



---

# Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y trabajo social

Trabajo fin de grado: **El desarrollo de la competencia musical a través del mindfulness**

Presentada por Laura Escudero Laso para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: Manuel del Rio Lobato



## Índice

.....	4
Resumen.....	5
CAPÍTULO I: PRELIMINARES .....	6
1.1.    Introducción.....	6
1.2.    Justificación.....	7
1.3.    Competencias generales .....	8
1.4.    Competencias específicas .....	11
1.5.    Objetivos.....	15
Capítulo II: MARCO TEÓRICO .....	16
2.1. La música en educación infantil.....	16
2.2. Teoría y conceptos relacionados con la música .....	16
2.3. La educación musical en la etapa de educación infantil .....	17
2.4. Enfoques metodológicos sobre el aprendizaje musical en la etapa de educación infantil .....	20
2.4.1. Montessori, María .....	21
2.4.2. Jaques-Dalcroze, Emile.....	21
2.4.3. Bartók, Bela y Kodály, Zoltan .....	22
2.4.4. Willems, Edgar .....	23
2.4.5. Orff, Carl.....	24
2.4.6. Martenot, Maurice.....	25
2.4.7. Schafer, Murray (1933).....	28
2.4.8. Paynter, John (1994) .....	28
2.4.9. Delalande, François.....	29
2.2. El mindfulness en educación infantil .....	30
2.3. Concepto .....	30
2.4. Componentes y elementos claves .....	31
2.5. Edad para comenzar .....	32
2.6. Tiempo y lugar idóneos .....	33
2.7. Beneficios del mindfulness .....	33
Capítulo III: PROPUESTA .....	36
Dinámica 1: Escuchamos el silencio.....	37
Dinámica 2: Derivada de la anterior. ....	43
Dinámica 3: Me expreso con mi cuerpo a mi tiempo y durante mi tiempo, atendiendo a las expresiones de mis compañeros.....	48
Dinámica 4: La danza de los 7 saltos .....	54
Dinámica 5: ¿Quién soy? .....	59
Evaluación.....	64

# DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Capítulo IV: CONCLUSIONES ..... 66

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

El niño posee cien lenguas,  
cien manos,  
cien pensamientos,  
cien formas de pensar, de jugar y de hablar,  
cien mundos para descubrir,  
cien mundos para inventar,  
cien mundos para soñar.  
El niño tiene cien lenguajes (y más de cien,  
cien, cien)  
Pero le roban noventa y nueve.

*Loris Malaguzzi*

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

### Resumen

La educación, es una búsqueda continua de recursos, metodologías, dinámicas, etc., que tiene como finalidad dar respuestas a las necesidades e intereses específicos de un grupo de niños concreto, ya que cada persona es diferente y de esto trata mi propuesta particular. Nuestras propuestas, deben a su vez, fomentar el completo desarrollo del niño. La música supone uno de los lenguajes que posee el niño, además de ser un elemento motivador para él, que favorece el aprendizaje de los conocimientos, mientras que el mindfulness aporta numerosos beneficios para el niño, entre ellos, los relativos al aprendizaje, salud, bienestar...

*Palabras clave:* Educación, Infantil, Educación musical, Música, Mindfulness, Atención plena, Meditación.

### Abstract

Education is a continuous search for resources, methodologies, dynamics, etc., whose purpose is to respond to the specific needs and interests of a specific group of children, since each person is different and this is my particular proposal. Our proposals should, in turn, encourage the full development of the child. Music is one of the languages that the child possesses, besides being a motivating element for him, which favors the learning of knowledge, while mindfulness brings numerous benefits for the child, including those related to learning, health, wellness...

## **CAPÍTULO I: PRELIMINARES**

### **1.1.Introducción**

El trabajo presente es una propuesta pensada para la etapa de educación infantil, la cual se encuentra entre los 0 y los 6 años de edad, que aprovecha las relaciones existentes entre el mindfulness y la música, apoyándonos en las TIC para llevarla a cabo. Esta tendrá una doble funcionalidad, por una parte, desarrollar aspectos de la competencia musical a partir de la escucha activa y la experimentación a través de su propio cuerpo, y por otra, adquirir y mejorar estrategias de aprendizaje, como pueden ser la memoria y la atención, así como, habilidades sociales que pueden ser aprender a respetar su turno o saber escuchar a los demás, que a su vez contribuirán en la creación de un buen clima de clase.

Para ello, en primer lugar encontraremos un marco teórico, tanto de temática musical como de aquello relativo al mindfulness, que continuará con la propuesta de varias dinámicas de aula, a las que añado una rúbrica de evaluación, de aquellos aspectos en los que me fijaría para evaluar tanto el proceso como la propia propuesta, con la finalidad de encontrar posibles mejoras.

Por último, nos encontramos con una conclusión, acerca de lo que he aprendido a través de la realización de este trabajo, cerrándole con aquellas referencias de las cuales me he servido para poder llevarlo a cabo.

### 1.2. Justificación

De acuerdo con Lapierre, A. y Aucoturier, B. (1985), en simbología del movimiento (p. 20), la práctica pedagógica es una búsqueda incesante que permanece abierta a la creatividad de los niños, a la observación y al análisis de su comportamiento. En el aula vamos a tener grupos de niños diferentes y hay que dar respuesta a sus comportamientos e intereses. La idea de esta propuesta nació concretamente de esta forma.

Debemos enseñar educación musical como tal, en la que entrarían diversos contenidos propiamente dichos del ámbito de la música, y desde la música, ya que supone un elemento motivador para el niño, que hará que mejore su disposición ante diferentes tareas, y le ayudará a adquirir y asimilar los diferentes conocimientos. Además, no debemos olvidar, que el lenguaje musical, es una forma de expresión y comunicación más en el niño. De esta forma, estaremos promoviendo el completo desarrollo de nuestros alumnos.

Actualmente, la música se ha visto influida por las nuevas tecnologías, de forma tanto negativa como positiva. Aprovecharemos las ventajas que nos ofrecen las TIC, como pueden ser la facilidad de difusión, que hace accesible la cultura, y por lo tanto la música a personas con cualquier nivel socioeconómico, y las nuevas formas para crear música, y educando a los niños para que sean capaces de escuchar música con un sentido crítico.

En el tiempo en el que vivimos, en el que todo va a marchas forzadas, los niños no tienen tiempo de aburrirse, teniendo una agenda bastante completa con actividades extraescolares y demás quehaceres, causándoles estrés en muchas ocasiones; problemas en la familia, que afectan al estado de ánimo del niño, y en sus conductas, no dejándole pensar con claridad, y derivando su atención hacia este tipo de problemas; y el uso excesivo de soportes electrónicos, como pueden ser la televisión, las *tablets* o los móviles, que dificultan el correcto desarrollo de su atención.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Los educadores, debemos aceptar la situación que se nos presenta, y buscar la mejor solución posible, para contrarrestar lo anteriormente expuesto.

A través del Mindfulness ayudamos a los niños a despertar su curiosidad, autonomía, su interés por el descubrimiento y la experimentación, desarrollando emociones positivas, y aumentando de esta forma, su disposición ante el aprendizaje.

Esta técnica nos proporciona múltiples beneficios educativos de los que poder aprovecharnos, entre ellos: la conciencia corporal, que permite a los niños relajarse e interactuar con su cuerpo a través del respeto; la autogestión emocional, a través de la cual podrán reconocer sus emociones y elegir la mejor opción de actuación en situaciones críticas; mejora de la interacción social, que permitirá al niño desarrollar sus habilidades sociales; aprendizaje del control de sus sentimientos, que supondrá una mejora en sus habilidades cognitivas; hace al niño el protagonista de su propia experiencia, reduce su estrés y fomenta la felicidad del mismo.

Mediante la unión del mindfulness y la competencia musical, pretendo dar respuesta a las necesidades específicas de un grupo, el cual presenta notables problemas de comportamiento, que afectan a un clima de aula negativo para todos, en el que para nada se respira paz y tranquilidad, intentando además suplir la carencia, que bajo mi punto de vista tienen, en relación con el desarrollo de la competencia general.

### **1.3. Competencias generales**

En este trabajo, se desarrollan las siguientes competencias generales del Título de Grado Maestro en educación infantil, extraídas del documento ofrecido por la UVA en [http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/\\_documentos/edinfpa\\_competencias.pdf](http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/_documentos/edinfpa_competencias.pdf), consultado por última vez el 10/07/2017.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

- a. Aspectos principales de terminología educativa.
- b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo
- d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa
- e. Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje
- f. Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículum

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

- a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
  - b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
  - c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:
- a. Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:
- a. La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
  - b. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
  - c. El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje
  - d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación
  - e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

#### **1.4. Competencias específicas**

En este trabajo, se desarrollan las siguientes competencias específicas del Título de Grado Maestro en educación infantil, extraídas del documento ofrecido por la UVA en [http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/\\_documentos/edinfpa\\_competencias.pdf](http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/_documentos/edinfpa_competencias.pdf), consultado por última vez el 10/07/2017.

En el Módulo: A. De Formación básica:

1. Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.
2. Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6.
3. Conocer los fundamentos de atención temprana.
4. Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
5. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
7. Capacidad para identificar dificultades de aprendizaje, disfunciones cognitivas y las relacionadas con la atención.
8. Saber informar a otros profesionales especialistas para abordar la colaboración del centro y del maestro o maestra en la atención a las necesidades educativas especiales que se planteen.
9. Adquirir recursos para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

14. Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.

15. Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica el impacto social y educativo de los lenguajes audiovisuales y de las pantallas, así como las implicaciones educativas de las tecnologías de la información y la comunicación y, en particular, de la televisión en la primera infancia.

20. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.

29. Comprender que la dinámica diaria en educación infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente.

32. Saber valorar la importancia de la estabilidad y la regularidad en el entorno escolar, los horarios y los estados de ánimo del profesorado como factores que contribuyen al progreso armónico e integral del alumnado.

34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

35. Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

36. Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.

37. Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro

38. Saber abordar el análisis de campo mediante metodología observacional utilizando las tecnologías de la información, documentación y audiovisuales.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

39. Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.

40. Saber observar sistemáticamente contextos de aprendizaje y convivencia y saber reflexionar sobre ellos.

41. Comprender y utilizar la diversidad de perspectivas y metodologías de investigación aplicadas a la educación.

46. Conocer la legislación que regula las escuelas infantiles y su organización.

47. Capacidad para saber valorar la relación personal con cada alumno o alumna y su familia como factor de calidad de la educación.

48. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.

### B. Didáctico disciplinar:

12. Promover el interés y el respeto por el medio natural, social y cultural.

13. Ser capaces de realizar experiencias con las tecnologías de la información y comunicación y aplicarlas didácticamente.

20. Reconocer y valorar el uso adecuado de la lengua verbal y no verbal.

29. Conocer los fundamentos musicales, plásticos y de expresión corporal del currículo de la etapa infantil, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.

30. Ser capaces de utilizar canciones, recursos y estrategias musicales para promover la educación auditiva, rítmica, vocal e instrumental en actividades infantiles individuales y colectivas.

31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

32. Ser capaces de elaborar propuestas didácticas que fomenten la percepción y expresión musicales, las habilidades motrices, el dibujo y la creatividad.

35. Conocer los fundamentos y ámbitos de actuación de las distintas formas de expresión artística.

### C. Practicum y Trabajo Fin de Grado.

1. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.

2. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.

5. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

7. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.

9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

### **1.5. Objetivos**

1. Proporcionar una base teórica a partir de la cual poder llevar a cabo una didáctica adecuada de la educación musical.
2. Proporcionar una base teórica a partir de la cual poder comprender la técnica del mindfulness, poder llevarlo a las aulas y conseguir que nuestros alumnos se beneficien de la misma.
3. Exponer como podemos desarrollar la competencia musical partiendo de técnicas de mindfulness en un aula de educación infantil.

## **Capítulo II: MARCO TEÓRICO**

En este capítulo, encontraremos aspectos básicos ofrecidos por varios autores, que nos ayudarán a obtener una visión general sobre el tema a tratar en este trabajo, como son la música y su didáctica en la etapa de educación infantil y la técnica del mindfulness.

### **2.1. La música en educación infantil**

### **2.2. Teoría y conceptos relacionados con la música**

Podemos comenzar preguntándonos: ¿Qué es la música?

A lo largo de la historia, se han dado varias definiciones del término música. Puede ser considerada como arte, ciencia, o como lenguaje, y adquiere distinto contenido si se la relaciona con los sentidos, los sentimientos y la afectividad, la inteligencia, la sensorialidad, el lenguaje o la moral. Sin embargo, la definición más conocida, según Pascual Mejía, P., es la siguiente: “es el arte de combinar los sonidos en el tiempo. El sonido y las combinaciones de sus parámetros son los medios donde la música se expresa en la realidad.” (p.5). Esta autora, considera el lenguaje musical como la representación gráfica del sonido.

Esta representación puede ser a través de grafías convencionales, o no convencionales. Sin embargo, y teniendo en cuenta la etapa que nos ocupa, utilizaremos este concepto como la forma en la que nos expresamos y comunicamos musicalmente.

De la misma forma, todo docente en esta etapa, teniendo en cuenta la interdisciplinariedad que la caracteriza, debe tener un amplio conocimiento sobre, en este caso, aspectos musicales, de los cuales indagaré únicamente, y brevemente, en aquellos que se pongan en juego en los diferentes ejemplos de mi propuesta.

Empezaremos exponiendo lo que es el sonido: la vibración de un cuerpo que crea ondas sonoras, que transmitidas por el aire generalmente, llegan a nuestro oído. Por lo tanto,

el silencio será la ausencia del sonido, o de estas vibraciones y ondas sonoras (Bernal Vázquez y Calvo Niño, 2000, p.51). A diferencia del sonido, el ruido se trata de “un evento sonoro descontextualizado de una situación comunicacional” (Malbrán y García Malbrán, 2010, p.80)

Cada sonido consta de una serie de cualidades, que son: el timbre, que es el atributo que nos permite identificar la fuente sonora que ha producido el sonido (qué voz o qué instrumento), “está determinado por el número y la intensidad de los armónicos que acompañan al sonido principal” (Bernal Vázquez y Calvo Niño, 2000, p. 46-47); la altura, que dependiendo de la frecuencia y de la longitud de la onda, pueden resultar sonidos más graves o más agudos (Bernal Vázquez y Calvo Niño, 2000, p.48); la intensidad, que la determina la amplitud de las vibraciones de la onda, produciendo sonidos fuertes o débiles, variando en función del tamaño y material del instrumento, y la manipulación del mismo (Bernal Vázquez y Calvo Niño, 2000, p.49); y por último, la duración, que es el tiempo sucedido entre el comienzo de la vibración y el final de la misma (Bernal Vázquez y Calvo Niño, 2000, p.50). Por último, me gustaría proporcionar una última definición, la del ritmo, que según la RAE en su *diccionario usual*, consultado por última vez el 10/07/2017, en <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=ritmo>, consiste en la “proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición musical”.

### **2.3. La educación musical en la etapa de educación infantil**

Según Malbrán (2010) en *Fundamentos musicales y didácticos en educación infantil* (p.21-22), la didáctica de la música en un aula de educación infantil, se basa en la relación establecida entre el docente, los niños y los objetos, convocando con la interacción con los objetos al pensamiento concreto, y facilitando la música como medio de expresión y comunicación. Para ello, hay que atender a 3 aspectos fundamentales:

- La organización de los diferentes elementos en el aula, para crear un entorno agradable y mejorar la disposición de los niños.
- Los recursos y materiales que vamos a emplear para estimular a los niños en su aprendizaje.
- Las estrategias de acción musical y juego dramático que va a seguir el docente.

Para crear aprendizajes significativos las edades que nos ocupan, debemos partir de los conocimientos previos del niño, e ir introduciendo de forma progresiva los nuevos. Además, debemos emplear la repetición, ya que aporta seguridad a los niños y es una forma de dar la oportunidad a todos ellos de aprender, atendiendo así a la diversidad del aula.

El clima de la clase contribuye al rito y a la expectativa, y para fomentar un buen clima, podemos hacer uso de la técnica del mindfulness.

### **La didáctica musical en los diferentes niveles de edad en educación infantil**

A continuación, expongo una tabla que he realizado recogiendo diferentes aspectos a tener en cuenta, expuestos por Malbrán (2010), en *Fundamentos musicales y didácticos en educación infantil* (p. 22-25), en función de los diferentes niveles de edad que podemos encontrarnos en la etapa de educación infantil.

<b>Edad</b>	<b>Grupos</b>	<b>Tiempo</b>	
0-12 meses	<6 niños	< 20 mins.	El ambiente debe ser silencioso e inocuo para que los juegos sonoros resalten, además de ser respetuoso con los niños. Tener en cuenta la seguridad de los niños: ausencia de riesgo en los materiales, y en el espacio (suelo, muebles...) Organizar y programar el entorno para prever la participación corporal de los niños. Evitar la carga de información innecesaria en la decoración del aula para facilitar la atención.

13-20 meses	< 15 niños	25 mins. Aprox.	<p>Los niños comienzan a desplazarse de forma erguida (12 meses aprox.) y emiten sus primeras palabras (20 meses aprox.)</p> <p>Atención aparentemente dispersa de los niños que han comenzado a andar → el docente no debe preocuparse ya que el movimiento es inevitable, tiene que mantener una actitud abierta a la espera.</p> <p>Los niños comienzan a compartir juguetes o fuentes sonoras, a interactuar con sus iguales y a participar en actividades de juego paralelo sin dejar de explorar el entorno.</p>
2-3 años	Variable	30 mins.	<p>Es frecuente que los niños soliciten los juegos y las actividades.</p> <p>La dinámica sigue siendo principalmente lúdica pero las sesiones comienzan a ser más orgánicas, estables y previsibles.</p> <p>Piden juegos o canciones que ya experimentaron, manifestando y compartiendo de esta forma gustos y preferencias.</p> <p>En este nivel pueden adelantar la acción vinculada a una canción, terminar las líneas de texto de las canciones con la sílaba correspondiente, entonar pequeñas frases con precisión en ciertos giros melódicos, describir la última sesión, acciones de un juego musical concreto o las actividades que más les han gustado.</p> <p>La imitación melódica de las canciones se centra en los contrastes de altura (Welch, 1985, 1998, 2006; Mónaco, 2009)</p> <p>La imitación de patrones temporales indica que el desarrollo rítmico se encuentra en la fase fluctuante (Malbrán, 2008).</p> <p>La sincronía con el pulso no es innata, ni está disponible para todos los niños<sup>1</sup> (Malbrán, 2000-2001; Malbrán, 2002)</p>

<sup>1</sup> La progresión de la Sincronía pasa por las siguientes fases (Malbrán, 2010, p.24):

- a) Fase difusa: el niño no se ajusta a la música, su respuesta es desordenada.
- b) Fase fluctuante: el niño progresa hacia la precisión, en unas ocasiones se sincronizará con la música y en otras volverá al desorden de la fase anterior.
- c) Fase precisa: la respuesta del niño se coordina con fragmentos musicales de diferente velocidad y características

---

4-6 años	Hasta 25 niños	Se pueden ampliar.	<p>Comienzan a consolidarse los hábitos de trabajo en la clase y las rutinas temporales en la escuela con cierto grado de acomodación a los cambios ocasionales. Empiezan a observarse respuestas más acusadas relacionadas con las habilidades musicales, ya sean rítmicas o melódicas.</p> <p>Aparición de liderazgos.</p> <p>El aspecto creativo desvela rasgos canónicos.</p> <p>Algunos de ellos comienzan a comprender la lógica interna del discurso musical.</p> <p>Son capaces de: buscar palabras que rimen con versos anteriores, cerrar melodías incompletas, variar propuestas rítmicas o melódicas, adivinar canciones determinadas tras escuchar un par de compases, y sustituir al maestro dirigiendo las entradas de un conjunto musical o proponer un antecedente verbal o rítmico, a modo de pregunta, para que otro niño de la respuesta o el consecuente.</p> <p>Si el trabajo es continuado y enriquecedor, habrá una mejora de la atención, pudiendo ampliar los tiempos de las actividades sin necesidad de variar los materiales y recursos a desarrollar en cada sesión.</p>
----------	----------------	--------------------	--

---

#### **2.4. Enfoques metodológicos sobre el aprendizaje musical en la etapa de educación infantil**

En este apartado, resumiré diferentes enfoques y concepciones metodológicas en relación con la enseñanza – aprendizaje de la música, que de una forma u otra han influido en la didáctica actual. Cabe destacar el gran avance existente en este campo de la educación durante el siglo XX, y los pedagogos de La Escuela Nueva, por la riqueza de sus aportaciones, y las propuestas del siglo XXI por ser creativas y experimentales. Esta investigación se ha realizado en base a las aportaciones de Díaz (2010).

Muchos aspectos relevantes de la vida y obra de los siguientes autores serán pasados por alto, con el objetivo de centrarnos lo máximo posible en el tema que nos ocupa, la música y su didáctica en la educación infantil.

### **2.4.1. Montessori, María**

Chiaravalle, Italia 1870 – Noordwijk, Holanda 1952.

María Montessori puso un gran interés por la música como factor formativo, explicando cómo se establecía el vínculo entre la música y el niño, y como beneficiarnos de la misma en la enseñanza. Entiende la música como algo natural en el desarrollo humano, y por lo tanto, también en el desarrollo del niño. (Díaz, 2010, p. 55-57).

Con ayuda de Anna Maccheroni, inventó nuevos materiales y ejercicios didácticos para que los niños trabajen con ellos de forma autónoma e independiente, aspectos relacionados con la música, siguiendo las líneas de la metodología Montessori, basada en investigaciones científicas. (Díaz, 2010, p. 55-57).

De este modo, para el desarrollo de la percepción auditiva y el entrenamiento del oído musical, emplean una serie de campanas, que representan la escala diatónica, iguales a simple vista, cuya diferencia reside únicamente en el sonido resultante al ser percutidas por un martillo. Los ejercicios propuestos para utilizar este material, es el de emparejar aquellas campanas que suenen igual, y colocar las campanas de más grave a más agudo, según vayan avanzando los niños en su aprendizaje. (Díaz, 2010, p. 55-57).

Como podemos ver, esta metodología se centra en el papel de la experiencia concreta con los estímulos, o dicho de otra forma, el conocimiento en la acción (conocimiento enactivo). Además, el hecho de que los niños manipulen los materiales, ayuda a la estimulación multisensorial. (Díaz, 2010, p. 55-57).

### **2.4.2. Jaques-Dalcroze, Emile**

Viena 1865 – Ginebra 1950.

La rítmica Jaques – Dalcroze, es a la vez un método de educación musical y un método musical de educación.

Sus investigaciones comenzaron a raíz de las dificultades encontradas en su alumnado, mientras impartía clases de solfeo en el Conservatorio de Ginebra, tanto de audición, como de ejecución musical. Fue de este modo como descubrió la importancia del movimiento corporal en la conciencia y comprensión de la música, y por lo tanto, también en el lenguaje musical. (Díaz, 2010, p. 58-59).

Los ejercicios que Dalcroze propuso, permiten “a través de la sensación muscular, crear y fortificar la imagen interior del sonido, del ritmo y de la forma y, de esta manera, corregir y mejorar la audición de los jóvenes intérpretes” (Del bianco, 2007, p.23).

Según Díaz (2010), su método es interactivo, y en él, participan de forma activa todos los alumnos, ya sea cantando y/o realizando movimientos corporales, siendo las lecciones grupales. Los dos principios fundamentales de su método son:

- Todos los alumnos deben experimentar física, mental y espiritualmente la música.
- A través del trabajo en grupo permite desarrollar la capacidad adaptativa, de imitación, de recreación, de integración y de socialización.

### **2.4.3. Bartók, Bela y Kodály, Zoltan**

Nagyszentmiklós, Hungría 1881 – Nueva York, 1945

Kecskemét, Hungría 1882 – Budapest 1967

Ambos músicos se unieron para recoger, analizar y clasificar la música folclórica de Hungría, recolectando cientos de canciones infantiles. Los objetivos que perseguían con este proyecto eran: la reestabilización de las características originales de las canciones y popularizar la música folclórica (Díaz, 2010, p. 60-61).

Kodály creó un método de música, a raíz de su incesante búsqueda de recursos musicales para progresar en su aprendizaje, en el que se destacaba el papel de la canción popular como lenguaje musical materno y como fuente patrimonial aportada a la cultural general; y la importancia de la educación musical escolar desde la etapa infantil, afirmando que “la educación musical comienza en el niño 9 meses antes de nacer” (Kodály, Z. citado en Díaz, 2010, p.60)

En los últimos tiempos, la Etnomusicología y la Psicología Cultural, han destacado el papel del conjunto popular en la construcción de la identidad del niño en su contexto de pertenencia, ya que la relación del niño con su entorno cultural y las particularidades de la cultura en la que está inmerso influyen en la integración de la personalidad armónica. Tanto los juegos de retahílas como las canciones transmitidas de forma oral son recursos básicos en educación infantil. (Díaz, 2010, p.60-61)

#### **2.4.4. Willems, Edgar**

Bélgica, 1890 – Suiza, 1978

Este pedagogo musical desarrolló un método progresivo de comprensión y práctica musical, ofreciendo la oportunidad a cualquier niño de aprender música, a través de una serie de recursos pedagógicos (Díaz, 2010, p.61-62).

Este método se basa en los vínculos psicológicos existentes entre la música y el ser humano; y en la propia naturaleza del ritmo y del sonido, sin emplear procesos extramusicales, enseñando en primer lugar la práctica, antes que la teoría de la música. El ejercicio pedagógico se centra en las canciones, en la cultura auditiva y en el desarrollo del sentido rítmico (Díaz, 2010, p.61-62).

Willems realizó muchas investigaciones de la sensorialidad auditiva infantil y en las relaciones música-psiuis. Es por esto, que su método comienza con las relaciones entre el

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

ser humano y la música, partiendo de la voz o el movimiento. Para establecer esta relación entre los elementos musicales y los aspectos vitales de la naturaleza del ser humano, vincula el ritmo con lo fisiológico, la melodía con lo afectivo, y la armonía con lo mental. Además, fomenta el completo desarrollo de los niños, y de sus capacidades a través de una serie progresiva de conceptos y procedimientos que se ajusten a su nivel de desarrollo (edad, capacidad psicológica, mental y motriz).

Este método, según Díaz (2010) , siguiendo los principios anteriormente descritos, enlaza:

- La música y la danza a través de la utilización del propio cuerpo, nombrándolo como los ejercicios de ritmo plástico.
- Las cualidades del sonido manipulando materiales específicos como cascabeles, campanillas, silbatos, etc., denominándolos ejercicios de sensorialidad auditiva.
- El tratamiento gráfico del movimiento sonoro como precedente a los símbolos convencionales, llamándolos como ejercicios de ascenso y descenso del sonido.
- Las habilidades ineludibles para el tratamiento del sentido tonal y las melodías atonales.
- Las tipologías de rítmica, que contienen la rítmica balcánica y los compases auditivos.
- El papel de la improvisación rítmica, melódica y armónica.

### **2.4.5. Orff, Carl**

Munich 1895 – 1982.

Dejando de lado la música escénica de la obra de Orff, sin restarle importancia, nos centraremos en lo más significativo de la misma en relación con el tema que nos ocupa, es decir, la relación entre la didáctica de la música y la educación infantil.

Orff puso un gran interés en la pedagogía musical. Creó la obra “Musik für Kinder” (Música para niños), que reúne ejemplos musicales, tanto vocales como instrumentales, en cinco volúmenes. El primero cuenta con una adaptación española, por Monserrat Sanuy y Luciano González Sarmiento (1969), publicada por la Unión Musical Española de Madrid, en la que se incluyen varios modelos de rítmica y ejercicios de percusión corporal, rimas infantiles, piezas instrumentales, ecos y ostinatos en escalas pentatónicas, canciones y danzas (Díaz, 2010, p. 64-65).

El autor fomentaba el trabajo en grupo para apoyar al aprendizaje, argumentando para ello, que desarrolla el sentido de responsabilidad de los alumnos, favorece la capacidad de atención y promueve la memoria musical (Díaz, 2010, p. 64-65).

Orff consideraba que sus contribuciones a la educación musical, se basaban en un sistema de enseñanza del que se podían servir los profesores, más que de un método como tal. Sin embargo, según Díaz (2010), sí que se sostenía sobre una serie de pilares básicos, que son los siguientes:

- El empleo del material didáctico sonoro del conjunto instrumental – Orff, reproduciendo ejemplares de xilófonos africano e instrumentos de Gamelán indonesios.
- Atender a los intereses del niño: cantar, recitar, bailar y tocar instrumentos, partiendo de los mismos. La base de su obra pedagógica se centra en la palabra, la música y el movimiento, teniendo como objetivo: el desarrollo de las capacidades perceptivas y expresivas de los alumnos.

#### **2.4.6. Martenot, Maurice**

París 1898 – Clichy 1980.

Fue ingeniero y músico, lo que le permitió inventar el instrumento eléctrico: Ondas Martenot (Díaz, 2010, p. 65-67).

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Este autor realizó un gran trabajo de reforma de la didáctica de la música en Francia, en 1930, bajo la influencia de las ideas de la Escuela Nueva de educación activa. Martenot apoyaba que la educación musical, dentro de la educación escolar, era básica para el completo desarrollo de la persona, y para que el niño adquiriese las habilidades musicales. A través de su método, unificó los aspectos pedagógicos y didácticos que eran necesarios para que la educación musical encontrase su espacio en la educación escolar (Díaz, 2010, p. 65-67).

Para ello, realizó investigaciones en torno a los materiales acústicos, la psicopedagogía, y la observación directa de los niños, con ayuda de su equipo pedagógico, que eran sus hermanas, Madeleine y Ginette, y su mujer Renée (Díaz, 2010, p. 65-67).

Su método también da una gran importancia a la relajación y la respiración, dando una serie de ejercicios para alcanzar la supresión de tensiones inservibles y de crispaciones, facilitando a su vez la soltura y armonía de los movimientos corporales, que faciliten la danza y las técnicas vocales e instrumentales (Martenot, 1957, citado por Díaz, 2010, p.66)

Para este autor, el buen educador era aquel que lograba el equilibrio entre enseñar arte, y enseñar a través del arte (Díaz, 2010, p. 65-67).

Líneas principales a través de las cuales se rige su método, según Díaz (2010):

- Parte de la experiencia previa del niño, a través de una iniciación musical, para despertar sus habilidades musicales. Entiende como educación musical, el desarrollo rítmico, relajación, atención auditiva, entonación, iniciación al solfeo, armonía y transporte.
- Da una gran importancia a la actuación conjunta de la relajación corporal y la respiración, como facilitador del descanso tanto físico como mental. Es tarea del docente conseguir un clima de paz y silencio en el aula, para alcanzar dicho logro.

### *La importancia de la creatividad en el aula de música*

En la década de los 60, la pedagogía musical avanza, introduciendo la experimentación sonora en la educación, y motivando el hecho de explorar la música para fomentar la individualidad y creatividad de los niños. Compositores musicales como Schaffer, Paynter, Schafer, Denis, Self, Delaland, etc., proponen métodos para ayudar a los niños a comprender el lenguaje musical contemporáneo, con la exploración sonora, la escucha y la práctica instrumental y vocal, despertando en ellos el interés y la motivación por el aprendizaje musical, con actividades lúdicas que fomenten su creatividad. Esta comprensión, se fundamenta en las experiencias previas del niño y en la composición. A continuación, expondré algunos enfoques que promueven lo anteriormente descrito (Díaz, 2010, p. 67-68).

#### **2.4.7. El Proyecto Spectrum**

Este proyecto está planteado para la Etapa de educación infantil, pretendiendo construir el conocimiento sobre las capacidades de los niños. Surge a raíz de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, siendo los creadores de esta: Gardner, Feldman y Krechevsky (2000, 2001), quienes tenían como objetivo proporcionar un método diferente de curriculum y evaluación en siete aspectos: movimiento, lenguaje, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales, artes visuales y música c.

Está publicado en español, y es un conjunto de tres tomos. El primero, “Construir sobre las capacidades infantiles”, realizado por Jie-Qi Chen, Mara Krechevsky Julie Viens y Emily Isberg, quienes analizan las teorías de Gardner y Feldman, acentuando la importancia de la música en el desarrollo, concretamente con las capacidades de percepción, producción y composición (Díaz, 2010, p. 65-67).

El segundo tomo, “actividades de aprendizaje en la educación infantil”, realizado por Jie-Qi Chen, Krechevsky y E. Isberg, añadiendo Roger Dempsy un apartado de actividades, se pretende introducir a los niños en la música, experimentando con la creación musical, interpretación dramática y la audición (Díaz, 2010, p. 65-67).

El último tomo “Manual de evaluación para la educación infantil”, donde se conceptualizan las actividades musicales (Díaz, 2010, p. 65-67).

### **2.4.7. Schafer, Murray (1933)**

El método propuesto por Schafer, se centra en la búsqueda, experimentación y creación a partir de la práctica activa, siendo esta motivadora, para ayudar al niño a aprender a pensar, a escucharse y en la construcción de un pensamiento crítico, que le permita formar y compartir ideas (Díaz, 2010, p. 70-71).

El autor del libro “El nuevo paisaje sonoro” (1985), trata en el mismo de la problemática actual existente en relación a la contaminación acústica de nuestras ciudades, reclamando el silencio como un derecho que proporciona tranquilidad, siendo de esta forma un bien común a proteger (Díaz, 2010, p. 70-71).

En su libro “Hacia una educación sonora” (1994), proporciona cien actividades de audición y producción sonora, dedicando el número 70 al silencio (Díaz, 2010, p. 70-71).

### **2.4.8. Paynter, John (1994)**

Este autor, expuso en “Sound and Silence” (1975), la forma en la que los niños eran capaces de trabajar con los sonidos de forma creativa, componiendo su propia música (Díaz, 2010, p. 71-72).

También proporcionó, a modo de guía práctica, en “Sonido y Estructura” (1999), cuatro proyectos con los que podemos incitar a los alumnos a comprender la composición como un desafío que les proporcionará momentos apasionantes (Díaz, 2010, p. 71-72).

Cabe destacar el proyecto número tres, ya que se trabaja con la exploración sonora de objetos del entorno. Esto nos facilitará el hecho de partir de las experiencias previas de los niños en la etapa de infantil, además de ser materiales o recursos a mano de cualquiera (Díaz, 2010, p. 71-72).

Paynter promueve la relación de la música con otras artes, y defiende que estén presentes en la educación (Díaz, 2010, p. 71-72).

### **2.4.9. Delalande, François**

Este compositor, da una gran importancia a las TIC en la educación musical, resaltando los beneficios que nos aportan en la misma, las cuales permiten integrar nuevas prácticas, como la audición instrumentada y la composición de música sobre un apoyo, con los ejercicios habituales (Díaz, 2010, p. 72-74).

Delalande realizó un trabajo de investigación junto con el “Groupe de Recherches Musicales”, analizando la renovación de la música por la electroacústica y las conductas musicales, resaltando los juegos sonoros de los niños (Díaz, 2010, p. 72-74).

## 2.2. El mindfulness en educación infantil

### 2.3. Concepto

Mindfulness es una palabra procedente de la lengua inglesa, que podría definirse en nuestro idioma como la atención plena, que es un proceso psicológico básico. Según (Carrero Montes, 2015), se trata de un estado de consciencia que nos permite estar atentos con el momento actual, “nos ayuda a darnos cuenta de lo que pasa en el presente” (Nhat Hanh, 2015, p. 15), manteniendo una actitud compasiva y receptiva. Nos centra en el “aquí y “ahora”.

La atención plena o mindfulness y la meditación, son términos que podrían parecernos equivalentes, pero no es así. Para Nhat Hanh, (2014, p.35), la meditación es: “Concentrarse y mirar en nuestro interior”, puedes llevar a cabo la meditación estando sentado, caminando hacia algún lugar, acostado, cuando estas en silencio...; mientras que para López Gozález (2015, p.25), se trata de “calmar el pensamiento, contemplar, o incluso dejar de pensar”. Este mismo autor expone de forma clara la diferencia entre ambos conceptos, que reside en que el mindfulness deriva de la meditación, es decir, es el resultado de la misma, explicando que una persona que practica la meditación, desarrolla la capacidad de atención (p.29).

En occidente, comenzó a ser más conocido gracias al Dr. Jon Kabat-Zinn y su *Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)*, realizado en la Universidad de Massachussets en 1979, quien, según la experiencia relatada por Kaiser Greenland (2013, p.36), ayudaba a los adultos a aprender a estar durante un corto espacio de tiempo sin analizar aquella situación que les producía estrés, descansando de lo que estaba sucediendo para después poder verlo con una claridad mayor. Los resultados de esta práctica fueron positivos, ya que a través del aprendizaje de esta habilidad, controlaban de forma más

apropiada sus emociones reactivas, lo que les permitía responder con mayor tranquilidad, racionalidad y reflexividad.

#### 2.4. Componentes y elementos claves

Diferentes autores, han expuesto los elementos, cualidades o componentes implicados en el mindfulness, así como los procesos, cualidades o actitudes que se dan en los mismos, los cuales recojo en la siguiente tabla de elaboración propia, a modo de esquema, para comprender mejor de qué se trata el mindfulness.

AUTOR	COMPONENTES / ELEMENTOS	
<b>BISHOP ET AL. (2004)</b>	1. La autorregulación de la atención  2. La orientación hacia la experiencia	Procesos incluidos: - Atención sostenida - Conmutación de la atención - Inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones  Actitudes: - De curiosidad - Apertura - Aceptación
<b>GERMER (2005)</b>	Son interdependientes 1. Consciencia  2. Momento presente <i>“Momentos mindfulness”</i>  3. Aceptación	Cualidades: - Parar - Observar - Volver  - No conceptual - Centrado en el presente - No condenatorio - Intencional - Observación participante - No verbal - Exploratorio - Liberador  Ver las cosas tal y como son en el momento

**KABAT-ZINN  
(2003)**

1. No juzgar
2. Paciencia
3. Mente de principiante
4. Confianza
5. No esforzarse
6. Aceptación
7. Ceder, dejar ir o soltar

**2.5. Edad para comenzar**

El mindfulness está indicado para todas las edades, por lo que no existe una edad recomendada a partir de la cual comenzar. Los niños (o adultos), deben aceptar participar en esta práctica, la cual nunca debe ser impuesta. Si ofrecemos la oportunidad a los niños de iniciarse en el mindfulness y estos no acceden, no debemos culpabilizar su decisión, dejando la puerta abierta por si en algún momento decidiese unirse, teniendo en cuenta que quizá no estén preparados para ello. “Los niños, (...) llegan al mindfulness a su ritmo y en su momento.” Kaiser Greenland, (2013, p.53).

Dicho esto, si que conviene practicarlo con los niños, sin olvidar que los ejercicios deben ser motivadores, lúdicos y divertidos, y que no debemos forzarles a conseguir objetivos para los cuales quizá no estén aun preparados. Deben ser ellos mismos los que se establezcan los límites. Con esto quiero decir, por ejemplo, que no debemos pedir a un niño que se quede 5 minutos sentado escuchando su respiración, sino que por el contrario, explicaremos el ejercicio, y será el niño el que establezca el final de la dinámica conforme vaya avanzando (Kaiser Greenland, 2013, p.52-69).

Si la práctica del mindfulness se realiza en grupo, como puede ser el aula, debemos dejar claro, que si algún niño no puede o no quiere continuar con la propuesta, puede retirarse cuando lo desee, pidiéndole que no moleste al resto, y haciéndole entender que no se trata de una “mala actitud o castigo”, que comprendemos y aceptamos su decisión. “Obligar a alguien

a meditar es un empeño necesariamente abocado al fracaso.”, Kaiser Greenland, S., 2013 (p.53).

Conviene que en la práctica con niños, esté presente la figura del maestro (o adulto), acompañando y observando el proceso seguido por los niños, y guiando su meditación. En el caso de que alguno de ellos decida practicarla de forma autónoma, no debemos poner impedimentos (Kaiser Greenland, 2013, p.69-71)

### **2.6. Tiempo y lugar idóneos**

Como hemos comentado antes, no existe una temporalización preestablecida para la duración de la práctica del mindfulness, sino que debe ser cada cual quien marque su límite. Conviene comenzar con un periodo de tiempo corto, que se irá aumentando progresivamente en función del desarrollo de las capacidades de cada uno. Las sesiones deben ser constantes para que se produzcan los beneficios. (Nath Hanh, 2015, p.35, 59, 60)

En cuanto al lugar idóneo para practicar mindfulness, debe ser un espacio tranquilo y agradable, con un clima de paz y armonía. Esto no significa que debas realizarlo únicamente estando sentado en una sala, sino que también puedes practicarlo mientras paseas, riegas las plantas del jardín, etc (Nath Hanh, 2015, p.28-29).

### **2.7. Beneficios del mindfulness**

Varios autores han hablado sobre los beneficios obtenidos a través de la práctica del mindfulness, los cuales expongo en las siguientes tablas, siendo la segunda de elaboración propia.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desactivación fisiológica</li> <li>- Disminuye la frecuencia cardíaca</li> <li>- Regula la presión arterial</li> <li>- Disminuye la frecuencia respiratoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye la tensión física</li> <li>- Mejora hábitos posturales</li> <li>- Unifica mente, cuerpo y emoción</li> <li>- Ayuda a dormir mejor</li> </ul>
Proceso de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la atención</li> <li>- Desarrolla la memoria</li> <li>- Mejora el clima del aula</li> <li>- Estimula la creatividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorece la postura de estudio</li> <li>- Estimula la conexión cerebral interhemisférica.</li> </ul>
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumenta la competencia emocional</li> <li>- Mejora la inteligencia intrapersonal</li> <li>- Ayuda a vivir con serenidad</li> <li>- Reduce el estrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrolla el autoconocimiento y la autoestima</li> <li>- Favorece la resolución de conflictos</li> </ul>

*Adaptación de Carrero Montes, Patricia (2015), a partir de López González, Luis (2007).*

<b>Autores</b>	<b>Beneficios</b>
Kaiser Greenland, S. (2013)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades vitales que les ayuda a calmarse y tranquilizarse, cobrar conciencia interna y externa y a imprimir una cualidad reflexiva a sus acciones y relaciones</li> <li>- Ayuda al niño a conectar consigo mismo y con los demás.</li> <li>- Al comprender que todo está interconectado, se aminoran los sentimientos de aislamiento, surgiendo conductas éticas y socialmente productivas</li> <li>- Aprenden a concretar con mayor facilidad lo que quieren o deben hacer, y a buscar la mejor manera para alcanzarlo.</li> <li>- Desarrollo de habilidades atencionales</li> <li>- Autorregulación</li> </ul>
Shantum Seth, D. (2010)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrolla la atención y la comprensión cognitiva y emocional</li> <li>- Incrementa la coordinación y la conciencia corporal</li> <li>- Mejora las habilidades y la conciencia interpersonal</li> <li>- Aminora el estrés, la ansiedad, y la hostilidad</li> <li>- Incita la paz, la confianza, la alegría y el bienestar</li> <li>- Desarrollo de la estabilidad emocional y la tolerancia social.</li> <li>- Ayuda a recuperar la calma</li> <li>- Mejora la comunicación</li> </ul>

Nhat Hanh, T.  
(2015)

- Mejora la disposición de nuestro aprendizaje y de nuestra vida
- Ayuda a gestionar el sufrimiento
- Aporta compasión y comprensión
- Mejora de la comunicación
- Favorece la reconciliación
- Permite estar plenamente conscientes en el aquí y ahora
- Facilita que podamos disfrutar de las cosas positivas de la vida, las cuales pueden curarnos, nutrirnos y transformarnos
- Proporciona alegría y felicidad
- Ayuda a abordar mejor los retos de la vida.

Saltzmann, A. (s.f)

- Mejora de la atención, y concentración de la misma, tornándose menos reactivos y más compasivos, tanto con ellos mismos como con los demás
  - Mejora el aprendizaje académico, emocional y social
  - Respuesta muy eficaz al estrés que mejora el proceso neurológico llamado función ejecutiva, es decir, la capacidad de organizar tareas, gestionar el tiempo, establecer prioridades y tomar decisiones
-

### Capítulo III: PROPUESTA

En este capítulo, propondré a modo de ejemplo una serie de actividades, de cómo podemos establecer una relación entre el mindfulness y la música, para que los niños desarrollen la competencia musical, a la vez que se benefician de los efectos del mindfulness, y que conseguimos mejorar el clima del aula, respirando mayor calma y paz.

Esta idea surgió gracias a la situación de aula vivida durante mi segundo periodo de prácticas. Me encontré con un grupo de niños de cuatro años, entre los que había un gran número de alumnos con problemas de comportamiento, atención y concentración, que conllevaba a crear un mal clima de aula, llegando a dificultar o incluso cancelar algunas de las dinámicas que los diferentes profesores tenían programadas, y problemas en la adquisición y comprensión de los conocimientos que se pretendían enseñar a los mismos.

Comentando con la tutora la situación existente con el clima de aula y los problemas de atención y concentración que tenían los niños, a la cual, debíamos poner un remedio para mejorar, recordé algunas actividades de mindfulness, que había leído recientemente en un blog sobre educación, y los beneficios que estas aportaban, además de otras actividades que llevamos a la práctica en la asignatura de “Expresión y comunicación corporal” guiadas por la profesora de la misma, a través de las cuales pude vivenciar los efectos del mindfulness. Este hecho, unido a mi afán de otorgarle una mayor presencia a la educación musical dentro del aula, puesto que estoy convencida de la importancia que tiene educar para aprender aspectos musicales, y enseñar utilizando recursos musicales, me llevó a plantear la siguiente actividad, la cual fue la única llevada a cabo en el aula por razones de programación y coordinación con el ciclo.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Las dinámicas planteadas están pensadas para dar respuesta a las necesidades de un grupo concreto de niños, que suman un total de 22, cuya edad, como anteriormente indiqué, es de 4 años, realizando estas de forma complementaria al resto.

Teniendo en cuenta que no debemos “obligar” a los niños a meditar, si alguno de ellos no está dispuesto a participar, hay que aceptar su decisión, y pedirle que no moleste a aquellos niños que sí que están motivados a hacerlo.

### **Dinámica 1: Escuchamos el silencio**

El objetivo de esta dinámica será el de discriminar sonido de silencio, a la vez que fomentamos en los niños la aceptación del sonido y el gusto por el silencio.

Se presentará a los niños una campana del metalonotas. La elección de este material se debe a que necesitamos un instrumento de percusión de larga duración, pero se puede realizar con cualquier otro que cumpla con los requisitos. Tras conocer las familias de los instrumentos y la forma en la que producimos el sonido dependiendo de las mismas, haré una serie de preguntas para traer a su memoria estos conocimientos, partiendo de sus experiencias previas, como las siguientes:

- ¿Os acordáis de las familias de los instrumentos?
- ¿Cuáles eran?
- ¿Y a qué familia creéis que pertenece este instrumento?
- ¿Qué tenemos que hacer para que suene?

A continuación les explicaré que voy a golpear el instrumento, haciéndole vibrar, y que de esta forma van a escuchar el sonido producido, pero que el objetivo es escuchar el silencio. Para ello, deben estar callados y sin hacer ruidos, en una posición cómoda, y muy atentos a no escuchar ninguna vibración del sonido. En ese momento, deberán levantar la mano, sin decir ¡Ya!, para no molestar a aquellos que aún estén prestando atención a la espera de que el

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

sonido cese. Hasta que no hayan levantado todos los niños la mano, la actividad no terminará, y los niños no podrán molestar al resto. Repetiremos la dinámica varias veces, para asegurarnos de que todos los niños la hayan comprendido, observando como el tiempo en que estos prestan atención, es cada vez mayor, ya que el periodo de tiempo transcurrido hasta que levantan la mano se ampliará.

Al percibir la calma producida, se comentará a los niños que nos sentimos cómodos o a gusto, y felices en un ambiente como este, para que de esta forma comprendan que el clima de aula deseado sigue estas líneas de paz y tranquilidad.

Se les preguntará también por sus sensaciones. A partir de sus respuestas, les diré que a lo largo del día, tocaré la campana sin avisar, y que ellos por su cuenta, en el lugar en el que se encuentren, deberán practicar este ejercicio, si quieren sentirse del mismo modo que en ese momento.

Se llevaría a cabo esta dinámica en los momentos en los que el clima de aula no es el adecuado, y en asamblea, en los espacios de tiempo dedicados a otras dinámicas, a modo de cuña.

TITULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: Escuchamos el silencio.

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

- Área III. Lenguajes: comunicación y representación.

Objetivo 12. Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones con soltura y desinhibición.

Bloque de contenidos 3. Lenguaje artístico, 3.2. Expresión musical. Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).

- Área II. Conocimiento del entorno.

Objetivo 7. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.

Bloque 3. La cultura y la vida en sociedad. 3.1. Los primeros grupos sociales: familia y escuela: regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.

#### JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Merece la pena llevar a cabo esta Unidad Didáctica porque:

- Los niños mejoran su capacidad de atención y concentración, lo que le ayudará en su proceso de aprendizaje.
- Lograremos alcanzar un mejor clima de aula.
- Los niños se iniciarán en el aprendizaje de la música, y en una actitud crítica hacia la misma.
- La ley también justifica el desarrollo de esta propuesta.

#### CONTEXTO

Responsable: Laura Escudero Laso

Para desarrollar en el aula con alumnado de 4 años. Fechas aproximadas: Primer trimestre.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consejería de Educación, *DECRETO 122/2007, de 27 de Diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Castilla y León, España.

#### DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Esta técnica, la podremos llevar a cabo en cualquier momento del día, incluso fuera del aula, sirviéndonos de sus beneficios en otros aspectos del desarrollo del niño. Por ejemplo, si el niño en casa está muy nervioso, podremos emplear la técnica para que se calme.

DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<p>Sentarnos en asamblea.                      Presentar la campana de Do agudo del metalonotas.                      Realizar preguntas para que los niños hablen de sus conocimientos previos.                      Exponer que vamos a aprender a reconocer y discriminar el silencio y el sonido.</p>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<p>Explicar que cuando toque el instrumento, deben esperar a escuchar el silencio, y después levantar la mano.                      Tocar el instrumento.                      Realizar la técnica junto a ellos a modo de ejemplo.                      Observar sus reacciones.                      Repetir la explicación.                      Recordar que no deben decir ¡Ya!                      Volver a tocar el instrumento, para realizar la técnica varias veces.                      Observar sus reacciones y el progreso en cada momento.</p>
Derivación a otros momentos en el aula	<p>Tocar el instrumento lo más fuerte posible, en los momentos en los que haya un mal clima de aula.                      Realizar la técnica junto con los niños.                      Observar la implicación y efecto de la técnica.</p>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Decirles que se tomen su tiempo antes de continuar con otra actividad, si se encuentran en un momento de tranquilidad o de meditación.                      Hablar sobre los beneficios, sensaciones o emociones, del clima de calma generado.</p>

**PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

Previas.- Asegurarme de tener el instrumento preparado.

Tener en cuenta los proyectos individuales.

Comunicar a otras profesoras la técnica que estamos llevando a cabo.

En el desarrollo: Cuando se perciba estrés o los niños estén muy alterados, llevaré a cabo la técnica.

Si algún niño no quiere participar, se le permitirá seguir la sesión desde fuera, explicándole que respetamos su decisión.

Si algún niño levanta la mano inmediatamente después de tocar el instrumento, le volveremos a explicar que debe esperar a escuchar el silencio.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*.

**OBJETIVOS** Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas

- Acatar las normas proporcionadas para respetar su aprendizaje y el de los otros.
- Reconocer y discriminar el silencio y el sonido a través de la percepción y la escucha activa.
- Mejorar las habilidades de aprendizaje: la atención y la concentración.
- Mejorar el clima del aula.

**CONTENIDOS** Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- Normas para respetar a los compañeros y a él mismo.
- El silencio y el sonido.
- Habilidades de aprendizaje: atención y concentración.
- La mejora del clima del aula.

**EVALUACIÓN** Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.

Instrumentos para la evaluación:

- Observación directa y a través de videos.
- Rúbrica de evaluación.

Criterios:

- ¿Levanta la mano nada más golpear el instrumento?
- Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano: sesión 1
- Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano: sesión 2
- Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano: sesión 3...
- ¿Ha aumentado el tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano, de la primera a la última sesión?
- Diferencia del tiempo transcurrido de la primera sesión a la última
- ¿Ha aumentado su capacidad de atención?
- ¿Mantiene una actitud de espera, tranquilo, y sin molestar a sus compañeros?
- ¿Es capaz de volver a la calma, a través del ejercicio?
- ¿Es capaz de reconocer y discriminar el silencio y el sonido?

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

### **Dinámica 2: Derivada de la anterior.**

La propuesta podría haber derivado en la experimentación de una de las cualidades del sonido, la altura. Lo haría del siguiente modo:

Tocando la campana del metalonotas de Do agudo, les diría que levantasen la mano, como habían estado haciendo, en el momento en el que dejases de escuchar el sonido; entonces, para trabajar por contrastes, tocaría Do grave. En este momento, les preguntaría si han escuchado la diferencia existente en el sonido, explicándoles que se trata de una de las cualidades del sonido, llamada altura, que cuando escuchemos el primer sonido (tocando Do agudo) levantaremos la mano, y cuando escuchemos el segundo (tocando Do grave), pondrán su mano en el suelo, al dejar de escuchar el silencio, tras haberle discriminado. Haré un ejemplo para que comprendan mejor la propuesta, y realizaría varias pruebas, asegurándome de que todos lo hayan comprendido, repitiendo la dinámica en tantas ocasiones a los largo de los días como sean necesarias, para que todos los niños tengan la oportunidad de experimentar los beneficios que de ellas derivan, y adquieran los conocimientos implicados.

TITULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: Escuchamos el silencio, tras sonidos agudos o graves.

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

- Área III. Lenguajes: comunicación y representación.

Objetivo 12. Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones con soltura y desinhibición.

Bloque de contenidos 3. Lenguaje artístico, 3.2. Expresión musical. Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).

- Área II. Conocimiento del entorno.

Objetivo 7. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.

Bloque 3. La cultura y la vida en sociedad. 3.1. Los primeros grupos sociales: familia y escuela: regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.

#### JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Merece la pena llevar a cabo esta Unidad Didáctica porque:

- Los niños mejoran su capacidad de atención y concentración, lo que le ayudará en su proceso de aprendizaje.
- Lograremos alcanzar un mejor clima de aula.
- Los niños se iniciarán en el aprendizaje de la música, y en una actitud crítica hacia la misma.
- La ley también justifica el desarrollo de esta propuesta.

#### CONTEXTO

Responsable: Laura Escudero Laso

Para desarrollar en el aula con alumnado de 4 años Fechas aproximadas: Primer trimestre

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consejería de Educación, *DECRETO 122/2007, de 27 de Diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Castilla y León, España.

#### DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Esta técnica, la podremos llevar a cabo en cualquier momento del día, incluso fuera del aula, sirviéndonos de sus beneficios en otros aspectos del desarrollo del niño. Por ejemplo, si el niño en casa está muy nervioso, podremos emplear la técnica para que se calme.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<p>Sentarnos en asamblea. Explicar que partiendo de la técnica anterior vamos a aprender la cualidad del sonido que produce sonidos graves y agudos, la altura.</p>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<p>Tocar de nuevo Do agudo con el metalonotas. Cuando los niños hayan levantado la mano, explicarles que se trata de un sonido agudo, y que cuando lo escuchemos, esperaremos a que llegue el silencio y después levantaremos la mano. Tocar Do grave. Explicar que se trata de un sonido grave, y que cuando lo escuchemos tenemos que tocar el suelo con nuestras manos. Tocar Do grave Realizar la técnica con ellos a modo de ejemplo. Ver las reacciones de los niños. Volver a realizar la explicación de lo que queremos que hagan. Tocar varias veces Do agudo y Do grave. Comprobar si han comprendido la técnica. Observar las reacciones de los niños y su evolución.</p>
Derivación a otros momentos en el aula	<p>Tocar el instrumento lo más fuerte posible, en los momentos en los que haya un mal clima de aula. Realizar la técnica junto con los niños. Observar la implicación y efecto de la técnica.</p>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Decirles que se tomen su tiempo antes de continuar con otra actividad, si se encuentran en un momento de tranquilidad o de meditación. Hablar sobre los beneficios, sensaciones o emociones, del clima de calma generado. Comentar la evolución del clima de aula.</p>

**PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

Previas.- Asegurarme de tener el instrumento preparado.

Tener en cuenta los proyectos individuales.

Comunicar a otras profesoras la técnica que estamos llevando a cabo.

En el desarrollo: Cuando se perciba estrés o los niños estén muy alterados, llevaré a cabo la técnica.

Si algún niño no quiere participar, se le permitirá seguir la sesión desde fuera, explicándole que respetamos su decisión.

Si algún niño levanta la mano inmediatamente después de tocar el instrumento, le volveremos a explicar que debe esperar a escuchar el silencio.

Si algún niño levanta la mano con los sonidos graves, o viceversa, le volveremos a explicar lo que quiero que haga, ejemplificando.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*.

**OBJETIVOS** Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas

- Acatar las normas proporcionadas para respetar su aprendizaje y el de los otros.
- Reconocer y discriminar el silencio y el sonido a través de la percepción y la escucha activa.
- Reconocer y discriminar sonidos graves y agudos a través de la percepción y la escucha activa.
- Mejorar las habilidades de aprendizaje: la atención y la concentración.
- Mejorar el clima del aula.

**CONTENIDOS** Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- Normas para respetar a los compañeros y a él mismo.
- El silencio y el sonido.
- La altura del sonido: Sonidos graves y agudos.
- Habilidades de aprendizaje: atención y concentración.
- La mejora del clima del aula.

**EVALUACIÓN** Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.

Instrumentos para la evaluación:

- Observación directa y a través de videos.
- Rúbrica de evaluación.

Criterios:

- ¿Alza la mano tras dejar de escuchar sonidos agudos?
- ¿Toca el suelo con la mano tras dejar de escuchar sonidos graves?
- ¿Es capaz de distinguir el sonido grave del agudo?
- Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que alza, o toca el suelo con su mano, en las diferentes sesiones y diferencia de la primera a la última.

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

### **Dinámica 3: Me expreso con mi cuerpo a mi tiempo y durante mi tiempo, atendiendo a las expresiones de mis compañeros**

En el aula en el que me encontraba, destinaban cada mañana un espacio del horario a que los niños contasen al resto lo que desearan, ya fuesen vivencias, deseos, sentimientos... la mayoría de ellos presentaba problemas a la hora de prestar atención a lo que sus compañeros estaban compartiendo, no les resultaba fácil escuchar, interrumpían y no respetaban el turno.

Teniendo en cuenta esto, la siguiente propuesta pretende que los niños aprendan a prestar atención a sus compañeros, a expresarse a través de sus gestos o movimientos, a no interrumpir, y a respetar el turno, además de experimentar otra de las cualidades del sonido, que esta vez será la duración.

Utilizaremos una APP para móvil u ordenador, del estilo “Drum pad”, como puede ser *Electro Drum Pads 24* (Lipnyagov, 2016). De todos los sonidos disponibles, escogeremos aquel que se mantenga en el tiempo mientras lo tenemos pulsado, como pueden ser, dentro de esta APP *Pad 01 chords, Pad 02 chords, Pad 03 chords, Pad 04 chords, Pad 05 chords*.

Estando en asamblea, pulsaremos prolongadamente el elemento que produce el sonido que hayamos escogido, y el primer niño deberá realizar un gesto, el cual imitarán sus compañeros. Dejaremos de pulsarlo para volver a pulsarlo inmediatamente, haciendo una pequeña pausa; este será el turno del siguiente niño, que realizará un nuevo gesto o movimiento, que sus compañeros imitarán. Repetiremos esto hasta que a todos los niños les haya llegado su turno. No avisaremos a los niños de cuál es su turno, ellos mismos deben de estar atentos al sonido, para que cuando acabe el primer sonido, o pitido, y comience el siguiente, vayan rotando los turnos.

Para trabajar con contrastes, la duración del sonido entre pausa y pausa, o silencio y silencio, debe ser una vez notablemente largo, y otra bastante más corto.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Les preguntaremos si se han fijado en que hay sonidos largos, y sonidos cortos, explicándoles que esto se debe a otra de las cualidades del sonido, la duración.

TITULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: Me expreso con mi cuerpo, a mi tiempo y durante mi tiempo, atendiendo a las expresiones de mis compañeros.

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

- Área III. Lenguajes: comunicación y representación.

Objetivo 1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

Objetivo 12. Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones con soltura y desinhibición.

Bloque 1. Lenguaje verbal. 1.1.2. Las formas socialmente establecidas. Respeto a las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico (iniciar y finalizar una conversación, respetar turno de palabra, escuchar...).

Bloque 3. Lenguaje artístico, 3.2. Expresión musical. Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).

Bloque 4. Lenguaje corporal: Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y comunicación; Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.

#### JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Merece la pena llevar a cabo esta Unidad Didáctica porque:

- Los niños aprenderán a respetar su turno y a escuchar a los demás, tendrán la oportunidad de expresarse a través de gestos y mejorarán su capacidad de atención y concentración.
- Los niños se iniciarán en el aprendizaje de la música, y en una actitud crítica hacia la misma.
- La ley también justifica el desarrollo de esta propuesta.

#### CONTEXTO

Responsable: Laura Escudero Laso

Para desarrollar en el aula con alumnado de cuatro años. Fechas aproximadas: primer trimestre.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consejería de Educación, *DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Castilla y León, España.

#### DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Comentar la actividad con la especialista en música, si es que hay, para trabajar la duración del sonido de forma complementaria.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Atuendo Disposición Implicación	<p>Los niños se van quitando su atuendo. Se sientan en asamblea. Explicar que vamos a realizar la asamblea de una nueva forma, en la que respetando el turno, cuando el primero escuche el sonido, deberán realizar y mantener el gesto hasta que acabe, y los demás imitarlo, estando atentos, porque cuando acabe el primer periodo de sonido, y comience el siguiente, los turnos irán rotando Decir que debemos estar en silencio.</p>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<p>Realizar una prueba para asegurarnos de que lo han comprendido. Pulsar la pantalla del móvil para que emita el sonido con una duración larga. Comprobar que el primer niño hace su gesto, lo mantiene a lo largo de la duración del sonido y los demás niños lo imitan. Dejar de pulsar e inmediatamente volverlo a hacer durante una duración corta. Comprobar que el siguiente niño ha estado atento, realiza su gesto en el momento adecuado y lo mantiene a lo largo de toda la duración, y los demás lo repiten. Si percibimos que algún niño no lo ha comprendido, repetir la explicación y ejemplificar. Repetir este proceso tanta veces como niños haya. Preguntar que si se han dado cuenta que hay sonidos largos y otros cortos. Explicar que se debe a la cualidad del sonido: duración. Repetir a lo largo de los días. En función de la evolución de los niños, combinar las duraciones del sonido de forma que no formen series.</p>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Comentar la evolución existente en relación con saber respetar el turno, ya que a todos nos va a llegar, y saber escuchar.</p>

**PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

Previas.- Asegurarme de tener el móvil, tablet u ordenador preparado, y la app descargada.  
Comprobar la pista de la app que voy a utilizar.  
Tener en cuenta los proyectos individuales.

En el desarrollo: Si algún niño no quiere participar, se le permitirá seguir la sesión desde fuera, explicándole que respetamos su decisión.  
Comprobar que todos lo han entendido, sino repetir.  
Si algún niño se adelanta a su turno, pedirle que lo respete.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*

**OBJETIVOS** Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas

- Aprender a respetar el turno y escuchar a los demás.
- Ser capaz de expresarse y comunicarse a través de gestos y/o movimientos.
- Reconocer y discriminar sonidos largos y cortos a través de la percepción y la escucha activa.
- Mejorar las habilidades de aprendizaje de atención y concentración.

**CONTENIDOS** Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- El respeto por el propio turno y el de los otros.
- La mejora de la capacidad de escucha hacia los otros.
- La expresión y comunicación corporal a través de gestos y/o movimientos.
- La duración del sonido: sonidos cortos y largos.
- Las habilidades de aprendizaje: atención y concentración.

**EVALUACIÓN** Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.

Instrumentos para la evaluación:

- Observación directa y a través de videos.
- Rúbrica de evaluación.

Criterios:

- ¿Realiza su gesto en su turno?
- ¿Imita los gestos de sus compañeros?
- ¿Espera su turno?
- ¿Mantiene la calma durante la realización de la dinámica con una actitud de respeto?
- ¿Reconoce y discrimina sonidos cortos y largos?

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

### **Dinámica 4: La danza de los 7 saltos**

A través de la puesta en práctica de esta actividad, pretendemos desarrollar la competencia musical de los niños, trabajando la duración del sonido y el ritmo a través de la expresión y comunicación corporal, además de entrenar la atención de los niños, la memoria y las habilidades sociales, aprendiendo a respetar el turno.

Para ello, utilizaremos la audición de la danza popular alemana de *los 7 saltos*, la cual reproduciremos en el móvil, ordenador, o cualquier otro dispositivo de audio con el que los niños puedan oírla bien.

Comenzaremos agarrados de las manos, formando un gran círculo. Cuando la música comience a sonar, bailaremos al ritmo de la misma, dando vueltas, y sin soltarse de las manos. Mostraremos a los niños una sencilla coreografía, en la que estarán incluidos cambios de sentido en el momento en el que el ritmo de esta cambie. Cuando suene el primer pitido, uno de los niños realizará un gesto, el cual imitará el resto de la clase. A continuación, sonará otro pitido, y del mismo modo, todos lo imitaremos. La música seguirá sonando, y continuaremos realizando la coreografía establecida. De nuevo, sonará un pitido, seguido del segundo y toda la clase debe recordar e imitar los gestos anteriormente realizados, añadiendo el tercer gesto, en el tercer pitido, por el siguiente niño, y así sucesivamente hasta llegar a 7 pitidos. Los gestos se deben mantener a lo largo de toda la duración del sonido o pitido.

Realizaremos esta danza hasta que todos y cada uno de los niños hayan aportado su gesto, en tantas sesiones como sean necesarias.

TÍTULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: La danza de los 7 saltos.

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

- Área III. Lenguajes: comunicación y representación.

Objetivo 1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

Objetivo 12. Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones con soltura y desinhibición.

Bloque 1. Lenguaje verbal. 1.1.2. Las formas socialmente establecidas: Respeto a las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico (iniciar y finalizar una conversación, respetar turno de palabra, escuchar...).

Bloque de contenidos 3. Lenguaje artístico, 3.2. Expresión musical: Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave); Curiosidad por las canciones y danzas de nuestra tradición popular y de otras culturas.

Bloque 4. Lenguaje corporal: Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y comunicación; Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros; Representación de danzas, bailes y tradiciones populares individuales o en grupo con ritmo y espontaneidad.

#### JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Merece la pena llevar a cabo esta Unidad Didáctica porque:

- Los niños mejoran su capacidad de atención, concentración y memoria, lo que le ayudará en su proceso de aprendizaje.
- Mejoraremos la integración de los niños.
- Los niños se iniciarán en el aprendizaje de la música, y en una actitud crítica hacia la misma.
- La ley también justifica el desarrollo de esta propuesta.

#### CONTEXTO

Responsable: Laura Escudero Laso

Para desarrollar en el aula con alumnado de 4 años Fechas aproximadas: Primer trimestre

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consejería de Educación, *DECRETO 122/2007, de 27 de Diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Castilla y León, España.

#### DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Comentar a la profesora de psicomotricidad la actividad que llevamos a cabo, por si la gustaría trabajar con otras danzas, o incluso la misma, y a la de música, por si quiere trabajar la duración, ritmo, o danzas populares.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación	<p>Llegamos al aula de psicomotricidad.</p> <p>Les decimos que vamos a aprender una danza popular alemana, la de los 7 saltos.</p> <p>Recordamos el ejercicio que hemos estado realizando anteriormente (expresión con nuestro cuerpo durante sonidos cortos o largos en la asamblea).</p> <p>Nos agarramos todos de la mano y formamos un círculo.</p> <p>Hacer una prueba a la vez que vamos explicando lo que vamos a realizar.</p>
<i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i>	<p>Poner la música.</p> <p>Unirme al círculo.</p> <p>Moverse al ritmo de la música girando hacia el mismo lado.</p> <p>Cambiar de sentido cuando el ritmo cambie.</p> <p>Cuando suene el primer pitido, señalamos a un niño, que será el primero en hacer un gesto.</p> <p>Los demás imitaremos este gesto.</p> <p>Sonará otro pitido y el siguiente niño realizará otro gesto que los demás imitaremos.</p> <p>La música seguirá sonando, y continuaremos realizando la coreografía establecida.</p> <p>Sonará un pitido, seguido del segundo y toda la clase debe recordar e imitar los gestos anteriormente realizados, añadiendo el tercer gesto, en el tercer pitido, por el siguiente niño, y así sucesivamente hasta llegar a 7 pitidos.</p> <p>Recordar que debemos mantener el gesto o movimiento a lo largo de la duración del pitido.</p> <p>Repetir esta danza en tantas sesiones como sean necesarias, hasta que al menos todos hayan aportado un gesto.</p>
<i>Momento de Despedida</i>	<p>Recordamos que el próximo día “serán protagonistas” aportando su gesto, los siguientes niños.</p> <p>Comentamos las sensaciones obtenidas por la sesión.</p> <p>Nos ponemos en fila para volver al aula.</p>

**PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

Previas.- Asegurarme de tener el audio y reproductor preparados.

Tener en cuenta los proyectos individuales.

Comunicar a otras profesoras la técnica que estamos llevando a cabo.

En el desarrollo: Si algún niño insiste en aportar un gesto cuando no es su turno, recordarle que su momento llegará.

Si algún niño no quiere participar, se le permitirá seguir la sesión desde fuera, explicándole que respetamos su decisión.

Comprobar que todos lo han entendido, sino repetir.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*.

**OBJETIVOS** Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas

- Aprender a respetar el turno y escuchar a los demás.
- Ajustar de forma cada vez más progresiva y controlada, sus gestos y movimientos al ritmo de la canción, a través de la danza.
- Reconocer y discriminar sonidos cortos y largos a través de la escucha activa y la percepción
- Mejorar las habilidades de aprendizaje: la atención, la concentración y la memoria.

**CONTENIDOS** Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- El respeto por el propio turno y el de los otros.
- La mejora de la capacidad de escucha hacia los otros.
- El ajuste corporal de gestos y movimientos, al ritmo de la canción en la danza.
- La duración del sonido: sonidos cortos y largos.
- Las habilidades de aprendizaje: atención, concentración y memoria.

**EVALUACIÓN** Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.

Instrumentos para la evaluación:

- Observación directa y a través de videos.
- Rúbrica de evaluación.

Criterios:

- ¿Se ajusta al ritmo de manera cada vez más progresiva?
- ¿Aporta su gesto a la danza, en el momento preciso?
- ¿Imita los gestos de sus compañeros en el momento adecuado?
- ¿Mantiene el gesto hasta que finaliza la duración del sonido?
- ¿Cambia de gesto en el momento preciso?
- ¿Recuerda la secuencia de gestos realizados por sus compañeros de forma cada vez más progresiva?

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

### **Dinámica 5: ¿Quién soy?**

Con la realización de esta actividad, pretendemos que los niños exploren con el timbre, partiendo de sus conocimientos previos, por lo que trabajaremos con los diferentes timbres de los niños del aula, a través de la canción popular infantil *Nuestra voz es diferente*, y de la escucha activa. Además de fomentar la concentración, la contención y la atención.

Estando en asamblea, enseñaremos la canción a los niños, y la cantaremos todos juntos. A continuación, los niños cerrarán los ojos, o se darán la vuelta con los ojos abiertos, ya que pueden presentar bloqueos emocionales que no les permitan llevar a cabo la actividad de forma eficiente. Les explicaremos que vamos a volver a cantar la canción, una vez más, todos juntos, y que posteriormente, tocaré a algún niño en la cabeza, quien debe cantarla de nuevo, pero esta vez de manera individual. Los demás niños deben mantenerse en silencio, y estar atentos de qué compañero es el que está cantando. Cuando lo sepan levantarán la mano, pero no dirán nada hasta que su compañero/a termine de cantar la canción, y será la profesora quien decida qué niño resolverá la duda, procurando que cada vez conteste uno.

Les explicaremos, que esta cualidad del sonido que nos permite diferenciar una voz de otra, es el timbre, y que los instrumentos también tienen diferente timbre.

Podemos realizar esta actividad de la misma forma, con aquellos instrumentos que conozcan, asimilando el nombre y la relación con su timbre de los mismos, y añadiendo otros nuevos de forma progresiva.

TÍTULO del Proceso de enseñanza y aprendizaje: ¿Quién soy?

LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS ELABORADOS:

- Área III. Lenguajes: comunicación y representación.

Objetivo 12. Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones con soltura y desinhibición.

Bloque 3. Lenguaje artístico, 3.2. Expresión musical. Ruido, sonido, silencio y música.

Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).

#### JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Merece la pena llevar a cabo esta Unidad Didáctica porque:

- Los niños mejorarán su capacidad de atención y concentración.
- Los niños se iniciarán en el aprendizaje de la música, y en una actitud crítica hacia la misma.
- La ley también justifica el desarrollo de esta propuesta.

#### CONTEXTO

Responsable: Laura Escudero Laso

Para desarrollar en el aula con alumnado de cuatro años. Fechas aproximadas: primer trimestre.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consejería de Educación, *DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Castilla y León, España.

#### DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

Comentar la actividad con la especialista en música, si es que hay, para trabajar el timbre como cualidad del sonido de forma complementaria.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	
<p><i>Momento de Encuentro</i> Atuendo Disposición Implicación</p>	<p>Nos sentamos en asamblea. Indicamos que vamos a aprender una canción nueva “todos tenemos una voz”. Se la cantamos. La volvemos a cantar para que se unan. Explicamos que se van a dar la vuelta, que no vale mirar, y que al que toque va a cantar la canción. Quien sepa que compañero la está cantando, levantará la mano cuando acabe, y diré quién resuelve el misterio.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>Todos dados la vuelta. Cantamos todos juntos la canción. Recuerdo que ahora solo puede cantar quien toque. Toco a uno la cabeza para que cante la canción. Cuando acabe de cantar pido a algún niño que haya levantado la mano que nos diga que compañero estaba cantando. Repetimos tantas veces como sea necesario, en distintas sesiones incluso, hasta que al menos, todos hayan cantado de forma individual una vez.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>Comentamos el hecho de poder diferenciarnos y reconocernos a través del timbre, y el progreso existente en relación al respeto hacia los compañeros y saber esperar nuestro turno.</p>

**PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

Previas.-Tener en cuenta los proyectos individuales.

En el desarrollo: Si algún niño no quiere participar, se le permitirá seguir la sesión desde fuera, explicándole que respetamos su decisión.

Comprobar que todos lo han entendido, sino repetir.

Si algún niño se adelanta a su turno, pedirle que lo respete.

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*

**OBJETIVOS** Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas

- Explorar el timbre a través de la voz de los diferentes compañeros, y discriminar y reconocer los diferentes timbres existentes entre los mismos.
- Mejorar las habilidades de aprendizaje de atención y concentración.
- Aprender a respetar a los compañeros y su turno.
- Conocer y reproducir la canción “todos tenemos una voz”

**CONTENIDOS** Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.

- La exploración sonora de los timbres de su entorno cercano (las voces de sus compañeros).
- Las habilidades de aprendizaje: atención y concentración.
- El respeto por el propio turno y el de los otros.
- La canción como recurso didáctico en el aula.

**EVALUACIÓN** Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.

Instrumentos para la evaluación:

- Observación directa y a través de videos.
- Rúbrica de evaluación.

Criterios:

- ¿Recuerda la letra de la canción?
- ¿Escucha de forma atenta a sus compañeros, en silencio, con una actitud de respeto?
- ¿Reconoce y discrimina las voces de sus compañeros?
- ¿Levanta la mano y espera a ser preguntado para decir de qué compañero se trataba?

¿QUÉ HE APRENDIDO?

Sobre los diferentes núcleos de significado que se dan cita en el proceso de E/A...

Sobre los comportamientos del alumnado; los obstáculos que el alumnado identifica y las posibilidades de superarlos; la autonomía del alumnado en el desarrollo de las tareas...

Sobre cómo se ha facilitado el aprendizaje en el desarrollo del proyecto; la puesta en escena planificada; el sistema de recursos y obligaciones propuesto; las dificultades que supone atender a todos; las progresiones planteadas y su oportunidad; la competencia profesional...

Demandas de formación como maestro/a...

## Evaluación

Debido a que las dinámicas llevadas a cabo son en gran grupo, y aprovechando el recurso de las TIC, sería ideal realizar grabaciones en video de cada una de las sesiones llevadas a cabo por dos motivos, el primero, sería para observar y evaluar a cada uno de los niños visualizando los videos, y el segundo tanto para ver el progreso que cada niño va realizando a lo largo de las sesiones, como la evolución del grupo como conjunto. Además, visualizando las grabaciones sesión tras sesión, podremos hacer una autocrítica buscando aquellos aspectos que podemos mejorar, y reflexionando para encontrar la mejor solución posible, y mejorando de esta forma nuestra labor como docentes.

Por lo tanto, la evaluación será global, continua, formativa y a través de la observación sirviéndonos de las TIC.

No podemos observar si un niño ha meditado, ya que solo él lo sabrá, pero sí que podemos percibir si las diferentes dinámicas están surtiendo efecto en él.

A continuación, expongo una rúbrica de evaluación, de aquello en lo que me fijaría en cada dinámica.

<b><i>Dinámica</i></b>	<b>Aspectos a observar</b>			
1. <i>Escuchamos el silencio</i>	¿Levanta la mano nada más golpear el instrumento?	S	AV	N
	Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano: sesión 1			
	Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano: sesión 2			
	Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano: sesión 3...			
	¿Ha aumentado el tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que levanta la mano, de la primera a la última sesión?	Si / No		
	Diferencia del tiempo transcurrido de la primera sesión a la última			
	¿Ha aumentado su capacidad de atención?	Si / No		
	¿Mantiene una actitud de espera, tranquilo, y sin molestar a sus compañeros?	S	AV	N
	¿Es capaz de volver a la calma, a través del ejercicio?	S	AV	N

DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

	¿Es capaz de reconocer y discriminar el silencio y el sonido?	Si / No		
	Observaciones / Reflexiones / Comentarios			
2. <i>Derivada de la anterior</i>	¿Alza la mano tras dejar de escuchar sonidos agudos?	S	AV	N
	¿Toca el suelo con la mano tras dejar de escuchar sonidos graves?	S	AV	N
	¿Es capaz de distinguir el sonido grave del agudo?	S	AV	N
	Tiempo transcurrido desde que golpeo el instrumento hasta que alza, o toca el suelo con su mano, en las diferentes sesiones, y diferencia de la primera a la última			
	Observaciones / Reflexiones / Comentarios			
3. <i>Me expreso con mi cuerpo a mi tiempo y durante mi tiempo, atendiendo a las expresiones de mis compañeros</i>	¿Realiza su gesto en su turno?	S	AV	N
	¿Imita los gestos de sus compañeros?			
	¿Espera su turno?			
	¿Mantiene la calma durante la realización de la dinámica con una actitud de respeto?			
	¿Reconoce y discrimina sonidos cortos y largos?	Si / No		
	Observaciones / Reflexiones / Comentarios			
4. <i>La danza de los 7 saltos</i>	¿Se ajusta al ritmo de manera cada vez más progresiva?	Si / No		
	¿Aporta su gesto a la danza, en el momento preciso?			
	¿Imita los gestos de sus compañeros en el momento adecuado?			
	¿Mantiene el gesto hasta que finaliza la duración del sonido?			
	¿Cambia de gesto en el momento preciso?			
	¿Recuerda la secuencia de gestos realizados por sus compañeros de forma cada vez más progresiva?			
	Observaciones / Reflexiones / Comentarios			
5. <i>¿Quién soy?</i>	¿Participa con gusto en la actividad?	S	AV	N
	¿Recuerda la letra de la canción?			
	¿Escucha de forma atenta a sus compañeros, en silencio, con una actitud de respeto?			
	¿Reconoce y discrimina las voces de sus compañeros?			
	¿Levanta la mano y espera a ser preguntado para decir de qué compañero se trataba?			
	Observaciones / Reflexiones / Comentarios			

#### **Capítulo IV: CONCLUSIONES**

A través de la realización de este trabajo, he adquirido una serie de conocimientos acerca de diferentes aspectos formales de presentación, como la presentación y estructura que debe tener un trabajo de fin de grado, además de aprender a referenciar debidamente con el formato establecido por las normas APA.

También he tenido la oportunidad de reflexionar acerca de una situación de aula real, para buscar la mejor solución, aportando una propuesta que cubra estas necesidades específicas, que desarrolle la competencia musical en los niños, apoyándome en las Tic, siendo recursos que da muchas posibilidades, además de ser motivador y de interés para el niño, y utilizando técnicas de mindfulness, las cuales aportan múltiples beneficios al niño, y al grupo en general, como he señalado en el desarrollo de este trabajo, además de plantearme una serie de ítems a evaluar, para dicha propuesta, en el caso de que se hubiese llevado a cabo. Con esta propuesta, cubriría el tercer objetivo propuesto en mi trabajo, siendo este, exponer como podemos desarrollar la competencia musical partiendo de técnicas de mindfulness en un aula de educación infantil.

Dicho esto, lo ideal habría sido poder realizar en un aula todas las dinámicas para ver realmente el efecto que tiene en los niños, y a partir de ahí, modificarla para mejorarla en el caso de que fuese necesario. Es decir, nos permitiría realizar una autoevaluación de la misma.

5. Esta propuesta, se apoya en unas bases teóricas, de las que he tenido que buscar información, e investigar las líneas de varios autores, alcanzando de esta forma los dos primeros objetivos planteados en este TFG, siendo estos: Proporcionar una base teórica a partir de la cual poder llevar a cabo una didáctica adecuada de la educación musical; y proporcionar una base teórica a partir de la cual poder

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

comprender la técnica del mindfulness, poder llevarlo a las aulas y conseguir que nuestros alumnos se beneficien de la misma.

Considero que la fundamentación teórica es esencial para cargarte de recursos y seguir formarte como docente, para poder hacer las cosas lo mejor posible, fomentando la idea de la educación como ciencia.

Teniendo claro que la formación del maestro es permanente, lo anteriormente expuesto es elemental para mi formación como docente, ya que deberemos buscar nuevas informaciones, métodos, innovaciones, y demás aspectos relacionados con el ámbito educativo de forma continuada.

Mi recomendación, es la de llevar el mindfulness a las aulas, apoyándome en los numerosos beneficios que de este podemos obtener, tanto personales como de nuestros alumnos, además de dar a las artes, en este caso, la música, la importancia y el espacio que requieren. Para ello, pueden servirse de las actividades que propongo, siendo complementadas de forma coherente con otras, y utilizando la creatividad para proponer otras nuevas, que cubran las necesidades e intereses de los diferentes grupos de niños.

De la misma forma, aconsejo ampliar esta investigación, y leer tantos libros, documentos y publicaciones como sean posibles, acerca del tema, con el objetivo de dar la mejor respuesta posible a nuestros alumnos. Para ello, se podría comenzar por la bibliografía que yo emplee.

Referencias

- Bernal Vázquez, J., & Calvo Niño, M. L. (2000). Didáctica de la música. La expresión musical en la educación infantil. En J. Bernal Vázquez, & M. L. Calvo Niño, *Didáctica de la música. La expresión musical en la educación infantil*. (págs. 46-51). Málaga, España: Aljibe.
- Bishop, S. L. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. En *Clinical Psychology: Science and Practice* (págs. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004), "Minvol. 10, pp. 230-241).
- Carrero Montes, P. (2015). Mindfulness para enseñar y aprender I. *La Revista Digital del portal de la educación. Junta de Castilla y León*.
- Del Bianco, S. (2007). Jaques Dalcroze. En M. Díaz, & A. Giráldez, *Aportaciones teóricas y metodológicas a la Educación musical*. (págs. 23-32). Barcelona: GRAÒ.
- Díaz, M. (2010). Enfoques, concepciones y metodologías sobre el aprendizaje de la música en la etapa infantil. En M. E. Díaz, *Fundamentos musicales y didácticos en educación infantil* (págs. 55-76). Santander: PUBLICAN: Universidad de Cantabria.
- Díaz, M., Ibarretxe, G., García Malbrán, E., Malbrán, S., & Riaño, M. E. (2010). *Fundamentos musicales y didácticos en Educación Infantil*. Santander: Publican, Ediciones de la Universidad de Cantabria.
- Germer, C. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C. Germer, R. Siegel, & P. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy* (págs. 3-27). New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kaiser Greenland, S. (2013). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y atento*. Bilbao: Desclée de brouwer.

## DESARROLLO DE LA COMPETENCIA MUSICAL A PARTIR DEL MINDFULNESS

Lapierre, A., & Aucouturier, B. (1985). *Simbología del movimiento*. Barcelona: Científico-médica.

Lipnyagov, P. (13 de 12 de 2016). Electro Drum Pads 24. Ulyanovsk, Radisheva, Russia.

López González, L. (2015). *Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Malbrán, S. (1991). *El Aprendizaje Musical de los niños*. Buenos Aires: Actilibro.

Malbrán, S. (2000-2001). The development of pulse synchrony. An exploratory study of three-year old children. *Bulletin of the Council for Research in Music Education* (pág. 147). Special issue.

Malbrán, S. (2002). Tapping in time. A longitudinal study at the ages three to five years. *Bulletin of the Council for Research in Music Education* (págs. 153-154). Special issue.

Malbrán, S. (2008). *Ritmo musical y Sincronía*. Buenos Aires: Universidad Católica Argentina.

Malbrán, S. (2010). La música en la primera infancia. En M. Díaz, G. Ibarretxe, E. García Malbrán, S. Malbrán, & M. Riaño, *Fundamentos musicales y didácticos en educación infantil* (págs. 21-37). Santander: Publican, Ediciones de la Universidad de Cantabria.

Malbrán, S., & García Malbrán, E. (2010). Capítulo 4.- Lenguaje Musical y Didáctica: Sonido y estructura sonora. En M. Díaz, G. Ibarretxe, E. García Malbrán, S. Malbrán, & M. E. Riaño, *Fundamentos musicales y didácticos en educación infantil* (pág. 82). Santander: Publican, Ediciones de la Universidad de Cantabria.

Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., & Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza de*

- civilizaciones, políticas migratorias y educación*. (págs. 193-229). Sevilla: Aconcagua libros.
- Mónaco, M. (2009). An approach to Children's singing between Forty to Fifty Months Old. . En J. Louhivuori, *Proceeding of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music* (págs. 353-356). Finland: University of Jyväskylä.
- Nhat Hanh , T. (2015). *Plantando semillas*. Barcelona: Kairós.
- Nhat Hanh, T. (2014). *¿Porqué existe el mundo? Respuestas de un maestro zen a las preguntas que le hacen los niños*. Barcelona: Kairós.
- Pascual Mejía, P. (2006). *Didáctica de la música para educación infantil*. Madrid: Pearson/Prentice Hall.
- Real Academia Española. (10 de 07 de 2017). *Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario usual: <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=ritmo>
- Saltzmann, A. (s.f.). *Teachers Guide | The Buddha | PBS*. Obtenido de Pbs.org: <http://www.pbs.org/thebuddha/teachers-guide/>
- Shantum Seth, D. (2015). Prólogo. En T. Hanh Nhat , *Plantando semillas* (págs. 11-13). Barcelona: Kairós.
- Universidad de Valladolid. (10 de 07 de 2017). *Competencias del Grado en Educación Infantil*. Obtenido de [http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagradados/\\_documentos/edinfpa\\_competencias.pdf](http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagradados/_documentos/edinfpa_competencias.pdf)
- Welch, G. (1985). A schema theory of how children learn to sign in tune. *Psychology of Music*, 13, 3-18.
- Welch, G. (1998). El desarrollo del canto en el niño. En S. Malbrán, *Primera conferencia Iberoamericana de Investigación Musical* (págs. 10-19). Argentina: Universidad de Lanús.

Welch, G. (2006). Singing and vocal development. En G. McPherson, *The child as musician* (págs. 311-330). Oxford: University Press.