

Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar

Sara Moret-Puig¹, Josep Gustems-Carnicer² & Caterina Calderón-Garrido²

¹Escola Vedruna Gràcia, Barcelona

²Universitat de Barcelona

Recibido: 20-4-2016

Aceptado: 21-6-2016

Música y mindfulness: una mirada interdisciplinar

Resumen. *El mindfulness es una técnica milenaria de Oriente que se ha popularizado mucho en estas últimas décadas en Occidente. Inicialmente tuvo mucha repercusión en el ámbito sanitario y poco a poco se ha empezado a utilizar en otros entornos, como el educativo. El objetivo de este trabajo es buscar los vínculos entre algunas prácticas musicales y el mindfulness a partir de sus técnicas de trabajo y su aplicación pionera en la enseñanza primaria mediante programas existentes, para proponer propuestas interdisciplinares de su aplicación a partir de experiencias musicales prácticas, adaptables a distintos niveles y contextos. Para ello se recogen las diferentes definiciones del término mindfulness para clarificar el concepto y a continuación se hace un resumen de distintos programas basados en esta técnica que se desarrollan actualmente en el ámbito educativo. Finalmente se ha hecho una propuesta de programa para poder introducir el trabajo del mindfulness en las clases de música.*

Palabras clave: *mindfulness; educación musical; música; educación primaria*

Music and mindfulness: an interdisciplinary approach

Summary. *Mindfulness is an age-old Eastern technique that in recent decades has become very popular in the West. Its effects were initially most pronounced in the health field, but it has gradually come to be used in other settings such as education. The goal of this paper is to seek out the links between certain musical practices and mindfulness, in terms of their working methods and the pioneering ways in which they are applied by existing programmes in primary education. This will lead to interdisciplinary proposals as to how mindfulness can be applied via practical musical experience that can be adapted to different levels and contexts. To accomplish this, the article discusses the various definitions of the term mindfulness in order to clarify the meaning of the concept, and then goes on to summarise the activities of various programmes based on this technique that are currently being carried out in the educational sphere. Finally, the article proposes a programme to introduce work on mindfulness into primary school music classes.*

Keywords: *mindfulness; musical education; music; primary education*

Correspondencia:
Josep Gustems

Universitat de Barcelona
Pg. Vall d'Hebron 171, edifici Llevant, 3ª planta
08035 Barcelona
Teléfono: 679 683 882
jgustems@ub.edu

Introducción

Hoy en día la gran mayoría de personas vivimos aceleradas, inmersas en múltiples obligaciones y olvidamos disfrutar de los pequeños momentos del día a día. El cine, la televisión y la publicidad a menudo utilizan nuestra búsqueda de felicidad para recordarnos que no somos felices porque nos falta algo: un coche más caro, una casa más grande, tener pareja, estar más esbeltos... Nos crean necesidades que alimentan esa espiral de infelicidad que viene acompañada del hábito de compararnos con los demás. Así pues, poco a poco se genera la tendencia de movernos por objetivos; una vez hemos alcanzado uno, aparece otro, y así parecemos vivir insatisfechos permanentemente.

Además, estamos asistiendo a un crecimiento exponencial de las nuevas tecnologías en nuestra vida: dispositivos móviles, ordenadores, tabletas..., con una gran variedad de estímulos a los que debemos responder. Este hecho ha propiciado lo que se conoce como la «mente *zapping*», basada en el salto constante de un pensamiento a otro, por la necesidad de seleccionar constantemente la información. Aunque este hábito mental no es nuevo, este entorno tecnológico lo acentúa y dificulta que nos centremos en el momento presente.

Dentro de este contexto, encontramos una corriente muy de moda en los últimos años, basada en técnicas que nos ayudan a centrar nuestra mente en un estímulo mental determinado como un pensamiento, un sentimiento, una emoción o el simple hecho de observar el flujo de nuestros pensamientos. De esta manera también aprendemos a disfrutar del momento presente, quitar importancia a los objetivos y valorar los pasos previos que tenemos que hacer para alcanzarlos. Esta corriente se conoce con el nombre de *mindfulness*, que a pesar de su reciente popularización tiene origen en tradiciones budistas de hace miles de años.

Algunas investigaciones han demostrado que el *mindfulness* tiene efectos positivos en el tratamiento del dolor crónico de los pacientes, el estrés¹ laboral, el crecimiento personal e incluso el ámbito educativo. Es aquí donde hemos centrado este trabajo, ya que según los expertos dichas técnicas pueden mejorar la capacidad atencional, la concentración, la autorregulación emocional y el autoconocimiento, ayudan a que disfrutemos mejor del momento presente y aprendamos a relajarnos frente a situaciones complejas. Así pues, algunos centros educativos han adoptado estos programas para paliar algunas problemáticas de sus alumnos y profesores con la intención de mejorar su calidad de vida y el clima de convivencia en las aulas.

El *mindfulness* no es la única corriente que ofrece técnicas para tratar estos temas, pues el yoga, la psicología positiva, los programas de educación emocional

o las técnicas de relajación también pueden ayudar a transformar vidas, o cuanto menos la manera de vivir. Las artes y en concreto la música ofrecen algunas oportunidades en este sentido; son experiencias que pueden resultar habituales, obvias o incluso triviales, pero que se fundamentan en otra forma especial de percibir y entender el mundo.

El objetivo de este artículo es buscar los vínculos entre algunas prácticas musicales y el *mindfulness* a partir de sus técnicas de trabajo y su aplicación pionera en la enseñanza primaria mediante programas existentes para proponer propuestas interdisciplinares de su aplicación a partir de experiencias musicales prácticas, adaptables a distintos niveles y contextos.

¿Qué es el *mindfulness*?

Mindfulness es la traducción inglesa del término *Sati*, que en lengua pali² significa «conciencia, atención y recuerdo». 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 «plena conciencia» es una actitud concreta hacia la experiencia; una manera de relacionarnos con la vida, que ofrece la promesa de aliviar nuestros sufrimientos y de convertir la vida en una realidad rica y llena de sentido (Siegel, 2010). Así, para Thich Nhat Hanh (1995),³ el *mindfulness* mantiene viva la conciencia en nosotros mismos y en el momento presente. Para ello, Jon Kabat-Zinn⁴ (2004) plantea que se requiere prestar atención de una forma especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar.

El *mindfulness* es un estado de plena conciencia en que las sensaciones, pensamientos o sentimientos conscientes son tomados como eventos mentales que nos suceden y los observamos, sin identificarnos con ellos y sin reaccionar de forma automática y habitual (Santamaría, Cebolla, Rodríguez & Miró, 2006). Supone ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos del momento presente con aceptación, ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión (Parra, Montañés, Montañés & Bartolomé, 2011).

La plena conciencia guarda relación con nuestro mundo interior pero también con nuestro entorno, incluyendo pensamientos, emociones, sensaciones y acciones de naturaleza no conceptual. Requiere apertura de mente y un sentido de aplicabilidad en el mundo real que confiere al individuo una presencia inigualable (Brown, Ryan & Cresswell, 2008).

El *mindfulness* es, pues, una capacidad humana universal y básica, la posibilidad de ser consciente de

¹ En concreto, los programas de *mindfulness* orientados a la disminución del estrés reciben el nombre genérico de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*).

² Pali es la lengua en la que se escribieron los relatos y enseñanzas de Buda.

³ Thich Nhat Hanh, monje budista vietnamita, es el fundador de la comunidad de monjes Plum Village y de la organización Wake Up Schools, que pretende introducir el *mindfulness* en las escuelas.

⁴ Jon Kabat-Zinn es un médico norteamericano que introdujo el *mindfulness* como técnica para tratar diferentes dolencias.

los contenidos de la mente momento a momento (Simón, 2010). A pesar de la existencia de múltiples definiciones, la American Psychological Association ha consensuado la siguiente:

El mindfulness es el proceso de regular la atención para conseguir un estado de conciencia no elaborativa referida a la experiencia actual, y la capacidad de relacionarse con la propia experiencia con curiosidad, apertura experimental y aceptación (Bishop et al., 2004: 234).

Thich Nhat Hanh establece que la mente divaga constantemente de pensamiento a pensamiento sin ser capaz de detenerse y focalizarse para vivir plenamente el día a día y disfrutar de la vida con mayor plenitud. La práctica del *mindfulness* no requiere desplazarse a lugares especiales ni materiales determinados, sino que se puede practicar mientras se realizan acciones cotidianas como comer, caminar, hablar, cantar, tocar, danzar... No es exclusiva de la meditación, sino extrapolable a muchos otros ámbitos (Bishop et al., 2004).

A diferencia de otras técnicas psicoterapéuticas cognitivo-conductuales, el *mindfulness* no trata de suprimir los pensamientos perturbadores, sino que ayuda a aceptarlos tal como son, sin el objetivo de intentar llegar a algún lugar ni sentir algo especial, sino dejarlos «pasar» y minimizar su efecto sobre nosotros, con una actitud abierta (Kabat-Zinn, 2004). Permite ver los vínculos entre nuestras ideas, sentimientos y emociones desde una perspectiva de descentramiento, reconocerlos y evitar darles más fuerza implicando otros recuerdos, deseos, sentimientos o emociones. Es entonces cuando somos conscientes de la gran subjetividad y la naturaleza transitoria de nuestros pensamientos y podemos evitar que los pensamientos capten otros pensamientos, juicios o emociones perturbadoras.

Respecto a la dimensión emocional del *mindfulness*, cabe señalar que la práctica de unos minutos diarios de meditación en el amor y la bondad incrementa los sentimientos de conexión social y positividad hacia otras personas. Asimismo, los practicantes de *mindfulness* tienden a responder más rápido a las palabras positivas que a las negativas. Este dato le otorga un poder sobre las virtudes y fortalezas de carácter, autocontrol, empatía e inclusión que lo acreditan como herramienta para el cambio social (Hutcherson, Seppala & Gross, 2008).

Con respecto a los beneficios de su práctica, debemos destacar las mejoras sobre el bienestar y el sistema inmune (Davidson et al., 2003). Asimismo, se ha considerado como un eficaz medio de autoayuda, una estrategia de afrontamiento frente a la soledad, un método para acrecentar la creatividad, para disminuir la rumiación en estados de ansiedad, fobia, depresión y obsesiones compulsivas, y un mejor control de la gestión del tiempo y de los propios afectos (Gardner, 2010). Además, sus efectos sobre el cuerpo y la mente son percibidos a partir de breves plazos de tiempo, como por ejemplo tres sesiones de unos quince minu-

tos (Howells, Ivtzan & Eiroa-Orosa, 2016).

Respecto al estrés, cabe señalar que muchas de las intervenciones en arteterapia van destinadas a minimizar los efectos dañinos que este causa, por lo que la combinación de actividades de *mindfulness* en entornos o experiencias artísticas (música, poesía, teatro, danza, etc.) se ve como algo cercano y hasta cierto punto fundamentalmente aparejado, por lo que es frecuente encontrar propuestas de cursos de *mindfulness* en centros de expresión artística (Regehr, Glancy & Pitts, 2013).

Recientemente, Bishop et al. (2004) propusieron un modelo atencional basado en el *mindfulness* formado por dos componentes. El primero consistiría en la autorregulación de la atención que permitiese enfocarse en la experiencia inmediata, con un mayor reconocimiento de los acontecimientos mentales en el momento presente. El segundo componente consistiría en la adopción de una orientación particular hacia el momento presente que se caracteriza por la curiosidad, la apertura de mente y la aceptación. En este sentido, el *mindfulness* puede ser considerado como una habilidad metacognitiva: cognición sobre la propia cognición.

La práctica del *mindfulness*

El *mindfulness* es una habilidad que puede desarrollarse mediante su práctica, y una vez aprendida se puede utilizar en situaciones muy diferentes. Puede practicarse de forma individual o colectiva, con la guía de un experto o por propia iniciativa, una vez se ha interiorizado suficientemente el método. También puede seguirse una grabación en CD o en intervenciones *on line*, con resultados parecidos (Cavanagh et al., 2013). Requiere silencio y en este sentido su práctica colectiva puede resultar difícil, sobre todo en sus inicios, por la falta de buena concentración e introspección, la habilidad de mirar hacia dentro y de explorar el mundo interior (Alonso, 2011).

La práctica del *mindfulness* implica la mirada atenta en la naturaleza de las cosas y los fenómenos. Su eje transversal es la **respiración**, y aunque es una acción que nos acompaña a lo largo de toda la vida, a menudo no somos conscientes del gran papel que ostenta, al estar enfocados en otros aspectos. Al centrar la atención en la propia respiración, inspiración y espiración, nos damos cuenta de que tenemos unos pulmones que se hinchan gracias al aire que les proporcionamos, una vía para retornar al presente (el aquí y el ahora) que nos permite conectar cuerpo y mente, un estado de mayor conciencia, en el que nos damos cuenta de nuestra presencia en el espacio.

Además, al centrarnos en la propia respiración, dejamos de lado otros posibles pensamientos o preocupaciones y poco a poco la respiración nos retorna a nuestro hogar interior, a nuestro refugio, que nos permitirá cultivar una paz interior que se traducirá en alegría y felicidad.

Partiendo siempre de la respiración consciente, encontramos otras prácticas que son bastante comunes en el *mindfulness*:

1. **Observar nuestra mente:** observar el fluir de los pensamientos de nuestra mente; cómo los pensamientos, los sentimientos y las emociones aparecen en nuestra mente, aceptarlos y soltarlos. Se trata de crear un espacio entre nosotros y nuestros pensamientos; dar un paso atrás antes de responder a los estímulos, en lugar de reaccionar sin reflexionar.
2. **La práctica de comer consciente:** a menudo tragamos los alimentos sin ser conscientes de todo el proceso que ha tenido cada alimento. Consiste en centrar nuestra atención en todos los estímulos sensoriales (olor, sabor, color, textura, peso, suavidad, etc.) cuando comemos y darnos cuenta de todos los agentes que han provocado que podamos llegar a comer este alimento (el sol, la fotosíntesis, la lluvia, el cultivo, el agricultor, el transportista, el vendedor, etc.).
3. **La meditación caminando:** basada en andar sin querer llegar a ningún destino concreto. Sencillamente se trata de experimentar el placer de andar, las sensaciones, los pasos, etc., y empezar a contemplar con curiosidad todos los elementos que nos rodean, así como la belleza de la vida en los árboles, en las flores, la forma y el color de las nubes, el cielo, el ligero vientecillo que nos acaricia la cara... Permite la interacción con la naturaleza, el mundo y los demás, lo que Thich Nhat Hanh denomina «*interser*», un vínculo que nos une a todo, especialmente mediante la «escucha consciente».
4. **Regar las semillas positivas:** Este autor explica –a modo de metáfora– que dentro de nosotros tenemos un almacén de semillas que albergan diferentes pensamientos, ideas, sentimientos y emociones. De entre todas ellas, tenemos que aprender a «regar» las semillas positivas, ser conscientes de su existencia y de los vínculos que tienen, porque nos proporcionará una visión más clarificadora y plena de la realidad. Si se trata de una semilla positiva, agrandaremos sus efectos positivos; si se trata de una semilla negativa, la aceptaremos y la cuidaremos para que no se descontrole y finalmente la dejaremos ir. Así podemos aceptar los sentimientos y emociones que tenemos y desvincularnos de ellos. Para realizar esa tarea tenemos que regar constantemente la semilla de la plena conciencia, ya que esta nos ayudará a reconocer las otras semillas y poderlas tratar eficientemente. Entendemos entonces que nosotros somos quienes finalmente decidimos cómo reaccionar ante determinados estímulos y quienes damos más o menos fuerza a ciertos pensamientos, según permitamos que se vinculen entre sí.

Oriente y Occidente: meditación y *mindfulness*

Simón (2006) establece que en la actualidad desconocemos el origen exacto del *mindfulness*, aunque se le atribuye una antigüedad aproximada de unos 2.500 años, a partir de su vinculación con el Buda Shakyamuni,

Siddharta Gautama,⁵ iniciador de la tradición religiosa y filosófica del budismo, la cual incluye en su base esta práctica.

En Oriente, la conciencia plena se desarrolló en las tradiciones hinduista, budista y taoísta, entre otras, como un componente asociado a la práctica del yoga y la meditación, con el objetivo de liberar la mente de los hábitos insanos. Meditar consistiría en centrar la atención en un estímulo (imagen, sonido, respiración...) y enfocándonos en él, procurando mantener la atención de forma continuada. Si nos damos cuenta de que nos hemos distraído, observamos con qué nos ha ocurrido y sin recriminarnos redireccionamos nuestra atención al objeto anterior. Si mantenemos nuestra atención sobre este estímulo conseguiremos distanciarnos de nuestros pensamientos, preocupaciones y obsesiones.

Mañas, Clemente, Gil y Gil (2014) establecen que el estado meditativo no es lo mismo que la relajación, pues aunque durante la meditación el cuerpo y la mente puedan estar relajados, esta se encuentra en estado de alerta. Por este motivo la tensión y el ritmo cardíaco se reducen aunque aumenta la capacidad de atención y concentración, hay un mayor flujo sanguíneo en el cerebro y cierta desaceleración electroencefálica, con mayor activación de ondas alfa y theta (Cahn & Polich, 2006).

En Occidente, la plena conciencia es un elemento presente en muchas prácticas cristianas, judías, musulmanas e indígenas estadounidenses, con el objetivo de fomentar un crecimiento espiritual. Sin embargo, en la actualidad la enseñanza y la práctica del *mindfulness* se realiza de forma secular, sin necesidad de pertenecer a ningún tipo de creencia religiosa o cultural (Mañas et al., 2014). Actualmente estamos viviendo el redescubrimiento en Occidente de estas prácticas tan antiguas, que incluso están entrando en los campos de la ciencia, sobre todo en psicología y psicoterapia. Según Simón (2006), esta irrupción se ha llevado a cabo por varios motivos:

- La creciente divulgación de la filosofía oriental y las prácticas meditativas en Occidente, promovida por la marcha de muchos jóvenes a países asiáticos en busca de la novedad y la libertad que les ofrecían tanto las filosofías como las religiones del Lejano Oriente.
- La fuga y el exilio de muchos monjes tibetanos a consecuencia de la invasión china del Tíbet en 1951 hizo que se crearan muchos centros budistas tibetanos en Occidente, donde se realizan cursos y actos que ayudan a la divulgación de la meditación.
- El intercambio cultural propio del mundo globalizado en el que vivimos.
- La evolución que han experimentado las terapias cognitivas psicológicas, en las que se aplican cada vez más técnicas de atención plena.

⁵ Siddharta Gautama, a pesar de ser un gran impulsor de la práctica, no fue su creador, sino que perfeccionó técnicas y procedimientos de maestros anteriores.

- Los avances en neurociencia cognitiva que permiten observar las repercusiones a nivel neuronal de la práctica del *mindfulness*.

No obstante, se reconocen algunas dificultades para su máximo rendimiento:

- La falta de sujetos de estudio, con muchos años de experiencia en la meditación.
- La gran variedad existente de tipos de meditación.
- La subjetividad de la experiencia meditativa.

Mindfulness y educación

En la actualidad existen diversos programas educativos dirigidos a los distintos colectivos que pueden practicar *mindfulness*: maestros, alumnos, o ambos. La mayoría de estas propuestas se basan en alguna de sus tradiciones más instauradas:

- El Programa de Escuelas Despiertas (Wake Up Schools), de Thich Nhat Hanh.
- El Programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), de John Kabat Zinn.

Los docentes de estos cursos deben conocer por experiencia propia las distintas prácticas mediante una actitud vital coherente con el *mindfulness*, evitando las prácticas puntuales como meros ejercicios o recursos atencionales.

Los **programas destinados a docentes** tienen como objetivo general mejorar el bienestar docente, proporcionando herramientas y experiencias que ayuden a conocer y regular las propias emociones para poder gestionarlas y así reducir la sensación de ansiedad, estrés y *burnout*, además de ampliar su capacidad de gestión y autocontrol en clase. Algunos de los programas llevados a cabo que han obtenido resultados positivos son los siguientes:

- **Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)** (2005), Garrison Institute (Nueva York) <http://www.care4teachers.org/>

Se basa en el trabajo del conocimiento de las emociones propias y ajenas, así como la práctica de la escucha consciente y de la reducción del estrés. Tras su aplicación, ha aumentado el bienestar de los docentes y se sienten más capacitados para gestionar la clase y motivar a sus alumnos.

- **Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE)** (2005), Instituto de Ontario (Canadá) <http://www.geoffreysoloway.com/about.html>

Este programa, destinado a estudiantes universitarios de magisterio, quiere proporcionar herramientas a los docentes para mejorar su capacidad de respuesta en situaciones complejas dentro y fuera de las aulas, trabajando en una visión más contemplativa y reflexiva de uno mismo, tanto a nivel personal como profesional, analizando su papel y compromiso en la educación. Después de su aplicación se ha demostrado una mejoría en su capacidad de autoeficacia y en su salud general.

- **Stress Management and Relaxation Techniques in Education (SMART)** (2007), Impact Foundation <http://passageworks.org/courses/smart-in-education/>

Este programa está dirigido a los docentes y al personal de administración. Pretende mejorar el día a día en las aulas, la capacidad de gestión de los docentes y su sensación de bienestar, reduciendo su estrés. Después de su implantación, se ha percibido una mejora en el clima de la clase y del centro docente, ya que han mejorado los niveles de estrés y las relaciones tanto entre alumnos y profesores como entre docentes, lo cual hizo aumentar la capacidad atencional de los alumnos.

Los programas **destinados principalmente a los alumnos** 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 los programas que se han desarrollado y han tenido buen resultado son los siguientes:

- **Learning to breathe** (2009), USA <http://learning-2breathe.org/>

Este programa destinado a adolescentes combina técnicas de *mindfulness* con actividades de desarrollo social y emocional. Una vez aplicado se ha observado una mejora en la autorregulación emocional, una mayor autonomía en situaciones complejas y una mejor capacidad de autogestión.

- **Aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación** (2011), Equipo SATI (Zaragoza). <http://educaposit.blogspot.com.es/>

Este programa, basado en la psicología positiva, se centra en potenciar el bienestar y la felicidad de los alumnos y en su desarrollo tanto personal como social, lo cual repercute en su estado de ánimo y como consecuencia influye a su vez en el ánimo de sus docentes y familiares.

Finalmente encontramos también programas que combinan actuaciones **dirigidas a docentes y alumnos**. Estos programas pretenden conseguir un mismo objetivo: un ambiente de trabajo más armonioso y confortable, aunque realizando actuaciones adaptadas y concretas para cada colectivo. A continuación hacemos referencia a algunos de estos programas que se han implementado y han obtenido buenos resultados:

- **Inner Kids** (2002), USA. <http://www.susankaiser-greenland.com/inner-kids-program.html>

Tiene como objetivo incorporar en el día a día de las aulas tres elementos que denominan «el nuevo ABC»: Atención, Balance y Compasión. De esta manera se pretende reducir el estrés docente, establecer un mejor clima en el aula y mejorar las funciones ejecutivas del alumnado, tanto en su capacidad de síntesis y autocontrol como planificación.

- **Inner Resilience Program (IRP)** (2002), USA. <http://www.innerresilience-tidescenter.org/>

El programa pretende dotar a docentes, padres y personal de administración de herramientas para desarrollar resiliencia, autorregulación y gestión emocional del aula. De esta manera pretende mejorar la comprensión mediante prácticas contemplativas del ámbito social y emocional. Este pro-

grama combina actividades como el yoga, la relajación, estrategias de autoconocimiento y autorregulación, control de la ira, resolución de conflictos como *bullying* y *ciberbullying*, además de contar con espacios de diálogo y reflexión compartida sobre la tarea de ser docente. Tras su aplicación se ha observado una mejora significativa en la confianza, la autonomía y la atención del profesorado y una disminución de su estrés y frustración del alumnado.

- **Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas en el Aula)** (2003), Cataluña. <http://www.programatreva.com>

Se basa en doce elementos establecidos tras el análisis y la comparación de cuarenta métodos de relajación, como: la autoobservación, la respiración, la visualización, el silencio mental, la voz y palabra, la relajación, la conciencia sensorial, la postura, la energía corporal, el movimiento consciente, el centramiento y el *focusing*. Tras su aplicación se ha percibido un mejor clima en el aula así como mayor control emocional.

- **.B Stop, Breathe and Be. Programa de la Organización Mindfulness in Schools Project (MISP)** (2007), Inglaterra. www.mindfulnessinschools.org

Este programa se basa en prácticas del *mindfulness* como la conciencia de la respiración, el *bodyscan*, el comer consciente, observar los pensamientos y escuchar plenamente los sonidos. Los resultados obtenidos son una mejora en la atención, la motivación, la eficacia, el bienestar y el control del estrés y la depresión.

- **Programa PINEP (Programa de Inteligencia Emocional Plena)** (2011), Málaga. <http://www.caib.es/sac-microfront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI113546&id=113546>

De un año académico de duración, tiene como objetivo potenciar el crecimiento personal, la comprensión y regulación emocionales, reducir los patrones mentales negativos, mejorar el clima del aula potenciando la resolución de conflictos mediante prácticas de la plena consciencia, desarrollar la creatividad, el trabajo en equipo y el liderazgo en los docentes. Tras su aplicación se ha observado una mejora en la satisfacción vital y la empatía y una disminución de los hábitos mentales insanos.

- **RESPIRA–Conciencia para el Bienestar en la Escuela** (2013), Save the Children (Colombia). http://convivenciaproductiva.org/respira/pdf/Presentacion_General.pdf

Este programa de tres años de duración está destinado a docentes, directivos, familiares y alumnado. Tiene como objetivo mejorar la convivencia pacífica de los niños y jóvenes afectados por algún conflicto armado, fomentando su bienestar, autocontrol y aprendizaje socioemocional. El programa pretende reducir el estrés, aumentar el compromiso y la motivación docentes, mejorar el control y atención del aula y armonizar las relaciones y el comportamiento de la comunidad educativa.

Música y *mindfulness*: propuestas para su aplicación en el aula

A lo largo de la literatura educativa musical, son numerosos los autores que han puesto el énfasis en aspectos atencionales y corporales a la hora de proponer experiencias musicales. En este sentido, cabe destacar algunos nombres propios que orientaron su mirada hacia las prácticas que aquí se abordan: E. Willems (1987), M. Martenot (1993), M. Alexander (1995) o S. Suzuki (2004), entre los más conocidos. Todos ellos hicieron hincapié en la necesidad de controlar los movimientos corporales en la ejecución musical, tomando mayor conciencia de cada acto, evitando los movimientos y pensamientos inútiles, en busca de lo que podríamos denominar «el acto justo».

A pesar de la aparente paradoja que suscita la activación corporal debida al sonido y a la música, frente a cierta quietud y autocontrol perseguidos en el *mindfulness*, algunos autores como Sogyal Rimpoché (1994) insisten en la necesidad de aplicar en las prácticas cotidianas el autocontrol y la percepción ampliada obtenidos, tratando de generalizar una determinada actitud no circunscrita a unos espacios meditativos exclusivos. En este sentido la experiencia musical requiere una atención enfocada, ya comentada y propuesta por Martenot o Willems, que es paralela a la referida al *mindfulness*.

En sentido parecido, son numerosísimos los estudios sobre la influencia de la música y el sonido sobre el cuerpo humano, su metabolismo, ritmo cardíaco y respiratorio, presión arterial, producción de endorfinas, o relajación (Vaillancourt, 2009). La musicoterapia se cuida de este tipo de efectos, tanto corporales como psicológicos, a través de sus técnicas, tanto las denominadas «activas» (como cantar, bailar, moverse, tocar instrumentos, etc.), como las «pasivas» (como la escucha silenciosa, la visualización, la imaginación sonora, etc.) (Wigram, Pedersen & Bonde, 2011).

Aunque en menor número aún, encontramos estudios realizados sobre música, prácticas meditativas y *mindfulness* que demuestran los efectos positivos de estas prácticas en la mejora de la ansiedad escénica y la interpretación musical en directo (Lin, Chang, Zemon & Midlarsky, 2008). Respecto a la audición musical, algunos estudios señalan cómo el *mindfulness* incrementa la habilidad de los practicantes de poder escuchar música sin distraerse (Diaz, 2013).

En este sentido nos parece interesante plantear experiencias musicales bajo la óptica del *mindfulness*, por lo que en este apartado presentaremos una propuesta de innovación docente con algunos ejemplos para alumnado de enseñanza primaria, basada en nuestra experiencia y en algunos de los autores y programas anteriormente citados. Previamente, los alumnos deberán conocer y practicar algunos aspectos fundamentales necesarios para una buena aplicación del mismo, en concreto una buena postura corporal, una respiración completa y un correcto control y relajación musculares.

Como la respiración es un eje transversal en el *mindfulness*, se contempla que los alumnos descubran y practiquen los diferentes tipos de respiración y observen las diferentes partes del cuerpo que están implicadas. Así ya se podrán introducir los principales

ejercicios del *mindfulness* aptos para alumnado de estas edades, centrando la atención en una postura y respiración correctas para llegar, poco a poco, a una mayor conciencia de cada acción emprendida.

Propuesta de programa interdisciplinar: Música y <i>mindfulness</i>	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar herramientas para mejorar el autoconocimiento, la regulación emocional y el bienestar personal y social del alumnado. • Mejorar la capacidad atencional del alumnado. • Mejorar el clima del aula y las relaciones alumnado/profesorado. • Aprender música desde una vertiente más experimental, creativa y personal. <p>Competencias básicas</p> <p>El programa desarrolla algunas competencias básicas de la enseñanza primaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencias sociales y cívicas: autocontrol y autoconocimiento (tema 3) cuidar el cuerpo y la respiración (temas 1 y 2). • Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: especialmente la práctica del <i>mindfulness</i> (tema 3). • Conciencia y expresiones culturales: vinculada con los conocimientos musicales (tema 4). • Competencia para aprender a aprender: todos los temas (1, 2, 3 y 4). <p>Contenidos generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tema 1: Postura y relajación corporal. Tensión y distensión muscular. Masaje. • Tema 2: La respiración y la respiración consciente: técnicas, tipos, respiración en el canto. • Tema 3: Práctica del <i>mindfulness</i>: autoconocimiento, actitudes, meditación y atención. • Tema 4: Música y <i>mindfulness</i>: aplicación del <i>mindfulness</i> en actividades musicales. <p>Contenidos específicos de educación musical:</p> <p>a) Explorar y percibir:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Audición, exploración y discriminación de sonidos del entorno natural, cultural y artístico: sonidos que pueden producir con el cuerpo, sonidos grabados. Percepción del sonido y del silencio, de las diferentes cualidades del sonido y de su combinación. – Reconocimiento, interpretación y representación gráfica y corporal de elementos musicales. <p>b) Interpretar y crear:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Interpretación de melodías y canciones (a una voz con o sin acompañamiento) tradicionales propias, de otras culturas y de autor, desarrollando la técnica vocal e instrumental. – Realización de danzas, ejercicios corporales y juegos motrices, acompañados de secuencias sonoras, canciones y obras musicales. – Composición individual y colectiva de canciones, músicas y coreografías utilizando materiales e instrumentos de percusión diversos, incluidos los recursos TIC y audiovisuales. <p>Contenidos específicos de educación física:</p> <p>a) Cuerpo: imagen y percepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vivencia del propio cuerpo en situaciones referentes a la tensión, la relajación y la respiración. – Experimentación del cuerpo en posturas corporales diferentes. – Experimentación, exploración y discriminación de diferentes sensaciones. – Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio. – Adquisición del desarrollo del equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas. – Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices. <p>b) Expresión corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas. 	<p>Contenidos específicos del desarrollo personal y la ciudadanía:</p> <p>a) Identidad y autonomía:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Identificación de los rasgos de identidad y de los intereses personales y de los demás. – Expresión de las emociones propias y autorregulación de la conducta, desarrollando la autoestima. <p>Temporalización</p> <p>Programa diseñado para un curso escolar completo, con actividades que no superan los 15 minutos de duración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.º trimestre: temas 1 y 2 (sesiones de tutoría, clases de educación física y música). • 2.º trimestre: temas 2 y 3 (sesiones de tutoría, clases de música). • 3.º trimestre: tema 4 (clases de música). <p>Profesorado</p> <p>Para poder desarrollar este programa correctamente es necesario que el grupo de docentes que lo implemente tenga formación en <i>mindfulness</i>, previa a su aplicación.</p> <p>También sería necesario que el resto de profesorado y las familias de los alumnos tuvieran información de este tipo de prácticas y de hábitos de trabajo. Al ser un trabajo interdisciplinar, se requerirá de un espacio y cierto tiempo para la coordinación de los implicados.</p> <p>Requisitos materiales y de infraestructura</p> <p>Sería interesante disponer de un espacio adecuado: amplio, bien iluminado, diáfano, ventilado y seguro para los niños, donde moverse libremente sin ningún mobiliario. La sala debería contar con un suelo limpio sin objetos peligrosos para que los alumnos puedan realizar actividades sin zapatos. Otro aspecto importante sería que la sala tenga algún tipo de aislamiento acústico, ya que para realizar actividades de atención plena es conveniente evitar espacios ruidosos donde otras clases estén alborotando a la hora del recreo o en salas donde se escuche ruido o música de otras aulas. Si este aislamiento no es posible, siempre se pueden aprovechar estos ruidos, sonidos o melodías e incorporarlos a la práctica de conciencia plena.</p> <p>En relación al material, sería imprescindible que la escuela dispusiera de una colchoneta para cada alumno. También sería muy importante disponer de instrumentos de percusión sencilla y Orff, uno para cada alumno, si es posible; en caso contrario, siempre se puede realizar la actividad en dos turnos. También sería interesante tener un reproductor de audio, un ordenador o una pizarra digital para poder reproducir música en el aula.</p> <p>Otros materiales requeridos son propios de educación física como pelotas, conos, aros, cuerdas, así como materiales de clase tales como carpetas, libros, gomas y una planta, pero estos se pueden improvisar con lo que tengamos.</p> <p>Evaluación</p> <p>Para la evaluación de nuestra propuesta se sugieren distintos instrumentos y métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesorado: notas de campo y diario del tutor. Rúbricas sobre conducta y atención. • Alumnado (primer ciclo): semáforo de emociones de cada sesión. Grupo de discusión al final de cada sesión. Reflexión colectiva en las sesiones de tutoría sobre la marcha de la clase y el clima del aula. • Alumnado (segundo ciclo): grupo de discusión con preguntas relacionadas. Breve diario reflexivo donde recoger impresiones antes y después de las sesiones. • Familias: cuestionario donde recoger algún tipo de evolución en el comportamiento, motivación o actitud de sus hijos hacia la escuela y sobre cambios atencionales en el trabajo en casa.

A continuación presentamos el listado de las actividades por temas y, a modo de ejemplo, el desarrollo

de algunas sesiones del tema 4, el dedicado específicamente a música y *mindfulness*.

Propuesta de actividades	
Tema 1. Postura y relajación corporal	
Actividad 1	Experimentar sensación de tensión y relajación de diferentes músculos para aprender a identificar cuando están relajados y cuando no lo están.
Actividad 2	Masaje por parejas tumbados en el suelo (pelota, simulando los pasos de diferentes animales, hacer una pizza, etc.).
Actividad 3	En parejas, hacerse un masaje facial guiados por el maestro al principio.
Actividad 4	En parejas, hacerse masajes de pie simulando una ducha o la lluvia.
Actividad 5	En parejas, uno copiará a su compañero como si fuera un espejo. Primero se comienza por la cara y poco a poco se van añadiendo diferentes partes del cuerpo.
Actividad 6	En parejas, uno hará de escultor y el otro de modelo. El escultor colocará el modelo como considere y este quedará inmóvil. Después tendrá que reproducir la escultura de un compañero y finalmente saber imitar una posición de la escultura guiándose solo por el tacto.
Actividad 7	En parejas, uno hace de títere y otro de titiritero. No se puede tocar el títere, sino que han de mover sus diferentes miembros mediante los hilos que conducen esas partes.
Actividad 8	Experimentar la sensación de centro de gravedad mediante la rotación del tronco, sentados en el suelo y de pie.
Actividad 9	Representar corporalmente que se es una flor, mármol o una caña de bambú, y el compañero debe intentar mover a su pareja.
Actividad 10	Aprender y practicar diez posturas básicas del yoga.
Tema 2. Respiración y respiración consciente	
Actividad 1	Percibir la propia respiración mediante preguntas guiadas del maestro.
Actividad 2	Descubrir las diferentes zonas de respiración (vientre, costillas, pecho, espalda) y hacer una respiración completa observando cómo interactúan las diferentes partes del cuerpo.
Actividad 3	Descubrir la pequeña pausa que se produce entre la inspiración y la espiración, en respiraciones profundas.
Actividad 4	Aprender a controlar la propia respiración procurando que sea cada vez más profunda mediante un recuento numérico.
Actividad 5	Controlar el aire al expirar haciendo volar una pelota de corcho en una pipa de juguete.
Actividad 6	Visualizar diferentes elementos durante la respiración, comenzando por las sensaciones físicas en las fosas nasales, después visualizando el paso del aire y acabar asociando este aire a la imagen mental de las olas del mar.
Actividad 7	Centrar la atención en nuestra respiración otorgando un número a cada inspiración o espiración.
Actividad 8	Reforzar las distintas fases de la respiración (inspiración y espiración) diciendo internamente las palabras «inspiro» y «espiro», o «dentro» y «fuera».
Actividad 9	Diferenciar las dos fases de la respiración asociando dos movimientos determinados.
Actividad 10	Utilizar la respiración para relajar o curar aquellos puntos del cuerpo que nos duelan.
Tema 3. Práctica del <i>mindfulness</i>	
Actividad 1	Explorar diferentes formas y texturas con el tacto de las manos y los pies con los ojos tapados.
Actividad 2	Oler distintas plantas aromáticas y fijarnos en las características distintivas de cada olor.
Actividad 3	Practicar la atención en la observación con el juego del fotógrafo donde han de encontrar el cambio en la disposición de los alumnos de la clase y en una actividad de observación de objetos bajo una manta.
Actividad 4	Comer una galleta / Lacasitos / mandarina de forma consciente.
Actividad 5	Andar de forma consciente, despertando las sensaciones corporales de los pies para después fijarnos en los distintos músculos que intervienen en la acción de caminar.
Actividad 6	Visualizar una bola brillante que nos va resiguendo por distintas partes del cuerpo para ayudar a la paulatina relajación de los músculos y llegar a encontrar un espacio interior que será su isla o refugio.
Actividad 7	Observar el fluir de nuestros pensamientos y fijarnos en la tendencia natural de la mente a distraerse y a pasar de un pensamiento a otro.
Actividad 8	Escuchar de forma consciente. Un compañero nos contará una anécdota que le haya sucedido y tendremos que concentrarnos solo en lo que le haya pasado sin intentar cortarle la explicación ni aconsejarle nada. Después de escuchar, hay que explicarle a otro compañero lo que este nos ha contado lo más fiel posible a la primera versión.
Actividad 9	Observar nuestras emociones. Intentamos reforzar los momentos agradables tomando consciencia de ellos, y procuramos identificar las emociones negativas para controlarlas y no dejarnos llevar por ellas. Mediante este reconocimiento trabajamos la forma de reaccionar impulsivamente ante estímulos negativos.
Actividad 10	Reforzar nuestros recuerdos positivos mediante su exposición en un gran grupo. Decimos una cosa positiva de un compañero para aprender a reconocer y aceptar virtudes en los demás y en uno mismo.
Tema 4. Música y <i>mindfulness</i>	
Actividad 1	Escuchar distintos paisajes sonoros e imaginarlos.
Actividad 2	Realizar ejercicios de rítmica (Jaques Dalcroze) en plena conciencia centrando nuestra atención en percibir las sensaciones corporales que conlleva.
Actividad 3	Realizar un ejercicio de calentamiento corporal previo al canto en plena consciencia (*).
Actividad 4	Experimentar y reconocer las fases de nuestra respiración.
Actividad 5	Experimentar con nuestra voz (*).
Actividad 6	Ejercicios de afinación (*).
Actividad 7	Contar las pulsaciones de una pieza o canción; por ejemplo «Another One Bites the Dust».
Actividad 8	Ejercicio de percusión corporal e interpretación con instrumentos Orff, en serie pentatónica, de manera consciente.
Actividad 9	Escuchar en plena conciencia los obstinados rítmicos y melódicos del <i>Bolero</i> de Ravel o el bajo del <i>Canon</i> de Pachelbel.
Actividad 10	Cantar un mantra.

En las actividades de plena consciencia y de relajación, si queremos usar algún tipo de música ambiente debemos tener en cuenta que esa música debe tener un *tempo* estable y constante, y un ritmo lento. La melodía debe ser previsible y con un rango pequeño de intervalos. La armonía debe ser tonal y con secuencias de acordes previsibles. Los instrumentos más apropiados son los de cuerda y viento-madera, predominando el *legato*, con muy pocos cambios en la dinámica y un uso muy frecuente de la repetición (Trallero, 2013). A continuación, a modo de ejemplo, se desarrollan tres actividades (*) del tema 4 sobre *mindfulness* aplicado a la música: una relacionada con el movimiento, otra con el canto y otra con la audición.

1. Calentamiento corporal con plena consciencia (para trabajar la consciencia del movimiento).

a) Experimentamos con el equilibrio

De pie, con los pies separados y las rodillas desbloqueadas, nos fijamos en nuestra postura corporal. Una vez somos conscientes de dónde tenemos cada una de las partes del cuerpo, levantamos un pie del suelo y lo movemos hacia los distintos lados implicando toda la pierna, el tronco e incluso los brazos. Experimentamos así dónde está nuestro centro de gravedad y somos conscientes en todo momento de los movimientos y las correcciones corporales que hacemos en relación a ese centro de gravedad para no caer. Después de haber intentado diferentes movimientos y posiciones, volveremos a poner el pie en el suelo y nos centraremos en la sensación reconfortante de recuperar nuestros dos puntos de apoyo principales.

Una vez practicado varias veces, nos situaremos con los dos pies en el suelo, quietos y sin movimientos y levantaremos un pie del suelo. A continuación cerraremos los ojos y observaremos qué es lo que ocurre. Nos daremos cuenta de que perdemos un poco el equilibrio. Haremos los ejercicios con los dos pies.

2. Ejercicio de canto (para trabajar la consciencia corporal y sensitiva).

a) La burbuja

Con una buena postura para cantar (con la espalda recta y el pecho amplio) pediremos a los alumnos que centren su atención en la respiración. A continuación les diremos que abran la boca y palpén con los dedos en las mejillas los espacios separados que han quedado entre las muelas. A continuación les pediremos que se fijen en el aire fresco que entra por la nariz y nos refresca hasta el paladar.

Seguidamente les pediremos que imaginen una burbuja o un globo que se hincha en la garganta y parte del cuello, de forma que nos «obliga» a crear y mantener ese espacio. Centrando nuestra atención en esa burbuja, empezamos a emitir breves sonidos (sirenas) emulando un poco los bostezos.

b) Relajamos las cuerdas vocales

Si cantamos y notamos que las cuerdas vocales están tensas, visualizaremos que les mandamos una bola de energía calorífica que ayuda a relajarlas. Luego centraremos nuestra atención en ellas y pensaremos que las relajamos hasta que efectivamente se abran y se relajen.

c) Controlamos la tensión de las cuerdas vocales y el cuello

Llenaremos hasta la mitad una botella de agua de un litro o litro y medio y pondremos un tubo de silicona de unos 50 cm a través del que soplaremos. Empezaremos haciendo burbujas fijándonos en cómo se tensan las cuerdas vocales y el cuello aparte de otras zonas del cuerpo.

Intentaremos que el flujo de burbujas mientras cantamos la nota no varíe, de modo que prestaremos atención a la cantidad de aire que sacamos. A continuación cantaremos distintas notas aleatoriamente soplando a través del tubo y lo moveremos hacia arriba y hacia abajo mientras experimentamos en qué colocación del tubo nos resulta más sencillo cantar esa nota. Para hacer las notas agudas suele resultar más fácil poner el tubo cerca de la superficie y para las notas graves más cerca del fondo. Este ejercicio se puede ampliar con distintas notas o con la escala musical, siempre fijándonos en la tensión de las cuerdas y procurando relajarlas durante el ejercicio.

3. Ejercicios de afinación y reconocimiento auditivo (para trabajar la audición y la visualización).

Una buena práctica para trabajar la escucha consciente es mediante la práctica del reconocimiento auditivo de determinados sonidos y notas. Se presentan diversas variantes del mismo ejercicio, ordenadas de más sencilla a más compleja, teniendo en cuenta que la propuesta puede estar dirigida a alumnos de distintas edades y niveles musicales.

a) Los animales de la granja

Repartimos a cada alumno un papelito donde figurará el nombre de un animal de granja (vaca, gato, perro, pato, gallo...). Habrá tres o cuatro papeles por animal y los alumnos tendrán que encontrar a sus compañeros únicamente emitiendo el ruido del animal que les ha tocado. Todos los alumnos lo hacen a la vez por lo que tienen que estar muy concentrados y conscientes de todos los sonidos que tienen lugar a su alrededor.

b) ¿Dónde está el gato?

Dispondremos a los alumnos en círculo, pediremos a un alumno que se ponga en el centro y le vendamos los ojos. A continuación pediremos a todos los alumnos que realicen el mugido de una vaca menos a uno, que le pediremos que haga el sonido de un gato o de otro animal. El del centro tiene que señalar o acercarse al niño que emula al otro animal.

Si vemos que es complicado podemos reducir el número de niños por grupo o podemos hacer un paso previo y pedir a unos pocos niños que hagan el sonido del otro animal.

c) Reconocemos la nota diferente

Realizamos los dos ejercicios anteriores pero ahora jugaremos con distintas notas (por ejemplo: sol-mi). Primero diremos el nombre de las notas y a medida que se vaya haciendo bien solo se cantará la nota diciendo «nu».

Una vez los alumnos realicen estos ejercicios con comodidad, les situaremos en pequeños círculos de 6-8 niños, con los ojos cerrados, y todos cantaran una nota (sol) menos uno que cantará la nota mi y un alumno en el centro tendrá que identificar quién es. Este ejercicio se puede complicar añadiendo otras notas e incluso trabajando con acordes mayores, menores y notas extrañas de un acorde y disonancias.

A modo de conclusión

El objetivo de este trabajo era dar a conocer el *mindfulness*, sus características y actitudes necesarias para desarrollarlo correctamente y aplicarlo a la educación musical. La mayoría de autores acaban reflejando las ideas y principios de quienes trajeron y popularizaron el *mindfulness* en Occidente, Thich Nhat Hahn y John Kabat Zinn. Aunque actualmente parece ser algo nuevo por el crecimiento exponencial de cursos y la aparición de institutos en todo el mundo, tiene una base milenaria yóguica y de meditación budista.

Uno de los aspectos que han facilitado la acogida del *mindfulness* en Occidente es precisamente que los aspectos religiosos que acompañan a la meditación budista han sido dejados de lado y se han seleccionado las técnicas, ideas y valores que son propios a la mayoría de sociedades y culturas. Además, el creciente interés de las ciencias por este tipo de prácticas demuestra su funcionalidad, lo cual les da un fuerte impulso en este sentido.

Otro aspecto que ha ayudado mucho al *mindfulness* es que las prácticas que utiliza son aparentemente sencillas, cercanas y accesibles para todos, ya que se basan en la respiración consciente, la observación de los propios pensamientos, sentimientos y emociones y, sobre todo, la práctica consciente de acciones cotidianas totalmente familiares, como caminar o comer. Es decir, que podemos llegar a encontrar un bienestar personal consiguiendo ser plenamente conscientes de las cosas que hacemos día a día a partir de prácticas que se basan en aspectos totalmente accesibles para la mayoría.

El *mindfulness* ha sido utilizado en diferentes ámbitos, aunque el que ha tenido más repercusión hasta el momento es el ámbito clínico, donde se han utilizado sus técnicas para ayudar a enfermos crónicos a disminuir su sufrimiento. También se ha utilizado en el ámbito laboral para ayudar a los trabajadores a reducir su estrés y a ser más autosuficientes.

En los últimos años también se ha incorporado en el ámbito educativo, donde se han aplicado sus técnicas tanto a alumnos universitarios como a niños de todas las edades. Diversos programas han obtenido resultados positivos al mejorar el clima del aula, el grado de bienestar, la capacidad de atención, concentración, autogestión y autorregulación de los niños y docentes, además de disminuir el estrés, la ansiedad y el *burnout* docente.

En relación al *mindfulness* aplicado a la música, consideramos que las actividades que mejor podrían influenciarse por esta técnica serían las relacionadas con la rítmica corporal, donde los niños aprenden música mediante la interpretación corporal. Sentir la música en los músculos implica ser plenamente consciente del cuerpo y de la música momento a momento. Las actividades de audición también son muy adecuadas, aunque son más difíciles para realizar con niños, pues deben centrarse en un estímulo concreto evitando los demás.

Aunque el *mindfulness* se puede aplicar a cualquier acción, somos conscientes de que hay actividades en las que es más fácil llegar a la plena conciencia que en otras, por lo que tendremos que vigilar mucho con las actividades que proponemos y adaptarlas a las características del grupo clase.

Finalmente cabe mencionar que además de este constructo teórico tan completo, también podemos encontrar otras herramientas que nos pueden ayudar a trabajar el autoconocimiento, la concentración y la cohesión del grupo en las aulas. En el ámbito de la educación, tenemos que cultivar la voluntad de mejorar y aprender siempre, por lo que puede ser muy enriquecedor interesarse por otras técnicas y recursos e incorporarlas, como la música, para poder encontrar la solución más ajustada a nuestras demandas y alcanzar una vida en plenitud.

Referencias

- Alexander, F. M. (1995). *La técnica Alexander. El sistema mundialmente conocido para la coordinación corporalmente*. Barcelona: Paidós.
- Alonso, A. (2011). *Pedagogía de la interioridad. Aprender a «ser» desde uno mismo*. Madrid: Narcea.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Cresswell, J. D. (2008). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Cahn, B. R. & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180-211.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A. & Jones, F. (2013). A randomised controlled trial of a brief intervention for college students. *Journal of Health Communication*, 13, 555-572.

- Clavero, A. (2014). El Mindfulness en la escuela. En Barredo, B; Bisquerra, R; Blanco, Aida; García Aguilar, Núria; Giner Tarrida, Antoni; Pérez-Escoda, Núria & Tey Teijón, Amelia (Coords.). I Congreso Internacional de Educación Emocional. X Jornadas de Educación Emocional. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació). Documento electrónico. [Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/58585>].
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Diaz, F. M. (2013). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 41, 42-58.
- Gardner, S. (2010). Stress among prospective teachers: a review of the literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(8), 18-28.
- Hennelley (2011). <http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/03/Immediate-and-sustained-effects-of-dot-b.pdf>
- Howells, A., Ivtzan, I. & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the «app» in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163-185.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V. & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, 36(2), 139-155.
- López, L. (2013). El programa TREVA (técnicas de relación vivencial aplicadas al aula): Aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP Science* 4, 33-42
- Mañas, I., Clemente, F., Gil, M. D. & Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo*. Sevilla: Aconcagua Libros.
- Martenot, M. (1993). *Principios fundamentales de formación musical y su aplicación*. Madrid: Rialp.
- Nhat Hanh, T. (1995) *Cómo lograr el milagro de vivir despierto. Un manual de meditación*. Barcelona: C.E.N. Cedel.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Nueva York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Poulin, P. (2009). https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/26538/1/Poulin_Patricia_A_200911_PhD_thesis.pdf
- Regehr, C., Glancy, D. & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11.
- Santamaría, M. T., Cebolla, A., Rodríguez, P. & Miró, M. T. (2006). La Práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de Psicoterapia: Mindfulness y psicoterapia*, XVII, 66/67, 157-176.
- Siegel, R. D. (2010). *La Solución Mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia: Mindfulness y psicoterapia*, XVII(66/67), 5-30.
- 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.
- Sogyal Rimpoché (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano.
- Suzuki, S. (2004). *Educados con amor. El método clásico de la educación del talento*. Miami: Summy Birchard Inc.
- Trallero, C. (2013). Música, una terapia para el estrés docente. En J. Gustems (Ed). *Arte y Bienestar. Investigación aplicada*, Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, pp. 61-74.
- Vaillancourt, G. (2009). *Música y Musicoterapia. Su importancia en el desarrollo infantil*. Madrid: Narcea.
- Wigram, T., Pedersen, I. N. & Bonde, L. O. (2011). *Guía completa de musicoterapia*. Vitoria-Gasteiz: Agruparte.
- Willems, E. (1987). *Les Bases Psychologiques de l'Education Musicale*. Friburgo: Pro Musica.

Música i mindfulness: una mirada interdisciplinar

Resum. El mindfulness és una tècnica mil·lenària d'Orient que s'ha popularitzat molt en aquestes últimes dècades a Occident. Inicialment va tenir molta repercussió en l'àmbit sanitari i poc a poc s'ha començat a utilitzar en altres entorns, com l'educatiu. L'objectiu d'aquest treball és buscar els vincles entre algunes pràctiques musicals i el mindfulness a partir de les seves tècniques de treball i la seva aplicació pionera en l'ensenyament primari mitjançant programes existents, per proposar propostes interdisciplinàries de la seva aplicació a partir d'experiències musicals pràctiques, adaptables a diferents nivells i contextos. Per a això es recullen les diferents definicions del terme mindfulness per clarificar el concepte i tot seguit es fa un resum de diferents programes basats en aquesta tècnica que es desenvolupen actualment en l'àmbit educatiu. Finalment s'ha fet una proposta de programa per poder introduir el treball del mindfulness a les classes de música.

Paraules clau: mindfulness; educació musical; música; educació primària