

Mindfulness, Drumming, Imagen Guiada con Música y Yoga como recursos educativos para minimizar la ansiedad ante los exámenes. Propuesta didáctica en Educación Primaria

Mindfulness, Drumming, Guided Imagery and Music and Yoga as educational resources minimize exams anxiety. Proposal for intervention in Primary School

Patricia Pascual Gutierrez¹, Maria de la O Cortón de las Heras¹

¹Universidad de Valladolid.

Resumen

La ansiedad ante los exámenes es una problemática actual dentro de las aulas, que da lugar a secuelas sociales, físicas y psicológicas en los alumnos que lo padecen. El objetivo de este documento es 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. El diseño de la propuesta de intervención consta de actividades propias sobre diferentes técnicas que han de llevarse a cabo durante 21 días. 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.

Fecha de recepción:

03-08-2021

Fecha de aceptación:

30-11-2021

Palabras clave

Ansiedad; intervención; educación Primaria; relajación; control físico y mental.

Keywords

Anxiety; intervention; primary education; relaxation; physical and mental control.

Abstract

Exam's 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. The intervention proposal design consists of its own activities about different techniques to be carried out for 21 days. 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.

Introducción

En la actualidad, desde las edades más tempranas encontramos dentro de las aulas la problemática del padecimiento de la ansiedad ante los exámenes. La ansiedad 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 característica propia de trastornos de bipolaridad o depresivos. Siendo en la actualidad, como indican Higgins y O'Sullivan (2015), uno de los trastornos de salud mental más comunes en niños y adolescentes.

En relación con 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 y Das (2019) quienes basándose en lo afirmado por Hartman (2014), definen la ansiedad como "un subjetivo estado de miedo, aprensión o tensión que, frente a situaciones temerosas o aterradoras, la ansiedad se entiende como algo normal y entendible" (p.314). Por 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.

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 colegio. 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 y Segura (2017) afirman que estamos frente a un término que ha ido evolucionando con el paso del tiempo. Inicialmente, la ansiedad ante los 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 estos mismos autores, fue una época de transición y cambios que dio lugar a la definición actual de ansiedad ante los exámenes, y que estos mismos autores definen como



“disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieran con la atención, concentración y realización de 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 al ámbito de la salud de los alumnos que lo padecen.

En cuanto a los tipos, De la Cruz (2010) en sus estudios afirma que la ansiedad ante los 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 “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 los 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. Por otro lado, De la Cruz (2010) introduce que este trastorno psicológico se produce por la sensación de falta de preparación para el examen 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.

Síntomas y quien 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 alumnos. 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. Seçer, Gülbahçe y Ulas (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 los exámenes puede aparecer en tres momentos claves: antes, durante o después de la realización de la prueba de evaluación. Y los síntomas son agrupados en tres categorías: nivel físico (problemas de sueño, dolores de estómago y de cabeza, presión en el pecho, etc.), nivel de comportamiento (conductas inadecuadas con la finalidad de evitar la situación de enfrentarse a un examen, provocando en numerosas ocasiones que no se vean capaces de presentarse), y nivel psicológico: antes del examen los estudiantes experimentan continuos pensamientos negativos o se autoconvencen de que van a suspender, llegando a imaginar las consecuencias de su suspenso.

Por último, en relación con el perfil de las personas que sufren este tipo de ansiedad, son numerosos los autores que llegan a las mismas conclusiones. Khoshlessan, y Das (2019) afirman que las mujeres presentan un mayor grado de ansiedad ante los exámenes que los hombres.

En definitiva, 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 por lo que Seçer, Gülbahçe y 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” (p. 294).

Control y minimización de la ansiedad. Diferentes técnicas que emplear dentro de las aulas

Es necesario que los estudiantes reciban, por parte de los centros escolares, formación para aprender a canalizar sus emociones en cada momento. Es por ello por lo 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.



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 y Kareaga (2011) 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 a dominar la mente a través del empleo de estrategias de escucha y de respiración para conseguir una autorregulación y el control de la ansiedad ante determinadas situaciones. Es por ello por lo 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.

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 con los docentes, la práctica de esta técnica hace que estos sean capaces de reconocer los síntomas de la ansiedad ante los exámenes con mayor facilidad. Asimismo, Fernández et al. (2014) afirman que la práctica de esta técnica "nos aporta un cambio respecto a nosotros mismos y a nuestro contexto interno, las habilidades que se desarrollan son la empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación, evitar juzgar, etc." (p.4).

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. Y, por otro lado, Fernández et al. (2014) reiteran que a actividad propia mental de la práctica del *Mindfulness* es capaz de cambiar significativamente el cerebro" (p.2).



Importancia de la música para lidiar la ansiedad ante los 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.

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*. Borling y Miller (2007) definen el *Drumming* como la percusión consciente que unifica los beneficios organizativos, sociales e internos de un grupo de percusión a través del apoyo; 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 humano.

En este capítulo conocido como "*Conscious Drumming. Drumming from the Heart*" Borling y 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. 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 contextos.

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 con 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 sesiones. 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 principal, dando forma a las experiencias internas del paciente a lo largo de la sesión, siendo el principal agente transformador del paciente. 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.

Importancia de la educación física frente a la ansiedad ante los exámenes. Yoga en el aula

Herrera et al. (2013) afirman en sus estudios que el área de Educación Física resulta muy favorecedora para aquellas personas que sufren ansiedad en sus diferentes versiones. Por otro lado, Torrecillas y Segura (2017), basándose en lo dicho por Fortuño (2017), 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.

Asimismo, otra de las actividades óptimas a llevar a cabo para la reducción de la ansiedad en el aula es el Yoga; término 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 afirman Roger y Civil (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 que la energía recorra el cuerpo. Roger y Civil (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.

A continuación, tras haber realizado un breve estudio sobre las diversas técnicas, se presenta el diseño de una propuesta didáctica para la reducción de la ansiedad.

Propuesta didáctica

Introducción

La presente propuesta didáctica 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 por lo 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, a lo largo del presente documento se hace necesario señalar la normativa legislativa seguida.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

En el presente epígrafe podremos encontrar 5 sesiones diferentes donde se pretende trabajar dentro de un aula, durante 21 días, las diferentes técnicas investigadas, con la finalidad de crear el hábito de empleo de estas entre el alumnado y que en un futuro adquieran autonomía para emplearlas ellos mismos en su día a día.

Objetivos

En el presente apartado se mostrarán los objetivos generales propios de esta propuesta. 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.

Competencias y currículo de la propuesta de intervención

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
- Competencia en comunicación lingüística
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Competencias sociales y cívicas
- Conciencia y expresiones culturales
- Competencia digital

En relación con los contenidos específicos de la presente propuesta de intervención serían tales como:

- Conocimiento de diversas técnicas de relajación
- Conocimiento y control del propio cuerpo
- Dominio consciente de los distintos tipos y ritmos de respiración
- Escucha activa de música
- Uso del dibujo libre como medio de expresión de sentimientos y emociones
- Improvisación de piezas musicales como medio de expresión
- Expresión de sentimientos y emociones mediante el movimiento corporal

Temporalización

En relación con 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 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.



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 a 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 los exámenes.

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.

Actividades

Formulario inicial

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



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.

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

En relación con la descripción del formulario, hay 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 de *Likert* del 1 al 5 (Criterios: 1. Nunca / 2. Solamente en una ocasión / 3. En más de una ocasión / 4. Muchas veces / 5. Siempre), tal y como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Formulario inicial/final.

FORMULARIO INICIAL/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 he 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

A continuación, se muestran las actividades de la propuesta.

Actividad 1. Iniciación al *Mindfulness*. Escucho mi cuerpo

Los objetivos principales de esta actividad son:

- 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.



Ahora bien, la sesión se realizará en la propia aula donde el maestro ha de reorganizar el mobiliario de la clase para poder llevar a cabo las sesiones. Para ello los espacios han de ser cómodos, espaciosos y dotados de medios tecnológicos. Asimismo, en relación con los materiales hemos de contar con una pantalla digital, ordenador, altavoces, conexión a internet y hojas de rutina de pensamiento "veo, pienso, me pregunto", esterillas antideslizantes, proporcionadas por el centro, un *PowerPoint* sobre *Mindfulness* y un vídeo realizando las actividades. Por último, todas las sesiones están planteadas para realizarse de forma individual formando siempre parte del gran grupo.

En relación con el desarrollo de la actividad, primero los alumnos han de estar organizados por el espacio cada uno encima de una esterilla, y realizará la rutina de pensamiento (10 minutos) "veo, pienso, me pregunto" en relación con el término *Mindfulness*. Posteriormente, aprenderán más sobre ello mediante un *PowerPoint* de elaboración propia.

Seguidamente, se propondrán en el aula dos actividades relacionadas en su totalidad con el *Mindfulness*. La primera de ellas está íntegramente relacionada con la 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 realizará un ejemplo, a través un video de elaboración propia con los siguientes pasos:

- 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 sílaba *Om* por la nariz durante 10 segundos.
- Una vez terminada la respiración, continuar con los ojos cerrados sintiendo cómo está el cuerpo plenamente relajado.

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 Snel (2013) la creadora de esta actividad, en su libro "*Tranquilos y atentos como una rana para niños*". La actividad será enseñada por el profesor a través de un vídeo de elaboración propia. Los pasos que explicará serán los siguientes:



- Tenemos que estar sentados en cuclillas en las esterillas, tranquilos y atentos.
- 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, manteniéndonos inmóviles.

Al igual que la anterior actividad, la repetiremos un par de veces con la finalidad de adquirir un estado de relajación óptimo.

Actividad 2. Dando forma a mis emociones y sentimientos

Los objetivos que se pretenden alcanzar con esta sesión son:

- 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.

Esta sesión se realizará en la apropiada aula y precisa de materiales como folios DIN A3, pinturas, música (<https://www.youtube.com/watch?v=KKu9yPa5NOM>), esterillas antideslizantes y carpetas.

En cuanto al desarrollo de la sesión, el docente comenzará explicando la actividad paso a paso y organizará al alumnado 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. 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 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). 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.

Actividad 3. Yoga en el aula

En relación con los objetivos propios de esta sesión hemos de citar los siguientes:

- 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.

Asimismo, al igual que las anteriores sesiones se realizará en la clase y forma individual formando siempre parte del gran grupo. Y los materiales que precisamos son música, video con el "Saludo al Sol" y con la relajación final (ambos de elaboración propia a partir del libro "Yoga para principiantes" de Parkers, 2014), esterillas antideslizantes, proporcionadas por el centro, calcetines de repuesto (opcional).

En cuanto al desarrollo de la sesión, primero el profesor preguntará qué saben acerca del Yoga y explicará la actividad a través de un vídeo explicativo donde se muestra la realización de las posturas del "Saludo al Sol", haciendo hincapié en que la respiración durante la práctica del Yoga ha de ser siempre nasal.

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 y el profesor, quien irá haciéndolo a la par. Primero los pasos a seguir serán mostrados de forma paulatina y posteriormente se comenzará a realizar la postura con una continuidad en el tiempo. Basándonos en Parkers (2014) los pasos que han imitar son los siguientes:

"SALUDO AL SOL" FÁCIL.

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 cómo realizar la relajación.

Basándonos en esta misma autora los pasos a seguir para realizar la relajación son tales como los siguientes:

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

Actividad 4. "Veo, pienso y expreso"



Los objetivos por lograr tras la implementación son:

- 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.

La sesión se realizará en el aula trabajando de manera individual, pero formando parte del gran grupo y serán necesarios materiales como proyector, ordenador, PowerPoint con imágenes de las diferentes situaciones de evaluación, esterillas, folios DIN, pinturas.

Asimismo, el desarrollo de la actividad comenzará con la proyección en la pantalla digital de 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...) por parte del docente. Seguidamente, 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 oral, corporal, instrumental o plástica mediante un dibujo.

Una vez colocados, comenzarán a visualizar las imágenes y cada uno libremente, cuando ellos consideren, se expresarán a través de las diferentes técnicas. El profesor ha de contarles que pueden cambiar de técnica y es muy importante que este sea quien comience a expresarse para que los alumnos paulatinamente vayan abandonando la vergüenza.

Para finalizar, continuando en gran círculo, se procederá a realizar una reflexión grupal guiada por el profesor, quien realizará preguntas del tipo de ¿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.

Actividad 5. "Improvisando a ritmo de nuestros sentimientos"

Los objetivos característicos de esta sesión son:



- Trabajar a partir de la técnica *Drumming*.
- 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.

Al igual que el resto de las sesiones se llevará a cabo en el espacio de la clase y se trabajará de manera individual formando parte del gran grupo. Asimismo, el material requerido será el Instrumental *Orff* o instrumentos de percusión propios del centro (panderetas, tambores, panderos, djembe, timbales, bongoes, triángulos, maracas, claves, güiros, cajas chinas); 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.

En cuanto al desarrollo de la actividad, primero el profesor se encargará de organizar a los alumnos por el espacio, creando un gran círculo con diversos instrumentos en el interior. Los pasos para seguir podrían ser los siguientes:

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.

1. 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.
2. 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.
3. 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 esta manera una relajación. Posteriormente, se procederá a realizar una reflexión grupal.



Formulario final

Al igual que en el formulario inicial, los alumnos deberán rellenar ciertos ítems o preguntas relacionados con la ansiedad ante los 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.

Asimismo, los alumnos rellenarán el impreso durante el horario lectivo, teniendo entre 15 y 30 minutos para la realización de este. Y tendrá la misma estructura del formulario inicial. El formulario será revisado por el profesor, quien obtendrá una serie de conclusiones donde podremos ver si las actividades han dado lugar a mejoras.

Metodología

La metodología que funciona como hilo conductor de este trabajo es aquella que se conoce como "Educación Emocional" y es definida por García Lázaro, Gallardo-López, y López-Noguero, (2020) basándose en Salovey y Grewal (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.

Asimismo, durante la propuesta de intervención se han utilizado diferentes metodologías activas:

- Trabajo cooperativo. Este término es definido por Kagan y 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.
- *Thinking Based on Learning*. Siguiendo lo dicho por Swartz et al. (2007), el Aprendizaje Basado en el Pensamiento, es la valoración del propio pensamiento con la finalidad de hacerlo visible por medio de rutinas de pensamiento como dinámica del aula.
- *Flipped Classroom*. Tourón y Santiago (2014) definen la clase invertida como una forma de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante es el encargado de asumir un rol activo, dando lugar a que el docente lleve 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 y 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 con la ansiedad ante los exámenes.

Evaluación

En relación con la evaluación de la presente propuesta de intervención hemos de decir que se trabajará basándonos en los criterios de evaluación propios del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Asimismo, realizaremos evaluación tanto del alumnado, del docente como del propio diseño. En todos ellos seguiremos los mismos ítems, momento (la evaluación es tanto inicial, como continua y final), en cuanto al tipo hemos de decir que en todas ellas se aboga por el modelo cualitativo con la finalidad de tener 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. En cuanto a los agentes evaluadores, contaremos con externos e internos que variarán de ser los docentes o los alumnos en función de a quien estemos evaluando. Asimismo, la función será de 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, y conocer si la práctica docente ha sido adecuada.

En cuanto a las herramientas de evaluación, hemos de decir que los alumnos serán evaluados a través de la observación empleando para ello el instrumento evaluador conocido como



“tablas de observación directas”. A su vez, se les evaluará tanto con el formulario inicial como con el final, para comprobar así su desarrollo y detectar diferentes problemáticas. Por otro lado, 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”. Por último, la programación se evaluará mediante un cuaderno del profesor (en este a lo largo de las sesiones ha ido escribiendo reflexiones y ha ido guardando las evaluaciones) y 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.

Resultados esperados

A continuación, se detallan los resultados esperados de la implementación de la propuesta didáctica.

- Visibilizar la ansiedad ante los exámenes y proporcionar técnicas útiles al alumnado.
- Reducción de la ansiedad ante los exámenes desde las edades más tempranas.
- Importancia de trabajar esta problemática en el aula para que los alumnos puedan controlar sus síntomas.

Algunas de las limitaciones que podemos obtener y resaltar serían tales como las siguientes:

- Las actividades resultan ser muy dinámicas y lúdicas a la par que diferentes, promoviendo una gran motivación facilitando el logro de los objetivos.
- La vergüenza es una de las limitaciones que podremos observar. La expresión de los sentimientos puede provocar que el alumnado se encuentre más cohibido a la hora de realizar la actividad. Para esta problemática se plantean dos soluciones 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 la actuación constante del profesor como guía comenzando siempre las actividades sirviendo de ejemplo.
- El tema del presente trabajo es un tema por descubrir por los docentes. Aunque hoy en día el *Mindfulness* 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.
- 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.



En relación con la igualdad de género, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido reemplazadas por términos genéricos, se entenderán concebidas indistintamente en género femenino.

Conclusiones

A lo largo del presente artículo se ha mostrado una propuesta didáctica basada en diversas técnicas, en donde se plantean una serie de actividades, con una continuidad en el tiempo que facilitan, tras su realización, la reducción de la ansiedad ante los exámenes, objetivo principal de nuestro estudio.



Referencias

- Aróstegui, J. L. (Ed.). (2014). *La música en Educación Primaria: manual de formación del profesorado*. Madrid: Dairea.
- Beck, B. D., Hansen, A. M., y 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. <https://doi.org/10.1093/jmt/thv011>
- Borling, J.E., y Miller, R.G. (2007). Conscious Drumming: Drumming from the Heart. In B. Matney (Ed.), *Tataka: 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., Condon, D., McGraw-Hunt, A., Miller, D., y Thomaes, 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., y 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. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69147>
- Curry JF, Mash JS, Hervey AS (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. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195135947.003.0005>
- De la Cruz, G. R., y Javier, F. (2010). Ansiedad ante los exámenes. *Crónicas: revista trimestral de carácter cultural de La Puebla de Montalbán*, (15),38-40.

- Delgado-Pastor, L. C., y 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.
- Fernández, E. J.; Sáenz-López, P.; Almansa, G.; Budia, M^a. A.; López, J. L.; Márquez, M.J.; Martínez, A. I.; Palacios, B.; Peña, M^a. M.; Santafe, P.; Zafra, J. (2014). efecto de un programa de mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria. *Emotion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-133. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i3.2449>
- 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. <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.73-87>
- García Lázaro, I., Gallardo-López, J. A., y López-Noguero, F. (2020). La inteligencia y la educación emocional en la escuela: un estado de la cuestión a través del análisis bibliométrico de la producción científica en Scopus (2015-2019).
- Hartmann, P. M. (2014). *Anxiety*. Magill'S Medical Guide (Online Edition). Recuperado de: <https://libproxy.lamar.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct>
- Herrera Gutiérrez, E., Brocal Pérez, D., Sánchez Marmol, D. J., y 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., y 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. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1086977>
- Kagan, S. y Kagan, M. (1994). The Structural Approach: Six keys to cooperative. En S. Sahran (Ed.). *Handbook of Cooperative Learning methods*, pp. 115- 133. Wesport, CT: Greenwood Press,
- Khoshlessan, R., y Das, K. P. (2019). Analyzing international students' study anxiety in higher education. *Journal of International Students*, 7(2),311-328. <https://doi.org/10.32674/jis.v7i2.383>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm. 295.



- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (2014). Editorial médica panamericana. Madrid: Editorial médica panamericana.
- 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.
- Parkes, S. (2014). *Yoga para principiantes*. Madrid: Neo Person.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 1 de marzo de 2014, núm. 52, pp.19349 – 19420.
- Roger, M., y Civil, A. (2018). *Taller de yoga para niños*. Barcelona: Alba Editorial.
- Salovey, P., y Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6),281-285.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Seçer, I., Gülbahçe, A., y 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.
<https://doi.org/10.5897/ERR2018.3659>
- 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., y Kallick, B. (2007). *Thinking based learning*. Christopher-Gordon.
- Torrecillas, J. J. L., y 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.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1057>
- Tourón, J., y Santiago, R. (2014). *The flipped classroom*. Barcelona: Digital-Text, Océano.
- Viafora, D., Mathiesen, S., y 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.
<https://doi.org/10.1007/s10826-014-9926-3>

