



Los trastornos de ansiedad y estrés en el ámbito escolar en Educación Primaria: la Musicoterapia basada en la escucha como herramienta de mejora emocional

Gema Teresa Quirant Asencio¹

Recibido: 14/05/2025 Aceptado: 02/06/2025

RESUMEN: En el proceso del alumnado de enseñanza-aprendizaje puede surgir trastornos de ansiedad derivados de varios factores como, por ejemplo, el miedo al fracaso, miedo a ser juzgado por sus iguales, no comprender las explicaciones, represalias familiares por no obtener buenos resultados... entre muchos otros, pudiendo provocar en el alumnado patologías como la ansiedad, el estrés, el miedo e incluso el abandono escolar. Este estudio se ha realizado con un total de 35 estudiantes en edad escolar en Educación Primaria, en el cual se ha trabajado con ellos un total de 7 sesiones de musicoterapia en grupos de entre 5 y 7 personas con el fin de que el alumnado pueda tener herramientas cuando se manifiesta alguno de estos estados mentales.

Palabras Clave: Musicoterapia, ansiedad, estrés y educación.

Anxiety and stress disorders in the school environment in Primary Education: Music therapy based on listening as a tool for emotional improvement

ABSTRACT: In the teaching-learning process, students may experience anxiety disorders caused by various factors, such as fear of failure, fear of being judged by peers, not understanding the explanations, or family pressure due to poor academic performance, among many others. These factors can lead to conditions such as anxiety, stress, fear, and even school dropout. This study was conducted with a total of 35 primary school students, who participated in seven music therapy sessions in groups of five to seven students. The goal was to provide them with tools to manage these mental states when they arise.

Key words: Music therapy, anxiety, stress and education.

¹ Universidad CEU Cardenal Herrera. Correo: gema.quirant@uchceu.es

1. Introducción

La ansiedad es una emoción innata que surge cuando un individuo principalmente se siente amenazado, preocupado o frente a una circunstancia considerada retadora o amenazante. Esta enfermedad, como mencionan Torres y Chávez (2013), es un trastorno neurótico, que frecuentemente es provocado por vivencias desagradables y que provoca alteraciones en el estado emocional. Estos trastornos de ansiedad son algo común, que ocasionan problemas en varios factores como en el desarrollo, en el ámbito psicosocial y en el psicopatológico (Delgado et al, 2021).

Es necesario considerar que la ansiedad se puede mostrar en cualquier contexto y edad, y los niños no están exentos de ello. De hecho, Karam Rozo et al. (2019) indican que este suceso en los más pequeños puede sobrellevar a comportamientos difíciles de abordar.

Autores como García-Fernández et al. (2008) exponen que no debemos considerar la ansiedad como un factor por sí mismo negativo en el proceso de aprendizaje, pero podemos encontrar variables situacionales como, por ejemplo, la evaluación social o la evaluación escolar, que son capaces de provocar efectos negativos durante el proceso.

De acuerdo con estudios epidemiológicos, entre el 2,8% y el 32% de los niños y adolescentes podrían padecer un trastorno de ansiedad (Tayeh, Agámez y Chaskel, 2013). Una de las razones que provoca ansiedad en los estudiantes es el rechazo en la escuela, razón por la cual Gomis (2014) desarrolló una investigación centrada en la escuela y las familias, cuya finalidad se centraba en que estas últimas y el profesorado fueran capaces de empatizar con las capacidades de los niños y sus rendimientos con el fin de adquirir estrategias para reducir el rechazo escolar. Por todo ello, es necesario implementar una estrategia de prevención de ansiedad en el alumnado. Vives y Rodríguez (2023) afirman que consiguieron reducir la ansiedad en los niños mediante la utilización de cuentos en las aulas de 3 a 6 años, logrando que los estudiantes tuvieran la habilidad de manejar sus emociones de forma autónoma.

En cuanto al estrés en el entorno educativo, se ha considerado de manera general el estrés como una condición del individuo, vinculada con una respuesta a circunstancias específicas y como resultado de ciertas acciones que un individuo puede llegar a realizar sobre otro (Palacio et al, 2018).

La mayor parte de los factores que provocan estrés o situaciones que lo producen ocurren en el ambiente cotidiano donde los niños se desenvuelven, y el colegio es un lugar de crecimiento diario que puede afectar la estabilidad del alumno (Maturana y Vargas, 2014).

¿Por qué utilizar la música? En primer lugar, debemos tener en cuenta que la música está presente en nuestra vida diaria, en distintos ámbitos como, por ejemplo, desde las sintonías de un programa de radio o televisión, la música ambiental en centros comerciales, salas de espera, etc. Por ello, Pereyra (2017) indica que es algo que podemos percibirla de forma consciente o inconsciente y que puede reaccionar de forma positiva en la persona independientemente del estilo musical, ya que es capaz de conseguir liberar nuestra cabeza de los problemas.

¿Qué es la musicoterapia? La podemos definir como un recurso terapéutico que a través de diferentes elementos musicales ayuda a las personas en varios campos como facilitar la expresión emocional, el desarrollo de habilidades sociales y es capaz de mejorar la salud mental de una forma no invasiva. Para Cabrera (2005) los elementos musicales como son el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía aportan a los pacientes (tanto a nivel individual como grupal) apoyo emocional y, de forma indirecta, efecto relajante, desviando la atención del dolor y asimismo de otros estímulos que generan estrés.

Bruscia (2007) menciona que es complicado definir qué es la musicoterapia, dado que esta perspectiva cambia según la persona, pues no es lo mismo para un músico profesional que para el público general e incluso es distinto para los músicos amateurs. Para Moreno (1990) es una terapia fundamentada en la creación y escucha de la música, siendo esta escogida por sus resonancias afectivas y por las posibilidades que da al individuo para poder expresarse tanto a nivel individual como de grupo, y a su vez, permite reaccionar según su propia sensibilidad y al unísono con los otros.

Debemos tener en cuenta, como menciona Sanz (2004), que la musicoterapia no tiene únicamente como objetivo el fin terapéutico, puesto que presenta objetivos funcionales distintos como en el ámbito preventivo en contextos sociales, familiares, educativos y en etapas de la vida.

Al fin y al cabo, la musicoterapia, como expresa Cabrera (2005), consiste en la utilización tanto de la música como de sus componentes musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) en los pacientes, tanto a nivel individual como grupal con el objetivo de proporcionarles apoyo emocional y a su vez, indirectamente, crea en ellos un efecto relajante, el cual podrá desviar la atención del dolor y, asimismo, otros estímulos que generan tensión e incluso es capaz de favorecer aspectos tanto psíquicos, físicos, cognitivos y sociales (Yáñez Amorós, 2011).

No obstante, siguiendo las indicaciones de Bruscia (2007), los musicoterapeutas cambian sus definiciones conforme transcurre el tiempo y adquieren más experiencia.

Un factor importante es la elección de la música que se va a escuchar, ya que es un elemento clave, por lo que Vaillancourt (2009) afirma que también debe serlo para el profesor puesto que, si no es así, puede que al niño no le sea una experiencia buena. Por otro lado, Cardaso (2015) menciona que, cuando una persona escucha una canción o composición musical favorita, esta es capaz de evocar recuerdos positivos que consiguen transmitir alegría y a su vez, estimulan la imaginación, potencian la memoria y la habilidad de crear. La música puede tener un efecto muy positivo sobre las personas, pero a su vez, si el repertorio no es el adecuado, puede causar otros efectos distintos a los esperados. Por ello, Poch (2001) defiende que no basta con escuchar música sin más (esto solo completaría el tiempo) y que debemos tener en cuenta que cada paciente es distinto, por lo que los resultados pueden no ser iguales, es decir, positivos o perjudiciales.

2. Método

Para llevar a cabo la investigación, se diseñó un estudio experimental orientado a analizar la experiencia subjetiva de los participantes antes el mismo estímulo, es decir, frente a la escucha de la misma obra musical.

La muestra se compone por 35 menores, en edades comprendidas entre los 6 y 10 años, compuesto por 23 niñas y 12 niños, todos con diagnósticos de estrés y ansiedad, aunque con distintos factores desencadenantes.

En primer lugar, se llevó a cabo la selección de un repertorio variado de música culta, que incluyó piezas musicales que contienen características contrastantes en aspectos musicales como el tempo, la tonalidad, la dinámica y la instrumentación y a su vez, los compositores tienen variedades en cuanto al periodo histórico o corriente musical. Las obras escogidas para cada sesión fueron las siguientes:

- 1ª sesión: *El carnaval de los animales*, una suite para orquesta no completa con dos pianos compuesta en 1886 por Camille Saint-Saëns (1835–1921). De los catorce movimientos que componen se escogió: *El Cisne*, *El Acuario* y *Las Tortugas*. La otra obra que se utilizó fue el famoso *Can Can* de Jacques Offenbach (1819–1880) compuesta en 1858 para orquesta sinfónica.
- 2ª sesión: Primer movimiento, *Adagio sostenuto en do sostenido menor*, de la *Sonata para piano n.º 14, Op. 27 n.º 2*, de Ludwig van Beethoven (1770–1827), conocida popularmente como *Claro de luna*, fue compuesta en 1801 y publicada en 1802. La

segunda obra musical utilizada fue *El Moldava*, de Bedřich Smetana (1824–1884), fue compuesta entre 1874 y 1879. En concreto es el segundo movimiento que de los seis poemas sinfónicos que componen la obra *Má vlast (Mi patria)*.

- 3ª sesión: *En un mercado persa*, compuesta en 1920 por Albert William Ketèlbey (1875–1959), es para orquesta, pero no con la plantilla completa, puesto que por parte de la sección de vientos no se encuentra su totalidad. La otra musical que se utilizó es el famoso *Claro de Luna* para piano, pero de Claude Debussy (1862–1918), cuya composición se inició en 1890 pero hasta 1905 no fue publicada.
- 4ª sesión: Segundo movimiento del *Concierto para piano n.º 2, Op. 18*, de Serguéi Rajmáninov (1873–1943), la cual fue compuesta entre los años 1900 y 1901. Y, por último, la *Danza del sable*, de Aram Khachaturian (1903–1978) de 1942, para orquesta sinfónica y saxofón.

En segundo lugar, tras seleccionar el repertorio musical, se procedió a realizar el cuestionario, partiendo de la premisa –tal y como se ha mencionado anteriormente– de que las obras musicales al presentar características distintas, podía generar estímulos diferentes y con ello, respuestas distintas.

Sin embargo, durante el transcurso de las sesiones se aumentaron el número de respuestas en la primera pregunta que corresponde a la D (me relaja solo algunas partes) la F (feliz pero nervioso), la H (triste pero tranquilo), la J (miedo) y la K (nervioso y con miedo). La segunda pregunta se diseñó a partir de las observaciones que posteriormente fueron confirmadas las respuestas por los sujetos. En la tercera pregunta se procede a realizar el cuestionario como en la segunda por observación, pero se añaden dos respuestas más la J (pensar) y la K (dejar de escucharla, pensando en otras cosas). El cuestionario, fue contestado a *viva voce* y se anotaron las respuestas.

La primera pregunta se centró en el tema emocional, con el fin de poder saber qué sentimientos le transmitía a cada uno de los participantes. La pregunta y sus respuestas es la siguiente: ¿Cómo te has sentido cuando has escuchado esta obra musical? a) Feliz; b) Tranquilo/a; c) Feliz y Tranquilo/a; d) Me relaja solo algunas partes; e) Nervioso/a; f) Feliz pero nervioso; g) Triste; h) Triste pero tranquilo; i) Aburrido/a; j) Miedo; k) Nervioso/a y con miedo; l) Tensión; m) No he sentido nada distinto.

La segunda pregunta, fue para comprobar los datos que previamente se habían anotado y es la siguiente: ¿En qué posición has estado mientras escuchas la obra musical? a) Sentado/a; b) Acostado/a; c) De pie.

En la última pregunta, se pretendía conocer que acciones físicas o mentales sucedían en cada uno de los sujetos a través de la siguiente pregunta: ¿Qué has hecho mientras escuchabas esta obra? a) Reír; b) Alterarme; c) Bailar; d) Aplaudir; e) Bailar y aplaudir; f) Bailar, reír, aplaudir; g) Bailar y cantar; h) Llorar; i) Escucharla; j) Pensar; k) Dejar de escucharla, pensado en otras cosas.

Las sesiones se llevaron a cabo con una periodicidad de una sesión semanal, con una duración aproximada de 60 minutos, y en grupos compuestos por entre cinco y siete participantes de ambos sexos sin homogeneidad de edad. Durante estas sesiones, lo primero que se les indicó era que pensarán en aquello que les provocaba alteración emocional, no obstante, algunos de los participantes no se encontraban en un estado mental estable. Antes de empezar la audición activa, se les indicó que tenían que manifestar sus emociones y se les indicó que podían permanecer sentados, acostados o de pie, y podían expresarse libremente con cualquier movimiento corporal.

Una vez finalizada las cuatro primeras sesiones, se procedió al análisis de los resultados, para ello, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo de la muestra mediante el programa IBM SPSS Statistics 27.0 para Windows, a partir de las variables generadas para los datos, se llevó a cabo el análisis estadístico de grupo como prueba de muestras independientes. A continuación, se procedió a realizar el análisis tanto de tablas cruzadas como el de pruebas no paramétricas de muestras independientes.

Una vez obtenidos los resultados, se contactó con las familias de forma individual para que, en caso de notar una sintomatología correspondiente con el estrés o la ansiedad, tuvieran su propia selección de la música que se había considera más apta.

En la quinta y sexta sesión, se procedió a la audición activa de aquellas obras musicales que, en la totalidad de los participantes de cada grupo, no les proporcionaba ningún tipo de alteración considerada como negativa, por ello, según el grupo, el repertorio fue distinto.

Por último, en la séptima sesión, se pidió a cada uno de los participantes que evaluaran el resultado obtenido a través de un cuestionario de forma individual. Una vez que los participantes realizaron la última pregunta, se procedió a realizar el mismo procedimiento de análisis y con el mismo instrumento.

3. Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos, que han sido organizados por sesiones. En cada una de estas sesiones podremos observar los resultados de cada pregunta en un gráfico, el cual mostrará una comparativa entre las obras musicales escuchadas en cada una de las sesiones.

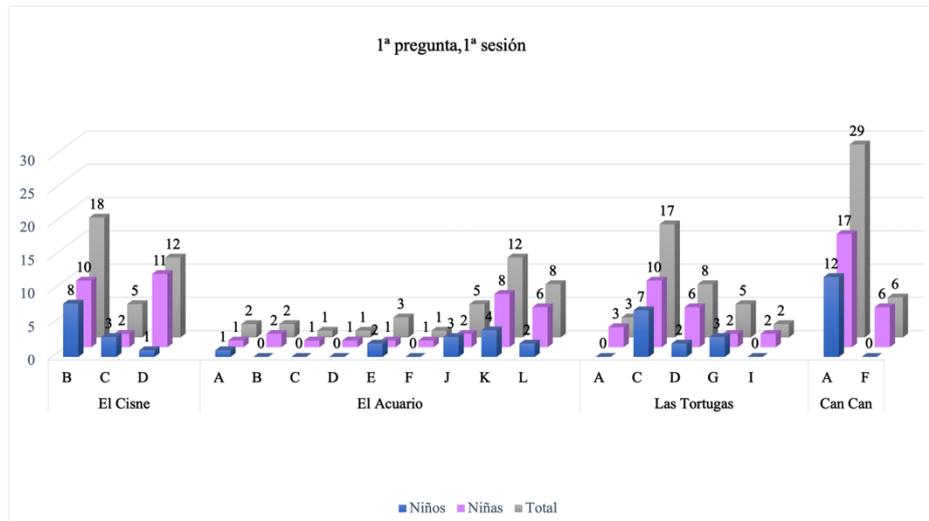
Primera sesión: Saint-Saëns y Offenbach

Esta primera sesión cuenta con un total de 4 piezas musicales, siendo las tres primeras del Carnaval de los animales de Saint-Saëns y la segunda se escogió el *Can Can* de Offenbach, por el giño humorístico que realiza Saint-Saëns en las *Tortugas* hacía este tema principal.

Pregunta núm. 1. ¿Cómo te has sentido cuando has escuchado esta obra musical?

Figura 1

Resultados de la 1ª pregunta de la 1ª sesión



Dentro de las tres piezas escogidas del *Carnaval de los animales* de Saint-Saëns, se pudo observar que fueron capaces de transmitir diferencias emocionales.

En *El Cisne*, el 51,43 % de los participantes afirmó sentir tranquilidad. El 34,29 % indicó percibir momentos de relajación durante la escucha. Por último, un 14,29 % indicó que durante la escucha haberse sentido tanto feliz y como tranquilo o tranquila.

En *El Acuario*, tres respuestas obtuvieron cada una el mismo porcentaje, el 2,86% que fueron la C (feliz y tranquilo/a), la D (me relaja solo algunas partes) y F (feliz pero nervioso/a). Continuando *in crescendo*, con un mismo número de porcentaje, en concreto con un 5,71%, tenemos la A (feliz) y la B (tranquilo/a). Por otro lado, el 8,57% expresó sentirse nervioso (E), seguido de un 14,29% que indicó sentir miedo durante la escucha (J), seguido de un 22,86% que afirmó experimentar tensión (I) y, por último, un 34,29% aseguró estar nervioso/a y con miedo durante la escucha de esta obra.

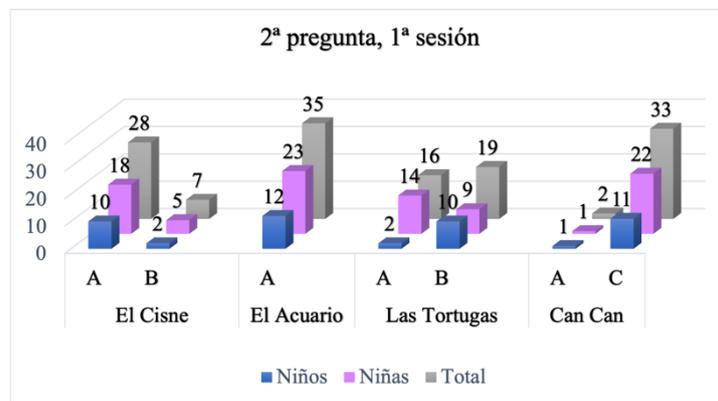
La última obra escuchada de Saint-Saëns, *Las Tortugas*, un alto porcentaje, un 48,57% expresó sentirse tanto feliz como tranquilo/a (C), un 22,86% relajado (B) mientras un 14,29% expresó tristeza (G). En menor frecuencia un 8,57% aseguró sentirse feliz (A) y un 5,71% aburrido/a.

El *Can Can* de Offenbach, el 82,86 % de los participantes manifestó haberse sentido feliz (A), mientras que el 17,14 % indicó sentirse feliz, pero con cierto grado de nerviosismo (F).

Pregunta núm. 2. ¿En qué posición corporal has estado mientras escuchabas la obra musical?

Figura 2

Resultados de la 2ª pregunta de la 1ª sesión



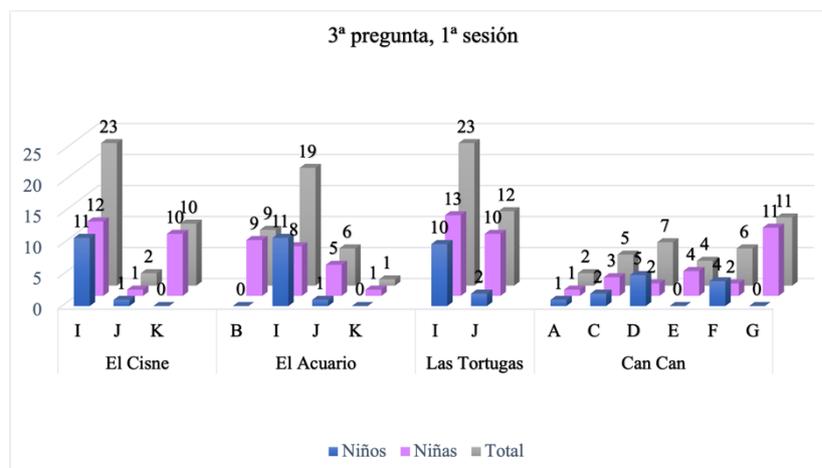
En cuanto a las obras de Saint-Saëns, en *El Cisne*, el 80 % de los participantes se mantuvo en posición sentada, mientras que el 20 % adoptó una postura acostada. Por otro lado, en *El Acuario*, el 100% permanecieron sentados durante la escucha de esta obra musical y en *Las Tortugas*, la mayoría, el 54,29 %, adoptó una posición acostada durante la escucha de la obra, mientras que el 45,71 % restante permaneció sentado.

Siguiendo el orden, en el *Can Can* de Offenbach, más de la mitad de los participantes, en concreto, el 54,29 %, permaneció de pie, mientras que el 45,71 % de los niños y niñas se mantuvieron sentados.

Pregunta núm. 3. ¿Qué has hecho mientras escuchabas esta obra?

Figura 3

Resultados de la 3ª pregunta de la 1ª sesión



En *El Cisne*, más de la mitad de los participantes, en concreto, el 65,71 % estuvo escuchando la obra (I), mientras que un 28,57 % afirmó haber desviado su atención, dejando de escucharla para pensar en otras cosas (K). Por último, el 5,71 % aseguró que durante la escucha estuvo pensando (J).

La segunda audición, *El Acuario*, un 54,29% afirmaron haber estado escuchando la obra musical (I), seguido de un 25,71 % que indicaron sentirse alterados (B). Por otra parte, el 17,14 % manifestó haberse dedicado a pensar (J), mientras que el 2,86 % centrado exclusivamente en sus pensamientos, sin prestar atención a la obra musical.

En *Las Tortugas*, el 34,29 % indicaron que se dedicaron a pensar (J), aunque la opción mayoritaria con un 54,29 % afirmó que permanecieron escuchando la obra musical (I).

Por último, el *Can Can*, el 31,43% estuvo bailando y cantando (G), el 20% aplaudiendo (D), EL 17,14% realizó tres acciones, bailar, reír y aplaudir (F), el 14,29 % bailó (C), el 11,43% bailó y aplaudió y el 5,71 % estuvo riéndose mientras escuchaban la obra.

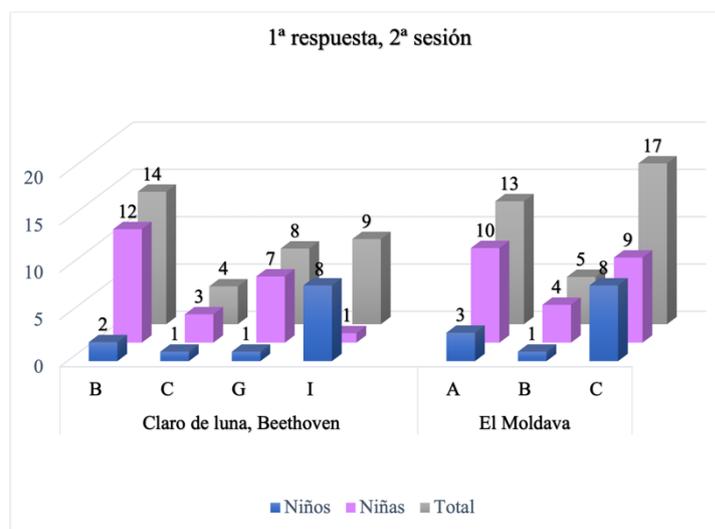
Segunda sesión: Beethoven y Smetana

La segunda es totalmente distinta a la primera, ya que se incluyen dos obras: la primera es un movimiento lento para piano y la segunda para orquesta sinfónica.

Pregunta núm. 1. ¿Cómo te has sentido cuando has escuchado esta obra musical?

Figura 4

Resultados de la 1ª pregunta de la 2ª sesión



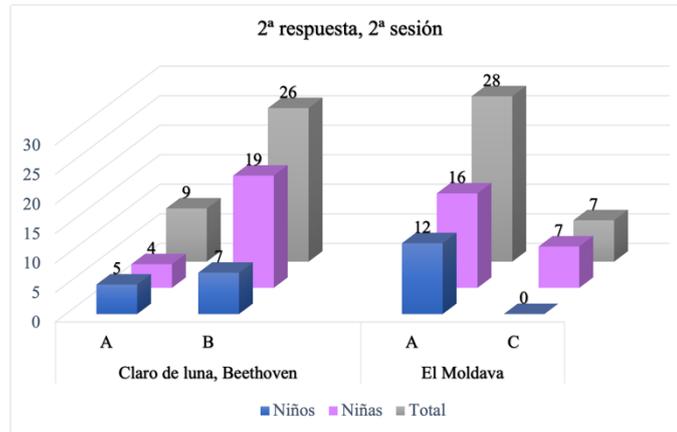
En la obra de Beethoven, un 40 % sintió tranquilidad (B), un 25,71% (I) afirmó aburrirse durante la escucha, un 22,86% (G) manifestó sufrir tristeza y un 11,43% declaró sentir dos sensaciones: felicidad y tranquilidad (C).

En *El Moldava*, un 48,57 % de los participantes se sintieron felices y tranquilos (C) cuando estaban escuchando esta pieza, un 37,14 % experimentó una sensación de felicidad (A) y un 14,29 %, indicaron sentirse tranquilos (B).

Pregunta núm. 2. ¿En qué posición corporal has estado mientras escuchabas la obra musical?

Figura 5

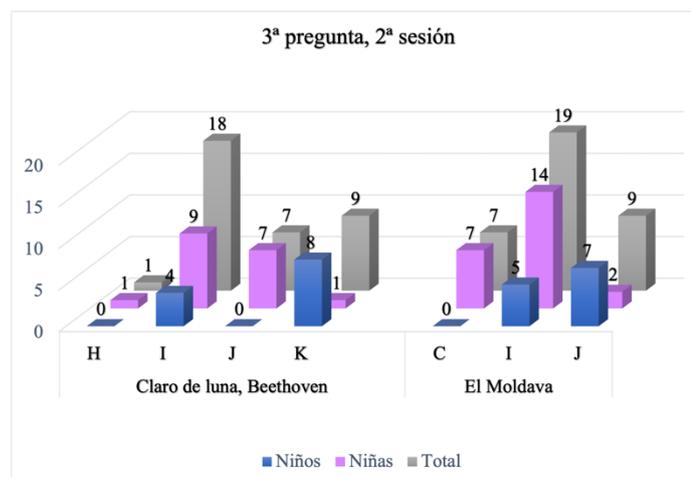
Resultados de la 2ª pregunta de la 2ª sesión



Durante la audición del *Claro de luna* de Beethoven, la gran mayoría con un 74,29 % permaneció durante la escucha en posición acostada (B), frente 25,71 % que estuvo sentado, pero en *El Moldava*, el 80% estuvo sentado (A) frente a un 20% que estuvo de pie (C).

Pregunta núm. 3. ¿Qué has hecho mientras escuchabas esta obra?

Figura 6. *Resultados de la 3ª pregunta de la 2ª sesión*



En la obra pianística de Beethoven, el 51,43 % se dedicaron a escuchar la obra (I), el 25,71% dejó de escucharla a través de pensar en otras cosas (K), el 20% afirmó estar pensando (J) y únicamente una niña que corresponde al 2,86% de los participantes, lloró mientras estaba escuchando.

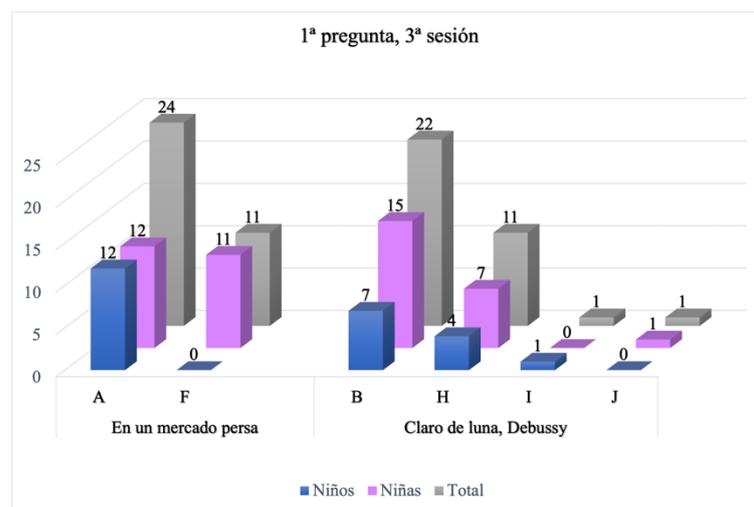
En relación con la obra sinfónica de Smetana, el 54,29 % realizó una audición activa (I), el 25,71 % indicó que se dedicó a pensar durante la audición (J), y el 20 % optó por algo totalmente distinto, estuvo bailando (C).

Tercera sesión: Ketèlbey y Debussy

En esta sesión al igual que en la segunda, se utilizan dos obras musicales, pero se invierte el orden: primero la obra para orquesta y en segundo lugar la obra para piano.

Pregunta núm. 1. ¿Cómo te has sentido cuando has escuchado esta obra musical?

Figura 7. Resultados de la 1ª pregunta de la 3ª sesión

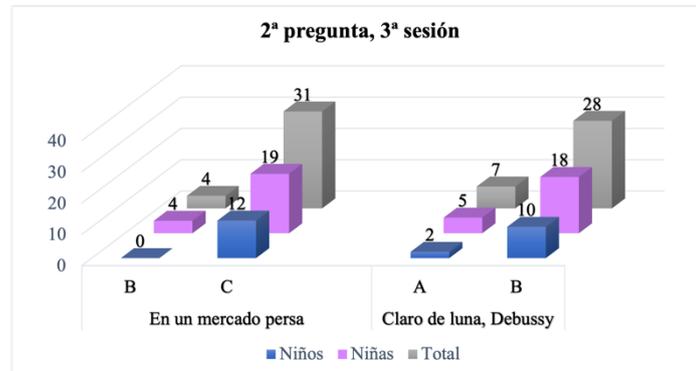


En la obra de Ketèlbey, el 68,57 % manifestó sentirse feliz (A), frente al 31,43 % que indicó haber estado feliz pero nervioso/a (F).

En el *Claro de luna* de Debussy, un 62,86 % afirmó sentirse tranquilo (B) frente a un 31,43 % que indicó haber sentido una combinación de sentimientos: tristeza y tranquilidad (H). Solo un niño indicó haberse aburrido (I) que conforma un 2,86% de la muestra y otra niña que también es el 2,86% manifestó haber sentido miedo (J).

Pregunta núm. 2. ¿En qué posición corporal has estado mientras escuchabas la obra musical?

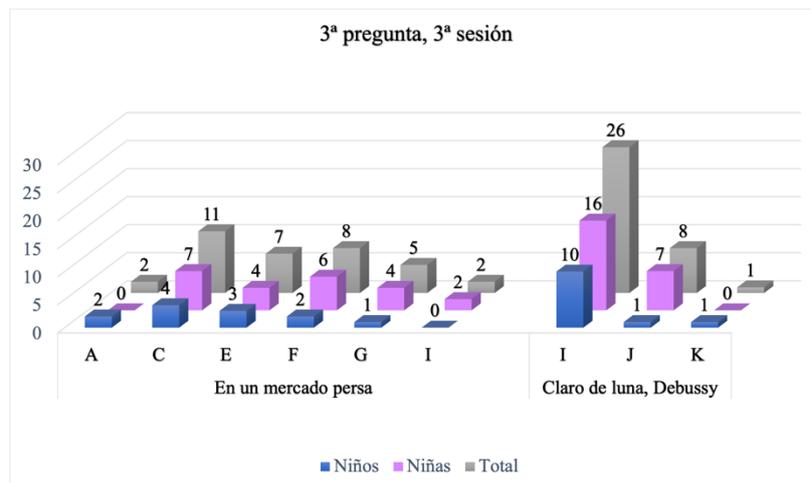
Figura 8. Resultados de la 2ª pregunta de la 3ª sesión



En la obra *En un mercado persa*, el 88,57 % estuvo de pie (C), mientras que solo un 11,43 % permaneció sentado (B), a diferencia del *Claro de luna*, que el 80 % estuvo acostado (B) y el 20 % estuvo en una posición sentada (A).

Pregunta núm. 3. ¿Qué has hecho mientras escuchabas esta obra?

Figura 9. Resultados de la 3ª pregunta de la 3ª sesión



Durante la escucha de la obra de Ketèlbey, los participantes mostraron diversas reacciones: el 31,43 % se puso a bailar (C), el 22,86 % bailó mientras se reía y aplaudía (F), el 20 % combinó baile con aplausos (E), el 14,29 % bailó y cantó (G) –a pesar de que la pieza no incluye letra–, un 5,71 % se limitó a reír (A) y otro 5,71 % optó por permanecer a la escucha (I).

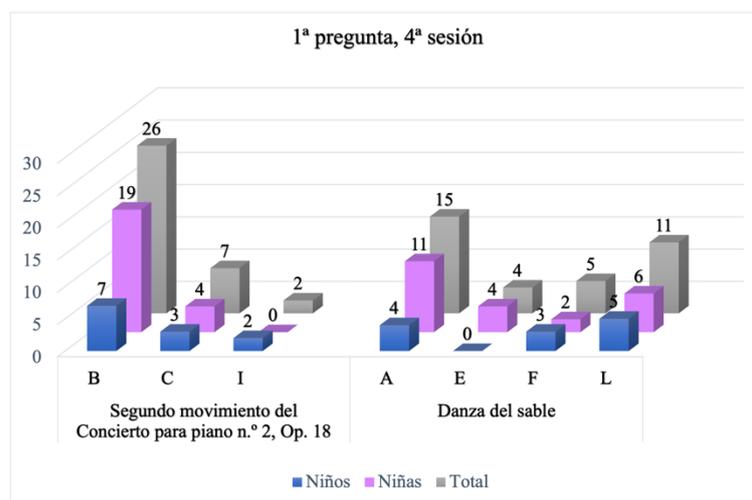
Durante la reproducción del *Claro de luna*, la gran mayoría con un 74,29% se centró en la escucha (I), un 22,86% afirmó que esta pieza le condujo a pensar (J) y un solo niño, es decir, el 2,86% dejó de escucharla pensando en otras cosas (K).

Cuarta sesión: Rajmaninov y Kachaturian

En esta última sesión de audiciones, las obras escogidas también presentan características diferentes. En primer lugar, un segundo movimiento de concierto para piano y orquesta y la segunda obra musical para orquesta sinfónica.

Pregunta núm. 1. ¿Cómo te has sentido cuando has escuchado esta obra musical?

Figura 10. Resultados de la 1ª pregunta de la 4ª sesión



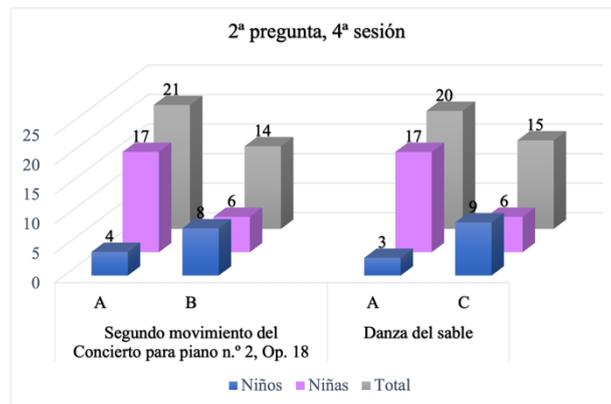
En la obra de Rajmáninov, un 74,29 % afirmó que mientras la escuchaba sentía tranquilidad (B), un 20,00 % manifestó sentirse tanto feliz como tranquilo/a (C), y un 5,71 % indicaron aburrirse durante la escucha.

En la *Danza del sable*, fue más variado las emociones: el 42,86 % manifestó sentirse feliz (A), el 31,43 % afirmó sentir tensión (L), el 14,29 % indicó que durante la escucha estuvo feliz pero también nervioso (F), y el 11,43 % estuvo nervioso/a (E).

Pregunta núm. 2. ¿En qué posición corporal has estado mientras escuchabas la obra musical?

Figura 11

Resultados de la 2ª pregunta de la 4ª sesión

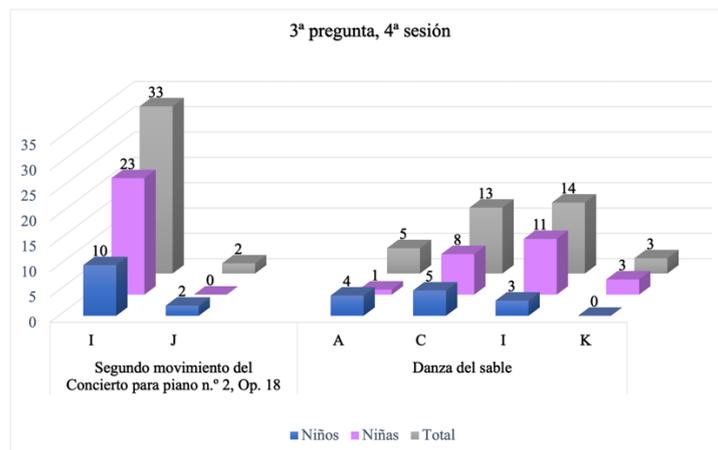


Durante la audición del segundo movimiento del concierto para piano, el 60,00 % estuvo sentado (A), mientras que el 40,00 % acostado (B).

En el caso de la obra *Danza del sable*, un 57,14 % de los oyentes se mantuvo de pie durante la reproducción, frente a un 42,86 % que eligió permanecer sentado.

Pregunta núm. 3. ¿Qué has hecho mientras escuchabas esta obra?

Figura 12. Resultados de la 3ª pregunta de la 4ª sesión



En la obra de Rajmáninov, el 94,29%, es decir, prácticamente la totalidad de los participantes estuvieron escuchando la obra (I) y únicamente un 5,71% estuvo pensando mientras escuchó (J) esta obra.

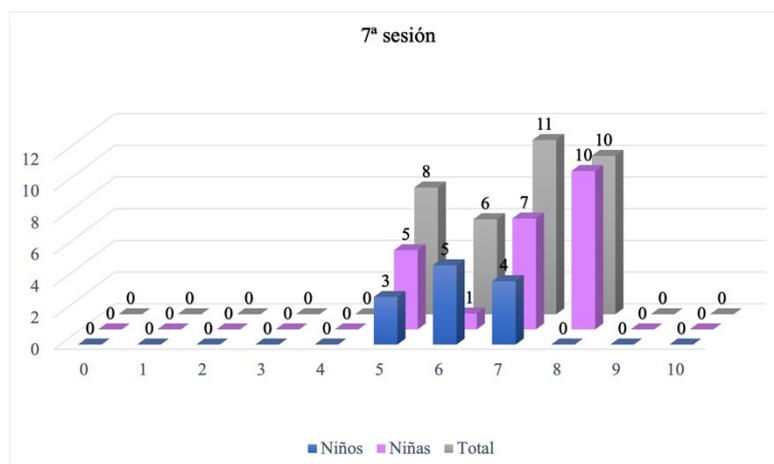
Por otro lado, en *Danza del sable*, el 40 % estuvieron centrados en la escucha (I), el 37,14 % bailó (C), al 14,29 % esta obra musical les generó risa (A), y un 8,57 % indicó dejar de escucharla y estar pensando en sus cosas (K).

Séptima sesión:

Durante la última sesión, se llevó a cabo una evaluación de la impresión percibida por los participantes. Para ello, se realizó una última pregunta utilizando una escala del 0 al 10, donde 0 indica que la experiencia no fue positiva ya que no ha sido capaz de mejorar su estado emocional y el 10 como una gran experiencia ya que ha conseguido grandes logros en su salud emocional. Para ello, se formuló la siguiente pregunta: ¿Cómo te sientes tras estas sesiones?

Figura 13

Resultados de la pregunta de la 7ª sesión



Los resultados de esta última sesión muestran que, tras finalizar las sesiones la totalidad de los participantes afirmaron una mejoría en su estado emocional, quedando de la siguiente forma:

- 5: el 22,86 %
- 6: 17,14 %
- 7: 31,43 %
- 8: 28,57 %

4. Conclusiones

En conclusión, podemos afirmar que la música no pasa desapercibida para nadie, ya que todos los participantes en la primera pregunta han afirmado sentir algo, por ello, la última respuesta la opción M (no he sentido nada distinto) no ha sido seleccionada por ninguno de los sujetos.

En cuanto a la posición para escuchar las obras, ha variado mucho con respecto al tipo de música, en la cual podemos afirmar que aquellas con un tempo más rápido han sido capaces de poner a los participantes de pie e incluso realizar movimientos corporales frente a aquellas con tempos más lentos, han servido mayoritariamente para sentir tranquilidad. No obstante, no ha sido igual para la totalidad de la muestra, por ello, se puede manifestar que la percepción de la música es subjetiva, aunque es gran parte pueda coincidir en un gran número de personas no por ello, debe de ser igual para todos. Este hecho hace que podamos replantearnos que aquellas obras musicales que, a priori, pueden estar relacionadas con ciertas emociones no necesariamente generen la sensación que se intenta transmitir.

Lo que sí puede afirmarse con certeza tras la realización de la última sesión, es que la música genera beneficios para la salud del individuo, pero para que esto suceda, como menciona Vaillacourt (2009) es fundamental realizar una selección adecuada del repertorio, y como afirma Poch (2001) esto se debe a que no se puede asumir que una obra musical que resulta beneficiosa para un determinado grupo de personas lo sea igualmente para todos. Por ello, podemos tomar como referente los resultados a gran escala y como algo a priori, pero tal y como se ha demostrado no podemos afirmar que para cualquier persona tenga los mismos beneficios, al igual que ocurre con los últimos resultados, que evidencian que no se han obtenido con el mismo número de sesiones los mismos resultados para todo el colectivo.

En consecuencia, debemos ser conscientes de que cada persona es distinta, su estado tanto de estrés como ansiedad no es el mismo al igual que las circunstancias que lo provocan no tienen que ser las mismas, por tanto, no se puede aplicar el mismo repertorio musical ni el mismo número de sesiones a todos, esperando resultados idénticos.

5. Referencias

- Bruscia, K. E. (2007). *Musicoterapia*. Editorial Pax México.
- Cabellero, A. L. (2009). La frustración como elemento educativo. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (323), 24-29. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1392/1190>
- Cabrera, J. T. (2005). Musicoterapia y pediatría. *Revista peruana de pediatría*, 54-55.
- Cadarso, I. A. (2015). La musicoterapia, una vía de expresión global. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 10, 175-181.
- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., & Redondo, J. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad escolar en la infancia y la adolescencia. *Psicología conductual*, 16(3), 413-437.
- Gomis Selva, N., González Maciá, C., Vicent Juan, M., Gómez Núñez, M. I., & Lagos San Martín, N. (2014). *Estrategias para prevenir y/o minimizar el rechazo escolar desde la escuela y la familia*. *Revista INFAD De Psicología*, 4(1), 487-500. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/635/574>
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista médica clínica las Condes*, 26(1), 34-41. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Moreno, J. L. (1990). *Musicoterapia en educación especial*. Editum.
- Pereyra, G. (2017). *Musicoterapia: Iniciación, técnicas y ejercicios*. Ma Non Troppo.
- Piqueras o Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Poch Blasco, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, (42), 91-113.
- Karam Roza, J. M., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46. <https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2>

- Sanz, J. I. P. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 19-31. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404203.pdf>
- Sanz, J. I. P. (2004). El concepto de musicoterapia a través de la Historia. *Revista electrónica de LEEME*, 13.
- Tayeh, P., Agámez, P., & Chaskel, R. (2016). Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia. *Precop SCP*, 15(1), 6-18. <https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf>
- Torres Camacho, V., & Chávez Mamani, A. A. (2013). Ansiedad. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 35, 1788. http://revistasbolivianas.umsa.bo/pdf/raci/v35/v35_a01.pdf
- Vaillancourt, G. (2009). *Música y musicoterapia: su importancia en el desarrollo infantil* (Vol. 182). Narcea Ediciones.
- Vives Monterde, S., & Rodríguez Jiménez, T (2023). *Propuesta de un programa para prevenir la ansiedad infantil*. [Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/129145/files/TAZ-TFG-2023-2672.pdf>
- Yáñez Amorós, B. (2011). Musicoterapia en el paciente oncológico. *Cultura de los Cuidados*, 15(29) 57-73. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/17454>