



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA.

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

“MINDFULNESS”, “DRUMMING”, “IMAGEN
GUIADA CON MÚSICA” Y “YOGA” COMO
RECURSOS EDUCATIVOS PARA MINIMIZAR
LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN
EDUCACIÓN PRIMARIA.



AUTORA: Patricia Pascual Gutiérrez
TUTORA: María de la O Cortón de las
Heras

CURSO: 2020/2021

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este escrito se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

RESUMEN

La ansiedad ante exámenes es una problemática actual dentro de las aulas, que da lugar a secuelas sociales, físicas y psicológicas en los alumnos que lo padecen. Es por ello que el objetivo de este documento es presentar alternativas para solventar dicho trastorno a través de implementación de diversas actividades de elaboración propia, basadas en técnicas de expresión de emociones como “Mindfulness” o propias del área de Educación Física y Educación Artística. Sin embargo, no se han podido extraer numerosas conclusiones debido a la actual situación de la Covid-19 que ha provocado que no se haya podido implementar en el aula. A pesar de ello, como resultado principal del proyecto se extrae la importancia de trabajar en el aula dicha problemática para que en futuros cursos los alumnos puedan controlar los síntomas y reducir así la incidencia de dicho trastorno.

PALABRAS CLAVE: ansiedad ante exámenes, expresión de sentimientos, “Mindfulness”.

ABSTRACT

Exams anxiety is a current problem within the school classrooms that leads to divergent consequences in those students who suffer from this kind of anxiety. Therefore, the aim of this document is to straighten out this disorder through different own activities of expressing emotions related to technics as “Mindfulness”, PE or Arts. However it had been impossible to put into practise in a school because of the situation caused by Covid-19, which had led to not have lots of conclusions. In spite of, as a principal result of the project, is the importance of work in class with this problem so that children could control the symptoms and reduce this disorder impact.

KEYWORDS: exams anxiety, expressing emotions, “Mindfulness”.

ÍNDICE

OBJETIVOS.....	7
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	7
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO.....	10
1. QUÉ ES LA ANSIEDAD. CONCEPTO DE ANSIEDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGÍA	10
2. LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	12
2.1. SÍNTOMAS Y QUIÉN ES MÁS PROPENSO A PADECERLO	13
3. CONTROL Y MINIMIZACIÓN DE LA ANSIEDAD. DIFERENTES TÉCNICAS A EMPLEAR DENTRO DE LAS AULAS	16
3.1. LA TÉCNICA DE “MINDFULNESS”	16
3.2. IMPORTANCIA DE LA MÚSICA PARA LIDIAR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES. TÉCNICA DE “DRUMMING” Y DE “IMAGEN GUIADA CON MÚSICA” (GIM).....	18
3.3. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES. “YOGA” EN EL AULA	20
CAPÍTULO II: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	22
1. INTRODUCCIÓN. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y AULA.....	22
2. OBJETIVOS	24
3. COMPETENCIAS BÁSICAS Y CURRÍCULO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA..	25
4. TEMPORALIZACIÓN	26
5. ACTIVIDADES.....	28
5.1. FORMULARIO INICIAL	28
5.2. ACTIVIDADES	29
5.3. FORMULARIO FINAL	50
5.4. METODOLOGÍA	51
5.5. EVALUACIÓN.....	53
5.6. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	56
CAPÍTULO III: CONCLUSIONES	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	65
ANEXO I. CURRÍCULO.....	65

ANEXO II. ORGANIZACIÓN TEMPORAL DIARIA	72
ANEXO III. ORGANIZACIÓN TEMPORAL (CALENDARIO)	73
ANEXO IV. HORARIO 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA	74
ANEXO V. FORMULARIO INICIAL.....	75
ANEXO VI. RUTINA DE PENSAMIENTO.....	76
ANEXO VII. VÍDEO SALUDO AL SOL	77
ANEXO VIII. VIDEO RELAJACIÓN	77
ANEXO IX. FORMULARIO FINAL.....	77
ANEXO X. TABLA DE OBSERVACIÓN. EVALUACION DE LOS ALUMNOS	79
ANEXO XI. “RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN.” EVALUACIÓN DOCENTE	80

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado recoge una propuesta de intervención relacionada con diferentes técnicas de expresión de sentimientos vinculadas con áreas del currículo propio de Educación Primaria, como el área de Educación Artística y el de Educación Física. El objetivo de la propuesta es, en primer lugar, detectar los diferentes casos de ansiedad ante exámenes que hay dentro del aula, y posteriormente emplear diversas técnicas para conseguir la minimización de los síntomas y el progresivo control del trastorno por parte de los alumnos.

El documento mantiene la siguiente organización: primeramente, aparece la justificación donde se narran los motivos de la elección del tema sobre el que va a tratar el presente trabajo; posteriormente, se presentan los objetivos que se pretenden alcanzar a lo largo del proyecto. Seguidamente, aparece la fundamentación teórica donde se investiga acerca de los temas principales como son la ansiedad, la ansiedad ante los exámenes, y las diferentes técnicas a emplear dentro del aula para poder minimizar los síntomas provocados por este trastorno mental como son el “Mindfulness”, el “Drumming”, la “Imagen Guiada con Música” (GIM) y el “Yoga”. Después, se presentará una propuesta de intervención donde se proponen sesiones a llevar a cabo dentro del aula, todas ellas relacionadas con los temas sobre los que se ha profundizado en el apartado anterior.

Para concluir se presentarán las conclusiones del proyecto donde se refleja si los objetivos propios del presente Trabajo Fin de Grado han sido alcanzados, y en qué momento se han logrado.

OBJETIVOS

Los objetivos que se quieren alcanzar tras la realización de trabajo Fin de Grado serían tales como los siguientes:

- Realizar un acercamiento sobre la conceptualización de la ansiedad ante los exámenes y cómo afecta a los alumnos.
- Investigar acerca de diversas técnicas que minimizan los efectos producidos por la ansiedad ante los exámenes en personas en edad escolar.
- Diseñar una propuesta de intervención en relación a las técnicas investigadas con la finalidad de enseñar a los alumnos a controlar y minimizar los síntomas de la ansiedad ante los exámenes.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El tema elegido para investigar a lo largo del presente Trabajo Fin de Grado es la problemática relacionada con la ansiedad ante los exámenes. En la actualidad son numerosos los alumnos que presentan rechazo y/o temor a los exámenes, lo que posteriormente puede ocasionar numerosas dificultades a la hora de enfrentarse a este método de evaluación si esta problemática no es detectada y trabajada desde las edades más tempranas.

El motivo de la elección del tema a investigar es debido a que la autora del documento sufrió en primera persona desde edades tempranas este trastorno, el cual no fue tratado desde el aula, lo que generó que según iban aumentando en dificultad los cursos académicos, los síntomas se iban agravando y desencadenando en otras problemáticas tanto físicas como psicológicas. Esta situación provocó que fuera necesario recibir ayuda tanto externa, de mano de especialistas, como interna por parte de los docentes del centro de Educación Secundaria al que acudía.

Es por ello que el trabajo tiene como objetivo que esta temática sea detectada y trabajada desde el aula, en las edades en las que los exámenes empiezan a aparecer, a través de diferentes técnicas que proporcione a los alumnos las pautas para que sean lo suficientemente autónomos como para ponerlas en práctica siempre que lo necesiten.

Aun así ha de ser recalcado, que si los métodos propuestos por el docente dentro del aula no son suficientes, el alumno que cuente con ansiedad ante los exámenes deberá recibir una atención por parte de expertos del ámbito de la psicología.

Antes de concluir este primer apartado del trabajo, y tal y como se nos exige en la Guía para su elaboración, es necesario centrarnos en las competencias de grado que se alcanzan a través de la consecución del presente documento, estas serán rescatadas de la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

Asimismo, en relación con el Anexo II del Real Decreto de Ordenación de las Enseñanzas Universitarias Oficiales, las competencias de formación básicas serían tales como las siguientes:

- Aprendizaje y desarrollo de la personalidad. Comprender los procesos de aprendizaje relativos al periodo 6-12 en el contexto familiar, social y escolar. Conocer las características de estos estudiantes, así como las características de sus contextos motivacionales y sociales. Dominar los conocimientos necesarios para comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes e identificar disfunciones. Identificar dificultades de aprendizaje, informarlas y colaborar en su tratamiento. Conocer las propuestas y desarrollos actuales basados en el aprendizaje de competencias. Identificar y planificar la resolución de situaciones educativas que afectan a estudiantes con diferentes capacidades y distintos ritmos de aprendizaje.
- Procesos y contextos educativos. Analizar y comprender los procesos educativos en el aula y fuera de ella relativos al periodo 6-12. Conocer los fundamentos de la Educación Primaria. Analizar la práctica docente y las condiciones institucionales que la enmarcan. Conocer la evolución histórica del sistema educativo en nuestro país y los condicionantes políticos y legislativos de la actividad educativa. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula. Abordar y resolver problemas de disciplina. Promover el trabajo cooperativo y el trabajo y esfuerzo individuales. Promover acciones de

educación en valores orientadas a la preparación de una ciudadanía activa y democrática. Conocer y abordar situaciones escolares en contextos multiculturales. Diseñar, planificar y evaluar la actividad docente y el aprendizaje en el aula. Conocer y aplicar experiencias innovadoras en Educación Primaria. Participar en la definición del proyecto educativo y en la actividad general del centro atendiendo a criterios de gestión de calidad. Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación educativa y ser capaz de diseñar proyectos de innovación identificando indicadores de evaluación.

- Sociedad, familia y escuela. Mostrar habilidades sociales para entender a las familias y hacerse entender por ellas. Conocer y saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar en el periodo 6-12. Relacionar la educación con el medio, y cooperar con las familias y la comunidad. Analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afectan a la educación familiar y escolar: impacto social y educativo de los lenguajes audiovisuales y de las pantallas; cambios en las relaciones de género e intergeneracionales; multiculturalidad e interculturalidad; discriminación e inclusión social y desarrollo sostenible. Conocer la evolución histórica de la familia, los diferentes tipos de familias, de estilos de vida y educación en el contexto familiar.

Por otro lado, las competencias didácticas y disciplinar que se trabajan con el presente Trabajo Fin de Grado serían tales como:

- Educación Musical, plástica y visual. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde las artes. Conocer el currículo escolar de la Educación Artística, en sus aspectos plástico, audiovisual y musical. Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades musicales y plásticas dentro y fuera de la escuela. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.
- Educación Física. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física. Conocer el currículo escolar

de la Educación Física. Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover las competencias correspondientes en los estudiantes.

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

En el presente epígrafe se estudiarán en profundidad los temas principales de los que tratará el actual trabajo de fin de grado, siendo estos la ansiedad ante los exámenes y las diferentes técnicas como el “Mindfulness” u otras relacionadas con el área de Educación Artística y de Educación Física, para minimizar este trastorno. Primeramente este estudio se realizará de forma separada, es decir, la ansiedad en su totalidad por un lado y las diversas técnicas o áreas por otro, buscando un conocimiento más profundo de las temáticas.

1. QUÉ ES LA ANSIEDAD. CONCEPTO DE ANSIEDAD DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGÍA

La primera temática a investigar es la denominada como ansiedad, la cual es definida por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) como un trastorno psicológico generalizado que, en algunas ocasiones, puede ser a su vez una característica propia de otros trastornos de bipolaridad o depresivos. Siendo en la actualidad, como indican Higgins & O’Sullivan (2015), uno de los trastornos de salud mental más común en los niños y adolescentes.

En relación a la investigación acerca de la ansiedad, y tras la consulta de diversas fuentes, encontramos que son numerosas las definiciones sobre este trastorno psicológico. De entre todas ellas, destacamos la de Khoshlessan & Das (2019) quienes basándose en lo afirmado por Hartmann (2014), definen la ansiedad como “un subjetivo estado de miedo, aprensión o tensión que frente a situaciones temerosas o aterrizantes,

la ansiedad se entiende como algo normal y entendible” (p. 314).¹Por otro lado, según Cano (2011) “la ansiedad es una reacción adaptativa que nos prepara para dar una respuesta adecuada ante situaciones amenazantes, que son importantes para nosotros” (p.32); este mismo autor explica que la ansiedad puede aparecer cuando sentimos que estamos siendo evaluados por un agente externo y la respuesta de nuestro cuerpo puede ser positiva o negativa, pudiendo provocar en numerosas ocasiones la pérdida de control de la situación por completo.

No obstante, se hace necesario realizar una diferenciación entre lo que es la ansiedad y la fobia. Así pues, habiendo definido la ansiedad con anterioridad hemos de hablar de sus diferencias, y para ello nos basaremos en lo descrito por García-Fernández, Martínez-Monteagudo, & Inglés (2013), quienes afirman que mientras que la fobia es la respuesta a un estímulo fóbico a través de la ansiedad clínicamente significativa; la ansiedad no llega a considerarse un patrón adaptativo ante ciertas situaciones pero que no llega a considerarse como un miedo extremo o psicopatológico. Por otro lado, mientras que se hace necesario aclarar la diferencia entre fobia y ansiedad, también es ineludible citar la relación que tienen la ansiedad y la depresión. Ciertamente Seçer, Gülbahçe, & Ulas (2019) basándose en lo dicho por Kauffman and Landrum (2013) y Silvermann and Rabian (1995), afirman que en general los desórdenes de ansiedad, comparten numerosas similitudes con numerosos desórdenes depresivos². Esta alegación se reafirma con lo que Barquín, García, & Ruggero (2013), dicen sobre la relación de la ansiedad y la depresión, confirmando que estos frecuentemente se solapan, es decir, es normal encontrar casos de depresiones con ansiedad asociada y viceversa.

¹ “A subjective state of fear, apprehension, or tension” which “in the face of a naturally fearful or threatening situation; anxiety is a normal and understandable reaction” (Khoshlessan & Das, 2019).

² “Anxiety disorders in general, share similarities with many disorders such as depression, behavioral disorder and learning disabilities.” (Seçer, Gülbahçe, & Ulas, 2019).

2. LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Centrándonos en el presente trabajo, el estudio de la ansiedad en su más amplio significado es muy necesario, pero debemos abarcar lo que se conoce como ansiedad ante los exámenes. Bradshaw (2019) afirma que un examen puede provocar que los alumnos se levanten la mañana en la que se tienen que enfrentar a ese tipo de evaluación con dolores de tripa y suplicando quedarse en casa en lugar de ir al colegio³. Este tipo de ansiedad que vivencian numerosos niños y adolescentes a lo largo de su etapa educativa, es definido por De la Cruz (2010) como un conjunto de emociones de carácter negativo que surgen cuando los alumnos se enfrentan a las situaciones que concierne a los exámenes.

Por otro lado, Torrecillas & Segura (2017) afirman que estamos frente a un término que ha ido evolucionando con el paso del tiempo. Inicialmente, la ansiedad ante exámenes fue definida como un constructo unidimensional en el que se encontraban implicados síntomas cognitivos (pensamientos negativos del autoconcepto), conductuales (movimientos de intranquilidad) y fisiológicos (taquicardia, sudoración y náuseas). Seguidamente, los años 60, en opinión de Torrecillas, & Segura (2017) fue una época de transición y de cambios que dio lugar a la definición de ansiedad ante exámenes que tenemos hoy en día, y que Torrecillas & Segura (2017) definen como “disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización en los exámenes.” (p. 278). Afirmando a su vez, que si se da esta situación de manera intensa puede llegar a provocar no solo dificultades a la hora del rendimiento ante los exámenes o académico en general, sino que puede llegar a afectar al ámbito de la salud de los alumnos que lo padecen.

Dentro de la ansiedad ante los exámenes existen diferentes tipos, los cuales afectan de diversas maneras a las personas que los padecen. De la Cruz (2010) en sus estudios afirma que la ansiedad ante exámenes puede ser “anticipatoria” cuando el malestar se produce en los momentos previos al examen (a la hora de estudiar, al pensar en qué pasará en el examen, según se va acercando el día del examen, la noche de antes, etc.) o

³ “A test can cause a student to wake up that morning feeling nauseous and begging to stay home from school.” (Bradshaw, 2019).

“situacional” cuando los síntomas propios de este trastorno psicológico aparecen durante la realización del propio examen.

Además, existe una gran diversidad en las causas de este tipo de ansiedad. Cano (2011) afirma que la ansiedad ante exámenes se debe a una amenaza subjetiva que perciben en una determinada situación las personas que la padecen. Indicando este autor que, en general, esas situaciones suelen ser momentos de evaluación en los que, los que sufren este tipo de ansiedad, consideran que está en juego su imagen ante los demás; o cuando se sienten evaluados por otras personas que consideran importantes. Y asegura que reaccionar evitando estas situaciones es un acto negativo puesto que, provoca que se vea aumentado el temor y la inseguridad durante las mismas.

Por otro lado, De la Cruz (2010) introduce que este trastorno psicológico se produce por algunos factores como la sensación de falta de preparación para el examen (errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atacón” de estudio la noche anterior) dando lugar a una incrementación de la ansiedad; pero también se produce por situaciones en las que la preparación del examen ha sido buena, siendo aquí provocada la ansiedad por factores como una experiencia anterior de bloqueo o haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas.

2.1. SÍNTOMAS Y QUIÉN ES MÁS PROPENSO A PADECERLO

La autora Bradshaw (2019) afirma que los síntomas tanto físicos como mentales que se experimentan debido al padecimiento de ansiedad, deben ser reconocidos por los maestros y profesores en cada uno de sus alumnos⁴. El reconocimiento temprano de los síntomas por parte de la familia o el profesorado es muy importante para paulatinamente ir introduciendo rutinas que permitan el control de estos efectos y si fuera necesario, pedir ayuda a los profesionales de la psicología.

Asimismo, para que la identificación de los síntomas sea más sencilla, diversos autores plasman en sus estudios aquellos que son más frecuentes. Seğer, Gülbahçe & Ulas

⁴ “Physical and mental symptoms can develop from anxiety, and educators must recognize these symptoms in their students” (Bradshaw, 2019).

(2019) afirman que los síntomas más frecuentes que presentan los niños y adolescentes que sufren ansiedad, son irritabilidad, problemas en el ciclo del sueño, dificultades de concentración e incluso provoca rechazo en los alumnos en lo que a las relaciones sociales y al hecho de acudir al colegio respecta.

Por otro lado, De la Cruz (2010) afirma que la ansiedad ante exámenes puede aparecer en tres momentos claves: antes, durante o después de la realización de la prueba de evaluación. Así divide los síntomas en tres categorías o áreas:

- Nivel físico: dentro de esta área aparecen síntomas como problemas de sueño, dolores de estómago y de cabeza, paralización o hiperactivación, náuseas, presión en el pecho, etc.
- Nivel de comportamiento: el alumno lleva a cabo conductas inadecuadas, como por ejemplo en momentos previos al examen, estar muchas horas seguidas viendo la televisión, durmiendo o dejando pasar el tiempo delante de los libros. En definitiva, estas personas lo hacen con la finalidad de evitar la situación de enfrentarse a un examen, provocando en numerosas ocasiones que no se vean capaces de presentarse.
- Nivel psicológico: antes del examen los estudiantes experimentan continuos pensamientos negativos, por ejemplo, se infravaloran (“no soy capaz de saberme todo el temario” o “no sirvo para estudiar”) o se autoconvencen de que van a suspender, llegando a imaginar las consecuencias de su suspenso (“voy a defraudar a mis padres”, “voy a repetir”, “no voy a poder estudiar lo que deseo”, etc.). Todo esto provoca que durante la realización del examen presenten dificultades para entender lo que se les pregunta, organizar lo estudiado o sufrir un bloqueo mental, lo que les impide recordar por completo lo estudiado.

Así pues, Peters Mayer (2008) en su artículo “*Overcoming school anxiety: How to help your child deal with separation, tests, homework, bullies, math phobia, and other worries*”, asegura que los síntomas tanto físicos como mentales pueden llegar a ser agotadores e incómodos para los niños y adolescentes que padecen ansiedad ante exámenes.

Por último, en relación al perfil de las personas que sufren este tipo de ansiedad, son numerosos los autores que llegan a las mismas conclusiones. Khoshlessan, & Das (2019) afirman que las mujeres presentan un mayor grado de ansiedad ante los exámenes que los hombres⁵; y por otro lado, aseguran que uno de los perfiles más propensos a padecer este trastorno de salud mental son aquellos estudiantes que experimentan un intercambio durante sus cursos académicos, provocando esta ansiedad problemas con los estudios, con las relaciones sociales, el idioma, la familia⁶, etc.

En cuanto al porcentaje de estudiantes que padecen esta ansiedad ante exámenes, hemos de recalcar que, la ansiedad ante los exámenes en la actualidad es uno de los trastornos mentales más comunes entre los jóvenes de nuestra sociedad, es por ello que Seçer, Gülbahçe & Ulas (2019), basándose en los estudios de Curry et al., (2004), afirman que 5 de cada 8 niños y adolescentes sufren este tipo de ansiedad.

En definitiva, como indican Barquín, García & Ruggero (2013) el perfil con una mayor tendencia a padecer ansiedad es el doble en mujeres que en hombres y recalcan que es más probable sufrirlo en la adolescencia y la juventud que en la madurez.

Por otro lado, García-Fernández, Martínez-Monteağudo & Inglés (2013) afirman que otras personas propensas a padecer esta ansiedad ante exámenes, son aquellos estudiantes con buenos resultados académicos, confirmando que estos alumnos presentan mayor miedo ante las pruebas de evaluación que los alumnos con fracaso escolar.

⁵ “They found that female undergraduates had significantly higher test anxiety for higher GPAs than male undergraduates” (Khoshlessan, & Das, 2019).

⁶ “One of their major issues is how to deal with study anxiety which is common in every international student. The purpose of this study is to explore the perception of international students on study anxiety which has been sub-grouped into five categories (exam anxiety, language anxiety, social anxiety, family anxiety, and presentation anxiety)” (Khoshlessan, & Das, 2019).

3. CONTROL Y MINIMIZACIÓN DE LA ANSIEDAD. DIFERENTES TÉCNICAS A EMPLEAR DENTRO DE LAS AULAS

En la actualidad se hace de vital importancia que los estudiantes reciban, por parte de los centros escolares, formación para aprender a canalizar sus emociones en cada momento. Es por ello que el psicólogo De la Cruz (2010) propone en su artículo una serie de pautas a seguir tanto antes como durante la realización del examen. Por un lado, algunas de las técnicas que propone para realizar antes del examen son: prepararlo adecuadamente, con una buena organización y con las técnicas de estudio más adecuadas; realizar técnicas de respiración abdominal para conseguir controlar los nervios; mantener en todo momento pensamientos positivos; respetar los ciclos del sueño; procurar no presentarse al examen con el estómago vacío y visualizar el examen como una liberación y recompensa. Por otro lado, los pasos propuestos para ser realizados durante el examen serían tales como: pensar en positivo; hacer las técnicas de respiración; leer detenidamente; contestar primero las preguntas de las que estén seguros; si se quedan en blanco pasar a otra pregunta; no compararse con los compañeros puesto que cada uno sigue un ritmo y repasar el examen con precisión antes de entregarlo.

3.1. LA TÉCNICA DE “MINDFULNESS”

La mayoría de los especialistas de la mente, aseguran que una de las técnicas que mejores resultados ofrece frente a la ansiedad, es aquella conocida como “Mindfulness”. Delgado-Pastor & Kareaga (2011) son unos de los especialistas que afirman la importancia del “Mindfulness” en los pacientes con ansiedad ante los exámenes, y, definen este término como un “procedimiento de control de la atención para aprender a centrarse en el momento presente de un modo amplio y con plena aceptación de la propia experiencia” (p. 51).

Por otro lado, Bradshaw (2019) explica cómo esta práctica enseña a los estudiantes a entender todas y cada una de las reacciones de su cerebro ante el estrés; y sobre todo, enseña cómo deben dominar su mente a través del empleo de estrategias de escucha y de respiración para conseguir una autorregulación y el control de la ansiedad ante

determinadas situaciones⁷. Es por ello que este autor propone introducir esta técnica, por parte de los docentes, en los centros escolares; afirmando que un programa de “Mindfulness” proporcionará a los estudiantes una serie de herramientas para conseguir reducir la ansiedad y el estrés. Además, Bradshaw (2019), basándose en lo dicho por Viafora et al. (2015), sugiere introducir esta práctica a los alumnos explicando que simplemente consiste en atender a lo que está pasando tanto a su alrededor como en su interior en un momento exacto.⁸

Por consiguiente, Bradshaw (2019) en su artículo muestra algunos de los beneficios del “Mindfulness”, afirmando que una vez que los alumnos comienzan a practicarlo y a conocer cada uno de sus pensamientos y sensaciones, ellos son capaces de saber elegir la manera de actuar adecuada. Y afirma, que en relación a los docentes, la práctica de esta técnica hace que estos sean capaces de reconocer los síntomas de la ansiedad ante exámenes con mayor facilidad.

Para finalizar, Bradshaw (2019) obtiene una serie de conclusiones como, que aquellos alumnos que lo practican continúan haciéndolo siempre que sea necesario tanto dentro como fuera de la escuela; o que los alumnos aprenden a sentirse culpables de sus pensamientos y de sus emociones y que empiezan a aceptar lo que está pasando y el cómo se sienten en cada situación.

Algunas de las actividades que se pueden llevar al aula en relación con la técnica del “Mindfulness” serían tales como las que presenta Snel (2013) en su libro *“Tranquilos y atentos como una rana”*, basándose la gran mayoría en la introducción de los niños a la relajación y a la respiración. Una de las actividades que propone la presente autora puede visualizarse, aunque modificada, en la propuesta de intervención concretamente en la sesión uno.

⁷ “Mindfulness teaches students to understand how their brain reacts to stress, and how to train their brain to interrupt anxiety. Mindful breathing and listening are two strategies that help students self-regulate themselves.” (Bradshaw, 2019).

⁸ “Mindfulness is explained to students as “simply paying attention . . . to what’s happening inside and outside of oneself, in this present moment.” (Viafora et al., 2015).

3.2. IMPORTANCIA DE LA MÚSICA PARA LIDIAR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES. TÉCNICA DE “DRUMMING” Y DE “IMAGEN GUIADA CON MÚSICA” (GIM)

Como afirma Aróstegui (2014) las emociones infantiles son muy vibrantes y complejas de expresar verbalmente en las edades más tempranas, por lo que la música es una estrategia perfecta para poder exteriorizar las emociones, ya sea escuchándola o interpretándose. En definitiva, la música está íntegramente relacionada con la educación emocional, quien, como afirma Aróstegui (2014), es un medio excelente para lograr el desarrollo de la personalidad, trabajar la autoconciencia y la toma de conciencia del resto, construir relaciones interpersonales, crear el carácter del ser humano y en definitiva, llegar a educar la sensibilidad de los niños desde las edades más tempranas.

Aróstegui (2014) en su libro *“La música en Educación Primaria. Manual de formación del profesorado”*, afirma que la música para la expresión de las emociones, y en este caso para reducir la ansiedad ante exámenes, puede emplearse de diversas formas, como por ejemplo a través de la propia canción, siendo este un recurso muy versátil, y a través de la improvisación, siendo muy recurrente el Instrumental Orff (instrumentos característicos de un aula educativa) puesto que en lo que a la Educación Musical respecta es lo más óptimo para la expresión de los sentimientos.

Por otro lado, una de las técnicas más empleadas para situaciones relacionadas con el estrés o la ansiedad es la conocida como “Drumming” o “Conscious Drumming”. Para conocer en qué consiste este método, cuándo se ha usado, y cómo ha de usarse nos centraremos en las afirmaciones dadas por Borling & Miller (2007). Así pues, estos autores definen el “Drumming” como la percusión consciente que unifica los beneficios organizativos, sociales e internos de un grupo de percusión a través del apoyo⁹; siendo así una técnica basada en la reflexión interna y en la expresión de los sentimientos y pensamientos relacionados con un tema concreto, siendo estas herramientas importantes para el crecimiento del ser humano¹⁰. Además Borling & Miller (2007) explican que

⁹ Conscious drumming unifies the organizational, social and internal benefits of group drumming with the support. (Borling & Miller, 2007).

¹⁰ “Internal reflection and outward expression of one’s own thoughts and feelings on a subject are important tools for growth.” (Borling & Miller, 2007).

este método unifica los beneficios organizativos, sociales e internos de la percusión grupal a través del propio soporte del grupo.

En este capítulo conocido como “*Conscious Drumming. Drumming from the Heart*” Borling & Miller (2007) narran algunas de las primeras situaciones en las que se trabajó con personas a través de este método. Unas de las primeras escenas en las que se empleó la técnica de “Drumming” para reducir la ansiedad fueron en el atentado del 11 de Septiembre de 2001 en los Estados Unidos y posteriormente, en la guerra entre Estados Unidos e Irak, teniendo esta puesta en práctica como finalidad que las personas afectadas tuvieran un espacio para poder expresar todos los sentimientos acumulados en esas situaciones a través de la percusión grupal. Desde entonces, debido a la eficacia, el método ha ido cobrando un mayor reconocimiento dentro de la sociedad y por consiguiente, está siendo muy usado en diferentes situaciones.

Por último, estos autores citan una estructura clara que ha de seguirse para llevar a cabo esta técnica, siendo esta el calentamiento (calentar ritmos grupales, familiarización con los instrumentos y con los compañeros), bajar el ritmo (buscar un momento musical calmado para escuchar el pulso de la improvisación grupal), concienciar (tiempo de contextualización y reflexión grupal sobre lo que se va a llevar a cabo), foco (objetivo que une a los participantes, en este caso sería hablar de la ansiedad ante los exámenes), acción (percutir de forma individual pero formando parte del gran grupo), cierre (momento en el que poco a poco se va dejando de percutir y de forma verbal los participantes tienen la opción de comunicar cómo se han sentido durante y después de la práctica). Es muy importante saber que no hay que llevar a cabo este esquema a la perfección, sino que en relación a las características del grupo se llevarán a cabo diferentes modificaciones.

En definitiva, podría decirse que el “Drumming” es un método de expresión de sentimientos, normalmente frente a situaciones complejas, a través de la improvisación grupal con instrumentos de percusión. Algunos de los beneficios podrían ser la gran liberación de la carga emocional que ocasionan estas situaciones, la óptima cohesión grupal que se consigue a través del ambiente que se genera tras exteriorizar los sentimientos, la confianza en sí mismo a la hora de poder expresarse sin miedo, etc.

Asimismo, otra de las técnicas relacionadas con la Educación Musical que puede llegar a resultar muy útil dentro de las aulas es la conocida como “Guided Imagery and Music” (G.I.M.). Beck et al. (2013) afirman que la técnica de “Imagen Guiada con Música” tras numerosos estudios ha sido considerada como un método capaz de cambiar significativamente el mal humor, la ansiedad y la depresión de la población a través de la práctica de este método durante 6 a 10 sesiones¹¹. Por otro lado, Bruscia et al. (2005) definen este método como una forma de psicoterapia, creada por Helen Bonny en 1978, donde el paciente en un concreto programa de música clásica genera imágenes durante un estado alterado de la conciencia, a la par que dialoga con el terapeuta. En el método la música tiene un papel central o principal, dando forma a las experiencias internas del paciente de un momento a otro a lo largo de la sesión, siendo el principal agente transformador del paciente¹². Bruscia et al. (2013) afirman que Helen Bonny creó una serie de 18 programas diferentes y uno de ellos es el que se puede comprobar en la propuesta de intervención del presente Trabajo Fin de Grado.

3.3. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA FRENTE A LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES. “YOGA” EN EL AULA

Son numerosos los autores, como Herrera et al. (2013) quienes en sus estudios afirman que el área de Educación Física resulta muy favorecedor para aquellas personas que sufren ansiedad en sus diferentes versiones. Por otro lado, Tordecillas & Segura (2017), basándose en lo dicho por Fortuño (2017), en sus estudios señalan que la práctica de ejercicio está íntegramente ligada a la minimización de los síntomas de ansiedad e incluso de depresión, consiguiendo una notable mejora en el bienestar del individuo. Fortuño (2017) afirma que esto sucede porque el ejercicio se considera favorable para todo aquello relacionado con la plasticidad neuronal, ya que su realización produce melatonina activando los circuitos neurológicos del cerebro, provocando así una notable reducción en los síntomas de la ansiedad.

¹¹ “GIM concluded that disturb mood, anxiety and depression where significantly changed population with 6-10 sessions.” (Beck et al., 2013).

¹² “BMGIM is a form of psychotherapy, developed by Helen Bonny (1978a), in which the client images to specially design classical music programs in an altered (relaxed) state of consciousness, while dialoguing with the therapist. In the method, music is given a central role: it shapes the client’s inner experiences from moment to moment during the session, and it serves as a primary motivator and agent of the client’s transformation and healing.” (Bruscia et al., 2005).

En relación con esta área de Educación Física y con la técnica anteriormente citada del “Mindfulness”, una de las actividades más óptimas a llevar a cabo para la reducción de la ansiedad en el aula es el “Yoga”. Asimismo, este término es definido por Parkes (2014) como la unión entre cuerpo, respiración, mente y cerebro que genera la sensación de formar parte de algo; y a su vez, es definido por Roger (2018) como una unión cuya finalidad es alcanzar un equilibrio físico, psíquico y espiritual a través de la práctica.

Para introducir en el aula la práctica del “Yoga”, es muy importante seguir siempre una rutina con los alumnos, como afirma Roger (2018), empezando siempre la clase con una serie de ejercicios que sirvan de calentamiento para poder pasar a realizar ejercicios más propios de esta práctica como el “Saludo al Sol” y para finalizar hacer una serie de posturas de relajación para dejar en la energía recorra el cuerpo. En definitiva, la puesta en práctica de este método en las aulas es de gran importancia puesto que cuenta con numerosos beneficios tanto a nivel físico, mental, como a nivel emocional. Roger (2018) narra una serie de beneficios tales como los siguientes:

1. Beneficios físicos: calma el sistema nervioso, produce notables mejoras en la salud, ayuda a la toma de conciencia corporal, mejora en la postura, desarrollo de la psicomotricidad, notable aumento de la capacidad respiratoria, mejora del equilibrio y la flexibilidad entre otros, etc.
2. Beneficios emocionales: favorece al optimismo, la confianza, la autoestima y la expresión personal; conduce a la calma de las emociones, la ansiedad y enseña a relajarse; enseña a gestionar las emociones; promueve el descubrimiento y la aceptación de los propios límites; ayuda a desarrollar la empatía, la tolerancia y la toma de conciencia propia y de los demás.
3. Beneficios mentales: mejora la atención, la memoria y la concentración; promueve la calma mental; reduce la tensión física, mental y emocional; minimiza el estrés y desarrolla y estimula la creatividad.

CAPÍTULO II: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1. INTRODUCCIÓN. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y AULA

La presente propuesta de intervención se programa para poderse llevar a cabo en cualquier centro educativo, en la etapa que oscila entre los 9 y los 12 años, siendo aquí donde los exámenes comienzan a hacer su aparición y a ocasionar problemas físicos y psíquicos entre el alumnado. Es por ello que esta programación, cuyo objetivo principal es reducir la ansiedad ante los exámenes a través de diversas técnicas, es importante que se lleve a cabo en edades tempranas para que en futuros cursos más complejos, los alumnos sepan controlar y canalizar sus emociones como sería en este caso la ansiedad. Asimismo, toda ella ha sido diseñada con el asesoramiento y visto bueno del maestro tutor, gran conocedor del grupo clase y de sus características.

Centrándonos en la clase en la que se llevaron a cabo las prácticas curriculares del curso 2019-2020, hemos de hablar concretamente del curso de 4ºA de Educación Primaria propio del centro C.E.I.P. Atalaya, para el que en definitiva ha sido diseñada la programación, teniendo en cuenta las características y necesidades de su alumnado, así como las del espacio propio de esta clase.

El colegio C.E.I.P. Atalaya se encuentra ubicado en el municipio de Palazuelos de Eresma situado a 5 kilómetros de la ciudad de Segovia. Es el único centro del municipio, siendo de titularidad pública, que acoge a alumnos de diferentes municipios de alrededor como Palazuelos de Eresma, Tabanera del Monte y algunos procedentes del Carrascalejo y Peñas del Erizo, lo que le convierte por número de alumnos en uno de los centros educativos más grandes de la provincia.

Las etapas educativas que atiende son dos, como señala Pascual (2020) los alumnos acuden al centro para comenzar su formación académica a los 2-3 años y culminar su proceso de enseñanza-aprendizaje a los 11-12 años. Es decir, el centro imparte clase de la etapa de Educación Infantil (3, 4 y 5 años) y de la de Educación Primaria (Primero,

Segundo, Tercero, Cuarto, Quinto y Sexto), encontrándose estas dos etapas en dos edificios diferentes. Por otro lado, el número de unidades de estas dos etapas educativas que conforman el centro, son de 7 en Educación Infantil y 19 en Educación Primaria. Contando por lo tanto el presente curso 2019-2020 con un total de 518 alumnos y una plantilla de 37 profesores.

Para finalizar, en lo que a la distribución arquitectónica del centro respecta, está formado por 3 edificios (uno para Educación Infantil, otro para Educación Primaria y otro para los despachos de profesorado). Por otro lado, todas y cada una de las clases con las que cuenta el colegio son espacios amplios, con notable luminosidad y dotadas de materiales escolares y dispositivos electrónicos necesarios para poder impartir y recibir un óptimo proceso de enseñanza - aprendizaje.

Asimismo, centrándonos en las características de aula, como afirma Pascual (2020) la distribución del aula, se basa en la mesa del profesor próxima a la pantalla digital, y seguidamente las filas de mesas de los diferentes alumnos. Un aspecto muy positivo del aula es, aparte de que esta está dotada con un PC, un proyector y un ordenador, que es muy luminosa, favoreciendo el proceso de enseñanza aprendizaje. En definitiva, es un aula muy amplia, lo que facilita la redistribución del material necesario para realizar las actividades programadas.

Por otro lado, en relación con las características de los alumnos son numerosos los aspectos a destacar. Primeramente, hemos de citar la buena relación existente entre compañeros, siendo estos muy respetuosos los unos con los otros; además llevan siendo compañeros mucho tiempo lo que ha creado una notable confianza entre ellos, lo que favorece el trabajo cooperativo en el aula y el desarrollo de las sesiones que se plantean. Seguidamente hemos de destacar la predisposición en el aula, los niños de la clase de 4º A son muy participativos, siempre se presentan voluntarios para realizar las diferentes actividades de aula, aspecto muy positivo para poder realizar todas y cada una de las actividades programadas. Además, cuentan con una notable autonomía personal, un gran interés y motivación por el aprendizaje y no muestran mucha diferencia entre los estilos cognitivos, siendo destacable que no se cuenta con ningún Alumno con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE).

Para finalizar, hemos de recalcar que, como ya se ha citado anteriormente, el tema del presente Trabajo de Fin de Grado ha sido elegido por una experiencia personal, además este año en el aula de 4ºA pude vivenciar cómo empezaban a aparecer los primeros problemas de autoconcepto y autoestima ocasionados por la ansiedad ante los exámenes, siendo esto lo que me impulsó a crear las jornadas que se presentan a continuación, que no han podido llevarse a cabo a causa de la pandemia mundial ocasionada por la Covid-19.

2. OBJETIVOS

En el presente apartado se mostrarán los objetivos generales propios de esta propuesta didáctica dirigida para alumnos de 4º de Educación Primaria. Asimismo, en relación con los objetivos específicos, estos aparecerán en las correspondientes actividades que se proponen en los próximos apartados.

Centrándonos en los objetivos generales de la programación, son los siguientes:

- Controlar y reducir los síntomas producidos por la ansiedad ante los exámenes a partir de diferentes técnicas relacionadas con contenidos propios del área de Educación Física y Educación Artística.
- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento y autocontrol entre los diversos alumnos.
- Adquirir la facultad de canalizar y expresar las emociones y los sentimientos partiendo de las técnicas aprendidas.
- Interiorizar las distintas actividades alcanzando la adquisición de una rutina.
- Fomentar la empatía, el respeto y la escucha entre compañeros.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS Y CURRÍCULO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Las **competencias** que se trabajan a través de esta propuesta de intervención, basándonos en la Ley Orgánica 8/2013 son las siguientes:

- Competencia para aprender a aprender, capacidad del alumno de gestionar su aprendizaje tanto individual como grupal en el tiempo. Esta competencia se desarrollará a lo largo de todas las sesiones de la presente propuesta de intervención, puesto que el objetivo principal que se plantea es fomentar un aprendizaje dinámico.
- Competencia en comunicación lingüística, capacidad del alumnado de expresarse a partir de un lenguaje adecuado, contribuyendo a la interacción entre compañeros. Esta competencia se fomenta continuamente a lo largo del proyecto, puesto que las sesiones planteadas buscan una comunicación entre los alumnos y el docente, de manera verbal o no verbal, para poder expresar sus sentimientos.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, capacidad del alumnado para crear contenidos innovadores y asumir responsabilidades. De nuevo esta competencia podemos encontrarla en las actividades programadas, puesto que de forma grupal o individual, los alumnos han de crear improvisaciones nuevas, dejando fluir su imaginación.
- Competencias sociales y cívicas, capacidad de relacionarse con las personas y con el medio de una manera correcta. Se desarrolla en todas las sesiones al trabajar siempre en gran grupo.
- Conciencia y expresiones culturales, consiste en la capacidad para valorar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura. Algunas de las que se plantean están íntegramente relacionadas con el área de Educación Artística, por lo que esta competencia se promueve en todas y cada una de ellas.
- Competencia digital: uso seguro y consecuente de las TIC para la producción e intercambio de información. Esta competencia se presenta

en varias de las actividades, puesto que muchas de ellas van acompañadas de un video explicativo y de un PowerPoint.

La presente propuesta didáctica será dirigida, como ya se ha citado anteriormente, a un curso de 4º de Educación Primaria. Para establecer los aspectos del currículo en los que nos vamos a basar para su programación, ha sido necesaria la previa utilización del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Asimismo, los aspectos del currículo (contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje) empleados son los que se citan a continuación en relación a las dos áreas con las que vamos a trabajar, Educación Artística (incluyendo Educación Musical y Educación Plástica) y Educación Física (ver Anexo I).

4. TEMPORALIZACIÓN

En relación a la organización temporal de esta propuesta de intervención, estará estructurada de la siguiente manera: primeramente, una o dos semanas previas a la implementación se realizará un formulario inicial a los alumnos a los que van dirigidas estas actividades, para conocer el porcentaje de estudiantes que presenta ansiedad ante los exámenes. Seguidamente, durante una semana se llevarán a cabo las diferentes actividades, programadas por la autora del presente Trabajo de Fin de Grado, siguiendo un horario (que será entregado a los alumnos con anterioridad) en el que las diferentes actividades tienen asignado un día de la semana con una duración de 30 minutos cada una de ellas (ver Anexo II).

Una vez realizada esta primera parte de la propuesta de intervención, durante 25 días se seguirán llevando a cabo estas actividades dentro del aula, siguiendo siempre el horario propuesto. Como afirma Miranda (2009) el ser humano es capaz de transformar una conducta en una rutina tras la repetición de esta durante un periodo exacto de 21 días; siendo este el tiempo que necesita el hemisferio izquierdo del cerebro para considerarla como familiar y poder así adoptarla. En definitiva, la prolongación en el tiempo de la práctica de estas actividades, tiene como finalidad que los alumnos lleguen a crear una

rutina, a través del aprendizaje y de la interiorización de las técnicas enseñadas en el aula, para poder ponerlas en práctica siempre que sientan la necesidad de calmar la ansiedad generada por diferentes situaciones de evaluación.

Esta propuesta de intervención se llevará a cabo durante un total de 25 días, para que todas las actividades que lo conforman se repitan un total de 5 veces, aparte de la primera semana de introducción, cada una con una duración de 30 minutos cada día dentro del horario propuesto anteriormente.

Una vez concluidos los 25 días, se realizará un formulario final donde los alumnos han de responder una serie de ítems para comprobar si las actividades propuestas han dado lugar a una mejora o minimización de los síntomas relacionados con la ansiedad ante exámenes.

La organización temporal de las diferentes partes que conforman la propuesta de intervención comprenderá desde el 20 de enero de 2020 hasta el 9 de marzo de 2020, y se puede ver recogido en el Anexo III en forma de calendario de elaboración propia.

Por otro lado, las actividades como ya se ha comentado anteriormente se implementarán durante 30 minutos de lunes a viernes dentro del horario escolar. Específicamente, estas actividades se realizarán en la primera hora de la mañana, coincidiendo con las asignaturas impartidas por el tutor, con la finalidad de que los niños consigan un óptimo estado físico y emocional que dinamice las horas lectivas venideras. En definitiva, el horario del curso de 4ºA de Educación Primaria quedará modificado un total de 6 semanas, horario que queda reflejado en el Anexo IV.

5. ACTIVIDADES

5.1. FORMULARIO INICIAL

Previamente antes de comenzar a realizar las actividades que se propondrán para combatir la ansiedad ante exámenes, será necesario realizar un formulario para conocer el porcentaje de alumnos que sufren este tipo de ansiedad dentro del aula de 4ºA.

El formulario será presentado en el aula una semana antes de la realización de las actividades, puesto que su análisis nos brindará la información necesaria para adaptar las actividades a las necesidades de los alumnos del aula donde se realizará la propuesta de intervención.

Los alumnos rellenarán el impreso durante el horario lectivo, teniendo entre 15 ó 30 minutos para la realización de este. En el documento (ver Anexo V) recibirán las pautas necesarias para la realización del formulario, aunque continuamente contarán con la presencia del profesor encargado, quien podrá resolver las posibles dudas que surjan.

En relación con la descripción del formulario, señalar que un total de 23 situaciones que los alumnos pueden haber llegado a experimentar durante su vida académica. Estos ítems han de ser señalados dependiendo de la frecuencia con que han sido experimentados, siguiendo una escala del 1 al 5 (Criterios: 1. Nunca / 2. Solamente en una ocasión / 3. En más de una ocasión / 4. Muchas veces / 5. Siempre).

El test será revisado por el profesor, quien obtendrá una serie de conclusiones que empleará para adaptar las actividades dirigidas a la reducción de la ansiedad, a las necesidades de cada alumno. Asimismo, cuando las actividades se hayan realizado, se llevará a cabo un formulario final en el que podremos ver si las sesiones han dado lugar a mejoras en el padecimiento de la ansiedad ante exámenes y por consiguiente, corroborar si se han proporcionado las pautas adecuadas y necesarias para poder controlar y/o minimizar este trastorno mental.

5.2. ACTIVIDADES

A continuación, se plantean un total de 5 actividades para ser llevadas a cabo en un aula, con la finalidad de enseñar a los alumnos a canalizar sus emociones relacionadas con la ansiedad ante los exámenes.

Los contenidos de las actividades están relacionados con dos áreas del DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, siendo estos el área de Educación Física y el área de Educación Artística, donde se trabajará con los contenidos propios de Educación Plástica y Educación Musical.

ACTIVIDAD 1:

TÍTULO	Iniciación al “Mindfulness” “Escucho mi cuerpo”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Favorecer el control de las situaciones estresantes a través de la respiración y la relajación.• Aprender diversas técnicas de relajación basadas en la respiración controlada.• Reconocer los diferentes momentos en los que el cuerpo necesita practicar la relajación.• Mejorar la concentración y activar la memoria.• Controlar las situaciones impulsivas.• Adquirir conciencia en la propia respiración.
CONTENIDOS	ÁREA MÚSICA BLOQUE 3. LA MÚSICA, EL MOVIMIENTO Y LA DANZA <ul style="list-style-type: none">• Conocimiento y realización de diferentes técnicas de relajación y movimiento corporal.

	<p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. • Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Educación Emocional. • “Mindfulness”. • “Thinking Based Learning” o Aprendizaje Basado en Pensamiento (rutinas de pensamiento “veo, pienso, me pregunto”). • Aprendizaje Cooperativo.
TEMPORALIZACIÓN	<p>La sesión durará un total de 30 minutos, realizándose siempre a primera hora de la mañana. Está dividida en tres espacios temporales clave (inicio, desarrollo y cierre) contando cada uno de ellos con 10 minutos respectivamente para el desarrollo de las diferentes actividades programadas.</p>
ESPACIO	<p>La sesión se realizará en el propio aula de 4ºA, donde el maestro al llegar deberá reorganizar el mobiliario de la clase para poder realizar las actividades propuestas.</p> <p>Por otro lado, los espacios para realizar esta actividad han de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómodos. • Espaciosos. • Dotados de medios tecnológicos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Pantalla digital. • Ordenador. • Altavoces.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conexión a internet. • Hojas de rutina de pensamiento “veo, pienso, me pregunto” (Anexo VI). • Esterillas antideslizantes, proporcionadas por el centro. • PowerPoint sobre “Mindfulness”. • Vídeo realizando las actividades.
<p>AGRUPACIONES</p>	<p>Todas las sesiones están planteadas para realizarse de forma individual formando siempre parte del gran grupo.</p>
<p>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p>	<p>Una vez que los alumnos están organizados por el espacio cada uno encima de una esterilla, comenzamos con la primera actividad, siendo esta la que corresponde a una rutina de pensamiento.</p> <p>Para comenzar, se recordará como se trabaja a partir de esta metodología y se entregará a cada alumno una hoja con la rutina “veo, pienso, me pregunto” (ver Anexo VI). Cuando cada alumno cuenta con la ficha de la rutina el profesor proyectará en la pantalla digital la palabra “Mindfulness”, y los niños deberán rellenar la ficha teniendo un máximo de 10 minutos para su realización.</p> <p>Posteriormente, cuando hayan terminado y reflexionado sobre qué consideran que es el “Mindfulness” el profesor les mostrará un PowerPoint de elaboración propia donde les mostrará de forma sencilla en qué consiste dicha técnica. Esta primera actividad tendrá una duración de 20 minutos.</p> <p>Seguidamente, se propondrán en el aula dos actividades relacionadas en su totalidad con el “Mindfulness”. La primera de ellas está íntegramente relacionada con la</p>

	<p>respiración, queriendo enseñarles a los niños la relacionada con el mantra “Om”, pero con ligeras modificaciones. Les enseñaremos a relajarse a través de la respiración y para ello el profesor servirá de guía, mostrándoles previamente como lo han de hacer enseñándoles un video de elaboración propia donde se muestra su realización, con unos pasos muy sencillos a imitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarnos con las piernas entrelazadas (postura de indio) en la esterilla. • Estirar la espalda. • Taparnos las orejas con las manos. • Cerrar los ojos. • Inhalar o coger aire profundamente por la nariz. • Mantenerlo durante 5 segundos. • Exhalar pronunciando la letra “m” o la palabra “Om” por la nariz durante 10 segundos • Una vez terminada la respiración, continuar con los ojos cerrados sintiendo cómo está el cuerpo plenamente relajado. <p>Esta actividad se repetirá 5 veces y una vez terminada pasamos a la última actividad, conocida como “La atención de una rana”. Para su implementación en el aula nos basaremos, aunque modificándolo, en las pautas que da la creadora de esta actividad, Eline Snell (2013) en su libro <i>“Tranquilos y atentos como una rana para niños”</i>. La actividad al igual que la anterior, será enseñada por el profesor a través de un vídeo de elaboración propia donde aparecerá realizándolo previamente para mostrar a los alumnos cómo se hace. Los pasos que explicará serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenemos que estar sentados en cuclillas en las esterillas, tranquilos y atentos.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • El profesor explicará el símil de la postura con una rana, contándoles que este anfibio siempre se encuentra inmóvil, observando y respirando calmadamente, hinchando su tripa en cada inhalación. • Después, respiraremos todos a la vez tranquilamente, marcando el profesor en todo momento cuándo han de inhalar y por tanto hinchar la tripa, y cuándo han de exhalar. • Es muy importante que intentemos dejar la mente en blanco, evitando así pensar en factores externos y poder centrarnos en la respiración y en la relajación; observando lo que ocurre a nuestro alrededor, manteniéndose inmóviles. <p>Al igual que la anterior actividad, la repetiremos un par de veces con la finalidad de adquirir un estado de relajación óptimo. Estas dos actividades tendrán una duración total de 10 minutos.</p> <p>Para finalizar, se hace necesaria la reorganización del aula de manera cooperativa, para poder seguir impartiendo las asignaturas que aparecen en el horario de la clase de 4ºA.</p>
EVALUACIÓN	<p>La evaluación de esta sesión se realizará a través de la observación, y para ello durante las actividades el docente irá rellenando una serie de ítems que aparecen en las tablas de observación directa (ver Anexo X).</p>

ACTIVIDAD 2:

TÍTULO	“Dando forma a mis emociones y sentimientos”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar y reducir la ansiedad a través del aprendizaje de técnicas de expresión de sentimientos. • Trabajar la escucha activa de diferentes músicas. • Emplear el área de Educación Artística para la exteriorización de las emociones y vivencias. • Conectar con uno mismo a la par que con la música. • Emplear la creatividad y la imaginación para extraer los sentimientos y plasmarlos en un papel. • Dar forma y color a cada uno de los sentimientos. • Desarrollar la empatía a través de la conexión grupal. • Respetar todas las intervenciones de los compañeros.
CONTENIDOS	<p>ÁREA MÚSICA</p> <p>BLOQUE 1. ESCUCHA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa de música de distintos estilos. • Conocimiento y práctica de las normas de actuación en audiciones dentro y fuera del centro escolar. <p>ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA. EDUCACIÓN PLÁSTICA</p> <p>BLOQUE 2. EXPRESIÓN ARTÍSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de las posibilidades expresivas de los sentimientos partiendo del dibujo libre.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Educación Emocional. • Guide Imagery and Music (GIM). • Aprendizaje Cooperativo.
TEMPORALIZACIÓN	La sesión durará un total de 30 minutos, realizándose siempre a primera hora de la mañana. Está dividida en tres espacios

	<p>temporales clave: inicio, cuya duración es de 10 minutos; desarrollo, con una temporalización de 15 minutos y el cierre, contando para este con un total de 5 minutos.</p>
<p>ESPACIO</p>	<p>La sesión se realizará en el propio aula de 4ºA, donde el maestro al llegar deberá reorganizar el mobiliario de la clase para poder realizar las actividades propuestas.</p> <p>Por otro lado, los espacios para realizar esta actividad han de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómodos. • Espaciosos. • Dotados de medios tecnológicos.
<p>MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Folios DIN A3. • Pinturas. • Música (https://www.youtube.com/watch?v=KKu9yPa5NOM). • Esterillas antideslizantes, proporcionadas por el centro. • Carpetas.
<p>AGRUPACIONES</p>	<p>Todas las sesiones están planteadas para realizarse de forma individual formando siempre parte del gran grupo.</p> <p>Agrupaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuales: exteriorización de los sentimientos a través del dibujo. • Grupales: reflexión en gran grupo.
<p>DESARROLLO</p>	<p>Tras finalizar la organización del espacio, se procederá a realizar la primera parte de la sesión. De manera introductoria el profesor, explicará la actividad contando todos los pasos a seguir y organizará a los alumnos por el espacio, quienes deberán seguir las instrucciones de estar tumbados y mantener los ojos cerrados, mientras suena la música que el profesor reproducirá a continuación.</p>

Durante el desarrollo de la actividad, los pasos a seguir serán los siguientes:

1. Tumbarse sobre las esterillas y con los ojos cerrados, escuchar relajados la música, teniendo a los pies de la esterilla el folio y las pinturas.
2. Realizar una escucha activa, donde mientras los alumnos están sumergidos en la melodía pueden, voluntariamente, dibujar en el folio aquello a lo que les evoca o lo que les hace sentir.
3. Una vez terminada la escucha deberán continuar o empezar a dibujar en el folio los diferentes sentimientos que han experimentado.
4. Cuando todos los alumnos hayan terminado deberán colocar las esterillas creando un círculo donde se colocarán formando un gran grupo con la finalidad de reflexionar todos juntos sobre lo ocurrido. Es muy importante que los alumnos tras la práctica se sientan libres de contar o no lo que han experimentado a través del trabajo realizado con lo que se conoce como “Guide Imagery and Music” (GIM). Por otro lado, es muy importante recalcar que este momento de expresión de los sentimientos en voz alta mediante el dibujo creado a través de la escucha activa, deberá ser guiado por el maestro, siendo el dibujo realizado por este el primero en comentar mostrando lo que ha sentido para que poco a poco los alumnos se vayan atreviendo a expresarse. Una vez que una gran mayoría haya expuesto su dibujo y sentimientos, el profesor preguntará “¿cómo os habéis sentido?” lo que le servirá de evaluación final de la actividad.

	Para finalizar, cerraremos la sesión empleando los últimos 5 minutos para recoger todos los materiales empleados y reorganizar el aula. Asimismo, los alumnos durante este periodo deberán guardar los dibujos en una carpeta o funda de plástico que les entregará el profesor, para poder ver la evolución a lo largo de los próximos 25 días en los que se repetirán las actividades.
EVALUACIÓN	La evaluación de esta sesión se realizará a través de la observación, y para ello durante las actividades el docente irá rellenando una serie de ítems que aparecen en las tablas de observación directa (ver Anexo X).

ACTIVIDAD 3:

TÍTULO	“Yoga en el aula”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar un óptimo nivel de relajación a través de la práctica del “Yoga” y de la respiración nasal. • Conocer la capacidad de expresión del propio cuerpo. • Potenciar las habilidades motrices (equilibrio, agilidad, fuerza y flexibilidad). • Adquirir una óptima gestión emocional. • Aprender diferentes posturas que ayudan a canalizar las emociones. • Reducir el nivel de tensión, estrés y ansiedad. • Mejorar la autoestima y la concentración. • Desarrollar el autoconcepto y el autoconocimiento.
CONTENIDOS	ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL

Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación.

- Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.

BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES

- Mejora de las capacidades físicas básicas, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.
- Control y dominio del movimiento.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración del esfuerzo personal.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.

BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Adquisición de hábitos posturales saludables.
- Calentamiento, adaptación del esfuerzo y relajación.
- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución con la técnica correcta de las diferentes actividades físicas.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Educación Emocional. • Expresión corporal. • Aprendizaje Cooperativo.
TEMPORALIZACIÓN	<p>La sesión durará un total de 30 minutos, realizándose siempre a primera hora de la mañana. Está dividida en tres espacios temporales clave: inicio, cuya duración es de 10 minutos; desarrollo, con una temporalización de 15 minutos y el cierre, contando para este con un total de 5 minutos.</p>
ESPACIO	<p>La sesión se realizará en el propio aula de 4ºA, donde el maestro al llegar deberá reorganizar el mobiliario de la clase para poder realizar las actividades propuestas.</p> <p>Por otro lado, los espacios para realizar esta actividad han de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómodos. • Espaciosos. • Dotados de medios tecnológicos. • Tranquilos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Música. • Video con el “Saludo al Sol” de elaboración propia basado en el libro “Yoga para principiantes” de Parkes, 2014 (ver Anexo VII). • Vídeo con la relajación final de elaboración propia basado en el libro “Yoga para principiantes” de Parkes, 2014 (ver anexo VIII). • Esterillas antideslizantes, proporcionadas por el centro. • Calcetines de repuesto (opcional).
AGRUPACIONES	<p>Todas las sesiones están planteadas para realizarse de forma</p>

	individual formando siempre parte del gran grupo.
DESARROLLO	<p>Tras finalizar la organización del espacio, se procederá a realizar la primera parte de la sesión. De manera introductoria el profesor, preguntará qué saben acerca del “Yoga” y explicará la actividad a través de un vídeo explicativo donde aparece realizando las posturas del “Saludo al Sol”, haciendo hincapié en que la respiración durante la práctica del “Yoga” ha de ser siempre nasal. A su vez, tras la explicación el profesor organizará a los alumnos por el espacio.</p> <p>Una vez todos colocados en las esterillas antideslizantes, se procederá a realizar de 3 a 5 “Saludos al Sol”, siguiendo los pasos que marca el video (Anexo VII) y el profesor, quien irá haciéndolo a la par. Primero los pasos a seguir serán mostrados paulatinamente y posteriormente se comenzará a realizar la postura de forma seguida. Basándonos en Parkers (2014) los pasos que han imitar son los siguientes:</p> <p>“SALUDO AL SOL” FÁCIL.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De rodillas, junta las palmas de tu mano en postura de la plegaria. 2. Adelanta el pie derecho todo lo posible. 3. Coloca ambas manos en el suelo. 4. Ponte a gatas, adquiriendo así la introducción a la postura del Niño. Apoya las rodillas en la esterilla, colocándolas al ancho de tus caderas. Posteriormente, siéntate sobre los talones, manteniendo los dedos pulgares de los pies juntos. Finalmente, alarga la espalda, intentando mantener la columna vertebral recta, alcanzando de esta manera la máxima prolongación posible del coxis.

5. Coloca las manos en el suelo y lleva tu pie derecho entre los brazos, dejando la rodilla izquierda apoyada.

Una vez realizado estas seis posiciones, se ha de repetir la secuencia empleando el lado izquierdo o inverso, siguiendo los siguientes pasos:

6. De rodillas, junta las palmas de tu mano en postura de la plegaria.
7. Adelanta el pie izquierdo.
8. Coloca las manos en el suelo.
9. Ponte a gatas, alcanzando la postura del Gato.
10. Adopta la postura del niño.
11. Termina poniéndote de rodillas.

Tras repetir los “Saludos al Sol”, una media de 5 veces, procederemos a realizar una relajación durante 5 minutos. Al igual que para la enseñanza de los “Saludos al Sol”, el profesor empleará un apoyo audiovisual para enseñar a llevar a cabo la relajación conocida como “Savasana: el Cadáver”. Esta postura, como afirma Parkers (2014), es una postura muy adecuada para relajarse de manera consciente en situaciones de estrés, provocando un cambio en el estado de ánimo. En definitiva, esta autora afirma que es una postura muy valiosa que debe llevarse a cabo al final de la práctica del “Yoga”, para ello los alumnos deberán seguir el video de elaboración propia donde se muestra paso a paso como realizar la relajación (ver Anexo VIII).

Basándonos en Parkers (2014) los pasos a seguir para realizar la relajación, son tales como los siguientes:

1. Postura del Bastón. Sentados en la esterilla con las

	<p>piernas estiradas y juntas, coloca las manos a los lados. Estiramos las piernas y ponemos los pies rectos. mantenemos la columna erguida, los hombros hacia atrás, el pecho abierto y la cintura estirada. Durante 30 segundos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Nos echamos para atrás y apoyamos el peso en los codos, manteniendo la espalda y el cuello bien extendidos (10 segundos). 3. Reposamos el cuerpo sobre la esterilla, estiramos las piernas y los brazos (alejados del cuerpo), colocando las palmas de las manos hacia arriba y los hombros apoyados en el suelo pero alejados de las orejas. Cerramos los ojos, relajamos el rostro, la cabeza y el cuerpo paulatinamente. 4. Mantenemos una respiración profunda y suave, procurando evitar realizar una respiración forzada. 5. Tras haber estado en esta postura durante 5 minutos, no es conveniente levantarse de manera violenta, sino que poco a poco debemos abrir los ojos, doblar las rodillas, girarse y tenderse sobre el lado derecho durante unos segundos y posteriormente proceder a levantarse. <p>El cierre de la sesión se realizará de una forma muy relajada, procurando colocar el aula sin armar escándalo, promoviendo la relajación y la paz en el aula.</p>
EVALUACIÓN	<p>La evaluación de esta sesión se realizará a través de la observación, y para ello durante las actividades el docente irá rellenando una serie de ítems que aparecen en las tablas de observación directa (ver Anexo X).</p>

ACTIVIDAD 4.

TÍTULO	“Veo , pienso y expreso”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar diferentes situaciones de evaluación. • Expresar los sentimientos a través de diferentes técnicas (expresión corporal, expresión vocal o expresión instrumental). • Trabajar la reflexión grupal para evaluar la sesión.
CONTENIDOS	<p>ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA</p> <p>EDUCACIÓN MUSICAL</p> <p>BLOQUE 2. LA INTERPRETACIÓN MUSICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación e improvisación de piezas vocales e instrumentales. • Los instrumentos como medio de expresión. <p>EDUCACIÓN PLÁSTICA</p> <p>BLOQUE 2. EXPRESIÓN ARTÍSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de las posibilidades expresivas de los sentimientos partiendo del dibujo libre. <p>ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo. • Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Educación Emocional. • Expresión corporal. • Aprendizaje Cooperativo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Improvisación-creación.
TEMPORALIZACIÓN	<p>La sesión durará un total de 30 minutos, realizándose siempre a primera hora de la mañana. Está dividida en tres espacios temporales clave: inicio, cuya duración es de 10 minutos; desarrollo, con una temporalización de 15 minutos y el cierre, contando para este con un total de 5 minutos.</p>
ESPACIO	<p>La sesión se realizará en el propio aula de 4ºA, donde el maestro al llegar deberá reorganizar el mobiliario de la clase para poder realizar las actividades propuestas.</p> <p>Por otro lado, los espacios para realizar esta actividad han de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómodos. • Espaciosos. • Dotados de medios tecnológicos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector. • Ordenador. • PowerPoint con imágenes de las diferentes situaciones de evaluación. • Esterillas. • Folios DIN A3 • Pinturas.
AGRUPACIONES	<p>Todas las sesiones están planteadas para realizarse de forma individual formando siempre parte del gran grupo.</p> <p>Agrupaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual: expresión de los sentimientos a través de diferentes técnicas. • Grupal: reflexión grupal.
DESARROLLO	<p>Al igual que el resto de las sesiones, está organizada en tres</p>

espacios temporales. Durante la introducción, el profesor se encargará de organizar a los alumnos por el espacio y de ser la guía del proceso de enseñanza aprendizaje, enseñándoles en todo momento lo que se va a llevar a cabo.

Una vez explicado en qué consiste la sesión, teniendo como hilo conductor la expresión de los sentimientos a través de diferentes técnicas, con la finalidad de conocer técnicas que reduzcan la ansiedad ante exámenes los pasos a llevar a cabo durante el desarrollo de la actividad son los siguientes:

1. El profesor proyectará en la pantalla digital una serie de situaciones de evaluación (la imagen de las preguntas de un examen, la fecha de un examen marcada en una agenda, una persona estudiando horas antes del examen, una persona exponiendo un trabajo...)
2. Los alumnos colocados en el espacio creando un gran círculo, contarán con numerosos instrumentos, folios y pinturas en el centro de este, y deberán expresar lo que les provoca esas imágenes a través de la expresión corporal, vocal o instrumental o plástica mediante un dibujo.

Una vez colocados, comenzarán a visualizar las imágenes y cada uno libremente comenzará, cuando ellos consideren, a expresarse a través de las diferentes técnicas. El profesor ha de contarles que pueden cambiar de técnica, es decir no siempre tienen que hacerlo con la misma. Por otro lado, es muy importante que el maestro sea quien comience a expresarse para que los alumnos paulatinamente vayan abandonando la vergüenza.

3. Para finalizar, continuando en gran círculo, se

	<p>procederá a realizar una reflexión grupal guiada por el profesor, quien realizará preguntas como ¿cómo os habéis sentido? o ¿qué imagen ha sido la más desagradable? En los siguientes 25 días, en este momento de reflexión se añadirá una pregunta más en la que deberán reflexionar sobre si han notado evolución/diferencia en cuanto a los sentimientos que les producen las imágenes con el transcurso de las sesiones.</p> <p>A modo de cierre de la sesión, los últimos 5 minutos servirán para reorganizar el aula para poder impartir las próximas materias.</p>
EVALUACIÓN	<p>La evaluación de esta sesión se realizará a través de la observación, y para ello durante las actividades el docente irá rellenando una serie de ítems que aparecen en las tablas de observación directa (ver Anexo X).</p>

ACTIVIDAD 5.

TÍTULO	“Improvisando a ritmo de nuestros sentimientos”
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar a partir de la técnica “<i>Drumming</i>”. • Conocer e identificar diferentes instrumentos de percusión. • Desarrollar actitudes positivas como la empatía. • Respetar las interpretaciones de los demás. • Alcanzar una cohesión grupal óptima a través de la improvisación. • Improvisar tocando diferentes instrumentos de

	<p>percusión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar los sentimientos creando ritmos personales y únicos. • Expresar los sentimientos a través de diferentes técnicas (expresión corporal, expresión vocal o expresión instrumental). • Trabajar la reflexión grupal para evaluar la sesión.
CONTENIDOS	<p>ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA</p> <p>EDUCACIÓN MUSICAL</p> <p>BLOQUE 1. ESCUCHA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y práctica de las normas de comportamiento en audiciones dentro y fuera del centro escolar. <p>BLOQUE 2. LA INTERPRETACIÓN MUSICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación e improvisación de piezas vocales e instrumentales. • Los instrumentos como medio de expresión.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Educación Emocional. • “Drumming”. • Aprendizaje Cooperativo. • Improvisación-creación.
TEMPORALIZACIÓN	<p>La sesión durará un total de 30 minutos, realizándose siempre a primera hora de la mañana. Está dividida en tres espacios temporales clave: inicio, cuya duración es de 10 minutos; desarrollo, con una temporalización de 15 minutos y el cierre, contando para este con un total de 5 minutos.</p>
ESPACIO	<p>La sesión se realizará en el propio aula de 4ºA, donde el maestro al llegar deberá reorganizar el mobiliario de la clase</p>

	<p>para poder realizar las actividades propuestas.</p> <p>Por otro lado, los espacios para realizar esta actividad han de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómodos. • Espaciosos. • Dotados de medios tecnológicos.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumental Orff /Instrumentos de percusión propios del centro (panderetas, tambores, panderos, djembe, timbales, bongoes, triángulos, maracas, claves, güiros, cajas chinas...). Si en el aula hay un total de 21 alumnos, hemos de ofrecer uno para cada uno y además, hemos de poner alguno más para que los alumnos puedan ir cambiando de instrumento durante la sesión.
AGRUPACIONES	<p>Todas las sesiones están planteadas para realizarse de forma individual formando siempre parte del gran grupo.</p> <p>Agrupaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual: expresión de los sentimientos a través de la técnica conocida como “Drumming”. • Grupal: cohesión grupal generada a partir de la improvisación individual.
DESARROLLO	<p>Al igual que el resto de las sesiones, se organiza en tres espacios temporales. Durante la introducción, el profesor se encargará de organizar a los alumnos por el espacio, creando un gran círculo con numerosos instrumentos en el interior; y de ser la guía del proceso de enseñanza aprendizaje, enseñándoles en todo momento lo que se va a llevar a cabo.</p>

Una vez explicado en qué consiste la sesión, teniendo como hilo conductor la expresión de los sentimientos a través técnica conocida como “Drumming”, los pasos a llevar a cabo durante el desarrollo de la actividad son tales como:

1. Estando todos colocados en un gran círculo, en cuyo interior podemos encontrar numerosos instrumentos de percusión, el profesor ha de explicar que según se vayan sintiendo pueden coger un instrumento del centro y volver a su sitio a improvisar expresando sus sentimientos. Además les ha de explicar que no es necesario coger instrumentos al inicio de la sesión sino que según se vayan encontrando cómodos o sientan que es su momento han de escoger el instrumento, el cual pueden cambiar tantas veces como quieran a lo largo de la improvisación.
2. A la hora de comenzar la actividad, como ya se ha comentado en anteriores sesiones, es muy importante que el maestro ejerza de guía y sea quien dé comienzo a la improvisación expresando sus sentimientos, para que de esta manera los alumnos se sientan más arropados y voluntariamente comiencen a expresarse con los instrumentos de percusión que hayan elegido.
3. Paulatinamente, según se van introduciendo más improvisaciones individuales, se va consiguiendo un ritmo grupal con una notable carga emocional, que conlleva a una gran cohesión grupal. Por otro lado, al principio de la clase ha de ser recalcado que cada uno es libre de participar o no, siempre atendiendo y siendo fiel a sus sentimientos y emociones.
4. Pausadamente, según se vaya sintiendo se irá dejando de improvisar, y cuando se consiga un silencio total, este se respetará durante unos segundos, alcanzando de

	<p>esta manera una relajación. Posteriormente, se procederá a realizar una reflexión grupal, dando total libertad de expresión a la hora de comentar con el resto cómo se han sentido, qué les ha aportado la práctica, si han estado cómodos, etc.</p> <p>Para cerrar la sesión, los últimos 5 minutos se emplearán para la reorganización del aula.</p>
EVALUACIÓN	<p>La evaluación de esta sesión se realizará a través de la observación, y para ello durante las actividades el docente irá rellenando una serie de ítems que aparecen en las tablas de observación directa (ver Anexo X).</p>

5.3. FORMULARIO FINAL

Como ya se realizó con el formulario inicial, los alumnos deberán rellenar ciertos ítems o preguntas relacionados con la ansiedad ante exámenes y con las técnicas para poder controlar estas problemáticas, una vez llevada a cabo la repetición de las jornadas durante 25 días. La finalidad de este formulario final es comprobar si la ansiedad se ha visto reducida o en opinión de los alumnos implicados, si estos se han sentido capaces de controlarla a partir de la puesta en práctica de las diferentes actividades propuestas en las jornadas.

Así pues, esta actividad se realizará pasados los 25 días de interiorización de las técnicas, y si pudiera ser, después de la vivenciación de unos exámenes, puesto que sería el escenario óptimo donde practicar lo aprendido y posteriormente poder comprobar su actividad.

Asimismo, los alumnos rellenarán el impreso durante el horario lectivo, teniendo entre 15 ó 30 minutos para la realización de este. En el documento (ver Anexo IX) recibirán las pautas necesarias para la realización del formulario, aunque en todo momento contarán con la presencia del profesor encargado, quien podrá resolver las posibles dudas que surjan.

En relación con la descripción del formulario, señalar que presenta situaciones que los alumnos pueden haber llegado a experimentar durante su vida académica, y han de ser señaladas dependiendo de la frecuencia con que han sido vivenciados, siguiendo una escala del 1 al 5 (Criterios: 1. Nunca / 2. Solamente en una ocasión / 3. En más de una ocasión / 4. Muchas veces / 5. Siempre).

El formulario será revisado por el profesor, quien obtendrá una serie de conclusiones donde podremos ver si las actividades han dado lugar a mejoras en el padecimiento de la ansiedad ante exámenes y por consiguiente, corroborar si se han proporcionado las pautas adecuadas y necesarias para poder emplearlas de manera autónoma para controlar este trastorno mental.

5.4. METODOLOGÍA

Como afirma Cremades et al. (2017) la metodología ha de ser entendida como un conjunto de estrategias y procedimientos creados por los docentes, con la finalidad de proporcionar un aprendizaje a los alumnos y de alcanzar cada objetivo propuesto. Así pues, hemos de decir que a lo largo de la presente propuesta de intervención son numerosas las metodologías que se han empleado.

La metodología que funciona como hilo conductor de este trabajo fin de grado, es aquella que se conoce como “Educación Emocional” y es definida por García Lázaro, Gallardo-López, & López-Noguero, (2020) basándose en Salovey y Mayer (1990) como una metodología que consiste en observar lo verbal y lo no verbal, contemplando cómo se manifiesta la regulación de las emociones tanto de uno mismo como de los demás. Por otro lado, Alonso-Ferres, Berrocal de Luna, & Jiménez-Sánchez (2018), afirman que la inteligencia emocional es un aspecto muy importante en la vida de los seres humanos, siendo esta una razón de peso para que se trabaje en los centros educativos, promoviendo un desarrollo óptimo de las personas desde la infancia más temprana.

Asimismo, durante la propuesta de intervención se han utilizado diferentes metodologías activas, puesto que como dicen Muñoz-Repiso y Gómez-Pablos (2017) se

requiere que la programación esté centrada en el estudiante, adaptando las actividades a sus necesidades e intereses, para lograr despertar su curiosidad y generar motivación. Las diversas metodologías empleadas han sido tales como:

- Trabajo cooperativo. Este término es definido por Kagan (1994) como una forma de enseñanza basada en los alumnos y en el trabajo colaborativo en grupo pequeños organizados según las diferencias de los niños que los conforman. En definitiva, nos encontramos frente a un modelo de enseñanza en el que los estudiantes aprenden a través de lo conocido como grupos heterogéneos.
- “Thinking Based on Learning”. Pascual (2020) siguiendo lo dicho por Swartz et al. (2007), podría afirmarse que el Aprendizaje Basado en el Pensamiento, es la valoración del propio pensamiento con la finalidad de hacerlo visible mediante la introducción de las rutinas de pensamiento como dinámica del aula.
- “Flipped Classroom”. Pascual (2020) basándose en Tourón y Santiago (2014) definen la clase invertida como un tipo de enseñanza-aprendizaje en el que el estudiante se encarga de asumir un rol activo y donde el maestro es quien lleva a cabo la función de guía en la búsqueda del conocimiento. Esta metodología se emplea en la repetición de las actividades durante 25 días, siendo aquí los alumnos los encargados de guiar la clase al resto de sus compañeros y su profesor.
- Metodologías propias de la Educación Musical como la Improvisación-Creación o la Imitación Simultánea.
- “Drumming”. Basándonos en lo afirmado por Borling & Miller (2007) esta técnica de alta carga emocional consiste en la expresión individual de los seres humanos de las emociones, sensaciones y pensamientos más profundos a través de la improvisación con instrumentos de percusión; proporcionando una unidad grupal.
- Expresión corporal. Cayón et al. (2020) consideran que esta metodología es fundamental dentro del currículo de las diferentes etapas educativas, puesto que promueve desarrollar las capacidades físicas artístico-

expresivas a través de diferentes tipos de formas de expresar su mundo emocional.

Y por otro lado, hemos de recalcar que se ha empleado una metodología cualitativa a la hora de realizar los formularios inicial y final, para llevar a cabo un análisis sobre la situación que había en el aula en relación a la ansiedad ante exámenes.

5.5. EVALUACIÓN

La evaluación es entendida por Cremades et al. (2017) como un mecanismo a través del que comprobamos el logro y consecución de los objetivos propuestos, teniendo siempre en cuenta de dónde se parte y a dónde se quiere llegar a la hora de plantear una actividad. En definitiva, debe contemplarse como un proceso activo, dinámico y continuo en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En relación con la evaluación de los alumnos, son varios los aspectos que han de ser comentados:

- Momento, la evaluación se realizará tanto de forma inicial, como continua a lo largo del proyecto, como final. La evaluación inicial se llevará a cabo a través del formulario inicial, la continua se realizará en cada una de las actividades y la final será a través del formulario final que se propone al final de toda la propuesta de intervención.
- Tipo, la evaluación será de carácter cualitativo puesto que se tendrá en cuenta la calidad de los procesos y no la cantidad de logros, por lo tanto su objetivo es la formación integral de los alumnos y no la asignación de una cifra a cada uno de ellos.
- Agente evaluador, será tanto externo como interno. El agente externo será el propio profesor quien creará y analizará los distintos formularios (inicial y final) y quién apuntará las cualidades de sus alumnos a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la ejecución de cada actividad que se plantea. Por otro lado, el agente interno serán los propios alumnos quienes se autoevaluarán, al final de cada sesión cuando de manera grupal han de expresar cómo se han sentido.

- Función, la evaluación contará con un carácter formativo, donde lo primordial es que el alumno sea partícipe de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Pero, asimismo, será una evaluación diagnóstica, puesto que a lo largo de la propuesta se pretende conocer quién muestra indicios de padecer ansiedad ante los exámenes, ya sea a través de los formularios (inicial y final) o por medio de la pregunta “cómo se han sentido”.
- Herramienta de evaluación, como se ha señalado en todas las sesiones, la evaluación de cada una de ellas se realizará a través de la observación empleando para ello el instrumento evaluador conocido como “tablas de observación directas”, como por ejemplo la que se puede consultar en el Anexo X.

Por otro lado, en cuanto a la evaluación de la práctica docente, hemos de recalcar que resulta realmente necesaria para completar el proceso de enseñanza-aprendizaje, y para lograr que el docente sea autocrítico consigo mismo, promover que recurra a una continua formación y se plantee propuestas de mejora. La evaluación docente se realizará de la siguiente manera:

- Momento, se llevará a cabo de forma continua a lo largo del tiempo que dura el proyecto, se realizará en cada una de las actividades. Además, a través del formulario final el profesor también podrá recibir una evaluación sobre si las actividades han sido las adecuadas o no.
- Tipo, la evaluación contará con un carácter cualitativo donde se tendrá en cuenta la calidad de los procesos.
- Agente evaluador, será tanto externo como interno. El agente externo serán los propios alumnos quienes al final de cada actividad harán ver al maestro si estaba bien programada o ha estado adaptada a sus necesidades, entre otras cosas. Y el agente interno será el propio docente quien se autoevaluará con el formulario final y a través de una rúbrica de autoevaluación.
- Función, la evaluación contará con un carácter diagnóstico y formativo, con la finalidad de que el docente sea consciente de sus propios aciertos

y errores, para que desarrolle su capacidad de resiliencia y busque soluciones.

- Herramienta de evaluación, el docente será evaluado a través del formulario final que ha de ser contestado por los alumnos y a través del instrumento evaluador conocido como “rúbrica de autoevaluación”, como la que se puede apreciar en el Anexo XI.

Para finalizar, en relación con la evaluación de la presente propuesta de intervención, son diversas las maneras en las que se podría llevar a cabo este proceso, pero la elegida para esta programación será de la siguiente manera:

- Momento, se realizará al final de la propuesta una vez realizado y analizado el formulario final, que servirá en gran medida de evaluación de toda la programación, aunque será otro instrumento evaluador el gran protagonista.
- Tipo, la evaluación, al igual que todas las anteriores, tendrá un carácter cualitativo donde se tendrá en cuenta las opiniones de los alumnos sobre las diversas actividades.
- Agente evaluador, será tanto externo como interno. A diferencia de las anteriores evaluaciones contaremos con dos agentes externos diferentes, el docente en prácticas y el maestro tutor del aula que ha estado supervisando todo el proyecto y su implementación. Por otro lado, el agente interno serán los propios alumnos quienes al final de la propuesta de intervención darán un feedback al docente.
- Función, la evaluación se realizará con un carácter diagnóstico y formativo, con la finalidad de que el docente sea consciente de los aciertos y de los errores cometidos en la propuesta, para que plantee una serie de correcciones.
- Herramienta de evaluación, la programación como ya se ha citado anteriormente cuenta con diferentes agentes evaluadores, es por ello que cada uno empleará un instrumento de evaluación diferente. El maestro tutor del aula, será entrevistado por el alumno en prácticas recogiendo de esta manera su opinión acerca de la consecución de las diferentes

sesiones; por otro lado, el docente/alumno en prácticas evaluará la programación a través de lo que se conoce como cuaderno del profesor, (en este a lo largo de las sesiones ha ido escribiendo reflexiones y ha ido guardando las evaluaciones) sirviendo como instrumento de reflexión que nos va a permitir realizar modificaciones sobre la propia práctica docente. Y finalmente, los alumnos evaluarán la propuesta a través de videos o grabaciones de voz (teniendo en cuenta la ley de protección de datos) que recojan su opinión acerca del proceso y sus resultados.

5.6. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Primeramente hemos de aclarar que debido a la situación de pandemia mundial en la que se encuentra el país ocasionado por la Covid-19, los centros escolares han permanecido cerrados desde el mes de marzo hasta el final de curso, por lo que la puesta en práctica de la propuesta de intervención diseñada ha sido imposible.

Asimismo, de haberse podido llevar a cabo las diferentes actividades, las conclusiones del proceso podrían haberse obtenido a través del análisis de los distintos formularios (inicial y final), de la reflexión acerca de las opiniones obtenidas de los diferentes instrumentos de evaluación, o por medio de la propia observación del docente a lo largo de todas y cada una de las actividades propuestas. Debido a la imposibilidad de llevar al aula esta programación, unas de las conclusiones que podemos obtener y resaltar serían tales como las siguientes:

- Las actividades resultan ser muy dinámicas y lúdicas a la par que diferentes, factores que harían que los alumnos tuvieran una gran motivación para su realización y por lo tanto, hecho que facilitaría que se logran todos y cada uno de los objetivos, tanto generales de la propuesta de intervención como los específicos de cada sesión.
- Un posible inconveniente con el que nos podemos encontrar a lo largo de la realización de las actividades es la vergüenza. Contamos con un gran número de

actividades en las que el hilo conductor es la expresión de los sentimientos, situación que puede provocar que los alumnos se encuentren más cohibidos a la hora de realizar la actividad. Para esta problemática, se plantean dos soluciones a lo largo de la propuesta de intervención. La primera, como se cita en la temporalización, es la implementación de la propuesta en el segundo o tercer trimestre del curso escolar, puesto que los alumnos han tenido tiempo para conocerse durante los meses anteriores y esto hace que sea mucho más sencillo que la timidez desaparezca y puedan expresar sus sentimientos. Por otro lado, la segunda es que el profesor debe actuar de guía continuamente, en esta ocasión es él quien ha de comenzar siempre las actividades sirviendo de ejemplo, para que los alumnos le sientan más cercano y poco a poco vayan perdiendo el miedo y la vergüenza, y por consiguiente, participando.

- El tema del presente Trabajo Fin de Carrera es un tema a descubrir por los docentes. Aunque a día de hoy el “Mindfulness” es algo que se empieza a descubrir, es algo ambigua la información que los docentes obtienen sobre este tema, lo que hace que por ahora no se lleve a las aulas. Esta técnica resulta de gran importancia puesto que su implementación en las aulas es de gran ayuda para tratar temas como la ansiedad ante exámenes, la situación generada por la Covid-19 en la sociedad o incluso problemas generados dentro del aula.
- La relación profesor alumno es muy importante que sea cercana y que el docente cuente con una gran empatía, para poder detectar los diferentes problemas que puedan padecer sus alumnos, así como para que los alumnos tengan la confianza suficiente como para recurrir a él en el caso de necesitarlo. Es por ello que esta cuestión puede convertirse en un requisito para llevar a cabo estas sesiones, y por lo tanto, llega a ser un problema cuando no existe esa conexión dentro del aula.

CAPÍTULO III: CONCLUSIONES

Las consideraciones finales del presente Trabajo Fin de Grado las realizaremos en función del grado de logro de los objetivos planteados al inicio del documento. Es por ello que a continuación se enunciarán cada uno de los objetivos propuestos y a su vez el momento del trabajo en el que se alcanzan.

1. Realizar un acercamiento sobre la conceptualización de la ansiedad ante exámenes y cómo afecta a los alumnos.

Consideramos que este objetivo se ha alcanzado a lo largo del capítulo I, en el que hemos investigado y profundizado acerca de la temática principal del proyecto. Asimismo, se ha realizado una diferenciación entre diferentes términos para poder obtener una clarificación conceptual tanto de ansiedad como de ansiedad ante los exámenes. Por otro lado, se investigan los diversos síntomas que provoca la ansiedad ante los exámenes, así como las características que presentan las personas más propensas a padecerlo.

Una vez habiendo investigado acerca de estos aspectos podemos llegar así a la conclusión que la ansiedad ante los exámenes es un tema muy presente en las aulas tanto de Educación Primaria, Educación Secundaria y posteriores estudios académicos, que genera diversas problemáticas (baja autoestima, problemas de sueño, imposibilidad de concentración, etc.) y que precisa ser trabajado dentro y/o fuera del aula desde las edades más tempranas para minimizar el trastorno y por consiguiente sus síntomas y secuelas.

2. Investigar acerca de diversas técnicas que minimizan los efectos producidos por la ansiedad ante exámenes en personas en edad escolar.

Este segundo objetivo se ha logrado a lo largo de la fundamentación teórica, concretamente en el apartado 3 del capítulo I. Una vez estudiado el término ansiedad y ansiedad ante los exámenes, investigamos acerca de cómo podemos trabajar y minimizar el trastorno desde la escuela. Es por ello que hablamos en el apartado 3 de diversas técnicas como el “Mindfulness”, el “Drumming”, la

“Imagen Guiada con Música” (GIM) o el “Yoga”, que resultan haber sido utilizadas en diversas ocasiones, donde era necesario enseñar a canalizar las emociones y los sentimientos a través de diferentes métodos para poder reducir la ansiedad y el estrés ocasionado. Es por ello que elegimos dichas técnicas para crear las sesiones de la propuesta de intervención, ya que resulta de gran importancia y necesidad que las personas que padecen ansiedad ante exámenes conozcan su propio cuerpo para saber cuándo necesitan canalizar sus emociones, para lo que como docentes debemos enseñarles a través de estos métodos.

3. Diseñar una propuesta de intervención en relación a las técnicas investigadas con la finalidad de enseñar a los alumnos a controlar los síntomas de la ansiedad ante exámenes.

Este último objetivo se ha alcanzado dentro del capítulo II, donde proponemos unas jornadas en las que se enseña a los alumnos de 4º de Educación Primaria las técnicas investigadas, con la finalidad de que tras 25 días de puesta en práctica de todas ellas, los alumnos adquieran una rutina y puedan emplear estas técnicas de manera autónoma siempre que necesiten reducir los síntomas ocasionados tras padecer ansiedad ante exámenes. Esta propuesta inicialmente fue diseñada para su implementación pero no ha podido llevarse a cabo dentro de las aulas debido a que la situación de crisis sanitaria que estamos viviendo provocada por la Covid-19, ha hecho que los centros escolares hayan permanecido cerrados, teniendo que optar así por una educación online, provocando que fuera imposible llevar a cabo las actividades con los alumnos del aula de referencia del Practicum II.

Debido a esta limitación a la que está sujeto el documento, no se han podido llegar a numerosas conclusiones, pero aun así podemos destacar algunas de ellas:

- Resulta de vital importancia que los docentes sean capaces de detectar qué alumnos sufren ansiedad ante los exámenes, y de dar respuesta a esta problemática para conseguir controlar esta situación desde las edades más tempranas, promoviendo así que las secuelas tras padecer el trastorno sean ínfimas.

- Proporcionar al alumnado una serie de pautas y/o técnicas que llevar a cabo para reducir la ansiedad ante los exámenes es muy importante, puesto que inconscientemente estamos creando un hábito o una rutina, desde las etapas educativas más tempranas, que serán muy útiles en un futuro cuando la situación académica sea más compleja.
- Consideramos que el papel del docente en las actividades relacionadas con técnicas de expresión de sentimientos es muy significativo, puesto que sirve de guía de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de estas, creando un vínculo perdurable entre el profesor y el alumno que hará más sencilla y espontánea la práctica de la expresión de sentimientos.
- Contemplamos que la propuesta de intervención desarrollará la empatía en los alumnos, aspecto, que al igual que la afinidad entre alumno-docente, ayudará a que la expresión de sentimientos en gran grupo sea más factible puesto que se sentirán más arropados por los compañeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso-Ferres, M., Berrocal de Luna, E. & Jiménez-Sánchez, M. (2018). Estudio sobre la inteligencia emocional y los factores contextuales en estudiantes de cuarto de educación primaria de la provincia de Granada. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 141-158. DOI:<http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.281441>
- Aróstegui, J. L. (Ed.). (2014). *La música en Educación Primaria: manual de formación del profesorado*. Madrid: Dairea.
- Barquín, C. S., García, A. R., & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 15(1), 47-60.
- Beck, B. D., Hansen, A. M., & Gold, C. (2015). Coping with work-related stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomized controlled trial. *Journal of music therapy*, 52(3), 323-352.
- Borling, J.E., & Miller, R.G. (2007). Conscious Drumming: Drumming from the Heart. In B.Matney (Ed.), *Tataku: The use in music therapy* (pp. 226-232). Denton, TX:Sarsen Publishers
- Bradshaw, G. (2019). The Importance of Mindfulness for Anxious Students. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 11(2), 27-30.
- Bruscia, K., Abbott, E., Cadesky, N., Condrón, D., McGraw-Hunt, A., Miller, D., & Thomae, L. (2005). A collaborative heuristic analysis of Imagery-M: A classical music program used in The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). In A. Meadows (Ed.), *Qualitative inquiries in music therapy: A monograph series*. (2), pp. 1-35. Barcelona: Gilsum, NH.
- Cano, V. (2011). Ansiedad, claves para manejarla. Emociones que nos rompen: ansiedad y depresión. *Crítica*, (974), 31-36.
- Cayón, A. C., Giménez, A. M., Río, J. F., & Estrada, J. A. C. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 722-730.

- Cremades, R., García, D., Lizaso, B., Morales, Á., Del Olmo, M. J., Román, M., & Sustaeta, I. Toboso, S. (2017). *Didáctica de la educación musical en primaria*. Madrid: Ediciones Paraninfo, SA.
- Curry J.F., Mash J.S., Hervey A.S. (2004). Comorbidity of childhood and adolescent anxiety disorders. Prevalance and implication. In: R. J. McMahon & R.D. Peters (Eds), *The effect of parental dysfunction on children*. New York: Kluwer, 116-136.
- De la Cruz, G. R., & Javier, F. (2010). Ansiedad ante los exámenes. *Crónicas: revista trimestral de carácter cultural de La Puebla de Montalbán*, (15), 38-40.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Delgado-Pastor, L. C., & Kareaga, A. A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en mindfulness. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 99(5), 50-65.
- Fortuño, J. (2017). Relación entre ejercicio físico y procesos cognitivos en las personas mayores. *Agora para la educación física y el deporte*, 19(1), 73-87.
- García-Fernández, J. M., Martínez-Monteagudo, M. C., & Inglés, C. J. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico?. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 4(1), 63-76.
- Hartmann, P. M. (2014). Anxiety. Magill'S Medical Guide (Online Edition), <https://libproxy.lamar.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct>
- Herrera Gutiérrez, E., Brocal Pérez, D., Sánchez Marmol, D. J., & Rodríguez Dorantes, J. M. (2013). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(2), 31-38. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731>.
- Higgins, E., & O'Sullivan, S. (2015). "What Works": systematic review of the "FRIENDS for Life" programme as a universal school-based intervention programme for the prevention of child and youth anxiety. *Educational Psychology in Practice*, 31(4), 424-438.
- Kagan, S., & Kagan, S. (1994). *Cooperative learning* (Vol. 2). San Juan Capistrano, CA: Kagan Cooperative Learning.

- Kauffman J.M, & Landrum J.T. (2013). *Characteristics of Emotional and Behavioral Disorders of Children and Youth*. London: Pearson.
- Khoshlessan, R., & Das, K. P. (2019). Analyzing international students' study anxiety in higher education. *Journal of International Students*, 7(2), 311-328.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (2014). Madrid: Editorial médica panamericana, (2014).
- Miranda, O. M. V. (2009). Un proceso de integración de la psicoterapia basado en los aportes de la neurociencia. *REVISTA DE PSICOLOGÍA/Journal of Psychology*, 11(1), 141-146.
- Muñoz-Repiso, A. G. V., & Gómez-Pablos, V. B. (2017). Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 113-131
- Parkes, S. (2014). *Yoga para principiantes*. Madrid, España: Neo Person.
- Pascual, P (2020). Memoria del Practicum II. Facultad de Educación de Segovia (UVa)
- Perlman, I., Williams, J., & Walton, W. [Itzhak Perlman]. (2015, septiembre 15). Touch Her Soft Lips and Part (From "Henry V") [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=KKu9yPa5NOM>
- Peters Mayer, D. (2008). *Overcoming school anxiety: How to help your child deal with separation, tests, homework, bullies, math phobia, and other worries*. New York, NY: Amacon.
- Roger, M., & Civil, A. (2018). *Taller de yoga para niños*. Alba Editorial.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Seçer, I., Gülbahçe, A., & Ulas, S. (2019). An Investigation into the Effects of Anxiety Sensitivity in Adolescents on Childhood Depression and Anxiety Disorder. *Educational Research and Reviews*, 14(9), 293-299.
- Silverman W.K., & Rabian B. (1995). Test-retest reliability of DSM-III-R childhood anxiety disorders and symptoms using the anxiety disorders interview schedule for children. *Journal of Anxiety Disorders* (9),39-150.

- Snel, E. (2013). *Tranquilos y Atentos Como una Rana. La meditación para los niños... con sus padres. Prólogo de Christophe André.* Barcelona: Editorial Kairós.
- Swartz, R., Costa, A., Beyer, B., Reagan, R., & Kallick, B. (2007). *Thinking based learning.* Norwood, EE. UU.: Christopher-Gordon.
- Torrecillas, J. J. L., & Segura, M. C. L. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 277-283.
- Tourón, J., & Santiago, R. (2014). *The flipped classroom.* Digital-Text.
- Viafora, D., Mathiesen, S., & Unsworth, S. (2015). Teaching mindfulness to middle school students and homeless youth in school classrooms. *Journal of Child & Family Studies*, 24(5), 1179-1191. doi:10.1007/s10826-014-9926-3.

ANEXOS

ANEXO I. CURRÍCULO.

ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA. EDUCACIÓN MUSICAL.

BLOQUE 1. ESCUCHA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> Escucha activa música de distintos estilos. Conocimiento y práctica de las pautas de actuación en audiciones dentro y fuera del centro escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar la escucha musical activa 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce, entiende y observa las pautas de actuación en audiciones dentro y fuera del centro escolar

BLOQUE 2. LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> Creación e improvisación de piezas vocales e instrumentales. Los instrumentos como medio de expresión. 	<ul style="list-style-type: none"> Interpretar solo o en grupo, mediante la voz o instrumentos, asumiendo la responsabilidad en la interpretación en grupo y respetando tanto las aportaciones de los demás como a la persona que asume la dirección. 	<ul style="list-style-type: none"> Improvisa piezas instrumentales sencillas

	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar y utilizar las posibilidades sonoras y expresivas de diferentes materiales, instrumentos y dispositivos electrónicos. 	
--	--	--

BLOQUE 3. LA MÚSICA, EL MOVIMIENTO Y LA DANZA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y realización de diferentes técnicas de relajación y movimiento corporal. 	<p>- Adquirir capacidades expresivas, creativas, de coordinación, de relajación y motrices que ofrecen la expresión corporal y la danza; disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica el cuerpo como instrumento para la expresión de sentimientos y emociones y como forma de interacción social.

ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA. EDUCACIÓN PLÁSTICA

BLOQUE 2. EXPRESIÓN ARTÍSTICA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none">Experimentación de las posibilidades expresivas de los sentimientos partiendo del dibujo libre.	<ul style="list-style-type: none">Representar de forma personal ideas y sensaciones mediante la pintura abstracta.	<ul style="list-style-type: none">Utiliza el punto, la línea y el plano al representar el entorno próximo y el imaginario.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none">Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo.Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y del de los demás.Conciencia y control	<ul style="list-style-type: none">Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades, o de una secuencia de las mismas, al espacio disponible, ajustando su organización temporal a los requerimientos del entorno.	<ul style="list-style-type: none">Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los

<p>del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. - Utilizar la representación mental del cuerpo en la organización de las acciones motrices. 	<p>parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. • Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. • Aplica las posibilidades motrices de los segmentos corporales a la mejora de las diferentes ejecuciones motrices.
---	--	---

BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de las capacidades físicas básicas, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. • Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio variando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad. • Control y dominio del movimiento. • Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valoración el esfuerzo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. - Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades, o de una secuencia de las mismas, al espacio disponible, ajustando su organización temporal a los requerimientos del entorno. -Aumentar el repertorio motriz con estructuras dinámicas de coordinación progresivamente más complejas, consolidando y enriqueciendo funcionalmente las ya adquiridas. 	

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación del movimiento corporal a estructuras rítmicas y musicales. • Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo. • Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias. - Reproducir corporalmente estructuras rítmicas sencillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales.

BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de hábitos posturales saludables. • Calentamiento, adaptación del esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los efectos del ejercicio físico y los hábitos posturales sobre la 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la actitud postural correcta con sus efectos sobre el

<p>y relajación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud. • Ejecución con la técnica correcta de las diferentes actividades físicas. 	<p>salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<p>organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios de flexibilidad en los que intervienen las principales articulaciones corporales.
--	--	--

(Fuente: DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León)

ANEXO II. ORGANIZACIÓN TEMPORAL DIARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Iniciación al “Mindfulness” “Escucho mi cuerpo.”</p> <p>Actividad relacionada con la relajación y las diferentes técnicas de respiración. Técnica de “Mindfulness”.</p>	<p>“Dando forma a mis emociones y sentimientos.”</p> <p>Actividad relacionada con la escucha activa de un repertorio de melodías y con el dibujo de lo que sienten dentro de un mandala. A través de la técnica de “Imagen Guiada con Música”.</p>	<p>“Yoga en el aula.”</p> <p>Introducción al “Yoga” para principiantes. Se propondrá una rutina de posturas o asanas que favorezcan a una relajación óptima para la época de exámenes y para la vida en general.</p>	<p>“Veo, pienso y expreso.”</p> <p>Actividad relacionada con la visualización de una fotografía (acompañada de melodías) relacionada con las pruebas de evaluación; y la expresión de los sentimientos que les provoca a través de la improvisación musical o de la expresión corporal (cada uno lo que sienta pero se</p>	<p>“Improvizamos dando ritmo a nuestros sentimientos.”</p> <p>Actividad en la que los alumnos pueden mostrar cómo se sienten a través de la improvisación en gran grupo tocando con la técnica “Drumming”.</p>

			expresa en gran grupo)	
--	--	--	---------------------------	--

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO III. ORGANIZACIÓN TEMPORAL (CALENDARIO)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13

20/01/2020 FORMULARIO INICIAL

27/02/2020 SEMANA DE INTRODUCCIÓN

03/03/2020 - 06/03/2020 25 DÍAS DE REPETICIÓN

09/03/2020 FORMULARIO FINAL

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO IV. HORARIO 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:05 - 9:35	Act. 1	Act. 2	Act. 3	Act. 4	Act. 5
09:35 - 10:00	Matemáticas	Lengua	C.Naturales	Lengua	Matemáticas
10:00 - 11:00	Música	Inglés	Religión-Valores	Matemáticas	Lengua
11:00 - 11:45	Inglés	Ed.Física	Matemáticas	Plástica	Inglés
11:45 - 12:15	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:15 - 13:15	C.Naturales	C.Sociales	Ed.Física	C.Sociales	Inglés-Sociales
13:15 - 14:00	Lengua	Matemáticas	Lengua	C.Naturales	Plástica

(Fuente: elaboración propia)




ANEXO V. FORMULARIO INICIAL

FORMULARIO INICIAL	1	2	3	4	5
Los exámenes me ponen nervioso.					
Antes del examen me duele el estómago/tripa.					
Durante el examen me duele el estómago/tripa.					
Los días antes del examen me encuentro nervioso y con malestar.					
Durante el examen me sudan excesivamente las manos.					
Los días antes del examen han tenido problemas para dormir.					
Me ha dado miedo un examen.					
Antes del examen me han dado taquicardias.					
Durante el examen me han dado taquicardias.					
Antes del examen he sufrido presión en el pecho.					
Durante el examen he sufrido presión en el pecho.					
Los días antes del examen me he agobiado y no he podido seguir estudiando.					
Antes del examen me he dicho a mí mismo “voy a suspender”, “voy a repetir”, “voy a defraudar a mis padres”...					
Durante el examen me he dicho a mí mismo “voy a suspender”, “voy a repetir”, “voy a defraudar a mis padres”...					
Durante el examen me fijo en cómo lo están haciendo mis compañeros y me pongo nervioso cuando lo entregan antes que yo.					

Me he quedado en blanco en un examen y no he podido contestar.					
Me pongo nervioso cuando veo al profesor con los exámenes.					
Al terminar un examen me encuentro triste/intranquilo.					
Antes del examen siento que me falta el aire (hiperventilo).					
Durante el examen siento que me falta el aire (hiperventilo).					
Los días antes del examen sufro numerosas pesadillas relacionadas con la prueba.					
Cuando me van a dar la nota del examen me duele la tripa, me sudan las manos, me entran sudores fríos, tengo ganas de llorar...					

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO VI. RUTINA DE PENSAMIENTO

<p>VEO </p>	<p>PIENSO </p>	<p>ME PREGUNTO </p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO VII. VÍDEO SALUDO AL SOL

<https://drive.google.com/file/d/1nWRvHi1YEHRhbrNK9uFMKjHKXLKWuEno/view?usp=sharing>

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO VIII. VIDEO RELAJACIÓN

<https://drive.google.com/file/d/1P-axs1AwyxGn7A1Ci8gOUMJ5pMZNdM4/view?usp=sharing>

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO IX. FORMULARIO FINAL

FORMULARIO FINAL	1	2	3	4	5
Los exámenes me ponen nervioso.					
Antes del examen me duele el estómago/tripa.					
Durante el examen me duele el estómago/tripa.					
Los días antes del examen me encuentro nervioso y con malestar.					
Durante el examen me sudan excesivamente las manos.					
Los días antes del examen han tenido problemas para dormir.					
Me ha dado miedo un examen.					
Antes del examen me han dado taquicardias.					
Durante el examen me han dado taquicardias.					
Antes del examen he sufrido presión en el pecho.					
Durante el examen he sufrido presión en el pecho.					

Los días antes del examen me he agobiado y no he podido seguir estudiando.					
Antes del examen me he dicho a mí mismo “voy a suspender”, “voy a repetir”, “voy a defraudar a mis padres”...					
Durante el examen me he dicho a mí mismo “voy a suspender”, “voy a repetir”, “voy a defraudar a mis padres”...					
Durante el examen me fijo en cómo lo están haciendo mis compañeros y me pongo nervioso cuando lo entregan antes que yo.					
Me he quedado en blanco en un examen y no he podido contestar.					
Me pongo nervioso cuando veo al profesor con los exámenes.					
Al terminar un examen me encuentro triste/intranquilo.					
Antes del examen siento que me falta el aire (hiperventilo).					
Durante el examen siento que me falta el aire (hiperventilo).					
Los días antes del examen sufro numerosas pesadillas relacionadas con la prueba.					
Cuando me van a dar la nota del examen me duele la tripa, me sudan las manos, me entran sudores fríos, tengo ganas de llorar...					
Cuando me he sentido muy nervioso los días previos al examen he puesto en práctica los saludos al sol y he notado mejoría.					
Durante la realización de un examen me he puesto muy nervioso, y he conseguido controlarlo a través de la respiración...					
Los días previos al examen he conseguido concentrarme mejor en los estudios después de haber improvisado percutiendo sobre instrumentos o mi propio cuerpo.					

(Fuente: elaboración propia)

ANEXO X. TABLA DE OBSERVACIÓN. EVALUACION DE LOS ALUMNOS

	Participación	Interés por lo aprendido.	Logro de los objetivos.	Comportamiento.	Implicación.	Habilidades sociales.
Nombres.						

(Fuente: Pascual, 2020)

ANEXO XI. “RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN.” EVALUACIÓN DOCENTE

	SI	NO
He acompañado a mis alumnos de manera óptima en el proceso de enseñanza aprendizaje.		
Han sido alcanzados los objetivos de cada sesión.		
He sabido adaptarme y adaptar las sesiones a las necesidades temporales y de los alumnos.		
Ha habido algunos fallos en mi práctica docente y he tomado consciencia de ellos.		
He dedicado a cada alumno el tiempo que necesitaba.		
He detallado en todas las sesiones los pasos a seguir.		
He dejado a cada alumno su espacio para que este investigue, cree y practique.		

(Fuente: Pascual, 2020)