en la autonomía ante situaciones complicadas.

Aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación: A través de la psicología positiva se busca potenciar el bienestar y la felicidad del alumnado en su

desarrollo (social y personal). Todo ello repercute en su estado anímico incidiendo además en el de sus docentes y familia.

Programa Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas en el Aula (TREVA): Teniendo en cuenta los resultados de la aplicación del análisis y comparación de cuarenta métodos de relajación (autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, etc.), se observó una mejoría en el ambiente de aula y en la gestión emocional del alumnado.

Programa "Crecer Respirando": se trata de un programa socioemocional y de carácter preventivo basado en la práctica del mindfulness y que busca ser aplicado en las escuelas (integrado en el currículo escolar). Destinado principalmente a niños de entre 7 y 12 años pretende desarrollar e instaurar una serie hábitos adaptativos y saludables para el niño y su relación con los demás. Mantiene el *Modelo de las tres A*: atención, autorregulación y amabilidad. La metodología es coconstructiva y participativa. El proceso de indagación es uno de los conceptos relevantes que sostiene el programa, desarrollando la autoconciencia del niño.

Programa Escuelas Despiertas: se trata de un programa de mindfulness basado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh y su escuela de Plum Village. Pretende fomentar la alegría, la felicidad y la belleza en el profesorado, el alumnado y la comunidad educativa, habilitándoles de unos aprendizajes a poner en práctica en ellos mismos y en el mundo. Teniendo en cuenta los distintos modelos de integración de mindfulness en el aula que existen, pretenden combinar estos mismos y "transmitir una serie de prácticas sólidas y de calidad que sean sostenibles a largo plazo en los educadores, el alumnado y los centros educación".

3. Música.

3.1. ¿Qué es la música?

La música ha sido y es uno de los aspectos más estimulantes en el desarrollo de las personas. Ya en las antiguas civilizaciones encontraron evidencias de su práctica y su funcionalidad. Numerosos autores relevantes han explicado a lo largo del tiempo las aptitudes y aportaciones que este arte ofrece tanto en el plano del bienestar como en el de la salud. También de su funcionalidad expresiva y comunicativa. Algunos de ellos

tienden a comentar que la música es un lenguaje universal capaz de tender puentes culturales, cognitivos y emocionales.

Su vinculación ante cualquier disciplina y ámbito, categoriza el concepto musical como un elemento extremadamente enriquecedor y útil, que ofrece una amplia variedad interpretativa e incluye a todo tipo de población.

En la actualidad, la música tiene una presencia tan importante que en ocasiones no somos conscientes de ello. No solo en lo histórico-cultural y en la parte más ociosa de nuestra vida, sino en nuestro día a día y en los diferentes sucesos y situaciones a las que nos enfrentamos. Es pues que, continuamente convivimos con sonidos, silencios, sensaciones, ritmos y estructuras que condicionan nuestra parte más emocional y determinan nuestros comportamientos y aprendizajes. También y de una manera contraria, la utilizamos como vehículo de comunicación y expresión de las distintas necesidades individuales. Este proceso a menudo es recíproco y se mantiene una relación directa entre el espacio externo y la parte interna de la persona. Es decir, se producen infinitas conexiones entre el medio y el ser que las produce o recibe.

Ya desde el momento de antes de nacer, el feto mantiene una relación sensorial y percibe estímulos del entorno en el que se encuentra. Su ritmo cardíaco y el de su madre, la inmensidad sonora del mundo exterior, las voces y tonos agudos que siente (siendo las ondas sonoras de la madre las principales), etc. Estas experiencias primarias y las que le estarán por venir, fortalecerán y participarán en gran parte en su desarrollo evolutivo. Se produce musicalidad en acciones tan cotidianas como pueden ser el hecho del balanceo (primeros años de vida), el acto de andar o correr, golpear una puerta antes de entrar o saltar a la comba en el patio del recreo. Los niños en sus primeros años de vida son auténticos receptores activos de estímulos. Según demuestran los estudios e investigaciones, la música produce una gran cantidad de efectos positivos en la infancia. Campbell (2001, p.181) considera que *“cuantos más estímulos recibe el niño a través de la música, movimiento y artes, más inteligente va a ser; siempre y cuando se lleven a cabo de una forma adecuada y reflexiva, si no los efectos pueden ser contrarios”*

La música desde una perspectiva más formal y académica podría definirse como la capacidad de combinar sonidos y silencios de manera acertada teniendo en cuenta los diferentes factores existentes. Es pues que la subjetividad que envuelve a este concepto no es capaz de dictar qué música es correcta y cuál no.

De una forma más artística George Hegel la definió como "*el arte del sentimiento*". En la misma línea Peiró (2005, p.188) habla de música como "*el arte de combinar rítmicamente los sonidos con el fin de expresar emociones o sentimientos*".

Desde un punto de vista expresivo López Quintás (2012) habla del poder formativo de la música, que enfatiza el desarrollo personal del ser humano, en relación a que incrementa la capacidad de integración al aunar de forma consciente distintos planos de realidad: sonidos sensibles, formas, sentimientos, ámbitos de vida y mundos culturales diversos.

Finalmente, Miguel Ángel Diví (2020, p.21) argumenta que

la música es un lenguaje expresivo que ocupa un lugar primordial en la sociedad, desempeñando multitud de papeles en el individuo, a veces de forma consciente y otras inconsciente, con un carácter activo o pasivo, y que puede ser desestabilizador o armonizador dependiendo de la persona y el tipo de estímulo.

3.2. Objetivo de la música y aclaración de conceptos.

La música tiene como finalidad general producir bienestar en las personas. Partiendo de esto, existen cuantiosos objetivos, muchos de ellos enfocados desde distintas perspectivas y con distintos fines.

Miguel Ángel Diví (2020, p.19) comenta sobre la diversidad funcional de la música que "*a veces puede cumplir una función de proyección, otras de comunicación, también de exploración, de sugestión y de ensueño*". De la misma forma el autor considera además que, "*la música sirve para desarrollar la expresión emocional y como representación simbólica, empleándose como vehículo expresivo de las normas e ideologías existentes*".

Según Willems (2011):

la música enriquece al ser humano por medio del sonido, del ritmo y de las virtudes propias de la melodía y la armonía; eleva el nivel cultural por la noble belleza que se desprende de las obras de arte, reconforta y alegra al oyente, al ejecutante y al compositor. La música favorece el impulso de la vida interior y apela a las principales facultades humanas: la voluntad, la sensibilidad, el amor, la inteligencia y la imaginación creadora. Por todo ello, la música es considerada casi unánimemente como un factor cultural indispensable.

Sousa (2002, citado por Cremades, 2017) explica con cuatro características o razones, por qué que el ser humano mantiene tanto interés hacia la música:

- Su universalidad, habiendo música en todas las culturas.
- Comienza incluso antes de la infancia y no desaparece posteriormente.
- Se muestra en otros animales.
- Existen zonas concretas en el cerebro que se ocupan de su procesamiento.

También y de manera general las evidencias científicas y estudios manifiestan que la música puede optimizar los desarrollos que se producen en el proceso evolutivo de las personas. De esta manera la música favorece la socialización, el desarrollo emocional, aspectos cognitivos relacionados con el rendimiento, la memoria o la atención y participa en la curación de diversas dolencias, como es el caso de la musicoterapia.

Los objetivos que pretende abordar la música pueden ser diferentes dependiendo de lo que se quiera conseguir. De la misma forma y debido a la fácil accesibilidad, su gran potencial y su extendida popularización, surgen distintos roles en su ejecución, que normalmente tienden a confundirse. Esta confusión conceptual según Diví (2020) distingue:

- El papel de músico: requiere años de aprendizaje y práctica instrumental, sin obligatoriedad de ser una formación formal o reglada.
- El papel del musicólogo: habiendo realizado una carrera universitaria de ciencias de la música, historia y teoría musical.
- El papel de educador musical: o maestro de música, que ha estudiado grados musicales superiores o universitarios. Su trabajo se orienta en relación a la ley educativa referente. Se sitúa dentro del encuadre educativo, siguiendo objetivos del mismo tipo. Utiliza modelos pedagógicos musicales (Orff, Martenot, Kodaly, Willems, Dalcroce, etc.) con procedimientos del tipo "actividades musicales" y posiblemente use instrumentos como recursos externos.
- El papel del musicoterapeuta: habiéndose formado universitariamente y finalizado el máster en musicoterapia. Se trata de profesionales que trabajan en entornos terapéuticos y se apoyan de aspectos musicales (y de la propia música) para producir efectos relacionados con la salud y el bienestar. Se sitúan dentro del encuadre sanitario-terapéutico y persiguen objetivos terapéuticos y/o

psicoeducativos utilizando modelos de la psicología (Analítico, Creativo, Conductista, Benenzon, etc.). A través de experiencias musicales e instrumentos tratan de solventar o mejorar las necesidades terapéuticas del paciente. La Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT) definió en 2011 la musicoterapia como *"el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida, su salud y bienestar en general"* (citado por Diví, 2020, p. 16).

Cabe destacar debido a las características del presente trabajo, que aunque en ocasiones el educador musical se base en técnicas de la musicoterapia o incluso obtenga resultados beneficiosos a través de la música, el docente no está ejerciendo un rol de terapeuta ni buscando fines sanitarios. Como se ha observado en el anterior apartado estos conceptos mantienen claras diferencias, aunque en ocasiones mantengan similitudes fundamentales. Como explica Diví (2020, p.24) *"en ocasiones lo educativo puede llegar a ser terapéutico, pero lo terapéutico no tiene por qué ser educativo"*.

3.3. Tratamiento de la música en educación primaria.

Debido a la esencia comunicativa y a la riquísima fundamentación que define la música, es lógico que desde hace ya tiempo se integre este área en el desarrollo educativo de los niños y niñas. La música en Educación Primaria permite al alumnado adquirir una serie de capacidades que jugarán un importante papel en su desarrollo integral y personal. Además, muchos pedagogos relevantes a lo largo de la historia coinciden en el poder de la educación musical para transmitir valores y construir los principios definitorios del ser humano.

Algunas de las razones que justifican la necesidad de la educación musical en la escuela son las recogidas por Lehemann (1993, citado por Cremades, 2017):

- Es medio de transmisión de la cultura y favorece tanto la comprensión de nuestra propia naturaleza como la de otras culturas.
- Es una de las potencialidades del ser humano, lo que hace imprescindible su desarrollo.
- Es una forma de autoexpresión y creatividad.
- Proporciona satisfacción.

- Su estudio sistemático mejora nuestra percepción y capacidad para hacer y comprender realidades cada vez más complejas.

En España la enseñanza de la música en Educación Primaria está determinada por el Currículum Oficial de Educación Primaria. Este a su vez, depende de la ley educativa pertinente. Actualmente consta la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). De entre todas las áreas o campos de conocimiento que se proponen en este documento, el aprendizaje de la música está incluido dentro del área de la Educación Artística. Tal y como cuenta el currículum de manera introductoria, se parte de que (Boletín Oficial de Aragón , BOA, 2014, p.1):

El arte es una de las actividades que aporta al ser humano un notable enriquecimiento personal e intelectual, potenciando profundos valores individuales y de grupo, desarrollando capacidades creativas e imaginativas y situando a la persona formada artísticamente ante la sensibilidad y la belleza.

Posteriormente se comenta la importancia de este área a la hora de expresar ideas, pensamientos y sentimientos, distinguiendo su composición dual. Por un lado lo integran la Educación Plástica y por otro la Educación Musical. También se clarifica que, desde esa perspectiva comunicativa y expresiva que define el área, su tratamiento educativo va a permitir al alumnado *"el desarrollo de la atención, la percepción, la inteligencia, la memoria, la imaginación y la creatividad de sus propias obras como garantía de éxito y de afianzamiento de las enseñanzas adquiridas (BOA, 2014, p.1)"*. Por consiguiente, se especifican tres bloques diferentes para cada sub-área, que mantiene relación entre si y que el docente podrá abordar de manera conjunta si así lo desea.

De esta manera, en el caso de la Educación Musical los tres bloques de aprendizaje que se distinguen son: uno referido a la escucha y la percepción auditiva, otro que aborda los conocimientos y habilidades musicales y su aplicación práctica, y otro finalmente enfocado al movimiento y la danza. Los objetivos del área para su implementación en el alumnado de primaria son (LOMCE, 2013):

1. educar los sentidos, desarrollar la sensibilidad, desarrollar la percepción del mundo y del arte, adquiriendo destrezas y habilidades relacionadas con la observación atenta.
2. potenciar la creación artística.

3. facilitar la adquisición de aprendizajes básicos, ampliando experiencias y utilizando distintos recursos artísticos y culturales.
4. desarrollar habilidades y destrezas que incidan en la maduración, el crecimiento y el desarrollo personal.

Según Roche (1995, citado por Otero 2007), la educación musical debe orientarse para que el alumnado: tenga consciencia de sus propios sentimientos, sepa expresar libremente sus emociones, pueda regular la intensidad y expresividad de estas mismas, actúe en relación a lo esperado y practique la empatía.

A pesar del interés que muestra el currículum en la vivenciación de la música y la implicación de la educación artística en el desarrollo del alumnado, la realidad educativa muestra un injusta organización temporal dedicada a esta misma área. Esto, a menudo desemboca en un desinterés y una infravaloración generalizada por parte del alumnado. De la misma forma sucede con el profesorado, que se ve frustrado e impedido en muchas ocasiones para llevar a cabo sus enseñanzas.

En esta misma línea y centrándonos ahora en la funcionalidad y papel del maestro de música, se pueden comentar algunos aspectos. Aunque anteriormente ya se ha explicado el término de educador musical, existe en la realidad cierta polémica en cuanto a su verdadera formación.

La LOMCE afirma que el papel del maestro de música debe ser el de impulsor y planificador de proyectos, dinamizador, estimulador, reconocedor de logros artísticos, aportador de aprendizajes y experiencias y evaluador del proceso de enseñanza-aprendizaje, principalmente.

Bernal y Calvo (2000, p.30) destacan algunas de las cualidades que el educador musical debería desarrollar:

- Actitud o predisposición positiva hacia la educación musical. Tiene que ser conocedor y confiar en la importancia de la música en el desarrollo del alumnado.
- Mantener unas aptitudes musicales como el oído musical, voz adecuada, capacidad rítmica, imaginación creatividad, musicalidad, etc.
- Conocimientos musicales básicos y prácticos de ritmo, melodía, armonía y forma musical. Con recomendables destrezas instrumentales. Conocimientos metodológicos.

- Preparación psicopedagógica que posibilite una enseñanza expresiva y comunicativa convocando situaciones creativas.

En conclusión, el educador musical partiendo de la formación reglamentaria recibida, deberá de desarrollar diferentes destrezas a lo largo del tiempo, de una manera personal y de iniciativa, para ser capaz de crear experiencias y situaciones musicales que despierten en el alumnado el gusto por la música y la comprensión de las diferentes partes que conforman esta disciplina. Por consecuencia, el carácter expresivo y comunicativo que mantiene la música beneficiará a los niños y niñas en diversos ámbitos de su vida

3.4. Beneficios de la música en alumnado de educación primaria.

Recordando las célebres palabras de Zoltan Kodaly (1966, citado por Diví, 2020, p.35), "*Hace unos años me preguntaron: ¿Cuándo conviene comenzar el estudio de la música? Respondí: Nueve meses antes del nacimiento. Ahora respondería: nueve meses antes del nacimiento de la madre*"

Son numerosos los beneficios y aportaciones de la música, especialmente en la etapa escolar, que se han ido recogiendo al cabo de los años. Estas ventajas pueden variar y clasificarse dependiendo del enfoque que quiera darse. El niño está rodeado de un entorno sonoro desde antes de nacer, por lo que la música servirá como apoyo afectivo primeramente y después como elemento partícipe en su proceso de socialización. Le ayudará a crear vínculos entre sus iguales, a relacionarse con los demás y a encontrar el sentido de las normas que componen la sociedad. En este caso, centrándonos en aquellos beneficios que fomenta la educación musical en el estudiantado de primaria, se proponen a continuación algunos ejemplos.

López-Ibor (1994), Sarget (2003), Pascual (2010) y Koelsch (2012) (citados por Linares, 2019), señalan que la educación musical permite desarrollar siguientes capacidades:

- La atención.
- Desarrollo psicomotor y mejora de la coordinación.
- Autoconocimiento corporal y emocional.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- La memoria visual, auditiva, táctil.

- La identificación y control de emociones y sentimientos.
- Habilidades sociales.
- Expresiva y comunicativa.
- La empatía y aceptación..

La educación musical contribuye al desarrollo emocional y social mediante la creación de lazos afectivos, facilitando la integración, cooperación y socialización mediante la práctica instrumental y vocal en grupo. De la misma forma, favorece la relajación y expresión de sentimientos. Y facilita el desarrollo de la creatividad mediante la improvisación y composición entre otras. (Pascual, 2010)

Según Lacarcel (2003) algunos de los beneficios que aporta la educación musical en primaria son los siguientes:

- Estimula el cerebro y las emociones.
- Contribuye al desarrollo integral de los niños en edades preescolares.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Activa las neuronas espejo (empatía).
- Favorece el aprendizaje de materias científicas y los idiomas.
- Favorece la memoria y el movimiento.
- Potencia la expresión y la comunicación.
- Mejora el sistema inmunitario.

Bernal y Calvo (2000) hablan de cómo a través de simples y cotidianos recursos, se pueden desarrollar otros aspectos no pertenecientes al currículum de primaria. En este caso muestran como con una canción pueden desarrollarse aspectos como: la respiración y la relajación; aspectos corporales y de movimiento, expresión, gestualidad, dramatizaciones; desarrollar el lenguaje ampliando el vocabulario; el fraseo y la vocalización; la memoria auditiva y lingüística.

Balsera y Gallego (2010) destacan otras contribuciones de la música en el desarrollo de las siguientes habilidades: confianza, autoestima y capacidad del éxito; curiosidad, producida por el placer de descubrir; autocontrol de la ansiedad ante situaciones nuevas y estresantes; socialización y empatía; capacidad comunicativa tanto conceptual como afectiva; cooperación y organización entre el grupo.

Además de todos estos aspectos, ha habido tradicionalmente un claro interés con la música hacia los beneficios que aportaba en habilidades como la memorización, la concentración y la relajación. De hecho es muy común que se utilicen distintas canciones, grupos o estilos de distintas épocas en situaciones escolares para relajarse (tras la llegada del recreo), para concentrarse, para focalizar la atención en determinados elementos, entre otras. Y es que, la música puede adaptarse a cualquier área de aprendizaje y situación educativa.

4. Problemas de Ansiedad.

De la misma forma que ha mejorado la calidad de vida de las personas, también ya desde hace tiempo se ha producido un alza entre la población general en relación a problemas y enfermedades de tipo nervioso y psicológico.

Esta dolencia nerviosa también se está extendiendo entre el panorama estudiantil desde los primeros ciclos de formación académica. Su causalidad es variada y en muchas ocasiones influyen diversos aspectos. Lo mismo ocurre con su tratamiento, que debido a la escasa importancia que se le concede en el Currículo Oficial del Estado, conlleva a una mala actuación por parte del profesorado y por lo tanto, unos resultados negativos o perjudiciales para el desarrollo integral del alumnado, su bienestar general y su rendimiento académico.

No controlar adecuadamente estos niveles de ansiedad suele acarrear en la etapa de educación primaria otros efectos negativos que entorpecen el proceso de aprendizaje y afectan en gran medida al desarrollo emocional. Es complicado muchas veces, que el niño/a sea capaz de verbalizar sus emociones y transmitir su malestar a los demás. Por ello es de gran necesidad que la familia y los docentes jueguen correctamente su papel en la educación con este tipo de alumnado.

4.1. ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción primigenia característica del ser humano que tiene principalmente una función de adaptación al medio. Esta, ha asegurado la existencia y supervivencia de la especie, reaccionando ante los diversos estímulos a los que estamos expuestos y contribuyendo con ello en el aprendizaje. Se podría decir que se trata de un estado de agitación e inquietud causada por la aparición de un posible peligro y que produce una serie de respuestas psíquicas y pensamientos negativos, además de

síntomas físicos y cognitivos con los que la persona reacciona buscando una solución (Sierra et al., 2003).

La Real Academia Española (2014) la define como "*Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo*". En relación a dicho significado podríamos determinar también que la ansiedad correspondería a una sensación emocional que afecta en gran parte el estado anímico de las personas y que puede tener orígenes variados y multicausales.

A menudo se tiende a relacionar el concepto de ansiedad con el de miedo, debido a sus numerosas similitudes (pensamientos negativos, reacciones físicas y emocionales, carácter adaptativo y de aprendizaje, etc.). El miedo, sería de la misma forma una emoción imprescindible y adaptativa en el desarrollo del ser humano que persiste en su evolución. Este va cambiando conforme la personalidad del niño y poco a poco va desapareciendo. De esta forma se considerarían diferentes:

- *La ansiedad*: sería la reacción emocional de agitación previsiva o anticipativa de un temor o peligro futuro. Produce tensión y pretende abordar el problema encontrando una solución.
- *El miedo*: sería una reacción emocional ante un estímulo o estímulos presentes. Tiene un carácter pasajero y cambiante.

Desde un punto de visto educativo, la maestra Susana García Fernández (2015, p.1) comenta que:

ansiedad es una respuesta normal y adaptativa ante amenazas reales o imaginarias más o menos difusas que prepara al organismo para reaccionar ante una situación de peligro. Y hablamos de miedo si esta ansiedad se remite a estímulos específicos. Los miedos son universales y varían en función de las distintas edades.

Lo mismo sucede respecto al término de ansiedad normal y al de trastorno de la ansiedad. Ambos conceptos mantienen diferencias significativas. Cualquier persona puede sufrir episodios de ansiedad de mayor o menor importancia a lo largo de su vida, en cambio sufrir un trastorno de ansiedad conlleva otras especificaciones. La ansiedad puede ser habitual e incluso beneficiosa si la persona es capaz de manejarla en aquellas situaciones diarias exigentes.

Con el fin de aclarar resumidamente ambos conceptos, una persona tendría un trastorno de ansiedad cuando (Toledo et al., 2000, p.157):

la capacidad de respuesta del individuo ante los peligros fuera excesiva en intensidad, frecuencia o duración, o aparece asociado a estímulos que no representan una amenaza real para el organismo, produce alteraciones en el funcionamiento del sujeto y se considera patológica.

La dolencia está registrada en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), y en él se muestran y explican los diferentes tipos de ansiedad que se pueden producir en la infancia. Estos trastornos se diferencian entre sí dependiendo de la causa que provoca el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas. Aparece una gran comorbilidad entre ellos y para su distinción es necesario analizar los pensamientos y muestras del individuo, siguiendo las referencias y pautas que se dictan en el DSM-V.

Entre los distintos trastornos de ansiedad que clasifica el DSM-V (Ruiz y Lago, 2005) se distinguirían: trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, agorafobia, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad social y trastorno de ansiedad generalizada.

4.2. Ansiedad en la infancia y el alumnado.

Se conoce que en la etapa de la infancia (alumnado de educación infantil y primaria) existe una cierta propensión en cuanto a problemas de ansiedad. Los estudios muestran que, hasta los 5 años, hay un claro predominio del trastorno de ansiedad generalizada. La ansiedad por separación suele ser más habitual de los 5 a los 12 años, junto con la ansiedad generalizada y las fobias específicas. Y a partir de los 12 años, en relación a las características de la adolescencia, hay un mayor número de casos de fobias (social, escolar, etc.) y trastornos típicos de la etapa adulta (Ruiz y Lago, 2005). También se presentan casos de miedo en distintos niveles y de manera transitoria en la evolución del niño. El miedo a quedarse solo, el dolor físico personal y el de los seres queridos suelen ser algunos de los aspectos generales que producen efectos de miedo en el alumnado. Estas situaciones sirven en realidad como sistema de alarma y adaptación ante momentos de peligro.

Según Salaníc (2014) una de las emociones más universales y comunes que existen es la ansiedad. Lo que ocurre en el ámbito infantil es que el niño/a mantiene en ocasiones verdaderas dificultades para transmitir y expresar su malestar. La carencia de un vocabulario sólido y una oralidad principiante produce impedimentos en la resolución de estos problemas. A veces se exterioriza más y otras veces menos.

La ansiedad infantil sería la respuesta negativa momentánea y defensiva que sucede ante una situación amenazante y de cierta novedad. El niño/a va adquiriendo aprendizajes y mecanismos de adaptación que propician una nueva respuesta más positiva y resolutive ante posibles situaciones futuras de riesgo. Es por ello que, aunque cuantitativamente aparecen más casos relativos a la ansiedad en edades mayores, conforme el niño/a crece mejora su capacidad de afrontamiento y amplía sus experiencias.

4.3. Causas y consecuencias de la ansiedad.

Las causas de los problemas de ansiedad en el alumnado de educación primaria pueden ser muy variadas y específicas, atender a diferentes aspectos y en muchas ocasiones ser incluso desconocidas para las personas que atienden al estudiante y para él mismo.

Teniendo en cuenta todo esto y la diversidad originaria (variables genéticas, temperamentales, familiares y sociales) Ochando y Peris (2010) determinan algunos factores de riesgo respecto al tema:

- *Factores genéticos*, pudiendo haber sido heredados por otros miembros de la familia tanto desde el plano genético como ambiental. Es pues que las posibilidades aumentan en caso de ser así, y el niño/a puede estar condicionado.
- *Aspectos temperamentales del niño*. En aquel alumnado con temperamento de timidez, retracción e introversión hay más posibilidades de mantener problemas ansiosos en el futuro.
- *Estilo educativo ofrecido por los ejemplos parentales*. Determinadas actuaciones educativas que los hijos vivencian, como la sobreprotección, la excesiva disciplina, ciertos comentarios negativos o la transmisión de miedos pueden favorecer la aparición de problemas de ansiedad en el alumnado.

- *Acontecimientos importantes estresantes*, como conflictos en el colegio o dentro del círculo familiar, pérdida de seres queridos, situaciones traumáticas, cambios drásticos del estilo de vida, normalmente, acarrearán ansiedad.
- *Condiciones desfavorables de salud en la familia*. Algunas enfermedades, trastornos mentales, casos de violencia, desentendimiento de las necesidades básicas, poca estabilidad emocional y económica, etc.
- *Situaciones graves de tipo social y económico*. Producen vulnerabilidad, inseguridad y desigualdad, principalmente.

Más específicamente en el ámbito escolar, pueden encontrarse otras razones que generen ansiedad en el alumnado. Así como la competitividad académica y social, elevados niveles de autoexigencia a la hora de obtener altas calificaciones (que buscan el reconocimiento de las personas relevantes para el alumno/a). De otra forma, también surgen momentos de notable ansiedad cuando se les presenta al alumnado contenidos curriculares nuevos, nuevas organizaciones del espacio y del aprendizaje, y evaluaciones exigentes que produzcan desigualdad en el aula (Rosario, 2008).

Normalmente los niños/as suelen mostrar frecuentes quejas físicas, excesiva preocupación y estrés, constante inquietud, pesadillas, mayor agresividad, rabietas inexplicables, bajo rendimiento escolar, dificultades a la hora de enfrentarse a determinadas actividades, aislamiento social y consumo de drogas. La evolución de la ansiedad escolar suele pasar del plano sobrenatural (seres inexistentes, oscuridad, soledad, etc.) al plano académico-social (exámenes, resultados, frustración, incompreensión, relaciones sociales, autoestima, cambios físicos, etc.)

Cabe destacar en relación al tema la novedosa dolencia ansiosa que afecta en algunos casos al estudiantado de primaria. Esta, diagnosticada como fobia específica (en el DSM-V) se conoce como Trastorno de Ansiedad ante los Exámenes. Se trataría de un comportamiento habitual en personas con mucha presión social y que mantienen fijación por el éxito académico. Las variables que interfieren en este problema son diversas y no siempre tienen que ver con la obtención de éxito. También por el miedo al fracaso, la vergüenza, el contexto, el género, etc. Esto produce un bloqueo y rechazo en el niño/a que se encuentra ante el examen. Algunos autores comentan que mayormente depende de la personalidad del individuo. Teniendo esto en cuenta, aquel alumnado que mantenga estas características y además carezca de habilidades para manejar la

ansiedad, es muy probable que tenga más preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización en los exámenes. Por el contrario, el alumnado más capacitado emocionalmente y que afronta los exámenes de una forma más controlada, tiende no solo a obtener mejores calificaciones sino también a tolerar mejor el fracaso.

4.4. Prevención y actuación en educación primaria.

Hay numerosas medidas de intervención para tratar los problemas de ansiedad en educación primaria. De ello dependerá el grado e intensidad de dichas dolencias. Es pues que no se actuará de la misma forma cuando se trate de un trastorno de ansiedad que cuando se dé el caso de momentos de ansiedad normal. En cualquiera de los casos, primeramente, se debería informar al individuo para que trate de ser consciente de qué le sucede (detección) y de la necesidad de reducir el estrés. Una vez conocido esto y siendo capaz de comunicar su malestar, se pasaría a buscar técnicas y recursos que le fueran útiles para gestionar sus emociones. La psicoeducación sería una herramienta clave a la hora actuar y proponer distintas técnicas de afrontamiento.

En la actualidad se suelen combinar estas técnicas con el fin de mejorar su calidad y atender al problema en su conjunto. Para los síntomas físicos se suelen practicar ciertas estrategias y ejercicios, como los de relajación.

En Educación Primaria una buena forma de llevarlo a cabo es a través de juegos o historias de relajación (diferentes espacios con distintas sensaciones y emociones). Es interesante potenciar algunas técnicas que desarrollen la inteligencia emocional, las habilidades sociales y el pensamiento positivo. También los juegos de dramatización o role-play favorecen a la disminución de ansiedad. De igual forma, escribir sobre la ansiedad y ser consciente de ella. Al igual que un deporte, es necesario entrenar estrategias de afrontamiento, técnicas de estudio, habilidades sociales, etc. Así, se trabajarían habilidades sociales para superar situaciones estresantes en el aula como pueden ser: hablar en público (cuando se expone un trabajo), improvisar en situaciones inesperadas, agilizar procesos de organización de la información, estrategias de relajación y respiración para evitar el pánico, etc.

En primaria es fundamental implementar ejercicios y estrategias que ayuden al alumnado a controlar la ansiedad. Debido a su cotidianidad, adquirir herramientas y favorecer la consciencia respecto a la ansiedad y las posibles situaciones a las que se

puede enfrentar el alumnado, no solo beneficiará en su bienestar general y su rendimiento académico, sino que aportará experiencias y conocimientos en su futura salud. Por ello la competencia emocional cobra un sentido especial desde esta perspectiva práctica. Esta, junto a la inteligencia emocional y la competencia social serán grandes influyentes en las situaciones ansiosas del niño/a, estrategias de prevención y en la forma de afrontarlas.

Algunas técnicas para combatir la ansiedad podrían ser (Aznar, 2014) (Bastida de Miguel, 2008):

- Técnicas de respiración y relajación muscular: utilizando por ejemplo mindfulness.
- Autoinstrucciones: orientaciones en las que un guía va dirigiendo al individuo, el cual reproduce verbalmente en diferentes volúmenes de voz dichas instrucciones.
- Psicoeducación: trata de comprender y adentrarse en el concepto de ansiedad y emoción para conocer sus características y poder actuar de una mejor manera.
- Técnicas de exposición realistas para disminuir el rechazo y el miedo a hablar en público.
- Técnicas de reestructuración cognitiva: para distinguir aquellos pensamientos negativos y cambiarlos por otros más positivos, intentando modificar así la mirada catastrofista.
- Autocontrol: actualizar patrones de conducta que disminuyan la impulsividad para evitar consecuencias negativas.
- Técnicas de resolución de problemas: indagar en alternativas a la hora de solventar problemas y situaciones. Es importante adquirir una posición constructiva y evaluativa ante estas prácticas, que permita mejorar o modificar esos comportamientos en caso de producirse en otra ocasión.

Por ello, si se debe trabajar globalmente y de manera coordinada entre lo educativo y lo familiar, es fundamental la actuación que estas personas muestren en el proceso de aprendizaje del niño. Por un lado el docente tiene que facilitar la interacción del niño con el medio, motivarle, provocarle interés, potenciar su pensamiento y sus capacidades de razonamiento y reflexión, y por otro, incluirles y hacerles partícipes en

la clase, favorecer unas buenas relaciones sociales en las que se ofrezcan estrategias para mejorar.

Es importante que se priorice la optimización de habilidades como: la comunicación, la sociabilidad y la empatía (Renom, 2003). Romera (2018) por consiguiente incide en "*el equilibrio emocional de los docentes*" como aspecto que no debe infravalorarse y que es crucial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que los docentes tienen que ser ejemplos a seguir para su alumnado. Por otro lado, este mismo autor comenta que, el aula debe tener un ambiente de trabajo diario que valora el esfuerzo y el aprendizaje no solo de lo académico sino también de lo emocional, en cada uno de los integrantes. De esta manera el alumnado puede ser capaz de identificar y expresar su malestar, denominando correctamente las palabras y adquiriendo mayor control sobre sí mismo. También posibilita la desaparición del clima negativo y fomenta las relaciones interpersonales en aula.

Escobar et al., (2010) mostraron en uno de sus investigaciones cómo la acumulación de estrés diario puede tener un impacto perjudicial y nocivo para la salud y el funcionamiento psicológico del individuo. Concretaron que su afección a la parte emocional podía conllevar a sentimientos de indefensión, ansiedad y depresión.

Aunque existe una intervención farmacológica y psiquiátrica para el afrontamiento de la ansiedad en ciertos casos, es recomendable en la medida de lo posible trabajar terapéuticamente y de manera global con los diferentes miembros que participan en el desarrollo del niño/a (escuela y familia).

5. Conexión entre Mindfulness y Música y su enfoque en educación primaria.

Conociendo la situación que mantiene la sociedad, de todas las formas que posibilitan un momento de calma y despeje para la mente, la música y el mindfulness fomentan esto mismo y ofrecen una inmensa cantidad de aspectos beneficiosos para el desarrollo de las personas. Su práctica habitual ofrece a la larga numerosas ventajas.

En el caso del mindfulness, ya desde hace tiempo se llevan promoviendo distintas propuestas y programas que tienen como fin implantarse en la educación para complementar y beneficiar al alumnado en su día a día. Los resultados son gratamente positivos en el alumnado en general y más concretamente en aquel que mantiene ciertas

características y dificultades. Aun así, todavía existen algunas limitaciones e inconvenientes en su prueba científica.

En el caso de la música, es un fenómeno esencial y presente en la vida de todas las personas. Estamos rodeados de musicalidad y la propia naturaleza humana vivencia desde antes de nacer experiencias sonoras, rítmicas y fisiológicas que se corresponden con principios básicos de la música. En los primeros años, juega un papel fundamental y su poder se impregna positivamente en nuestros aprendizajes. Las cualidades del sonido son principalmente la herramienta educativa musical sobre las que se trabaja en educación primaria.

De la misma manera, ambos conceptos mantienen una notable correlación no solo en cuanto a sus beneficios si no también en la forma y los mecanismos que entran en acción a la hora de practicarse. Igualmente, es lógico comprender lo adecuadas que pueden ser para tratar y prevenir respuestas nerviosas, como la ansiedad y el estrés en el alumnado. Conociendo todo esto, a continuación se pretende sintetizar y explicar aquellos rasgos y similitudes que conectan a la música y al mindfulness.

5.1. Beneficios producidos por la práctica conjunta de Música y Mindfulness.

En la práctica del Mindfulness, se pretende conectar con la realidad presente individual, manteniendo la atención conscientemente en un plano seleccionado y llevando a cabo una actitud determinada. Partiendo mayoritariamente de la respiración, se intenta conseguir un estado de plenitud y consciencia individual del momento presente que se asemeja en muchos aspectos al proceso que surge con la acción musical. De forma similar, cuando una persona muestra atención consciente o inconscientemente a un elemento musical, también están produciéndose situaciones de consciencia plena.

Mayormente acciones que se relacionarían con la práctica informal del mindfulness, concretamente con los sentidos. Andar por la calle atendiendo a un sonido concreto que nos llama la atención; cantar una canción preocupándonos de cada una de las palabras que decimos y de cómo las decimos; o tocar un instrumento fijándonos en cada uno de los movimientos que hacemos y del sonido que se produce al hacerlo; son algunos ejemplos de cómo casi inconscientemente realizamos mindfulness, y también música. En estos casos, dejamos pasar, casi olvidándonos, de los pensamientos y preocupaciones que podamos tener. Nos trasladamos a una dimensión de completa calma, donde únicamente se produce una interacción entre el individuo y el momento

presente. El vínculo que surge durante este proceso provoca una serie de sensaciones y emociones muy subjetivas y variadas dependiendo de la persona.

Comentando más específicamente, encontramos algunos aspectos relacionales entre ambos conceptos, que merece la pena destacar. Primeramente se podría hablar de *la respiración*. Una de las primeras experiencias rítmicas musicales que se producen en la vida son los latidos del corazón. En los primeros años de vida, este late con gran velocidad y por tanto las respiraciones son muy rápidas y de menor tiempo. Conforme se crece, el pulso del corazón se va equilibrando y tiende a mantenerse de forma constante exceptuando aquellos momentos en los que se altera. En el proceso meditativo del mindfulness se suele comenzar siempre desde la respiración, inhalando y exhalando. Esto conlleva por lado relajación y por otro focalizar la atención en un punto concreto.

A partir de ello el individuo se apropia de su cuerpo y el grado de concentración y consciencia sobre sí mismo aumenta. En algunos procesos musicales ocurre lo mismo. Ya no solo se menciona la importancia del tiempo rítmico a la hora de crear y de interpretar música, sino también en la apropiación y experimentación que realiza el niño con su propio ritmo cuando es pequeño. Los ritmos lentos y calmados producen tranquilidad y equilibrio en el ritmo cardíaco del individuo. De manera contraria cuando el pulso acelera y suena estridente y con mucha intensidad, el ritmo cardíaco también aumenta su velocidad y propicia unas respuestas físicas, cognitivas y emocionales. Un instrumentista de viento debe controlar y ejecutar su respiración de la manera más provechosa posible. Esto que al principio tiende a ser consciente y premeditado, con la práctica sucede inconscientemente y de una manera más profesional. También un bailarín debe ser un buen canalizador de su respiración, pues su rendimiento y destrezas dependerán también de la forma en la que maneje su respiración (no malgastando aire, optimizando el cansancio físico, usando como herramienta expresiva, etc.). Así pues se puede observar la estrecha relación que mantienen ambos conceptos con el proceso de respiración. Es una pieza clave en el inicio de estas prácticas, que puede derivar a diferentes vertientes dependiendo de cómo se dirija.

También *la atención* sería un aspecto común. Se ha explicado en numerosas ocasiones, la importancia en el mindfulness de mantener la atención conscientemente en un punto elegido. Esta capacidad conlleva, como es de esperar, una mejora en los procesos de atencionalidad a la hora de realizar cualquier tarea. Gran número de

estudios e investigaciones confirman que la práctica rutinaria de mindfulness concede unos resultados favorecedores respecto a la capacidad atencional. También en la concentración y la no distraibilidad del alumnado. De igual forma sucede en la música cuando se realiza un ejercicio de audición, cuando se interpreta vocal o instrumentalmente una pieza musical o al ejecutar una coreografía o una serie de movimientos coordinados y conscientes. Los sentidos referentes se ponen en marcha y se producen altos niveles de concentración y desinhibición. Algunos estudios comprueban cómo aquellos niños que mantienen una formación musical o tienen una relación cercana con la música tienden a controlar mejor su atención y mostrar mayor concentración en el momento de ejecutar cualquier actividad.

Por otro lado, *la relajación* correspondería a otra semejanza entre el mindfulness y la música. Con la meditación se pretende conseguir un estado de calma que produce una sensación de relajación general en todo el cuerpo y en la mente. La misma sensación de atención plena lleva consigo la relajación del individuo. Debido además a las condiciones en las que se debería realizar mindfulness, el proceso de relajación se ve facilitado. Es decir, la relajación puede ser uno de los resultados que propicia la atención plena y también uno de los objetivos que puede tener la práctica musical. A menudo, se suele recurrir a la música cuando alguien quiere relajarse. Existe una gran diversidad de canciones apropiadas para producir tranquilidad en las personas. Esto se ha convertido en algo muy popular y se ha normalizado a la hora de realizar tareas académicas o laborales.

A causa de la subjetividad que caracteriza a la música, dependiendo de la persona, puede considerarse una música u otra más o menos relajante. Desde cantos gregorianos y música de la antigüedad (mayormente instrumental) a óperas, música clásica o nuevos estilos y géneros vocales y electrónicos. En musicoterapia, por ejemplo, es primordial seleccionar correctamente el tipo de música a utilizar. En ocasiones, se pueden usar recursos musicales para determinadas actividades de mindfulness. Y de la misma forma se puede hacer mindfulness a través de actividades musicales.

Aunque no hay demasiados estudios que relacionen las similitudes entre ambas prácticas, ya hay algunos documentos en los que se habla de cómo la música puede ser un excelente vehículo para la práctica de mindfulness. Están interrelacionadas, y más

aun cuando se trata de conseguir un estado de tranquilidad. Su versatilidad y práctica en el ambiente educativo puede ser acertadísima para solucionar todo tipo de dificultades escolares y mejorar el bienestar emocional del alumnado.

Finalmente cabría destacar también un rasgo común que influye enormemente en la atención plena y la música. Este, sería *la práctica*. Como ya se ha tratado a lo largo de todo este trabajo, la realización de mindfulness y de cualquier acción musical está significativamente condicionada por la práctica y el ensayo. Al igual que se entrena para correr una maratón, el mindfulness se consigue con la práctica habitual y la actitud del individuo. Ocurre lo mismo con la música. De hecho, no solo se adquieren habilidades y se mejoran otras destrezas en el momento de su ejecución, sino que también ofrece una serie de ventajas y beneficios de tipo cognitivo, emocional, social y fisiológico que ayudarán notablemente a esa persona.

Además de estas semejanzas, hay otra gran cantidad de elementos similares relacionados con las aportaciones que el mindfulness y la música ofrecen a las personas. Para distinguir aquellos beneficios comunes referidos al ámbito educativo, se han recopilado y clasificado de la siguiente forma (García-Campayo et al., 2017) (Diví, 2020):

- *Desde el punto de vista cognitivo:* se mejora los niveles de atención, así como la capacidad de centrar y regular la atención y los pensamientos (concentración). Se mejora: la función ejecutiva, las tareas de memoria, el procesamiento de información, la inteligencia práctica, la independencia y la creatividad.
- *Desde el punto de vista físico-motor:* se mejora el autoconocimiento del cuerpo, favorece a la detección de dolencias físicas y psicológicas, se potencia el desarrollo sensorial, reduce el cansancio y algunas dolencias físicas; promueven experiencias y habilidades para la relajación, la calma, le mejora del sueño, el autocuidado físico; se optimizan aspectos motrices del desarrollo físico como la lateralidad, la coordinación, el ritmo y la disposición espacial.
- *Desde el punto de vista emocional:* favorece a la comprensión y expresión de los sentimientos (expresividad), proporciona experiencias y un mayor conocimiento físico y emocional, aumenta los niveles de empatía y el control emocional. Se fomenta la autorregulación y el desarrollo emocional.

- *Desde el punto de vista social y escolar:* se mejoran las habilidades sociales intrapersonales e interpersonales, disminuyen los comportamientos disruptivos, reducen los niveles de agresión, aumenta los niveles de optimismo, se mejora la aceptación propia y hacia los compañeros de clase (sentimiento de grupo), se mejora el autoconcepto académico, el rendimiento matemático y se promueve la inclusión.
- *En relación al bienestar del alumnado:* reduce los niveles de ansiedad y estrés; ayuda en la relajación, la autoconciencia y la respiración; ayuda a la disminución y prevención de los síntomas depresivos y la depresión; promueve el afecto positivo; puede ayudar a prevenir o tratar casos de *bullying* y conflictos escolares.

5.2. Música y Mindfulness respecto a la ansiedad.

La ansiedad es una emoción casi innata que permite al individuo adaptarse a los distintos contextos de su vida y en muchas ocasiones es parte indispensable de nuestro aprendizaje. Esta diversidad y complejidad que acompaña a la ansiedad, muestra su amplia presencia en cualquier momento y situación cotidiana. Lo mismo ocurre con las respuestas que conllevan a esta dolencia, pudiendo ser más externas o internas (dependiendo de la persona), afectando más a la parte emocional del niño, a la parte fisiológica o cognitiva. Incluso muchas veces afectando a varias partes que componen la integridad del mismo. Como se ha comentado anteriormente la sintomatología y las consecuencias del exceso de ansiedad en primaria, además de diversas, pueden ser fatales y perjudiciales en el rendimiento y bienestar general del alumnado.

En el caso de la música, Gebhardt et al., (2014) comentan cómo las personas con trastornos mentales tienden a utilizar la música para modificar sus emociones negativas o buscar tranquilidad y relajación, a diferencia de las personas sanas que la usan para estimular sus emociones positivas.

Según Lazarus et al., (1980) las emociones positivas permiten a las personas reducir los niveles de estrés ayudando a recobrar el equilibrio mental y dando consciencia del exterior para la toma de decisiones. En el estudio realizado por Haun et al, (2001) se comprobó cómo entre dos grupos de personas, tenía mejores resultados en cuanto a ansiedad y estrés aquel grupo de personas que había vivenciado experiencias musicales en el proceso experimental. Con todo ello De Nora (2000) y Vuoskoski et al.

(2012) afirman la importancia que tiene el gusto musical, las experiencias y conocimientos de aquellas personas a tratar, a la hora de modificar sus emociones y el estado anímico. Como se ha dicho en alguna ocasión, en la terapia musical es completamente necesario seleccionar aquellas obras, piezas o instrumentos musicales de forma adecuada y adaptada al paciente. De no ser así, además de no conseguir los objetivos se podría perjudicar el proceso terapéutico.

De forma similar, y reiterando aspectos ya comentados, el mindfulness también ayuda a reducir la ansiedad y los niveles de estrés. El estudio de Keng et al., (2011) sobre la implementación de mindfulness como forma de reducir la ansiedad por la interpretación musical, muestra resultados favorables atendiendo a una mejora en la autorregulación emocional y en las destrezas técnicas a la hora de la práctica musical.

En un estudio diseñado por White (2012, citado por García-Campayo et al., 2017) se investigó la eficacia de la práctica habitual del mindfulness en alumnado femenino de entre 8 y 11 años. Los resultados en comparación a otro grupo que no realizó dichos entrenamientos meditativos fueron positivos. No solo aceptaron el programa y redujeron su estrés sino que también adquirieron mayor consciencia del mismo.

Finalmente, en otra investigación realizada por Napoli, Krech y Holley (2012, citado por García-Campayo et al., 2017) mostraron como a través del programa *Attention Academy Program* el alumnado de 6 y 9 años (194 participantes) había reducido notablemente los niveles de ansiedad a diferencia del grupo que no lo practicó. Este, estaba compuesto por distintos ejercicios de respiración, de ejercicios físicos y ejercicios sensoriales en 12 sesiones de 45 minutos.

5.3. Música como vehículo para hacer Mindfulness.

Paralelamente a esa interconexión que une a la música y el mindfulness, Baer (2006) explica que el mindfulness puede ayudar al maestro de música no solo a la hora de enseñar no solo conocimientos musicales sino también de proporcionar un aprendizaje de mayor calidad al alumnado. Puede mejorar las habilidades auditivas, rítmicas, favorecer a una mayor consciencia plena y potenciar la capacidad de improvisación.

Existe mucha relación terapéutica y no terapéutica entre el uso de técnicas de meditación, relajación y respiración para mejorar problemas de ansiedad por la interpretación musical y el miedo escénico.

La música puede ser una útil herramienta a la hora de hacer mindfulness. Puesto que los dos se desarrollan mayormente de forma práctica, pueden estar presentes en un montón de situaciones significativas del aprendizaje. Bruser (1997) encuentra muy beneficioso realizar técnicas de respiración y relajación para el aprendizaje musical. Dirigidas tanto al público estudiantil como a los músicos profesionales. Cuenta algunas de las relaciones que mantienen respecto a estas estrategias y propone realizar habitualmente pequeños ejercicios de respiración y relajación para mejorar la atención plena y la práctica musical.

Otro ejemplo de cómo la música se convierte en vehículo para la atención plena sería una reciente investigación que expone el impacto que tiene en el mindfulness cantar en un coro. El estudio se llevó a cabo con un grupo de 83 coristas irlandeses de mediana edad pertenecientes todos de zonas urbanas. Conociendo los beneficios que ofrecía ya de por sí el hecho de participar musicalmente en un coro, se quería observar qué repercusiones había en el plano del mindfulness. Como referencia evaluativa del proceso y resultados, se utilizaron dos conocidos programas de mindfulness: *Mindful State Questionnaire*, *Mindful Attention Awareness Scale*.

Finalmente se concluyó, tal y como se esperaba, los niveles de mindfulness y la autoconsciencia mejoraron gradualmente en comparación a otros estudios que solo trataban la escucha musical. Además de ello se favoreció al plano emocional, proporcionando experiencias positivas, alegría, sentimiento de grupo, etc. Se mejoraron algunas habilidades musicales como: mostrar atención al director de orquesta, escuchar las demás voces, capacidad lectora de las partituras y memorización de la letra y melodías, concentración. (Lynch & Wilson, 2018)

Todo esto demuestra cómo indistintamente el mindfulness y la música pueden aplicarse el uno al otro en su práctica, participando de manera conjunta y aportando un gran número de beneficios y mejoras en el desarrollo de las personas, especialmente en el alumnado de educación primaria.

5.4. Conclusión.

La música y el mindfulness en educación primaria pueden ser una estupenda combinación para el aprendizaje. Por una parte favorecen la mejora de aspectos académicos como: el rendimiento del estudiante, obtención de mayores calificaciones, aumento de la concentración, mayor capacidad atencional y comprensiva, reducción de la ansiedad, estrategias de resolución de problemas, etc. Y por otra parte fomentan otras habilidades fundamentales en el desarrollo y salud del alumno: optimismo, positividad, relaciones sociales sanas, empatía, control y regulación emocional, respeto e inclusión, etc.

Por estas razones se considera que la aplicación de estas técnicas de forma conjunta en el ámbito educativo y principalmente desde el área de Educación Musical, son una bomba didáctica y de bienestar todavía sin explotar, que va a beneficiar al alumnado en muchas dimensiones de su desarrollo. Existen muchos estudios e investigaciones que tratan de recoger información sobre estas prácticas de forma separada, pero apenas hay documentación que las relacione conjuntamente en el ámbito educativo.

Puesto que creo firmemente que su tratamiento transversal es significativamente beneficioso para el alumnado, a continuación se van a plantear una serie de actividades para la enseñanza de la educación musical en primaria, en las que de forma transversal se ejecuten prácticas y ejercicios de mindfulness o atención plena.

6. Propuesta de intervención.

6.1. Contexto.

La siguiente propuesta ha sido planteada por el alumno de Magisterio en Educación Primaria Daniel Plaza Sierra, con mención en Educación Musical. Surge con el objetivo de llevar a la práctica técnicas de mindfulness a través de la enseñanza y aprendizaje de contenidos referidos al área de Educación Musical. Teniendo en cuenta todo lo explicado en el marco teórico, se considera que su implantación en el alumnado de educación primaria va a conllevar una serie de beneficios y experiencias realmente positivas en su desarrollo y bienestar general. Especialmente, aventajará a aquel estudiantado que pueda padecer algún tipo de dolencia nerviosa (estrés, ansiedad, depresión, etc.), dificultades en el aprendizaje (a causa de problemas de atención,

concentración, confianza, hiperactividad, etc.) o cualquier característica personal que entorpezca el proceso educativo.

Enfocado a la educación pública ordinaria, se ha ideado siguiendo aquellas características y rasgos que definen al colegio habitual de barrio. Con familias con un poder socio-económico medio y bajo y una posible diversidad estudiantil que favorezca interculturalidad y con ello el proceso educativo. Las estructuras y disposición que plantee el centro no tienen por qué ser especiales, pues la propuesta se adapta a situaciones muy sencillas. Por otro lado la actitud y filosofía del centro debe ser abierta y acogedora ante nuevas posibilidades metodológicas.

Respecto al aula o lugar donde se realicen, es importante contar con una serie de espacios y disposiciones que favorezcan la realización de estas actividades. Por un lado, tener un aula de música acondicionada, no solo con suficiente espacio sino también con un equipo digital y audiovisual adecuado: ordenador, proyector, altavoces y pizarra digital. Por otro lado, a excepción del docente, no será necesaria la utilización de instrumentos musicales de ningún tipo.

En un principio, se pretende que sea llevada a cabo por aquel profesorado especializado en educación musical. Es decir, por el maestro/a de música. Es pues que, de forma transversal las actividades se basan y componen en contenidos curriculares pertenecientes al bloque de Educación Artística Musical. Por esto mismo se considera que aunque otros docentes pueden llevar a la práctica alguna de estas actividades, será el profesorado especializado el más adecuado a la hora de practicarlas y el que más provecho obtenga en su realización.

Así pues, dicha propuesta está dirigida para el alumnado de 4º de primaria de cualquier centro de educación ordinaria. En cuanto al momento evolutivo al que va dirigida la propuesta, se han tenido en cuenta algunos factores. El alumnado de 4º de primaria alterna las edades de entre 9 y 11 años. Caracterizándose esta etapa como un momento evolutivo de equilibrio y calma, en comparación a etapas anteriores y superiores se destacan los siguientes aspectos respecto a su desarrollo: el alumnado está comenzando a razonar y comprender de una forma más objetiva, descubriendo la realidad; desarrolla nuevas emociones y estados anímicos debido al mayor entendimiento del mundo (frustración, contradicción, reflexión, etc.); una mayor consciencia temporal e interés por los elementos que le rodean; mentalmente siguen manteniendo cierta inmadurez, aunque las niñas comienzan a establecer relaciones con la pre-pubertad; aumenta su capacidad de control de impulsividad, concentración y

atención; debido al mayor conocimiento individual y las capacidades de razonamiento, el alumnado de 4º de primaria es capaz de expresar oralmente y comunicarse con una mayor calidad; de la misma forma, debido a esta madurez los estudiantes son menos espontáneos, y en ocasiones no exteriorizan sus emociones; socialmente aumenta la importancia de la amistad y las relaciones entre iguales, también la discriminación hacia aquellos más distintos (el género especialmente, gustos y preferencias, etc.); también aparece una mayor independencia y responsabilidad que no siempre les resulta gratificante. (Escuelas de Familia Moderna)

Los miedos, el estrés y la ansiedad que puede surgir tras el descubrimiento de nuevas realidades o el entendimiento de otras situaciones. La retención de sentimientos, el desconocimiento ante su regulación, la autoestima y las dificultades sociales que pueden aparecer tras la interacción (aprobación o rechazo). Y los valores que se mantienen (lealtad, amistad, respeto, etc.) junto con su misma contradicción, son algunos de los inconvenientes que se pueden producir. Por estas razones, se cree que la propuesta es fundamentalmente apropiada y puede favorecer significativamente al desarrollo de este alumnado

Esta propuesta de música y mindfulness está compuesta por diferentes actividades, variadas y flexibles que tratan de cumplimentar los objetivos que más adelante se van a explicar. Estas dinámicas aunque no siguen un orden estricto ni pertenecen a una programación determinada. Son una muestra de actividades interesantes que pueden ejecutarse de una forma más o menos libre bajo el criterio del maestro/a. A pesar de ello se pretenden implementar a lo largo de tres meses (un trimestre), en el estudiantado electo, durante las sesiones de educación musical, eligiendo el maestro/a el momento de su ejecución. Esto, dota a la propuesta de una versatilidad y libertad increíble, siendo el/la docente quien determina cuándo y cómo realizarlo, dependiendo de las necesidades del grupo. Por ello, y debido a la duración de cada una de ellas, se pueden realizar de forma flexible y adaptada en la programación de cada profesorado. Aun con estas, más tarde se mostrará una posible temporalización.

Además, a pesar de estar dirigida al aula de música y a este tipo de alumnado, no es impedimento ni una mala opción que se pueda realizar también con estudiantado de otros ciclos menores o mayores (adaptando las actividades al nivel) o que se produzcan en otras áreas curriculares y momentos concretos en la cotidianeidad escolar.

Por último y como aspecto a destacar, esta propuesta ha sido creada siguiendo los principios de inclusión y valores que se muestran en la ley educativa. Tal y como

define la UNESCO en el Boletín Oficial de Aragón (2018), la atención a la diversidad se trataría de:

“un proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los educandos a través de una mayor participación en el aprendizaje, las actividades culturales y comunitarias y reducir la exclusión dentro y fuera del sistema educativo”.

Así, se han tenido en cuenta las distintas actuaciones, instrumentos y estrategias que se explican en el anterior documento mencionado. De esta forma se ha pretendido que cada una de las actividades sea apropiada ante las diferentes circunstancias del alumnado y que sigan las ideas de bondad, respeto y felicidad del mindfulness. A consecuencia del origen meditativo que caracteriza las siguientes actividades, se cree que de forma general su practicidad es sencilla e inclusiva a las posibles necesidades que los niños y niñas demanden, además de tener un sentido innovador en la educación.

6.2. Objetivos de la propuesta.

Como ya se ha dicho previamente, se pretende fundamentar las diferentes actividades a partir de unos objetivos generales. Así pues, se va a intentar abordar los posibles problemas de ansiedad del alumnado, favoreciendo su rendimiento académico y su bienestar. Estos objetivos que impulsan la propuesta son:

- Reducir los niveles de ansiedad del alumnado.
- Participar y desarrollar el bienestar general del alumnado.
- Mejorar el rendimiento académico.
- Participar en el desarrollo integral y en el aprendizaje musical del alumnado creando experiencias enriquecedoras y un mayor dominio de los conocimientos y habilidades musicales.

Con el fin de especificar mejor la intencionalidad de las diferentes actividades, se mostrarán en cada caso algunos objetivos más concretos que se adapten a cada actividad. De esta forma se conocerá la manera en que se relacionan con los objetivos generales y qué relación musical mantienen.

6.3. Principios generales y pautas del desarrollo de la propuesta.

Los principios pedagógicos que definen el siguiente trabajo vienen enfocados por la misma ley educativa. Siguiendo esas pautas metodológicas, aquellas que se relacionan con dicha propuesta serían (BOA, 2014): el enfoque inclusivo y de atención

a la diversidad (en el que se pretende ofrecer un proceso de enseñanza-aprendizaje equitativo y justo para todo el alumnado), desarrollar las inteligencias múltiples (concretamente la inteligencia musical y la emocional), un aprendizaje significativo y que estimule los procesos de pensamiento (hábitos mentales, creatividad, etc.), la aplicación de los aprendizajes en la vida real (utilizar y practicar aquellas actividades y técnicas que van a mostrar en determinados momentos de la vida diaria), la divulgación de la interdisciplinariedad (comprensión por parte del alumnado de las conexiones que existen entre distintas áreas de aprendizaje), la preparación para la resolución de problemas en la vida cotidiana, el fomento de la creatividad y la actividad mental, la obtención de un buen clima de aula para el aprendizaje y la promoción del compromiso del alumnado con su aprendizaje.

En cuanto a las orientaciones metodológicas que se vincularían a la disciplina de la educación musical entorno a la siguiente propuesta, serían similares a lo ya comentado. Por su parte habría que destacar sobre todo el desarrollo de la capacidad expresiva y comunicativa del alumnado. Con esta propuesta se pretende abordar acontecimientos de ansiedad y de bienestar del estudiantado. Los efectos que se manifiestan, pueden dificultar en muchas ocasiones esta habilidad expresiva. Por ello, se quiere mejorar la control emocional y el entendimiento personal del individuo para facilitar esta transmisión del malestar y saber cómo actuar. También favorecer la creatividad y la capacidad de abstracción son algunas de las orientaciones que participan en el trabajo. La practicidad de las actividades musicales que se plantean supera en gran medida a la parte teórica. Esta enfoque sería de la misma forma una de las características esenciales de la propuesta. Ello favorece la calidad de las experiencias, dota al alumno/a de mayor protagonismo y es un ejercicio real y directo que fomenta el aprendizaje.

En cuanto al mindfulness, se ha tenido en cuenta una perspectiva de juego y unas técnicas adaptadas para su elaboración. Puesto que se supone que el alumnado no ha tenido acercamientos anteriormente a la práctica de la atención plena, se han priorizado las actividades y dinámicas más lúdicas. La actitud del profesor como ejemplo para el alumnado es también realmente importante. Por ello, y porque se va a trabajar en torno a la atención plena se tratará de mantener aquellas pautas actitudinales para la correcta práctica del mindfulness: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación, ceder, dejar ir o soltar (Kabat-Zinn, 2003, citado por García

Campayo et al., 2017). Y más específicamente, tal y como recomienda Crane et al., (2012, citado por García-Campayo et al., 2017) las cualidades que el profesor debería promover son: autenticidad y potencia, conexión y aceptación, compasión, curiosidad y respeto y reciprocidad.

Basándonos en la dualidad práctica que clasifica al mindfulness, podemos decir que aquellas prácticas informales son las mayoritarias en la propuesta. De esta forma, actividades pertenecientes al ejercicio de la atención plena a través de los sentidos, de la utilización de elementos cotidianos y las pausas conscientes, son en las que más se han basado. También de la práctica formal se han transportado ejercicios. Algunos relacionados con las técnicas de respiración, el escáner corporal, movimientos conscientes y la meditación caminando. Se han adaptado a las condiciones escolares dejando un poco de lado el carácter prototípico de la meditación en silencio. Es pues que aunque la música puede apreciarse desde el silencio, es mucho más gratificante para el alumnado experimentarla con los sentidos.

En concordancia a esto último, las pautas que se han seguido para la producción de esta propuesta se han basado y orientado principalmente en otros ejercicios estudiados tanto de mindfulness como de música. Obtenidos mediante algunos libros de la práctica del mindfulness en educación primaria, literatura popular sobre la atención plena en niños, artículos sobre la práctica musical y documentación literaria referente a la musicoterapia. Algunos autores que lo han propiciado han sido: Javier García-Campayo, Marcelo Demarzo, Marta Modrego Alarcón, Miguel Ángel Diví y Eline Snel. Así pues, a pesar de haber influido en gran medida, cada una de las actividades que se presentan son originales y esencialmente personales. Algunas de ellas son una mezcla o modificación de ejercicios de mindfulness ya existentes y dinámicas utilizadas en clases de educación musical. También, en alguno de los casos, son de carácter propio, creadas desde ideas iniciales, experiencias personales y ejemplos de dinámicas puestas en marcha durante las prácticas escolares y vivencias como monitor de extraescolares (de tipo musical).

Todas estas variables han condicionado y formado parte también, de toda la elaboración y diseño de la propuesta.

6.4. Temporalización.

A pesar de la flexibilidad y libertad que define esta propuesta, se ha previsto su ejecución dentro de un marco temporal determinado. Para poder observar los resultados y formalizar los objetivos, esta propuesta se pretende llevar a cabo durante el 3º trimestre del año académico.

Por ello se realizará mínimo una de las actividades en cada una de las sesiones de educación musical. Se podrán seguir las orientaciones propuestas o realizarse en el momento que el docente considere. Puesto que únicamente se le concede una hora lectiva a la semana a esta disciplina, es determinante procurar que se lleven a cabo correctamente y de forma responsable.

Se considera acertado realizarlo en este momento del año y no en otro porque el alumnado tiende a estar más agotado académicamente; posiblemente más ansiosos por el fin de las clases y el comienzo del verano; se encuentren más cansados atencionalmente y su concentración se vea afectada también por el clima estacional y el alboroto primaveral; se puede ayudar a mantener el nivel de aprendizaje y favorecer la mejora del rendimiento académico a alguna parte del alumnado en la recta final del curso; se pueden contrastar los datos y evaluar más científicamente los resultados con los ya recogidos en otras evaluaciones.

6.5. Competencias Clave.

A continuación se va a mostrar en qué sentido se manifiestan las competencias clave en relación a las actividades de la propuesta. Siguiendo lo expuesto en el currículum oficial de educación primaria en Aragón:

- Competencia de la comunicación lingüística (CCL): participando en el desarrollo del lenguaje, verbal y no verbal. Favoreciendo la atención, la audición y visión interior, la memoria musical y fotográfica, así como la conciencia comunicativa. Fomentando aspectos del comportamiento sonoro como la respiración, la fonación, la articulación, la acentuación, la entonación, el ritmo y la melodía (emisión sonora). Con las actividades se va a ayudar a escuchar, mirar y sentir las cualidades sonoras del mundo que les rodea.
- Competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): en la utilización de tiempos y ritmos y su ordenación y secuenciación dentro de la obra musical, tanto instrumental y vocal como corporal.

- Competencia conciencia y expresión cultural (CCEC): utilizando técnicas y recursos para expresar ideas, experiencias y sentimientos de manera creativa. Promoviendo la iniciativa, la imaginación y la creatividad. Respetando otras formas de pensar y acercando al alumnado a diferentes manifestaciones de la cultura musical (géneros, estilos, etc.)
- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE): favoreciendo la autonomía, haciéndole partícipe del aprendizaje y emisor de propuestas e ideas en algunas actividades. Desarrollando especialmente la responsabilidad y la autoestima.
- Competencia aprender a aprender (CAA): experimentando con técnicas y recursos musicales, explorando la capacidad sensorial de la música para comprenderla y ponerla en práctica. Desarrollando la capacidad de observación, de reflexión y valorando las dificultades y errores del aprendizaje como parte importante del mismo. Incitando a la creatividad como optimizadora de los procesos de aprendizaje.
- Competencia social y cívica (CSV): favoreciendo la expresión de ideas propias y valorando las de los demás, orientando al alumnado a otras formas de expresión, favoreciendo el bienestar personal y colectivo a través de una actitud crítica y responsable hacia las cualidades sonoras y su empleo en general (prevención de problemas de salud).
- Competencia digital (CD): como herramienta para mostrar procesos relacionados con la música (especialmente para la audición).

6.6. Actividades.

A causa de la extensión del siguiente trabajo, a continuación se muestran las actividades sintetizadas. Para el desarrollo completo de las mismas, diríjase al ANEXO 1. Las actividades se han organizado dependiendo del momento recomendado para su ejecución. Así pues:

Actividades para el comienzo de la sesión:

Nº	Nombre	Temporalización	Resumen y relación con el mindfulness
1	Respirando música	15 minutos.	Práctica formal/informal de respiración consciente a partir de un

Mindfulness, música y ansiedad en Educación Primaria

			punto elegido y siguiendo un patrón musical.
2	Creo que me suena	15 minutos.	Práctica informal de mindfulness en los sonidos relacionada con la vida cotidiana.
3	El Equilibrista	30 minutos.	Práctica formal/informal de movimientos conscientes a través de los sentidos y la vocalización.

Actividades para el desarrollo de la sesión (tipo pausas conscientes):

Nº	Nombre	Temporalización	Resumen y relación con el mindfulness
4	Al ritmo del corazón	20 minutos.	Práctica formal/informal de respiración consciente a partir de un punto elegido y un estímulo auditivo.
5	El dedo ascensor	15 minutos.	Práctica informal de atención plena a través de los sentidos y el movimiento consciente.
6	Atiende escuchando	20 minutos.	Práctica informal de atención consciente hacia un elemento musical seleccionado a través de la audición.

Actividades para finalizar la sesión:

Nº	Nombre	Temporalización	Resumen y relación con el mindfulness
7	¿A qué sabe esta canción?	30 minutos.	Práctica informal de atención plena a través de todos los sentidos utilizando diferentes obras musicales como principal estímulo.
8	Abrazo musical	20 minutos.	Práctica formal de movimiento consciente con variaciones informales a través de la música para participar en el desarrollo social, la bondad y la empatía.
9	Andamos como...	20 minutos.	Práctica de escáner corporal, caminar conscientemente a través del juego musical.

6.7. Evaluación.

Para evaluar los resultados que producirán las actividades en el alumnado se va a seguir el siguiente procedimiento evaluativo. Este se ha basado fundamentalmente en los objetivos generales planteados en la propuesta. Antes de desarrollarlo habría que tener en cuenta algunos factores:

- Se tratan de actividades para realizar en las sesiones de música.
- En principio, la disciplina musical dentro del área de Educación Artística en Aragón ocupa únicamente una hora a la semana.
- La realización de dichas prácticas depende la actitud del docente y de la importancia que les dé en el desarrollo de las sesiones de música.

Con el objetivo de encontrar evidencias y poder contrastar la situación de cada estudiante en su evolución académica, se ha decidido evaluar la propuesta en dos momentos. Primeramente se revisará el estado de ansiedad del alumnado , así como otros aspectos relevantes a tener en cuenta. Una vez se tenga consciencia da la situación general, se dará pie a comenzar la propuesta. En un segundo momento y finalmente se volverán a realizar las encuestas y se compararán los resultados obtenidos. Como ya se ha comentado previamente, esta evaluación favorece a una mayor visualización de los resultados y mejora el bienestar general del alumnado que se encuentra a punto de finalizar del curso. De esta forma se organiza:

En un primer momento:

-Se tendrá en cuenta los niveles de ansiedad que mantiene el alumnado. Para ello se utilizará la escala de Inventario de Ansiedad Escala-Rasgo (STAIC). Con ella se conocerá concretamente la ansiedad que presenta cada estudiante y se podrá hacer un idea general del estado del grupo.

-También se valorarán la calificaciones y aprendizajes del grupo previas, para poder contrastarlas posteriormente y observar si se ha mejorado el rendimiento académico. Estas notas corresponderían a todas las áreas de aprendizaje que curse el alumnado, para ver la extensión de los beneficios en los mismos. Específicamente se analizarían también los procesos y aprendizajes de la disciplina musical.

Mindfulness, música y ansiedad en Educación Primaria

-Se atenderá al estado grupal y social que mantiene la clase. Entre ellas: el clima de trabajo, conflictos, comportamiento general, características generales definatorias del grupo, etc.

En un segundo momento (evaluación final):

-Se volvería a pasar el test de ansiedad (STAIC) para comprobar si ha habido modificación en los resultados.

-Se compararían las calificaciones finales de los exámenes, trabajos, actividades y proyectos realizados en todas las áreas por el alumnado.

-Se observarían las variables sociales y personales del grupo: clima de clase, comportamiento, atención, concentración, conflictos, etc.

- *Descripción de los instrumentos de evaluación.*

Para evaluar la propuesta se van a utilizar los siguientes instrumentos de evaluación:

-Consentimiento por parte de las familias para la realización de la propuesta. Se informara de la propuesta a las familias y se les rogará el permiso para su realización. (ANEXO 2)

-STAIC: se trata de una escala que mide el nivel de ansiedad en niños y niñas. Está compuesta por dos escalas independientes que valoran 20 elementos distintos. Por un lado, una evalúa la Ansiedad-Estado, es decir, los niveles de ansiedad que tiene un niño/a en un momento determinado. Por otro lado, otra evalúa la Ansiedad Rasgo, o sea, cómo se siente el individuo en general. Los resultados se obtienen sumando los items de cada factor y comparándolos con la tabla de percentiles propuesta. (Castrillón, 2005)

-Informe del tutor/a en el que se describan las características principales del grupo respecto a las relaciones sociales y emocionales. De forma general, el tutor/a del grupo expondrá algunas de los rasgos descriptivos del grupo. Así pues se atenderá a: el comportamiento general, respeto hacia los demás, participación, cohesión grupal (amistades, rechazos, etc.), compañerismo, motivación y alegría. (ANEXO 3)

-Registro con las calificaciones del alumnado de evaluaciones anteriores. Se utilizarán las calificaciones de todas las áreas anteriores para compararlas finalmente y observar si ha habido cambios respecto al rendimiento académico.

-Encuesta actitudinal y social que realizará el estudiantado. Para valorar el bienestar individual. El grupo responderá individualmente a una serie de cuestiones respecto hacia él/ella mismo/a y hacia sus compañeros/as. En ellas se responderá con Si/NO/a veces. Por ejemplo: cómo me comporto en clase, soy capaz de atender, soy capaz concentrarme, me gusta hacer trabajos con mis compañeros/as, tengo buena relación con mis compañeros/as, etc. (ANEXO 4)

6.8. Discusión y conclusión.

Con la implementación de la propuesta se espera obtener mejores resultados académicos (o mantener la media), sobre todo en aquel alumnado con problemas de ansiedad o dificultades de aprendizaje relacionados con la atencionalidad y la concentración. También un mayor aprendizaje y comprensión de los elementos musicales de la etapa curricular. Así como un aumento del gusto por la música, el disfrute y el entretenimiento. Una mayor concienciación de la utilidad de la música para el bienestar personal y cómo esta interacciona con nosotros constantemente alterando nuestro estado fisiológico, emocional y cognitivo. Se pretende encontrar una mejora relacional entre los miembros de la clase, un reforzamiento de las amistades, compañerismo, empatía, etc. Se espera mejorar en los procesos de enseñanza-aprendizaje, habilitando al alumnado de una serie de estrategias para el autocontrol, la autorregulación emocional, un mayor conocimiento personal (físico, cognitivo y emocional).

Algunos de los inconvenientes que se cree que podrían haber surgido tras su práctica son esencialmente: la escasez temporal lectiva del área (días festivos, ocupación de la hora de clase en otros proyectos del centro, etc.), falta de apoyo por parte del centro o de otro profesorado, carecer del espacio necesitado para algunas de las actividades y que el estudiantado necesite más práctica para el entendimiento de las técnicas del mindfulness y su correcta realización.

El proceso de elaboración del presente trabajo ha sido una constante reinención de ideas y enfoques que finalmente han encontrado su cauce. Debido a la enorme diversidad temática que se puede relacionar con los conceptos tratados, fue difícil en un primer momento decidir y organizar la información de la manera deseada y adecuada a la realidad. El objetivo principal del que se partía era lograr establecer relaciones entre el mindfulness y la música, su beneficiosidad en la práctica habitual en el alumnado de

primaria y cómo su ejecución conjunta producía unos resultados positivos, especialmente en aquellos estudiantes con ciertas dolencias y dificultades. A pesar de los diferentes enfoques por los que ha pasado este documento, la esencia y eje principal se ha mantenido en todo momento y finalmente me siento realmente satisfecho.

Como consecuencia, se destaca que se ha tenido que reducir una considerable parte del trabajo debido a la extensión que producían los complejos objetivos a tratar. Por ello, puede haber una comprensión más limitada en algunos apartados. La composición combina las modalidades de revisión teórica y propuesta de intervención, por esto se ha tenido que modificar o quitar algunos apartados y ceñirse a la normativa del trabajo. De la misma manera, el desarrollo de las actividades ha tenido que desplazarse a los anexos para cumplir las directrices.

Tras un azaroso proceso de creación, puedo decir que he conseguido orientar el trabajo de la forma deseada y he cumplido con mis objetivos personales en la propuesta didáctica. Ha sido un reto, personalmente, conseguir establecer relaciones entre el mindfulness y la música desde la perspectiva del maestro tutor y especialista en Educación Musical. Aunque no existen estudios que aborden la ansiedad a través de la música y el mindfulness conjuntamente, creo que visto el marco teórico se demuestra que esta combinación en el ámbito educativo es una buena forma de participar en el desarrollo del alumnado. Todo el esfuerzo de investigación, las distintas limitaciones de algunos estudios en el ámbito educativo y las dificultades encontradas respecto a la utilización de ciertos documentos de tipo psicológico y psiquiátrico, han hecho aún más dificultosa la elaboración del trabajo (descartando la novedad que conlleva la propia elaboración de un trabajo de estas características). Por otro lado han conllevado también a una verdadera concienciación y dominio de los temas.

El hecho de que no existan apenas evidencias ni estudios que relacionen transversalmente la música y el mindfulness en la práctica educativa ha sido sin duda uno de los inconvenientes más importantes. Como consecuencia, se ha tenido que estudiar e investigar de manera separada las diferentes informaciones fundamentadas sobre estos temas, y posteriormente relacionarlas visionándolas en el aula escolar.

Aparecen numerosos estudios e investigaciones sobre las aportaciones de la práctica musical vinculadas a trastornos y enfermedades concretas. Dolencias de todo tipo y algunas muy específicas que tenían que ver con las salud y el bienestar de las

personas, pero que no se ceñían a las directrices del trabajo. Mayormente a través de técnicas y métodos de la musicoterapia, en un contexto clínico y no escolar.

Actualmente, a pesar de haber insistencia por parte de los musicoterapeutas a participar en los contextos educativos (para optimizar el bienestar y los aprendizajes), todavía es escasa su implicación en los procesos de aprendizaje y con ello una menor existencia de documentación relativa. Especialmente con alumnado ordinario, ya que en educación especial sí que tiende a utilizarse más a menudo y a haber mayor información. De la misma forma, aunque hay muchísima literatura sobre pedagogías musicales modernas, con autores muy relevantes en la enseñanza de la música en la infancia (Orff, Kodaly, Willems, etc.), gran parte se centra en otros aspectos y no en los beneficios y aportaciones que suponen tras su experimentación en la educación primaria. Mucho menos respecto a la ansiedad.

En resumen, un exceso de métodos y formas distintas a las tradicionales en las que plantear el aprendizaje musical. En el caso del mindfulness, ha sido más sencillo encontrar pruebas y estudios sobre las aportaciones positivas en la educación primaria, pues es una disciplina que se encuentra en auge. Aun con estas, los profesionales de la meditación comentan que es una práctica todavía naciente y que es necesario seguir estudiando y aprendiendo sobre ella (García-Campayo et al., 2017). Surgen varias limitaciones en su estudio, sobre todo a la hora de recabar los datos y justificar los procedimientos, para que sean realmente científicos y contrastables (García-Campayo et al., 2017).

Es curioso que, manteniendo tantas similitudes prácticas, teóricas y actitudinales, casi no haya investigaciones que relacionen el mindfulness y la música, desde cualquier dimensión. De manera conjunta, ha sido costoso en algunos momentos enfocar adecuadamente las actividades, ya que no existían propuestas que trabajaran ambas disciplinas juntas (atención plena en primaria y la impartición de la educación musical) y que se orientaran a responder problemas de ansiedad en primaria. Además, se suma la adaptación de estas actividades a un alumnado determinado y la creación de ejercicios lúdicos, originales, motivadores y que fusionen aspectos de sendas disciplinas. Por consiguiente, estos aspectos caracterizan al trabajo como algo innovador y que pretende demostrar su valía en la realidad educativa.

Inicialmente la propuesta que se plantea se pretendía haber puesto en práctica en la asignatura de prácticas escolares III y de mención (educación musical). Pero las circunstancias sanitarias del 2020-2021 han dificultado e impedido su realización. Con ella no solo se pretende cumplimentar el trabajo y ejemplificar las relaciones prácticas que existen entre ambas disciplinas, sino también mostrar mis ansias y deseos por la práctica docente y vocación por lo musical y la expresividad emocional.

A diferencia de otras propuestas encontradas, esta logra interconectar aspectos fundamentales de la práctica del mindfulness con contenidos justificados de la educación musical. No solo eso sino que ha sido diseñada con el objetivo de abordar posibles problemas de ansiedad y mejorar el rendimiento académico y el bienestar general del alumnado. Trata de concienciar a los estudiantes y proporcionarles herramientas para relajarse, concentrarse, atender, tener un mayor conocimiento propio del cuerpo, etc. Todo ello desde la práctica musical ordinaria en la escuela. Se aprenden y trabajan conceptos pertenecientes a la música a través de dinámicas y ejercicios para la atención plena. Además en cada actividad, se especifica la posición que ocuparía dentro de la práctica del mindfulness y se muestran otras opciones en las que se podría llevar a cabo. La organización que estructura la propuesta facilita al docente que la vaya a implantar un mayor control y conocimiento sobre la propia actividad. Es decir, las características que la definen son más convenientes o menos para realizarlas en un momento de la sesión u otro.

En relación a esto último, la propuesta está construida por diferentes actividades y no por sesiones. Esto, que en un primer instante podría parecer un aspecto entorpecedor, dota a la propuesta de una mayor originalidad para su práctica y proporciona al docente de más libertad a la hora de ejecutarlas en el aula. La flexibilidad y adaptación que mantienen no solo en lo teórico sino también en lo que al aula y los recursos se refiere, ofrece una mayor facilidad para llevarlas a cabo y un poder de determinación por parte del maestro/a (elegir las obras, utilizar metáforas y comparaciones, usar instrumentos, etc.).

También, puesto que se ha orientado hacia lo lúdico podrían ser interdisciplinares con otras áreas como la Educación Física, Educación Plástica y Visual, Educación en Valores, etc., o incluso practicarse como un juego en otras situaciones cotidianas. Como comentan García-Campayo et al. (2017), la aproximación

del mindfulness a los niños a través del juego, las canciones o la introducción a partir de historias hace que las prácticas resulten mucho más atractivas. Al mezclarse ambas disciplinas y basarse en sus técnicas, algunas de las actividades son más creativas y originales que en otros casos, donde se seleccionan distintos ejercicios ya existentes y el grado de producción es menor.

Estas actividades tan significativas tienen una durabilidad mayor que las habituales técnicas de atención plena en primaria, donde recomiendan no sobrepasar los 5/10 minutos (García-Campayo et al., 2017). Esto sucede principalmente porque los contenidos y aspectos a tratar son más, al contar con el plano de la educación musical y la parte lúdica de las posibles situaciones de juego. Y es que para el diseño se ha tenido en cuenta las recomendaciones de García-Campayo et al., (2017) para la práctica con alumnado: la participación voluntaria, la utilización de metáforas, el juego y la diversión, la duración de las mismas, el momento y el lugar de realización, la variedad de contenidos y la integración en la vida diaria.

Dicha propuesta ha sido creada para su implementación con un alumnado de 4º de primaria. Esta edad no suele ser usual a la hora de encontrar propuestas de música y mindfulness. Es pues que la realidad estudiantil universitaria y los profesionales han realizado un mayor estudio y propuesto sesiones de esta índole para el alumnado de educación infantil o un estudiantado de mayor edad, como 6º de primaria o cursos pertenecientes a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Se considera que esta es una edad muy adecuada porque se sitúa en un momento intermedio en el desarrollo del niño. Entre la niñez y comienzos de la pre-adolescencia. Este trabajo puede servir como orientación a otro tipo de propuestas y promover un mayor interés hacia su propia creación. Otros profesionales o estudiantes pueden adaptar estas actividades a otros ciclos más fácilmente. A diferencia de lo que sucede en ocasiones, donde las actividades van dirigidas a un público demasiado infantil o estudiantado de mayor capacidad intelectual (ESO, Bachillerato, universitarios, etc.).

Las relaciones que se han establecido a lo largo de la producción del trabajo entre el mindfulness y la música han sido fascinantes. Pienso que sería interesante que se investigara sobre esta conexión y que se propusieran estudios prácticos para recoger información más empíricamente. Ya que un/a docente que no esté formado/a como musicoterapeuta no puede ejercer como tal en el aula de música, sería realmente útil que

se proporcionaran herramientas e información sobre cómo practicar la musicoterapia desde la figura de maestro/a de música. De tal forma no solo se podría beneficiar al alumnado en general sino que también se ayudaría en cierto modo a aquellos/as que tuvieran alguna dificultad o dolencia. Respecto al aprendizaje del mindfulness en el docente, no requiere de una formación económicamente igual, ya que existen infinitos medios con los que conseguir dominar el mindfulness y no es necesario un título de tal envergadura. El entrenamiento habitual es el mejor de los vehículos para el aprendizaje y la enseñanza de la atención plena. Una utilización musical y del mindfulness por parte de cualquier profesorado en el ámbito educativo sería una explosión de aprendizajes y experiencias enriquecedoras para el alumnado.

Desde hace ya tiempo, la música ha sido una fiel aliada y cuidadora en mis peores momentos. También en los mejores. Debido a las circunstancias personales que he vivido y que me han afectado en mi desarrollo general, la música mayoritariamente me ha servido como medicina y vehículo para la calma, la desconexión mental, la tranquilidad, la estabilidad emocional y el entretenimiento. Unido a esto, el reciente descubrimiento del mindfulness y su práctica escolar así como su orientación a la relajación y a focalizar la atención plenamente en otros elementos, ha hecho concienciarme de que llevo practicándolo sin saberlo desde hace ya tiempo. Estos aspectos prioritariamente han sido los que han propulsado la elaboración del trabajo. Abordar problemas de ansiedad, favorecer el bienestar y mejorar el rendimiento académico son, además de los objetivos de la propuesta, algunas de las tantas ventajas que me han proporcionado a mí la música y la atención plena en la práctica instrumental. Es decir, de alguna forma, me he basado en mis experiencias personales y en los deseos profesionales que mantengo, para crear cada una de las actividades y desarrollarlas de la forma que a mí me hubiera gustado recibir.

Creo firmemente en la funcionalidad de la propuesta y estoy seguro de que podré llevar a la práctica actividades como estas en mi trabajo como maestro de música. Considero que mi actitud y personalidad facilita la creación de ambientes de aprendizaje como los descritos. Mi experiencia como músico y dominio de algunos instrumentos favorece también esa ímpetu por la enseñanza de la música como disfrute. Emocionar al alumnado, transmitir el gusto por la música.

Mantengo actualmente gran interés en el entrenamiento del mindfulness, pues como se ha mostrado, los resultados que acarrea son infinitamente positivos y buenos no solo en el desarrollo de los niños y niñas sino también en el de la juventud y la adultez. De la misma forma, la música es una herramienta de aprendizaje genial, tanto en la escuela como fuera de ella. Los beneficios que aportan al alumnado son enormemente recomendables y pueden favorecer a cualquier aspecto del desarrollo evolutivo. Su presencia en nuestro día a día permite acceder a la música desde distintas perspectivas y utilizarse interdisciplinariamente en otras áreas. En manos del docente está que se utilice de una manera o de otra.

Además de esto, la elaboración del trabajo me ha proporcionado una serie de aprendizajes y conocimientos nuevos que han participado en mi formación como maestro. Han abierto camino y nuevas miradas metodológicas que poder llevar al aula, no solo para el aprendizaje académico sino también para el aprendizaje del bienestar y la salud. Al igual que comenta García-Campayo et al., (2017), la docencia es una profesión muy exigente, pues el profesorado debe ser capaz de desarrollar una serie de cualidades que le ayuden a gestionar los recursos y necesidades del alumnado y contribuir al correcto transcurso del aula. Actualmente los centros escolares van a tener que enfrentarse a la ardua tarea de formarse en dos direcciones: por un lado la de la educar al alumnado formalmente, y por otro lado ofrecerles recursos para la prevención de trastornos, fomentar su bienestar y su desarrollo personal (Zenner et al., 2014, citado por García-Campayo et al., 2017). Este último a menudo, tiende a olvidarse, a pesar de ser muchas veces el motor y desencadenante de los las dificultades y problemas de aprendizaje del alumnado. Lo mismo sucede con la educación emocional. Al estudiantado, desde temprana edad, se les debería enseñar estrategias y técnicas para conocerse a sí mismos, saber cómo controlar o solucionar posibles problemas emocionales, formas de relajarse ante situaciones agónicas o conflictivas, técnicas de respiración o de concentración, etc. Greenberg et al., (2003, citado por García-Campayo et al., 2017, p.187) dijo que "una educación de alta calidad no solo debe cultivar las habilidades intelectuales de los estudiantes, sino que también debe nutrir el desarrollo de cualidades como la autoconciencia, la conciencia social, el cuidado y la compasión". En conclusión, proporcionar al niño/a herramientas que le ayuden a cuidarse a sí mismo y convivir en concordancia con la complicada realidad que le rodea.

Finalmente, y como último punto, se reitera que se ha desarrollado una propuesta para la intervención de la ansiedad en Educación Primaria. Habiendo revisado la literatura sobre mindfulness, música y ansiedad, se ha encontrado y analizado los puntos en común de mindfulness en el ámbito musical en relación a la ansiedad. Las aportaciones y ventajas que acontecen a este problema y en beneficio de otros aspectos, muestran una clara utilidad y funcionalidad dentro del panorama estudiantil actual. Por ello se incita a la sucesiva investigación, debido a la escasa documentación, y se confía plenamente en su beneficencia de cara al alumnado y a la ciudadanía en general. Pues como asegura Greenberg et al., (2003, citado por García-Campayo et al., 2017) respecto a la práctica del mindfulness en el alumnado, las cualidades de la atención plena favorecerán una sociedad más comprometida, con unas relaciones más sanas y positivas, mayor empleabilidad y el florecimiento humano.

7. Bibliografía.

- Aznar, A. I. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 17, 28-32.
- Baer, R. A. (2006). Mindfulness based treatment approaches: *Clinical guide to evidence base and applications*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1, 7.
- Balsera, F. J. y Gallego, D.J. (2010). *Inteligencia emocional y enseñanza de la música*. Barcelona: DINSIC.
- Bastida de Miguel, A. M. (2008). Miedos, ansiedad y fobias: diferencias, normalidad o patología. Recuperado de: http://fundacioncadah.org/j289eghfd7511986_uploads/20130110_wXO2Y3NkxjVszUYzFP1q_0.pdf
- Bernal Vázquez, J. y Calvo Niño, M. L. (2000): Didáctica de la música. *La expresión musical en educación infantil*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E. y Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539–544.
- Boletín Oficial de Aragón, Área de Educación Artística, , Anexo II, Gobierno de Aragón. Recuperado de: <https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/90+EA+ANEXO+II+BOA.pdf/5c555206-8f84-feaf-bc3b-f9afce892f92?t=1578921276536>
- Bruser, M. (1997). *The art of practicing: Making music from the heart*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Campbell, D. (2001). *El efecto Mozart para niños. Despertar con música el desarrollo de los más pequeños*. Barcelona. Urano
- Castrillón, D. A., (2005). Validación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAIC) en niños escolarizados entre los 8 y 15 años. Universidad Católica de Colombia. 13, 79-90, 05. <https://www.researchgate.net/publication/43207259>
- Cremades, R. (coord.) (2017). *Desarrollo de la expresión musical en Educación Infantil*. Madrid: Paraninfo.

- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Diví, M. Á. (2017): *Musicoterapia: Abordaje en la salud mental infanto-juvenil*. Castellón, Desclée De Brouwer, S.A.
- DSM V. Nueva Clasificación de los Trastornos Mentales. (2014, marzo). *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 52(1), 1–66.https://www.sonepsyn.cl/revneuro/enero_marzo_2014/Suplemento_2014_1_NeuroPsiq.pdf
- Eberth, J. y Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*,3(3), 174-189.
- Escobar, M., Trianes, M. V., Fernández-Baena, F. J. y Páez, J. M. (2010). Relaciones entre aceptación sociométrica escolar e inadaptación socioemocional, estrés cotidiano y afrontamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 469–479.
- Escuelas de Familia Moderna, Etapas del Desarrollo Evolutivo (de 7 a 10 años). *Modelo de Desarrollo MODERNA económico de Navarra*, Bloque II, 1-11. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%287-10+A%C3%91OS%29.pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23>
- Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.
- García Fernández, S., (2015). Trastornos de Ansiedad en el alumnado de Educación Primaria. *Publicaciones Didácticas*, 56, 46-48.https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/pd_056_mar.pdf
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2014): *Manual práctico mindfulness: curiosidad y aceptación*, Barcelona, Siglantana
- García-Campayo, J., Demarzo, M. y Modrego Alarcón, M. (2017): *Bienestar emocional y mindfulness en la educación: Revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Madrid, Alianza.

- Gebhardt, S., Kunkel, M. y von Georgi, R. (2014). Emotion modulation in psychiatric patients through music. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 31(5), 485–493. <http://dx.doi.org/10.1525/mp.2014.31.5.485>
- Gonzalo Hervás, G., Cebolla, A. y Soler, J. (2016): Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión, *Clínica y Salud*, 27, 115–124. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v27n3/1130-5274-clinsa-27-03-00115.pdf>
- Haun, M., Mainous, R. O. y Looney, S. W. (2001). Effect of music on anxiety of women awaiting breast biopsy. *Behavioral Medicine*, 27(3), 127–132. <http://dx.doi.org/10.1080/08964280109595779>
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Keng, S.-L., Smoksi, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology*
- Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20-21, 213-226 Recuperado de: <http://revistas.um.es/educatio/article/viewFile/138/122>
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. y Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive phenomenological analysis. In *Theories of emotion*. Elsevier. pp. 189–217.
- Ledesma, D. y Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology* 18(6), 571-579.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, pp. 97858 a 97921. <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Linares, M. A. (2019). *Música y Mindfulness (Trabajo de Fin de Grado)*. Universidad de Jaén, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- López Quintás (2012). El poder humanizador de la música. *Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*. Recuperado de

<http://www.racmyp.es/R/racmyp/docs2/EI%20poder%20formativo%20de%20la%20m%C3%BAsica.pdf>

- Lynch, J., & Wilson, E., C. (2018) Exploring the impact of the choral singing on mindfulness. *Psychology of Music. Sempre: 46* (6), 848-861. <https://doi.org/10.1177/0305735617729452>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Moret-Puig, S., Gustems-Carnicer, J., y Calderón-Garrido, C., (2016). Música y Mindfulness: una mirada interdisciplinar, *Aloma*, 34 (2).
- Nhat Hanh, T. (1995) *Cómo lograr el milagro de vivir despierto. Un manual de meditación*. Barcelona: C.E.N. Cedel.
- Ochando, G., & Peris, S. P. (2017). Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica. *Pediatría Integral*, 21(1), 39-46.
- Orden de 16 de junio, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, núm. 119, de 16 de junio de 2014, pp. 19288 a 20246. <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=798381820606>
- Otero Pérez, M. V. (2007). *La Inteligencia Afectiva. Teoría, práctica y programa*. Madrid: CCS.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. Ensayos: *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46.
- Pascual Mejía, P., (2010). *Didáctica de la Música*. Colección para primaria.

- Peiró, C., Hurtado, I., Izquierdo, M. (2005). *Un salto hacia la salud*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional, programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid. Praxis.
- Romera, M. (2018). Educar en las emociones. Ponencia publicada por la fundación Gestionando a hijos. Recuperado de: <https://gestionandohijos.com/ponencia-marromeraeducar-emociones>.
- Rosario, P. y otros (2008). «Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares». *Psicothema*, 20(4),pp. 563-570.
- Ruiz, A. M., & Lago, B. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2005. Madrid: *Exlibris Ediciones*. 265-280.
- Salaníc, M. (2014). Ansiedad infantil y comportamiento en el aula (Tesis Doctoral). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, República de Guatemala.
- Sierra, J. C., Fernández, A., & Zubeidat, I. (2006). Factores asociados a la ansiedad y fobia social. *Mal Estar y Subjetividad*, 6(2),51. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482006000200010
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Revista quadrimestral del Col·legi Oficial de Psicòlegs de la Comunitat Valenciana: Informació psicològica*, 100, 162-170.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.
- Toledo, M., Ferrero, J. y Barreto, P. (2000). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. En R. González (Coord.) *Psicopatología del niño y del adolescente* (pp. 157-199). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Vuoskoski, J. K., Thompson, W. F., McIlwain, D. y Eerola, T. (2012). Who enjoys listening to sad music and why?. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 29(3),311–317. <http://dx.doi.org/10.1525/mp.2012.29.3.311>

Mindfulness, música y ansiedad en Educación Primaria

- Willems, E. (2011). *Las bases psicológicas de la educación musical*: Barcelona: Paidós.
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23. Ed.). Recuperado de: <https://www.rae.es/>

8. Anexos.

ANEXO 1: Desarrollo completo de las actividades

ACTIVIDAD 1: "Respirando Música"
- Duración: 15 minutos.
- Espacio: aula, patio, parque (cualquier lugar amplio y tranquilo)
Objetivos Concretos:
<ul style="list-style-type: none"> • Respirar conscientemente. • Inducir a una situación de tranquilidad y calma. • Desarrollar el oído interno y la coordinación audio-respiratoria.
Contenidos curriculares:
<ul style="list-style-type: none"> • Discriminación auditiva, denominación y representación gráfica de las cualidades de los sonidos utilizando diferentes grafías. • Experimentación de los parámetros musicales de altura, intensidad y duración (tempo <i>adagio</i>). • Exploración de las posibilidades sonoras en el cuerpo.
Competencias Clave que se desarrollan:
CAA-CCEC-CMCT.
Recursos y materiales:
Instrumento musical melódico para interpretar una escala mayor de forma ascendente y descendente.
Desarrollo de la actividad:
Se colocarán los estudiantes sentado o colocados en una posición cómoda (en el suelo, en un asiento, de pie) y se les explicará que van a realizar un ejercicio de respiración musical. En este, con los ojos cerrados y concentrados en su respiración deberán de ir inhalando el aire por la nariz en los diferentes golpes melódicos que se produzcan. Es recomendable que coloquen sus manos sobre su tripa para sentir cómo el aire infla y desinfla su cuerpo. Una vez esto y manteniendo el aire durante unos segundos, se volverá a exhalar, esta vez por la boca manteniendo el ritmo de las notas. Es decir, cada estudiante cogerá una pequeña cantidad de aire cuando suene el Do en el piano (o el instrumento que sea), seguidamente otra pequeña cantidad de aire cuando suene el Re y así sucesivamente. De forma progresiva y a una velocidad media-lenta (70 la negra/ <i>adagio</i>) se realizará esto primeramente con las tres primera notas (Do, Re, Mi).

Después se ampliará la distancia (Do, Re, Mi, Fa, Sol). Finalmente y si el alumnado responde adecuadamente se realizará la respiración consciente llegando hasta la séptima nota (Si). Es recomendable aumentar un poco la velocidad cuantas más notas se integran, para facilitar el proceso de respiración y que todos los niños/as lleguen.

Es importante explicar al alumnado que al principio, cuando se coge y se expulsa el aire en tres golpes melódicos, se debe coger el aire con una mayor intensidad (o abriendo más la boca) porque hay menos tiempo para inhalarlo. Es decir, se tiene que coger más caudal de aire en menos tiempo. De forma contraria, cuando respiramos con más notas musicales, se debe repartir ese caudal de aire en más espacios que llenar (respirando más despacio). Se podría resumir como: cuantas más notas suenan, más lentamente se tiene que coger el aire (lo mismo al expulsarlo). Con esto, no solo estamos siendo conscientes de la respiración sino que estamos desarrollando un mayor control a la hora de respirar (modificando la intensidad y el tempo de cada inhalación). Se puede utilizar un *símil para su explicación*. En este se explicará que de la misma forma que la escala musical aumenta, nosotros cogemos aire y nuestra tripa se hincha. Pero cuando las notas suenan a la inversa, expulsamos el aire poco a poco y nuestra tripa se deshinch. De alguna manera es como respiráramos música y nosotros mismos fuéramos conscientes de como entra y sale de nuestro cuerpo.

Relación con el mindfulness:

Práctica formal/informal de respiración consciente a partir de un punto elegido y siguiendo un patrón musical.

Otras situaciones de práctica:

Momentos de agitación, tras un examen, después de una situación conflictiva en el aula, como repaso y disfrute musical.

ACTIVIDAD 2: "Creo que me suena"

-Duración: 15 minutos.

-Espacio: cualquier aula y lugar con cierto silencio.

Objetivos Concretos:

- Favorecer la atención plena.
- Reconocer sonidos habituales con atención plena y concienciarse de la variedad sonora que presenciamos.

<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el oído interno.
Contenidos curriculares:
<ul style="list-style-type: none"> • Audición y discriminación de distintos sonidos habituales.
Competencias Clave que se desarrollan:
CSC-CCL-CIEE-CCEC.
Recursos y materiales:
Grabaciones de sonidos, papel para apuntar el sonido, altavoz o aula acondicionada para la audición.
Desarrollo de la actividad:
<p>En este caso, el profesor/a deberá haber grabado previamente diferentes sonidos cotidianos y habituales a los que podemos estar expuestos. Explicará al alumnado la importancia de escuchar atentamente la música y los sonidos para entenderla y distinguirla.</p> <p>En la actividad, el grupo escuchará una serie de audios de sonidos pertenecientes a nuestro día a día, tales como : el sonido del ascensor, una cucharilla removiendo un vaso de leche, el sonido de los coches, etc. El estudiantado deberá tratar de averiguarlo. Pero para darle mayor importancia a la atención, a la concentración y la relajación, tendrán que apuntarlos individualmente en un papel y finalmente, escuchando de nuevos los audios se observará quiénes han acertado y quiénes no.</p>
Relación con el mindfulness:
Práctica informal de mindfulness en los sonidos relacionada con la vida cotidiana.
Otras situaciones de práctica:
Dentro y fuera del colegio para practicar la atención y detectar los diferentes elementos sonoros que hay (similar al paisaje sonoro). Tras algún momento de agitación, minutos antes de irse a casa.

ACTIVIDAD 3: " El Equilibrista"
-Duración: 30 minutos
-Espacio: aula de música, espacio amplio (sala de usos múltiples, gimnasio, etc.)
Objetivos Concretos:
<ul style="list-style-type: none"> • Calentar la voz a través de ejercicios de articulación y vocalización. • Relacionar el movimiento consciente con el ejercicio vocal de entonación.

- Mejorar la concentración y la seguridad.
- Vivenciar la escala de Do mayor.
- Favorecer el desarrollo del oído interno.

Contenidos curriculares:

- Exploración de las posibilidades sonoras y expresivas de la voz y el cuerpo
- Hábitos de cuidado de la voz y el cuerpo.
- Coordinación y sincronización individual en la interpretación vocal.
- Exploración de las posibilidades motrices, dramáticas y creativas del cuerpo como medio de expresión musical.

Competencias Clave que se desarrollan:

CCL-CAA-CIEE-CCEC

Recursos y materiales:

No se necesitan recursos específicos.

Desarrollo de la actividad:

Se explicará al alumnado de van a realizar una práctica que se llama el Equilibrista. Para realizarla correctamente, hará falta meterse en el papel y sentirse como un verdadero acróbata de circo. Primeramente se dispondrán a calentar la voz y el cuerpo, por si acaso posteriormente, el equilibrista tiene que realizar algún número musical. Así pues, tendrán que fijar su atención de forma plena en la palabra EQUILIBRISTA. Todos colocados de pie, con los ojos cerrados, pensarán mentalmente en esa palabra, observando su sonoridad, las sílabas y letras que la componen. Una vez esto, el maestro/a irá recitando cada una de las sílaba de forma intensa y por orden. Vocalizando en la mayor medida posible. Primero la vocalizará él/ella y después la repetirá el alumnado. Así con cada una de ellas. Hará hincapié en los fonemas que aparecen (e/qu/i/li/br/i/s/t/a). Los vocalizará en diferentes intensidades y alturas. Habiendo entrenado ya la voz, se calentará brevemente el cuerpo (desde los pies hasta la cabeza).

Ya listos, "saldremos al escenario y nos subiremos a la cuerda". Para realizar correctamente el ejercicio y potenciar nuestra atención conscientemente a los movimientos, cerraremos de nuevo los ojos y alzaremos nuestro brazos lateralmente para mayor equilibrio. El punto de partido desde el que salimos, corresponde a un Do. Esto quiere decir que cuando demos un paso hacia delante sonará un Re, luego un Mi y así sucesivamente. Puesto que queremos focalizar nuestra atención de manera plena y

además intentar entonar adecuadamente las notas, el camino se llevará a cabo gradualmente. Se irá de forma colectiva, primero el/la docente y después el grupo. Con esta dinámica se ascenderá y se descenderá musicalmente por esa cuerda imaginaria poco a poco hasta llegar al Do más agudo (es decir, su octava).

En esta actividad entran en acción diferentes factores. Por un lado el equilibrio con los ojos cerrados (que es un poco más complejo), por otro el movimiento consciente y coordinado al sonido que corresponda, y finalmente la entonación afinada (que posiblemente se produzca inconscientemente por el aprendizaje imitativo y la repetición).

Aquellos alumnos que se sientan muy seguros y capaces de realizarlo de una forma acertada, podrán salir al medio de la clase y mostrárselo a sus compañeros/as.

Relación con el mindfulness:

Práctica formal/informal de movimientos conscientes a través de los sentidos y la vocalización.

Otras situaciones de práctica:

Para calmarse y volver a la calma, tras un examen para despejar la mente.

Actividades para el desarrollo de la sesión (tipo pausas conscientes):

ACTIVIDAD 4: "Al ritmo del corazón"

-Duración: 20 minutos.

-Espacio: cualquier lugar o aula que cuente con los recursos adecuados.

Objetivos Concretos:

- Mantener la atención de forma consciente en un punto concreto del cuerpo.
- Favorecer la concentración y la atencionalidad en el alumnado.
- Ser consciente de uno mismo y de cómo la música influye en nuestro estado físico y emocional.
- Relacionar emociones con algunas de las obras musicales a tratar.

Contenidos curriculares:

- Audición activa de una selección de piezas vocales e instrumentales de distintos estilos, culturas y épocas reconociendo algunos elementos básicos.
- Descripción del carácter expresivo de obras musicales.
- Interés, respeto y valoración por el descubrimiento de obras musicales.

Competencias Clave que se desarrollan:
CAA-CMCT-CCEC.
Recursos y materiales:
Colchonetas o algún material en el que tumbarse más cómodamente (dependiendo de cómo se realice). Dispositivos audiovisuales o de audio como proyector, altavoces o casete. En caso de haber ordenador y altavoces dentro del aula, no se requiere de nada más. Una selección previamente diseñada de diferentes canciones u obras de distintos géneros y estilos (ritmos, melodías, etc.) que promuevan diversas emociones.
Desarrollo de la actividad:
<p>Se comentará brevemente al alumnado la importancia y relación que tiene el corazón con nuestros estados de ánimo. Seguramente ya sabrán que cuando hacen mucho ejercicio de repente el corazón se acelera y aumenta su ritmo. Sucede al revés cuando están cansados, viendo por ejemplo la televisión echados en el sofá de su casa o cuando caminan tranquilamente por la calle. También pueden notar que su corazón cambia la velocidad cuando están muy nerviosos o tienen miedo.</p> <p>En esta ocasión se focalizará la atención en el ritmo cardíaco de su corazón. Para ello, es recomendable realizar la actividad tumbados en el suelo sobre alguna colchoneta o alfombra, con los ojos cerrados y colocando su mano derecha sobre el pecho izquierdo (pues en ese lugar se situaría el corazón). Una vez todos sentados o tumbados, se les preguntará si alguna vez, al oír determinadas canciones o tipos de música, han notado que su corazón se acelera o se ralentiza y cómo se sienten en esos momentos. Dejando que cada uno trate recordar mentalmente alguna situación similar, se procederá a explicar la actividad. El profesor/a irá mostrando diferentes canciones, previamente pensadas, que alteren de mayor o menor forma las emociones individuales del alumnado. Este les explicará que ellos, tendrán que permanecer en todo momento atentos y concentrados en su corazón, observando cómo el órgano varía rítmicamente. Una vez escuchadas estas canciones, y dejados unos minutos para que las emociones y el corazón se estabilicen, se colocarán todos los alumnos/as en círculos y aquellos interesados podrán comentar a sus compañeros cómo se han sentido, si han notado cambios en el ritmo de su corazón, qué canciones lo han provocado, por qué creen que sucede esto, si alguna canción les ha recordado a algo o transmitido algún sentimiento, etc.</p>
Relación con el mindfulness:

Práctica formal/informal de respiración consciente a partir de un punto elegido y un estímulo auditivo.

Otras situaciones de práctica:

Después del ejercicio físico para relajarse, como despeje de la mente, tras un examen.

ACTIVIDAD 5: "El dedo ascensor"

-Duración: 15 minutos.

-Espacio: Aula de música o un lugar tranquilo al aire libre.

Objetivos Concretos:

- Fomentar la atención plena a través del movimiento consciente.
- Experimentar y comprender la cualidad sonora de la altura.
- Promover la relajación del alumnado.

Contenidos curriculares:

- Coordinación y sincronización individual del movimiento.
- Exploración de las posibilidades motrices del cuerpo como medio de expresión musical.
- Discriminación auditiva, denominación y representación gráfica de las cualidades de los sonidos.

Competencias Clave que se desarrollan:

CAA-CCEC-CCL.

Recursos y materiales:

Instrumento o materiales de audio preparados por el docente para la puesta en práctica de la actividad.

Desarrollo de la actividad:

El alumnado se sentará de una forma cómoda y adecuada sobre cualquier superficie. Dejando uno de sus brazos destapados (remangándose o llevando camiseta de manga corta) deberá atender de manera consciente a las melodías que van a sonar. Estos, permanecerán con los ojos cerrados para mayor concentración. El maestro/a, ayudándose de un instrumento (piano, guitarra, etc.) interpretará diferentes melodías que recorrerán el mayor ámbito posible. Así pues jugando con la altura del sonido (agudos y graves), como si de una montaña rusa se tratara, el docente subirá y bajará melódicamente con el instrumento y los estudiantes, con el dedo índice de la otra mano

deberán de la misma forma subir o bajar respectivamente siguiendo la línea melódica. Es decir, cuando la melodía vaya siendo cada vez más aguda, el alumnado subirá poco a poco su dedo por el brazo. Por el contrario cuando se convierta en más grave, deberá ir bajando su dedo. La parte de flexión del brazo sería el límite de sonido más agudo y el de la muñeca el más grave. Las melodías no tienen por qué tener una lógica perfecta pero si realizarse a un ritmo calmado, una intensidad suave y mantener una relación interválica cercana, evitando saltos interválicos de más de una cuarta justa.

En caso de no disponer de instrumentación se podrían usar también diferentes audiciones de internet, de obras seleccionadas o escalas. Aunque es mucho más significativo interpretarlo en clase, por el hecho de escuchar música en directo, ser más emocionante y motivador y aumentar las experiencias musicales de música acústica en el alumnado.

Se dará importancia a la capacidad de consciencia del movimiento. Notando las sensaciones y cómo el dedo sube y baja por el brazo. Ese movimiento ha de ser consciente y en relación a la altura del sonido. Posteriormente se podrá comentar cómo se han sentido y si han tenido dificultades a la hora de realizarlo.

Relación con el mindfulness:

Práctica informal de atención plena a través de los sentidos y el movimiento consciente.

Otras situaciones de práctica:

Antes de un examen, como descanso entre actividades, en otras audiciones activas, etc.

ACTIVIDAD 6: "Atiende escuchando"

-Duración: 20 minutos

-Espacio: aula de música.

Objetivos Concretos:

- Mejorar la capacidad atencional y la concentración.
- Discriminar distintas melodías y timbres atendiendo a una de ellas durante cierto tiempo.

Contenidos curriculares:

- Discriminación auditiva y denominación de las cualidades de los sonidos utilizando diferentes grafías.

<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento visual y auditivo de diferentes tipos de voces. • Reconocimiento de diferentes texturas en obras musicales: melodía, acorde, melodía acompañada, polifonía, polirritmia. • Vivenciación de la cualidad sonora de timbre.
Competencias Clave que se desarrollan:
CAA-CCEC- CCL-CIEE-CD.
Recursos y materiales:
Canción u obra seleccionada apropiada para la actividad, altavoz o aula acondicionada.
Desarrollo de la actividad:
<p>Habiendo seleccionado el docente una obra adecuada para la ocasión explicará que, en la mayoría de veces las canciones y obras musicales que escuchamos están compuestas por más de un instrumento. Normalmente no atendemos a que instrumentos suenan, más simplemente nos limitamos a oírlas y cantar o tararear aquellas partes que recordamos. Para mejorar esta capacidad y potenciar nuestra atención plena se va a realizar el siguiente ejercicio.</p> <p>Se mostrará la obra musical elegida al alumnado. Primeramente se hará un audición general para conocerla, dejando que cada alumno/a trate de distinguir qué instrumentos hay (se intentará que en la obra no aparezcan más de cuatro voces). Una vez esto, se volverá a escuchar pero ahora diferenciando cada una de las voces de los instrumentos y siguiendo su transcendencia. Después, se pedirá a cada uno que elija una de estas voces escuchadas y que intente, con los ojos cerrados, seguirla hasta el final de la obra. Para facilitar la atención en estas melodías, se les aconsejará que cierren los ojos (para desarrollar más la audición) y que en el caso de perderse o no discriminar ese timbre seleccionado, levanten uno de sus brazos indicándolo y volviéndolo a bajar cuando vuelvan a encontrarse con la melodía.</p>
Relación con el mindfulness:
Práctica informal de atención consciente hacia un elemento musical seleccionado a través de la audición.
Otras situaciones de práctica:
Momentos de agitación para inducir la atención (vuelta del recreo, alguna situación muy excitante ocurrida en el aula, etc.), rutinariamente tras empezar cualquier clase.

Actividades para finalizar la sesión:

ACTIVIDAD 7: "¿A qué sabe esta canción?"
- Duración: 30 minutos
- Espacio: Aula de música, salas de usos múltiples, gimnasio, etc.
Objetivos Concretos:
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la atención plena a través de los sentidos. • Describir subjetivamente canciones.
Contenidos curriculares:
<ul style="list-style-type: none"> • Audición activa de una selección de piezas vocales e instrumentales de distintos estilos, culturas y épocas reconociendo algunos elementos básicos. • Descripción del carácter expresivo de obras musicales. • Reconocimiento visual y auditivo de diferentes tipos de voces y clasificación por familias de los instrumentos.
Competencias Clave que se desarrollan:
CCL-CAA-CIEE-CCEC-CD.
Recursos y materiales:
Selección variada de canciones (de distintos estilos e instrumentación), dispositivo para reproducirlas (altavoces, aula acondicionada, etc.).
Desarrollo de la actividad:
<p>En esta ocasión se va realizar una actividad de mindfulness a través de los sentidos, en el que una serie de canciones van a ser el principal estímulo. Habiendo seleccionado fragmentos de esas canciones (de no más de un 1' 30"), los alumnos/as tendrán que mantener su atención plenamente en esas canciones y tratar de describirlas de una manera un poco diferente. La música altera todo nuestro organismo y además del oído, también otros sentidos pueden percibir y relacionar los elementos musicales y rítmicos con otros aspectos. De esta forma, se les entregará antes de empezar la práctica una hoja con un tabla, en la que se distinguirán: olfato (¿a qué huele?/¿cómo huele?), gusto (¿a qué/cómo sabe?), tacto (¿qué tacto tiene?/¿qué textura?), vista (¿dónde te la imaginas sonando?/¿dónde podría sonar?). La dinámica de la actividad sería:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se comienza con la respiración consciente y con los ojos cerrados, sentados en el suelo. 2. Sonará el primer fragmento de la canción. El alumnado deberá mantener su atención en la misma, sintiendo cada uno de los elementos musicales en su

<p>capacidad sensorial. Con una actitud mindful debe intentar describirla mentalmente relacionándola con los sentidos previamente mostrados.</p> <p>3. Una vez que acabe la canción, aquellos que hayan encontrado descripciones sensitivas podrán abrir los ojos y escribir lo que hayan sentido, en cada apartado. Se seguirá manteniendo silencio para aquellos estudiantes que todavía sigan concentrados en la canción y sus sentidos. Una vez que todo el grupo haya contestado (si algún apartado resulta difícil de responder, no pasa nada), se procederá a fijar la atención en la siguiente canción (no más de 6 canciones).</p> <p>4. Finalmente se comentará en asamblea que les ha suscitados esas canciones y como las han descrito con todos sus sentidos. También se explicará el poder que tiene la música para recordarnos algunas situaciones y emociones. Así pues, una simple melodía o ciertos instrumentos puede transportarte a tu infancia, a otro lugar del mundo, recordarte el olor de ese lugar o la comida de ahí, sentir un ambiente distinto (calor, frío, humedad, etc.), etc.</p>
<p>Relación con el mindfulness:</p>
<p>Práctica informal de atención plena a través de todos los sentidos utilizando diferentes obras musicales como principal estímulo.</p>
<p>Otras situaciones de práctica:</p>
<p>Dentro y fuera del colegio, al oír otras audiciones, en el área de lengua para practicar los tipos de descripciones (objetivas/subjetivas), para finalizar la jornada escolar, etc.</p>

Se utilizará la siguiente ficha:

Actividad 7	¿Te gusta lo que suena? ¿Cómo lo describirías con un palabra?	¿Cómo huele? ¿A qué?	¿Cómo sabe? ¿A qué?	¿Qué tacto/textura tiene?	¿Dónde podría sonar? Visualízala
Canción 1					
Canción 2					
Canción 3					

--	--	--	--	--	--

ACTIVIDAD 8: "Abrazo musical"
- Duración: 20 minutos.
- Espacio: sala de usos múltiples, gimnasio, polideportivo.
Objetivos Concretos:
<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la atención a través del movimiento consciente • Beneficiar la relación social y el vínculo del grupo (seguridad, amistad, empatía, confianza, cariño) • Mantener el pulso de una canción con el movimiento.
Contenidos curriculares:
<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y sincronización individual del cuerpo con la música. • Exploración de las posibilidades motrices. • Adecuación del movimiento al espacio.
Competencias Clave que se desarrollan:
CSV-CIEE-CCL
Recursos y materiales:
Una sala amplia y espaciosa, acondicionada para reproducir música. Bandas o cualquier pañuelo para taparse los ojos.
Desarrollo de la actividad:
<p>El alumnado tendrá que taparse los ojos con una banda, y manteniendo su atención en el ritmo de las canciones que van saliendo, deberá ir moviéndose a cuatro patas por el suelo intentando llevar el pulso de la canción. Deberán hacerlo con cuidado para no chocarse con otros compañeros o con la pared, por ello las canciones que se elijan deberán ser tranquilas, con un ritmo calmado y mayoritariamente instrumentales. Cuando la música deje de sonar, el alumnado se quitará la banda de los ojos y tendrá que abrazar o hacer una muestra de cariño a aquellos/as compañeros/as que se encuentre cerca suyo. Una vez se produzca esto, se volverán a subir las bandas y a llevar el ritmo de la canción mientras se desplazan por el espacio. De esta forma se pretende que todo el estudiantado reciba cariño y apoyo de todos los miembros de la clase, además de mantener el pulso a través del movimiento de una manera consciente. Una metáfora que podría utilizarse al acabar la actividad es: en ocasión las personas</p>

nos podemos sentir perdidas, desorientadas, inseguras, con poca confianza o tristes. Muchas veces ese sentimiento se va haciendo más grande y más grande hasta que nos sentimos realmente mal y no vemos forma de solucionarlo. O porque no sabemos cómo expresarlo o porque nos da vergüenza. Por esto mismo es muy importante contar con gente a nuestro alrededor que nos ayude, nos entienda y nos apoye para estar mejor y encontrar el camino que muchas veces no vemos. Los compañeros de clase deben ayudarse unos a otros, aún cuando no se mantiene una relación de amistad, porque quizás en otro momento tú puedas necesitar su ayuda también. Demostrar el cariño y ayudar a los demás es un acto increíblemente necesario y que potencia nuestra felicidad.

Relación con el mindfulness:

Práctica formal de movimiento consciente con variaciones informales a través de la música para participar en el desarrollo social, la bondad y la empatía.

Otras situaciones de práctica:

En otras áreas, establecer uniones y vínculos con el grupo, favorecer el buen clima, facilitar la socialización, potenciar la amistad, aumentar la confianza y la seguridad.

ACTIVIDAD 9: "Andamos como..."

-Duración: 20 minutos.

-Espacio: aula de música, lugar amplio y espacioso.

Objetivos Concretos:

- Caminar conscientemente a través del juego.
- Desarrollar las habilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- Experimentar el parámetro musical de la duración y la intensidad.

Contenidos curriculares:

- Exploración de las posibilidades motrices, dramáticas y creativas del cuerpo como medio de expresión musical.
- Adecuación del movimiento al espacio.
- Coordinación y sincronización individual de movimiento inventados.
- Audición activa de una selección de piezas vocales e instrumentales de distintos estilos.

Competencias Clave que se desarrollan:

CCL-CIEE-CCEC
Recursos y materiales:
Altavoz o recursos audiovisuales para reproducir las canciones. Papel, lápiz y recipiente para introducir todas las ideas.
Desarrollo de la actividad:
El maestro/a explicará que a continuación van realizar una actividad de movimiento consciente. Eso conlleva una importante focalización de cada uno de los movimientos que hacemos, cómo los hacemos y cómo nos sentimos tras hacerlo. Antes de nada, repartirá un trozo de papel a cada estudiante y les pedirá que escriban individualmente una manera en la que se caminar. Esta forma podrá ser desde imitar a animales hasta situaciones o personas. Por ejemplo: como si fuéramos ancianos, como si fuéramos cangrejos, como si nos acabáramos de levantar de la siesta, como si nos hubiéramos pinchado en un pie. Una vez esto, cada alumno/a doblará su idea y la meterá en el recipiente que se muestre. La/el docente pondrá una audición a buen volumen y el alumnado deberá comenzar a caminar intentando llevar el ritmo conscientemente. En el momento oportuno, el maestro/a abrirá uno de los papeles y dirá en alto la forma en la que tienen que caminar. Así seguirá la dinámica hasta agotar las ideas. Además de esto, las canciones podrán ir variando, por lo que no solo habrán de realizar los movimientos adecuados si no que también se tendrá que seguir el pulso de la canción. Finalmente se podrá comentar la experiencia, hablando sobre el grado de dificultad que supone interpretar un rol de manera consciente (expresando y gestualizando) y si han conseguido mantener el compas de las canciones.
Relación con el mindfulness:
Práctica de escáner corporal, caminar conscientemente a través del juego musical.
Otras situaciones de práctica:
Como recompensa positiva tras haber logrado algo, después de una situaciones agobiante o de estrés.

ANEXO 2:

**HOJA DE CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN LA PROPUESTA DE
MÚSICA Y MINDFULNESS**

Nos dirigimos a ustedes para informarles sobre la realización de una propuesta transversal en el área de Educación Musical a través de técnicas y ejercicios pertenecientes al mindfulness. Se realizarán principalmente en las sesiones de música.

OBJETIVO:

Desarrollar una serie de actividades de educación musical utilizando técnicas de mindfulness o atención plena para: reducir los niveles de ansiedad, mejorar el rendimiento académico, fomentar el bienestar del alumnado y favorecer en el aprendizaje musical.

Para su relevancia y veracidad se realizarán una serie de procedimiento evaluativos.

RESUMEN:

Con el objetivo de su correcta evaluación, se pretende realizar una prueba relativa a los niveles de ansiedad que mantiene individualmente el alumnado de 4º de primaria de dicho centro escolar. Dicha prueba, Inventario de Ansiedad Estado-Riesgo (STAIC), está compuesta por dos cuestionarios sencillos con 20 enunciados a responder. Se tienen en cuenta distintos factores con los que recoger información y evaluar la ansiedad que pueda padecer el/la alumno/a. Ello servirá para contrastar finalmente de qué manera se han cumplido los objetivos propuestos en la intervención.

BENEFICIOS:

Adquirir habilidades relacionadas con la atención plena, reducir los niveles de estrés, mejorar el rendimiento académico, fomentar las capacidades de concentración y autoconocimiento, adquirir conocimiento musicales, optimizar el bienestar, etc. Ayudará en el estudio de la práctica del mindfulness y la música conjunta en el alumnado de primaria, ofreciendo resultados reales y proporcionando experiencias para otras futuras propuestas.

De forma contraria no se encuentran riesgos ni aspectos perjudiciales que afecten al alumnado en su desarrollo.

CONFIDENCIALIDAD:

Sus respuestas y opiniones tendrán un carácter totalmente confidencial, participando en el proceso evaluativo y de mejora del alumnado.

PREGUNTAS/INFORMACIÓN:

Si tiene alguna pregunta en algún momento de su realización puede consultar con el personal docente del ciclo, así como con el equipo directivo del centro.

CONSENTIMIENTO:

Si está de acuerdo en que su hijo/a participe en la siguiente propuesta, anteriormente explicada, se ruega que permita el consentimiento rellenando brevemente el documento.

Título del estudio: *Propuesta transversal de música y mindfulness para reducir los problemas de ansiedad en el ámbito educativo.*

Yo, como padre/madre o tutor legal del alumno/a he leído el documento informativo de la propuesta que se me ha entregado y SÍ / NO estoy de acuerdo en que se realice su práctica con mi representado y favorezca en el estudio e investigación del tema.

Soy consciente de que puedo cambiar de opinión respecto a este consentimiento en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones y repercusión alguna.

Estoy interesado/a en recibir información de los resultados obtenidos tras su realización:
SÍ / NO .

Firma del participante:.....

Fecha:

Firma del investigador:.....

Fecha:

ANEXO 3:

Informe general del tutor para conocer la situación del grupo.

Visión general	
Comportamiento (conflictos, enfrentamientos, etc.)	
Respeto	
Participación	
Cohesión grupal y compañerismo.	
Motivación	

ANEXO 4:

Encuesta para el alumnado (valorar el Bienestar):

Nombre y Apellidos:

COSAS SOBRE MÍ	SI	A VECES	NO
Sé atender en clase.			
Me resulta fácil concentrarme cuando hago algo.			
Estoy conforme con las calificaciones que tengo.			
Me resulta fácil aprender.			
Me gusta trabajar con mis compañeros/as.			
Suelo estar feliz en el día a día.			
Tengo buena relación con mis compañeros/as.			
Me interesan las cosas que hacemos en clase.			
Soy capaz de controlar mis emociones en momentos difíciles.			
Me conozco bien a mi mismo/a.			
Me suelo poner nervioso o me da miedo algunas cosas relacionadas con el colegio.			
Tengo buenos amigos en clase o en el colegio (en otras clases).			