



Revista Internacional
PsicoMúsica

Vol. I, nº 1 - 2026

<https://doi.org/10.14679/4889>

ISSN: 3101-6960

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA DE LA
MÚSICA Y LA INTERPRETACIÓN MUSICAL -**

AEPMIM



AEPMIM

Conectando la música y la psicología

Revista Internacional *PsicoMúsica*

REVISTA CIENTÍFICA EDITADA POR:

**Asociación Española de Psicología de la Música y la
Interpretación Musical**

- AEPMIM -



Dirección

MARGARITA LORENZO DE REIZÁBAL

Subdirección

ANA RAMÍREZ CARRO

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Maravillas Corbalán Abellán
Dra. Cristina Marín Oller
Dr. Francisco de Paula Ortiz Ruiz
Dra. Lucía Herrera
Dr. Samuel Arias
Dra. Laura Moral Bofill
Dra. Amalia Casas Mas
D. Charles dos Santos Cruz

COMITÉ CIENTÍFICO

Dr. Jordi A. Jauset
Dr. Ricardo Gassent
Dra. Patricia Blanco
Dra. Miren Zubeldia
Dra. Katya Martín Requejo
Dra. Almudena González Brito
Dra. M^a Jesús del Olmo
Dr. Mauricio Weintraub
Dr. Favio Shifres
D^a. Emma Plana
Dr. Rolando Ángel Alvarado
Dra. Nerea Palomares
Dra. Teresa Fernández de Mosteryn
Dr. Javier Monteagudo
Dr. Oscar Casanova

**Esta obra está bajo una licencia
Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional**



© Los autores

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISSN: 3101-6960

Maquetación: Realizada por los autores

ÍNDICE DE ARTÍCULOS

PSICOMÚSICA: UN ESPACIO HISPANOHABLANTE PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA MÚSICA. Hacia una comunidad científica internacional cultural y socialmente informada. [Editorial]

Margarita Lorenzo de Reizábal y Ana Ramírez Carro [9 – 15]

INTERVENCIONES MUSICALES EN ENFERMEDAD DE PARKINSON Y SU IMPACTO CLÍNICO.

Natalia Herrera Marín y Ricardo Montoya Monsalve [17 – 33]

INTERVENCIÓN BREVE DE MINDFULNESS Y SONORIDAD GRUPAL: EFECTOS SOBRE LA ATENCIÓN, LA AFINACIÓN Y EL RESULTADO SONORO EN BANDAS DE MÚSICA AMATEURS.

Eleonora García Malbrán [35 – 58]

UN AMBIENTE VISUAL DE APRENDIZAJE MUSICAL PARA INFANCIAS SORDAS: UN ANÁLISIS DE CASO COMPARATIVO SOBRE SINCRONIZACIÓN SENSORIOMOTORA.

Coral Italú Guerrero-Arenas, Guillermo Hernández-Santana y Leonardo da Silveira Borne [59 – 74]

EL MÉTODO RÓFRANI: MODELO DE PEDAGOGÍA MUSICAL INCLUSIVA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FUNCIONAL SEVERA Y PROFUNDA.

Irene Rodríguez Franco [75 – 84]

SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LOS CONSERVATORIOS SUPERIORES DE MÚSICA EN ESPAÑA: UN ANÁLISIS COMPARADO DE LAS PERCEPCIONES DEL PROFESORADO Y DEL ESTUDIANTADO.

Marta Sancho-Andrés, Alexandre Fortuny, Margarita Lorenzo de Reizábal y Ana Álamo Orellana [85 – 104]

DIARIOS DE APRENDIZAJE Y AUTORREGULACIÓN EN LA EDUCACIÓN MUSICAL SUPERIOR: ANÁLISIS DE MODELOS Y UNA PROPUESTA APLICADA.

María del Carmen Jiménez-Montes, Amalia Casas-Mas y Amador Cernuda-Lago [105 – 123]

DESARROLLO DE *PERFORMANCE PULSE APP* PARA LA GESTIÓN DE LA SINTOMATOLOGÍA DEL DISPLACER ESCÉNICO. Hacia una pedagogía con consciencia en el bienestar integral del intérprete.

Ayelén Correa [125 – 143]

SATISFACCIÓN LABORAL, *ENGAGEMENT* Y *BURNOUT* EN LAS ORQUESTAS SINFÓNICAS ESPAÑOLAS: UN ESTUDIO EXPLORATORIO.

Millán Abeledo Malheiro y Patricia Blanco-Piñeiro [145 – 166]



Conectando la música y la psicología

INTERVENCIÓN BREVE DE MINDFULNESS Y SONORIDAD GRUPAL: EFECTOS SOBRE LA ATENCIÓN, LA AFINACIÓN Y EL RESULTADO SONORO EN BANDAS DE MÚSICA AMATEURS

A SHORT MINDFULNESS AND GROUP SOUND INTERVENTION: EFFECTS ON ATTENTION, IN-TUNE PLAYING AND SOUND QUALITY IN AMATEUR BANDS

Eleonora García Malbrán

Máster en Mindfulness en contexto de salud e investigación
Universidad Complutense

RESUMEN: La investigación que vincula mindfulness y música se ha centrado mayoritariamente en la práctica individual, los estudios que analizan este vínculo en la ejecución musical grupal son escasos. El objetivo fue evaluar los efectos de una intervención breve de mindfulness, realizada antes del ensayo, sobre las variables: atención, afinación, resultado sonoro y subescalas de fluidez en bandas de música amateurs que tenían diferentes modalidades de calentamiento y afinación. Se empleó un diseño cuasi-experimental con medidas pre y post intervención en dos bandas experimentales (una juvenil y una de mayores). La intervención consistió en seis sesiones de aproximadamente 10–15 minutos de prácticas aplicadas inmediatamente antes del inicio del ensayo. Como instrumentos se utilizaron preguntas *ad hoc* para evaluar atención, afinación y resultado sonoro colectivo, 3 subescalas de la *Escala de Estado de Fluidez para Intérpretes Musicales*, cuestionarios de valoración de la intervención y registros temporales del proceso de afinación. Los datos de los músicos se analizaron mediante ANOVA mixto; la información de los directores se abordó como estudios de caso único y con análisis cualitativos. Los resultados mostraron mejoras significativas en las variables de atención y resultado sonoro y cambios relevantes en afinación y fluidez, especialmente en la banda juvenil. Se observó una convergencia perceptual de los músicos y los directores. Estos hallazgos sugieren que una intervención breve de mindfulness constituye una herramienta psicoeducativa eficaz e innovadora para optimizar la calidad musical grupal en bandas de música amateurs, integrando procesos atencionales, musicales y de regulación emocional en el contexto natural del ensayo.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, bandas de música, escucha activa, atención, resultado sonoro.

ABSTRACT: Research linking mindfulness and music has focused predominantly on individual practice, while studies examining this relationship in the context of group musical performance are scarce. The objective of this study was to evaluate the effects of a brief mindfulness intervention, implemented prior to rehearsal, on the following variables: attention, tuning, overall sound quality, and flow subscales in amateur music bands that used different warm-up and tuning modalities. A quasi-experimental design with pre- and post-intervention measures was employed in two experimental bands (one youth band and one adult band).

The intervention consisted of six sessions of approximately 10–15 minutes of practice, applied immediately before the start of rehearsal. Ad hoc questions were used to assess attention, tuning, and collective sound outcome; three subscales of the Flow State Scale for Musical Performers were administered, along with intervention evaluation questionnaires and time records of the tuning process. Musicians' data were analyzed using mixed ANOVA, while the conductors' information was addressed through single-case studies and qualitative analyses.

The results showed significant improvements in attention and overall sound outcome, as well as relevant changes in tuning and flow, especially in the youth band. A perceptual convergence between musicians and conductors was observed. These findings suggest that a brief mindfulness intervention constitutes an effective and innovative psychoeducational tool to optimize group musical quality in amateur bands, integrating attentional, musical, and emotional regulation processes within the natural context of rehearsal.

KEYWORDS: Mindfulness, music bands, active listening, attention, sound result.

1. INTRODUCCIÓN

El mindfulness se define como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de aceptación y sin juicio (Kabat-Zinn, 1990). Diversas investigaciones han mostrado que esta práctica favorece la regulación atencional, la conciencia corporal y la autorregulación emocional, con efectos positivos tanto en población clínica como subclínica (Kabat-Zinn, 2012; Tang et al., 2015). En este sentido, el mindfulness ha sido incorporado progresivamente como herramienta psicoeducativa en contextos orientados a optimizar el desempeño, el bienestar y la calidad de la experiencia en distintas actividades humanas.

En el ámbito musical, el interés por el mindfulness se ha centrado principalmente en la práctica individual. La literatura destaca sus beneficios en la reducción de la ansiedad escénica, la prevención de lesiones asociadas a la sobreexigencia física, la mejora de la conciencia corporal y el manejo del estrés en la formación superior de músicos (Czajkowski, 2018; Czajkowski et al., 2022; Rodríguez-Carvajal et al., 2014). Asimismo, se han explorado sus vínculos con la musicoterapia y con el uso de estímulos sonoros como facilitadores de la focalización atencional (Dvorak et al., 2021; Lesiuk, 2015, 2016). Sin embargo, la mayor parte de estos estudios se sitúan en contextos individuales o terapéuticos, siendo todavía limitada la investigación que analiza la aplicación del mindfulness en experiencias musicales colectivas y, particularmente, en ensayos de agrupaciones instrumentales. Cabe destacar que, en el ámbito educativo-musical, el mindfulness ha sido investigado como estrategia instruccional en contextos de formación en conservatorios. En este sentido, López-González et al. (2021) reportaron que intervenciones breves basadas en entrenamiento en atención plena favorecieron procesos de focalización atencional y autorregulación en contextos de práctica instrumental colectiva, observándose además una reducción de la ansiedad escénica y mejoras en la calidad interpretativa grupal. Estos hallazgos sugieren que el cultivo sistemático de la atención plena puede incidir en variables vinculadas al control cognitivo y al rendimiento, lo que resulta relevante para el presente.

estudio al reforzar la hipótesis de que prácticas contemplativas estructuradas podrían modular procesos cognitivos superiores en distintas etapas del ciclo vital.

La ejecución musical grupal plantea desafíos específicos que la diferencian de la práctica individual. En una banda de música, la calidad de la interpretación no depende única y exclusivamente del dominio técnico de cada intérprete (aunque es un dato de suma importancia), pero también incide la capacidad de sostener una atención compartida, construir una afinación colectiva y generar un resultado sonoro integrado. Estos procesos requieren una regulación continua de la escucha, una conciencia corporal afinada y una disposición emocional que facilite la coordinación entre los músicos. Desde esta perspectiva, la atención no constituye exclusivamente un fenómeno individual, sino también un proceso intersubjetivo que sostiene la cohesión del conjunto y la calidad artística de la ejecución.

Algunos estudios han explorado la relación entre prácticas musicales colectivas y estados de atención plena en el ámbito del canto coral y se ha observado que la experiencia de cantar en grupo puede asociarse a mayores niveles de mindfulness y bienestar subjetivo (Lynch y Wilson, 2018). No obstante, la implementación sistemática de intervenciones breves de mindfulness integradas al ensayo instrumental continúa siendo escasamente investigada.

Entre los indicadores que permiten evaluar el funcionamiento musical de una banda, la atención, la afinación y el resultado sonoro ocupan un lugar central. Para los directores, estos tres aspectos constituyen criterios fundamentales para valorar la eficacia de un ensayo. La atención condiciona la capacidad de respuesta de los músicos ante las indicaciones técnicas y expresivas; la afinación asegura la coherencia tonal del conjunto; y el resultado sonoro expresa la integración tímbrica, dinámica y expresiva de la agrupación. En consecuencia, cualquier intervención que logre incidir positivamente en estas variables posee un valor pedagógico-musical directo.

En este marco, el concepto de fluidez o *flow* (Csikszentmihalyi, 1990) aporta un marco teórico complementario para comprender los procesos atencionales implicados en la práctica musical. La experiencia de fluidez se caracteriza por una concentración intensa en la tarea, una percepción de equilibrio entre desafío y habilidad, una sensación de control y una integración entre acción y conciencia. Diversos estudios han señalado que la práctica musical constituye un contexto especialmente propicio para el desarrollo de estados de flow, tanto en situaciones individuales como colectivas (Custodero, 2002; Lamont, 2012). Asimismo, investigaciones en cognición musical han destacado el papel de la atención focalizada y la reducción de distractores en la experiencia musical inmersiva (Williamson, 2010), mientras que trabajos sobre creatividad colaborativa han descrito la emergencia de fenómenos de *group flow* en contextos de improvisación y ejecución conjunta (Sawyer, 2007). En agrupaciones como las bandas de música amateurs, resulta pertinente examinar si intervenciones breves orientadas a la regulación atencional pueden favorecer procesos de fluidez compartida que fortalezcan tanto el rendimiento musical como la vivencia subjetiva de los participantes.

Las bandas de música amateurs constituyen un entorno particularmente relevante para este tipo de investigaciones. Se trata de espacios artístico-educativos en los que conviven personas de distintas

edades, niveles de formación y trayectorias musicales, unidas por una motivación principalmente vocacional. En estos contextos, el ensayo combina dimensiones artísticas, sociales y formativas, y la calidad del funcionamiento grupal depende en gran medida de la capacidad de sostener una atención colectiva y una regulación emocional compartida. Al mismo tiempo, la heterogeneidad de los grupos y la ausencia de exigencias profesionales estrictas convierten a las bandas amateurs en un escenario idóneo para la implementación de propuestas pedagógicas innovadoras.

Desde una perspectiva musical, el proceso de afinación colectiva constituye uno de los momentos más sensibles del ensayo. Afinar no implica únicamente coincidir en una frecuencia de referencia, sino desarrollar una escucha activa que permita ajustar de manera continua la propia producción sonora en relación con la del conjunto (Taggart y Stringham, 2008). Este proceso requiere concentración, conciencia corporal y apertura perceptiva, capacidades que se encuentran directamente vinculadas con las habilidades entrenadas mediante la práctica del mindfulness. De este modo, la afinación puede entenderse como una actividad que integra dimensiones técnicas, perceptivas y atencionales.

Aunque algunos trabajos han explorado intervenciones en contextos educativos musicales (p. ej., Czajkowski et al., 2022), la aplicación sistemática en ensayos de bandas continúa siendo escasa. Feinland (2020) reportó resultados positivos en la reducción del estrés en bandas escolares mediante intervenciones breves previas al ensayo. No obstante, los estudios que analizan variables musicales específicas —como la afinación o el resultado sonoro colectivo— siguen siendo escasos. Asimismo, la evidencia que incorpora evaluaciones expertas de directores como criterio central de análisis resulta comparativamente menos frecuente en la literatura, donde predominan los autoinformes de los intérpretes.

En este contexto, resulta relevante analizar si una intervención breve de mindfulness, integrada de manera natural al inicio del ensayo, puede producir cambios observables en la calidad musical grupal. La investigación reciente sugiere que incluso prácticas de corta duración pueden generar efectos significativos sobre variables atencionales y afectivas (Palmer et al., 2023). Más específicamente, adquiere interés examinar si prácticas de atención plena de corta duración son capaces de mejorar la atención colectiva, favorecer una construcción más eficiente de la afinación y optimizar el resultado sonoro percibido tanto por los músicos como por los directores. La posibilidad de obtener efectos significativos a partir de intervenciones breves adquiere especial importancia en contextos amateurs, donde el tiempo de ensayo es limitado y cualquier propuesta adicional debe integrarse funcionalmente al trabajo musical habitual.

El objetivo del presente estudio fue evaluar los efectos de una intervención breve de mindfulness previa al ensayo sobre la atención, la afinación, la fluidez y el resultado sonoro en bandas de música amateurs, considerando tanto la experiencia subjetiva de los músicos como la evaluación experta de los directores. Se propone, así, explorar el mindfulness no solo como una herramienta de bienestar psicológico, sino como una innovación pedagógico-musical con potencial impacto directo en la calidad de la ejecución colectiva.

2.METODOLOGÍA

2.1 Participantes

Participaron dos bandas de música amateurs pertenecientes a Escuelas de Música, seleccionadas por conveniencia debido a su existencia previa a la intervención. La muestra total estuvo compuesta por 44 participantes (18 mujeres y 26 varones). Ambas bandas ensayaban una vez por semana durante aproximadamente 90 minutos. Presentaban diferencias en sus rangos etarios y también en las modalidades de calentamiento instrumental y afinación colectiva que empleaban sus directores. Este segundo aspecto, constituyó una característica relevante del contexto de intervención.

La banda mayor estuvo formada inicialmente por 25 músicos (16 varones y 9 mujeres), con una amplia diversidad etaria. La media de edad fue de 27 años, con una mediana de 34 y un rango de 57 años. En relación con el nivel educativo, el 52 % cursaba o había completado la educación secundaria obligatoria, el 24 % el bachillerato, el 16 % estudios universitarios de grado y el 8 % estudios de posgrado. Durante el desarrollo de la investigación se registró una mortandad experimental de 6 participantes por ausencias reiteradas a los ensayos, quedando la muestra final de esta banda compuesta por 19 músicos.

La banda juvenil estuvo integrada por 19 músicos (10 varones y 9 mujeres), con una media de edad de 15 años, una mediana de 13 y una moda de 11 años. El 90 % de los participantes se encontraba cursando el final de la educación primaria y los primeros años de la educación secundaria obligatoria, mientras que el 10 % restante había iniciado estudios musicales formales de nivel medio o superior. En este grupo se produjo una mortandad experimental de 2 participantes por inasistencias, el número final de casos incluidos en los análisis fue de 17 jóvenes con una disponibilidad de datos completos en cada variable.

Ambas bandas constituyeron grupos experimentales y no se contó con grupo control. La investigación se desarrolló respetando la organización habitual de los ensayos y sin modificar la estructura institucional de las bandas.

Participaron también los directores de ambas agrupaciones. El director de la banda juvenil era un músico con formación superior en clarinete y estudios de posgrado, con siete años de experiencia al frente del grupo. El director de la banda mayor contaba con formación superior en trompeta y un máster universitario en educación, y también acumulaba siete años de experiencia en la dirección de la banda. En el estudio, los directores aportaron evaluaciones sistemáticas del funcionamiento musical de sus agrupaciones y participaron de manera activa en la intervención.

2.2 Instrumentos de medición

Para la evaluación de las variables dependientes se utilizaron instrumentos cuantitativos y cualitativos. En primer lugar, se elaboraron tres preguntas ad hoc destinadas a evaluar parámetros centrales del funcionamiento musical de las bandas: atención, afinación y resultado sonoro colectivo. Dado que no se identificaron en la literatura instrumentos estandarizados que permitieran evaluar de manera directa estos parámetros musicales en contextos de ensayo de banda, las preguntas asumieron un carácter

exploratorio. Su construcción se realizó con el asesoramiento de un director de bandas con amplia experiencia, con el objetivo de garantizar su pertinencia contextual y su adecuación al entorno musical específico. Las preguntas fueron respondidas tanto por los instrumentistas como por los directores, y la valoración se efectuó mediante una escala Likert de 1 a 5, donde 1 correspondía a “muy deficiente” y 5 a “excelente”. Este instrumento fue diseñado específicamente para la presente investigación con el objetivo de captar indicadores musicales directamente vinculados con la calidad del ensayo (véase Apéndice A). Asimismo, se utilizaron tres subescalas de la Escala de Estado de Fluidez para Intérpretes Musicales (Moral-Bofill, 2022), instrumento validado que presenta adecuados índices de consistencia interna. Se administraron las subescalas de Concentración en la tarea, Sensación de control y Experiencia autotélica, compuestas por un total de 12 ítems. Las respuestas se registraron mediante una escala Likert de 0 a 10, donde 0 indicaba “totalmente en desacuerdo” y 10 “totalmente de acuerdo” (véase Apéndice B).

Para evaluar la percepción de los músicos sobre la intervención se diseñó un cuestionario ad hoc de nueve ítems con escala Likert de 1 a 5. Este instrumento exploró la valoración subjetiva de los participantes respecto de las mejoras musicales, atencionales, el disfrute de la experiencia y el impacto de la intervención en el estudio instrumental hogareño (véase Apéndice C). Con el fin de minimizar el posible sesgo de deseabilidad social en las respuestas de los instrumentistas, se adoptaron diversas medidas metodológicas. En primer lugar, se garantizó el anonimato de los participantes mediante el uso de claves de identificación no nominales, asegurando que las respuestas no pudieran ser asociadas a personas concretas. Asimismo, las consignas de cumplimentación incluyeron instrucciones explícitas orientadas a promover respuestas sinceras, enfatizando que no existían respuestas correctas o incorrectas y que la información sería utilizada exclusivamente con fines de investigación. La administración de los cuestionarios se realizó de forma individual y sin supervisión directa del director de la banda, con el objetivo de reducir posibles presiones implícitas o efectos de autoridad. En el caso de los directores, las entrevistas cualitativas se realizaron de manera individual y separada, sin presencia de los músicos, favoreciendo un espacio de reflexión autónoma. Estas medidas se implementaron con el propósito de aumentar la validez interna de los datos autorreportados.

En el caso de los directores, se utilizó un cuestionario cualitativo de elaboración ad hoc compuesto por cinco preguntas abiertas, orientadas a indagar su valoración de la intervención en términos de atención, afinación, resultado sonoro y utilidad pedagógica general (véase Apéndice D).

Finalmente, se incorporó un registro temporal sistemático de los tiempos destinados al calentamiento y a la afinación en todos los ensayos. Estos tiempos fueron cronometrados con el fin de comparar las medias pre y post intervención y analizar narrativamente posibles cambios en la dinámica del ensayo asociados a la implementación de la práctica de mindfulness.

2.3 Procedimiento

Antes del inicio del estudio se obtuvieron las autorizaciones institucionales correspondientes y los consentimientos informados de todos los participantes, garantizando la confidencialidad de los datos y el carácter voluntario de la participación. La intervención se diseñó de manera que pudiera integrarse

a los ensayos habituales de las bandas sin interrumpir el desarrollo normal de la práctica musical ni alterar sustancialmente la dinámica de trabajo de los grupos.

El estudio se organizó en tres fases: preintervención, intervención y postintervención. En la fase de preintervención se realizaron cuatro ensayos consecutivos en cada banda, que funcionaron como línea base. Durante esta etapa se evaluaron la atención, la afinación y el resultado sonoro colectivo mediante las preguntas ad hoc, se administraron las subescalas de la Escala de Estado de Fluidez para Intérpretes Musicales (EFIM) a los instrumentistas y se inició el registro sistemático del tiempo destinado al calentamiento y a la afinación en cada ensayo. Asimismo, los directores realizaron evaluaciones continuas del funcionamiento musical de sus respectivas bandas, puntuando las variables de interés en cada sesión.

La fase de intervención consistió en seis sesiones de práctica breve de mindfulness, realizadas inmediatamente antes del inicio de cada ensayo y prácticas hogareñas vinculadas por una parte al estudio instrumental y por otra a la invitación a prácticas informales en la vida cotidiana. Cada sesión durante el ensayo tuvo una duración aproximada de entre 10 y 15 minutos y contó con la participación tanto de los músicos como de los directores. La intervención se integró como una actividad preparatoria al ensayo, manteniendo el espacio físico y la organización habitual de las bandas, con el objetivo de facilitar una transición fluida hacia la práctica musical posterior. Las sesiones fueron conducidas por la autora del estudio, clarinetista, educadora musical y egresada del Máster en Mindfulness en Contexto de Salud e Investigación (Universidad Complutense de Madrid).

No se intervino en la selección del repertorio ni en la organización musical propia de cada agrupación, con el objetivo de preservar la validez ecológica del contexto de ensayo y analizar los efectos de la intervención dentro de las dinámicas habituales de trabajo.

En la fase de postintervención, tras la finalización de la sexta sesión (un mes y medio de ensayos semanales), se repitieron las medidas aplicadas en la fase de preintervención. Los instrumentistas volvieron a completar las subescalas de la EFIM y las escalas de atención, afinación y resultado sonoro colectivo. Además, se administró el cuestionario de evaluación final de la intervención a los músicos. Por su parte, los directores completaron nuevamente las valoraciones cuantitativas y participaron en una entrevista cualitativa final mediante un cuestionario de preguntas abiertas. El registro temporal destinado a la afinación y calentamiento fue cronometrado por la investigadora a fin de realizar medias comparativas pre y post intervención.

2.4 Diseño de la investigación

El estudio adoptó un diseño empírico cuasi-experimental con medidas pre y post intervención en dos grupos experimentales (banda juvenil y banda mayor). Se utilizaron instrumentos cuantitativos y cualitativos con el fin de obtener una evaluación integral de los efectos de la intervención. En el caso de los instrumentistas, el diseño permitió analizar cambios intra e intergrupales asociados a la implementación de la intervención breve de mindfulness. Para los directores, se aplicó un diseño de

estudio de caso único, considerando de manera independiente la evolución de cada uno en relación con las variables evaluadas.

2.5 Análisis de datos

Para los datos obtenidos de los instrumentistas se empleó un ANOVA mixto de dos factores: grupo (banda juvenil y banda mayor) y tiempo (preintervención y postintervención). Se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$. Como variables dependientes se consideraron la atención, la afinación, el resultado sonoro colectivo y las tres subescalas de fluidez de la EFIM. Este análisis permitió identificar tanto los cambios producidos dentro de cada banda como las diferencias entre ambas agrupaciones en relación con la intervención. Además del nivel de significación estadística ($p < .05$), se calcularon tamaños del efecto mediante η^2 parcial (η^2p) para estimar la magnitud de los efectos observados, interpretándose según los criterios convencionales (.01 = pequeño, .06 = moderado, .14 = grande). Asimismo, se estimó la potencia estadística observada (post hoc power) con el fin de evaluar la probabilidad de detección de efectos reales en función del tamaño muestral disponible. Previamente a la realización de los análisis inferenciales se verificaron los supuestos de normalidad mediante la prueba de Shapiro–Wilk, no observándose desviaciones significativas ($p > .05$). Dada la robustez del ANOVA frente a leves desviaciones de normalidad y el tamaño muestral de los grupos, se consideró apropiado mantener el análisis paramétrico. En relación con el supuesto de esfericidad, cabe señalar que el factor intra-sujeto (Tiempo) constaba únicamente de dos niveles (preintervención y postintervención), por lo que dicho supuesto se cumple automáticamente. En consecuencia, no fue necesario aplicar correcciones de Greenhouse–Geisser ni Huynh–Feldt. Para los efectos significativos de interacción se realizaron comparaciones simples con ajuste Bonferroni, con el fin de precisar la naturaleza de las diferencias intra e intergrupales.

Adicionalmente, para evaluar la percepción subjetiva de los instrumentistas sobre la intervención se administró un cuestionario ad hoc compuesto por nueve ítems, organizado en cuatro ejes conceptuales: (a) mejoras musicales, (b) mejoras atencionales, (c) disfrute de la experiencia e intención de incorporar la práctica a los ensayos y (d) impacto en el estudio instrumental hogareño. A partir de las respuestas se calcularon medias para cada eje, que posteriormente fueron comparadas intra e inter-bandas con el fin de complementar la interpretación de los resultados cuantitativos principales.

Como se mencionó anteriormente, la evaluación final de la intervención, en relación con los directores, se abordó mediante un análisis cualitativo de las respuestas al cuestionario de cinco preguntas abiertas diseñado ad hoc, orientado a explorar la valoración de los directores sobre los efectos musicales, atencionales y pedagógicos de la propuesta.

3. RESULTADOS

3.1 Directores

Los resultados correspondientes a los estudios de caso de los directores se organizaron en tres bloques: (a) evaluación de los parámetros musicales mediante las preguntas ad hoc, (b) resultados de las

subescalas de la Escala de Estado de Fluidez para Intérpretes Musicales (EFIM) y (c) valoración cualitativa final de la intervención.

En relación con las preguntas ad hoc de atención, afinación y resultado sonoro colectivo, se observaron mejoras en la evaluación de ambas bandas al comparar las medias pre y post intervención. Las diferencias fueron más marcadas con relación a la banda juvenil, aunque en todas las variables se evidenció una tendencia positiva a lo largo del período de intervención. En afinación (Figura 1) y resultado sonoro (Figura 2), ambos directores ponderaron de manera similar durante todo el proceso. En atención (Figura 3) el director de la banda mayor puntuó con valores superiores desde la fase de preintervención. La evolución temporal de las puntuaciones mostró una progresión sostenida en ambas agrupaciones, lo que sugiere una mejora gradual del funcionamiento musical conforme avanzaba la intervención.

Figura 1.

Medias y ponderaciones para la variable AFINACIÓN

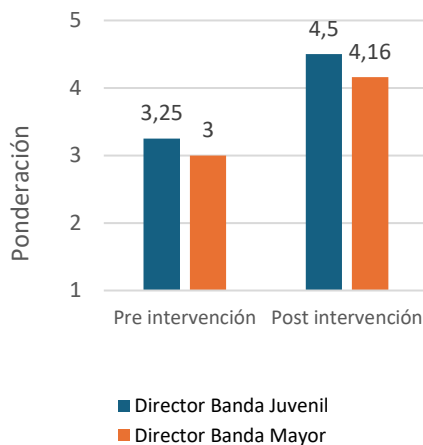


Figura 2.

Medias y ponderaciones para la variable RESULTADO SONORO

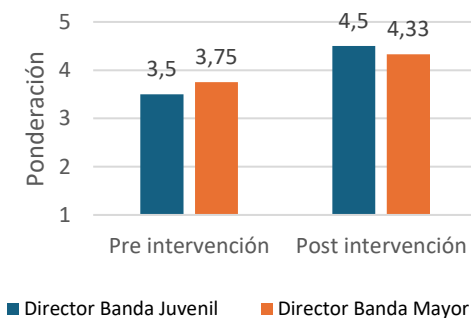
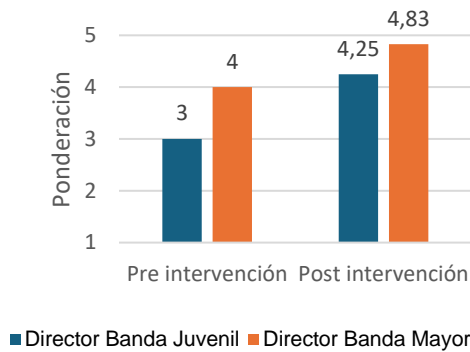


Figura 3.

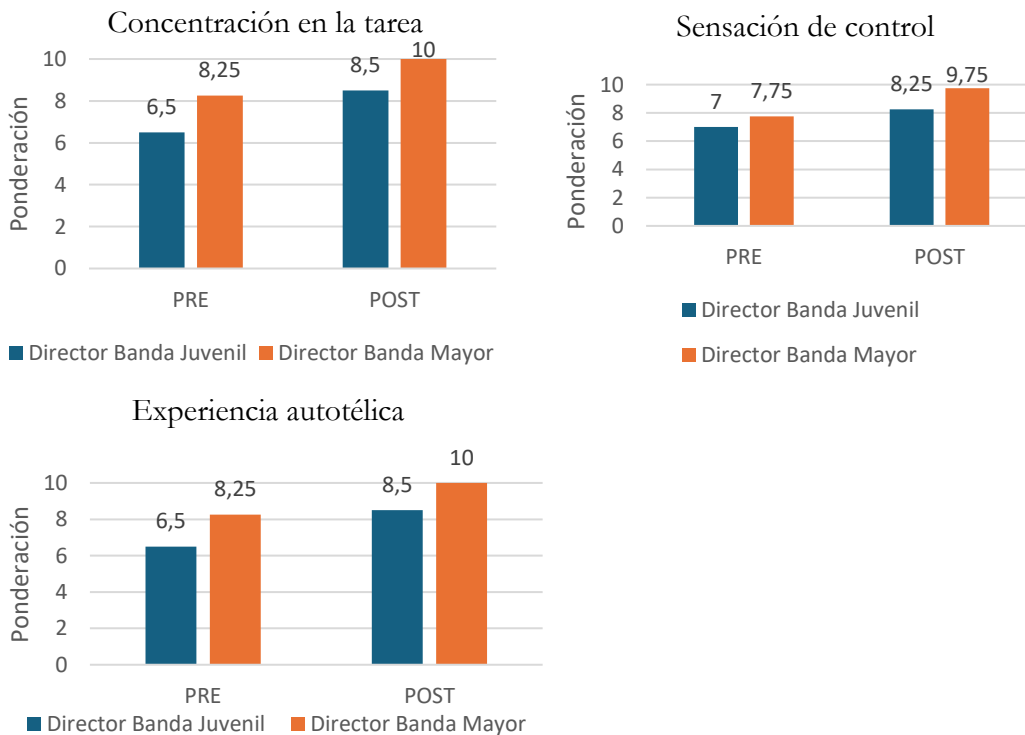
Medias y ponderaciones para la variable ATENCIÓN



Respecto de las subescalas de la EFIM, los resultados indicaron incrementos en la percepción de fluidez de ambos directores. En la subescala de Concentración en la tarea, el director de la banda juvenil mostró una mejora aproximada del 12,5 %, mientras que el director de la banda mayor evidenció un incremento cercano al 20 %. En cuanto a Sensación de control y Experiencia autotética, el director de la banda juvenil registró una mejora del 20 %, y el de la banda mayor un incremento aproximado del 17,5 %. Estos datos sugieren que la intervención no solo impactó en la percepción del rendimiento musical de las bandas, sino también en la vivencia subjetiva de fluidez de los propios directores durante el ensayo. (Figura 4)

Figura 4.

Medias y ponderaciones para las variables EFIM

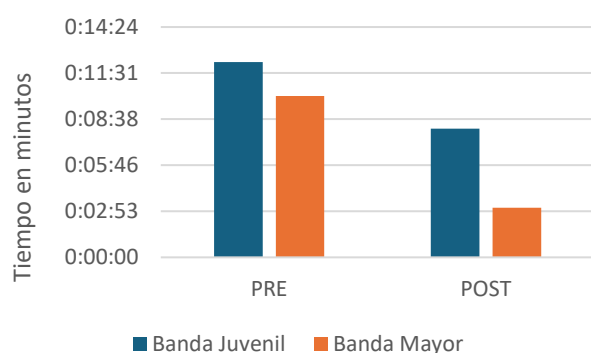


El registro de los tiempos destinados al calentamiento y a la afinación mostró cambios relevantes entre las fases pre y post intervención. Ambos directores modificaron la organización temporal de estos momentos del ensayo, lo que constituye un indicador adicional de transformación en la dinámica de trabajo musical asociada a la implementación de la práctica de mindfulness (Figura 5).

En cuanto a la valoración cualitativa final, ambos directores manifestaron un alto grado de satisfacción con la intervención. En relación con la afinación, el director de la banda juvenil señaló que la mayor concentración facilitaba un proceso de afinación más sencillo y rápido, mientras que el director de la banda mayor destacó una escucha más activa por parte de los músicos y una construcción más consciente de la afinación. Respecto de la atención, ambos coincidieron en que fue una de las variables que mostró mejoras más claras, especialmente en contextos tradicionalmente propensos a la distracción, como ensayos prolongados o situaciones de actuación en espacios abiertos. En relación con el resultado sonoro, los directores indicaron que la combinación de mayor atención y relajación favoreció una sonoridad más integrada, armónica y satisfactoria.

Figura 5.

Comparación de los tiempos destinados a calentamiento y afinación



Finalmente, ambos directores valoraron positivamente el impacto pedagógico y humano de la intervención. Destacaron no solo los cambios observados en el funcionamiento musical de las bandas, sino también el efecto de la práctica en la actitud de los músicos y en su propia autopercepción como directores. En la banda juvenil se subrayaron especialmente las mejoras en la atención sostenida y la implicación de los jóvenes, mientras que en la banda mayor se enfatizaron los avances en la afinación, el resultado sonoro y el disfrute de la experiencia musical compartida.

3.2 Instrumentistas (Bandas)

El análisis comparativo entre ambas bandas mostró efectos significativos de la intervención en las variables Atención y Resultado Sonoro colectivo. En concreto, el ANOVA mixto reveló un efecto significativo de la interacción grupo \times tiempo para Atención, $F(1, 34) = 9.208$, $p = .005$, $\eta^2p = .21$, y para Resultado Sonoro, $F(1, 34) = 5.350$, $p = .027$, $\eta^2p = .14$. Estos resultados indican que el impacto de la intervención fue diferencial según la banda.

El análisis intragrupal evidenció que la Banda Juvenil presentó cambios significativos en todas las variables evaluadas: atención, afinación, resultado sonoro colectivo y las tres subescalas de la Escala de Estado de Fluidez para Intérpretes Musicales (EFIM): Sensación de Control, Concentración en la Tarea y Experiencia Autotélica. En cambio, la Banda Mayor mostró una tendencia general a la mejora en todas las variables, aunque sin alcanzar niveles de significación estadística.

Tal diferencia puede interpretarse a la luz de los valores iniciales de ambas bandas: la Banda Mayor partía de puntuaciones preintervención relativamente elevadas, lo que redujo el margen de mejora observable, mientras que la Banda Juvenil mostró diferencias más amplias entre las medidas pre y post intervención, reflejando un mayor impacto cuantitativo de la práctica de mindfulness. Las Figuras 6 y 7 ilustran estas comparaciones para las preguntas ad hoc de afinación, atención y resultado sonoro colectivo, así como para las tres subescalas de la EFIM.

Figura 6.
 Preguntas ad hoc para las bandas

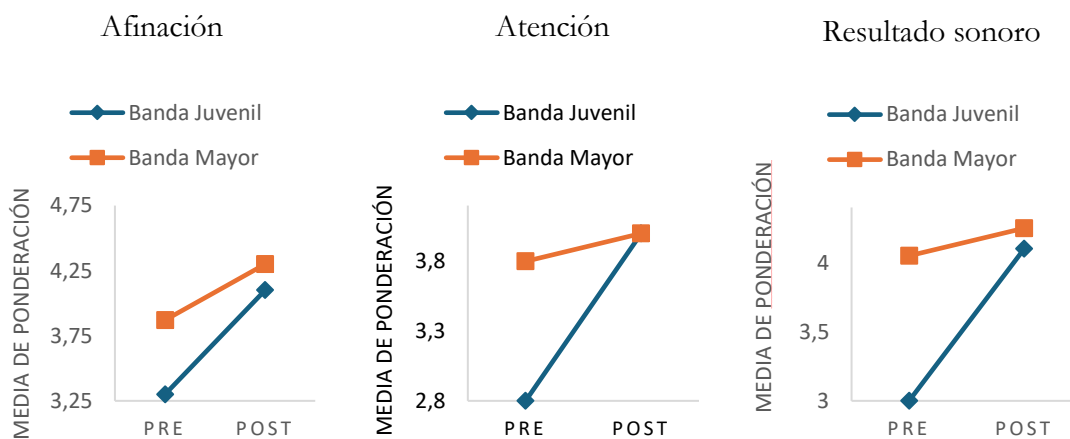
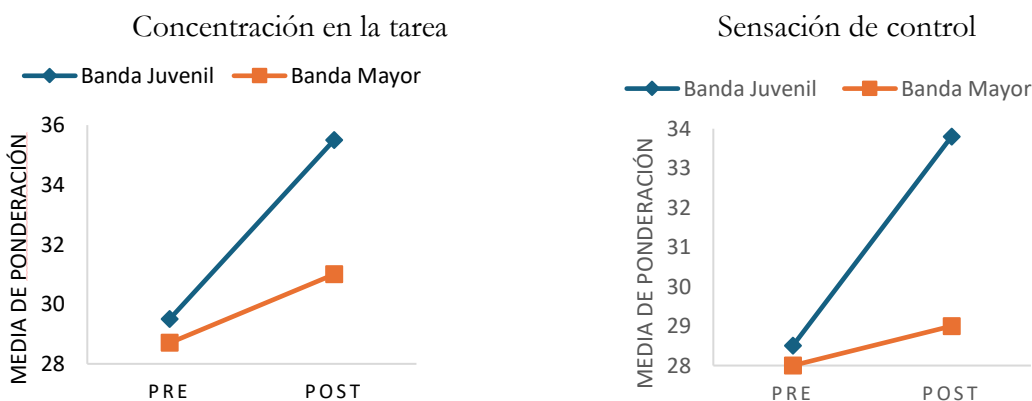
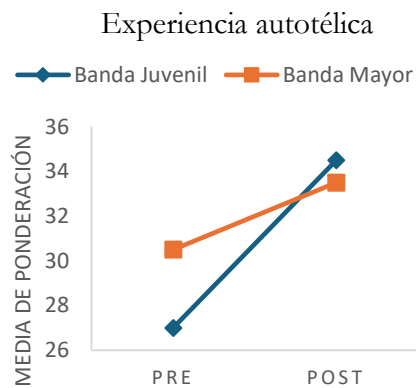


Figura 7.
 Ponderación de EFIM en las bandas.





La Tabla 1 presenta de manera sintética las medias pre y post intervención, las diferencias de medias y los valores de significación estadística obtenidos para cada variable dependiente. En ella se observa que, si bien los efectos de la interacción grupo \times tiempo fueron estadísticamente significativos únicamente para Atención y Resultado Sonoro, la Banda Juvenil alcanzó significación estadística en todas las variables analizadas, tanto en las preguntas ad hoc como en las subescalas de la EFIM.

Tabla 1.

Resultados del ANOVA mixto (Grupo \times Tiempo), tamaño del efecto y potencia observada. Pre-post

| Variables | ANOVA Tiempo*Grupo (p) | Sig. | | Dif. entre medias | | F (1,34) | η^2p | Potencia |
|---------------------------|------------------------------|---------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| | | Banda Juvenil | Banda Mayor | Banda Juvenil | Banda Mayor | | | |
| Preguntas ad hoc | | | | | | | | |
| 1. Afinación | .385 | .010* | .123 | 0.765 | 0.421 | 0.788 | .02 | .14 |
| 2. Atención | .005* | .000* | .268 | 1.294 | 0.263 | 9.208 | .21 | .82 |
| 3. Resultado sonoro | .027* | .001* | .568 | 1.053 | 0.156 | 5.350 | .14 | .63 |
| EFIM – 3 Subescalas | | | | | | | | |
| Sensación de control | .198 | .002* | .084 | 5.983 | 2.842 | 1.723 | .05 | .25 |
| Concentración en la tarea | .123 | .012* | .569 | 5.063 | 1.000 | 2.499 | .07 | .34 |
| Experiencia autotética | .106 | .001* | .096 | 7.438 | 3.053 | 2.763 | .08 | .38 |

Nota. η^2p = eta cuadrado parcial. Potencia estimada con $\alpha = .05$. Los valores de significación bajo cada banda corresponden a comparaciones intragrupalas pre-post. El supuesto de esfericidad se cumple automáticamente al constar el factor Tiempo de dos niveles (pre y post intervención).

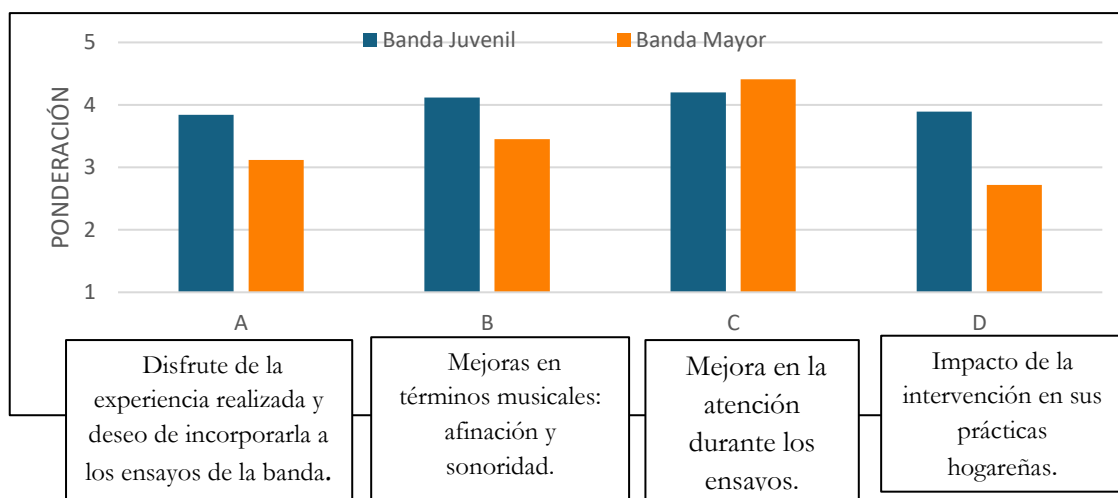
El tamaño del efecto fue grande para Atención ($\eta^2p = .21$) y moderado para Resultado Sonoro ($\eta^2p = .14$). La potencia observada fue adecuada en la primera variable (.82) y moderada en la segunda (.63), lo que respalda la consistencia de los efectos detectados.

Al finalizar la intervención, los instrumentistas completaron un cuestionario de valoración global de la experiencia, compuesto por nueve ítems con formato de escala de Likert de 1 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Las preguntas se organizaron en cuatro ejes conceptuales descriptos someramente en la Figura 10, en ella se comparan las medias obtenidas por ambas bandas en cada uno de estos cuatro ejes. Los resultados muestran que las valoraciones subjetivas de los músicos son coherentes con los datos cuantitativos obtenidos en las mediciones pre y post intervención. La Banda Mayor obtuvo puntuaciones más elevadas en el eje de Atención, mientras que la Banda Juvenil registró mejoras más marcadas en el conjunto de las variables, especialmente en aquellas vinculadas con el resultado musical global y la experiencia subjetiva de la práctica.

En conjunto, los resultados indican que tras la intervención se registraron incrementos en diversas variables musicales y atencionales en ambas bandas, con diferencias en la magnitud del cambio según el grupo.

Figura 8.

Análisis de la encuesta post-intervención. Comparación de medias entre bandas



3.3 Instrumentistas y directores

En la vinculación de los resultados obtenidos en cada banda con su director se puede observar que los cambios en la Banda Juvenil se concentraron en variables atencionales y experienciales, mientras que en la Banda Mayor se evidenció un mayor impacto en la precisión de la afinación (Figura 9 y 10).

Figura 9.
Variables de cambios coincidentes en la Banda Juvenil

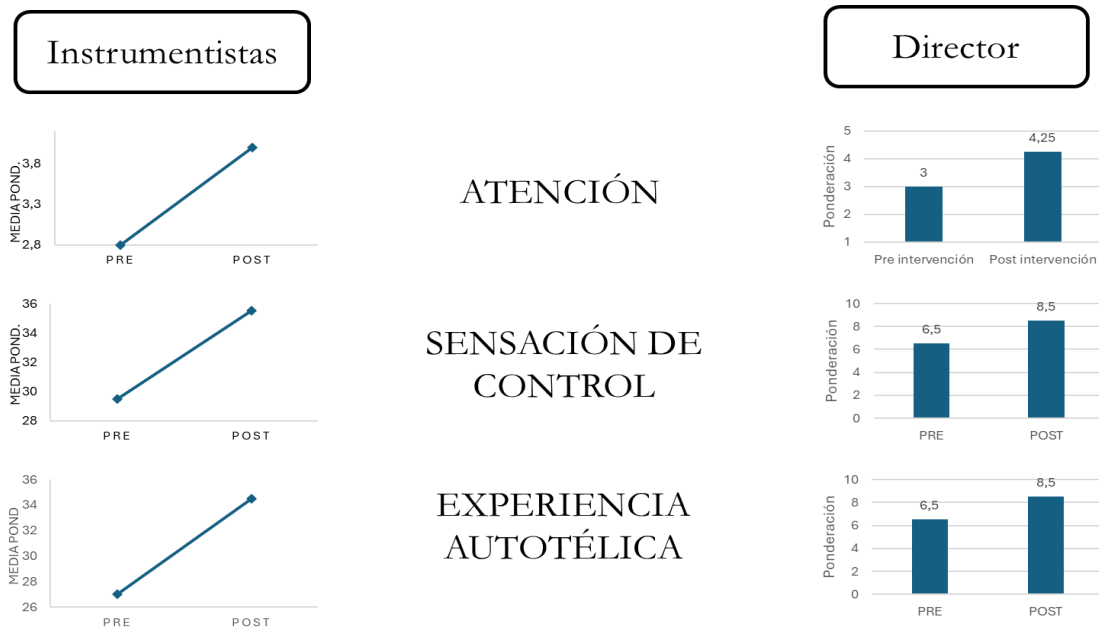


Figura 10.
Variables de cambios coincidentes en la Banda Mayor



4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos confirman que una intervención breve de mindfulness integrada al ensayo musical puede generar cambios relevantes tanto en variables musicales objetivas como en la experiencia subjetiva de músicos y directores. En particular, la mejora observada en la atención, la afinación y el resultado sonoro colectivo, junto con los cambios en las subescalas de fluidez evaluadas mediante la EFIM, refuerza la idea de que el mindfulness puede constituirse en una herramienta pedagógico-musical eficaz para optimizar la calidad de la práctica grupal en bandas de música amateurs.

No obstante, los efectos de la intervención no se manifestaron de manera homogénea, sino que mostraron un patrón diferencial en función de la dinámica de trabajo previa de cada agrupación. En la Banda Mayor, que ya desarrollaba una modalidad de ensayo centrada en la escucha activa y la autorregulación musical, la intervención se asoció principalmente con mejoras en la precisión de la afinación y en el resultado sonoro. En cambio, en la Banda Juvenil, cuya dinámica previa era más mecánica y dependiente del uso del afinador electrónico, los efectos se concentraron con mayor intensidad en las variables de atención, sensación de control y experiencia autotélica.

Este patrón sugiere que la intervención pudo haber facilitado un fortalecimiento de procesos internos de autorregulación atencional y perceptiva, particularmente en la Banda Juvenil. Aunque no se evaluó de manera directa el locus de control, los cambios observados en variables como sensación de control y concentración en la tarea podrían interpretarse como indicios de una mayor internalización de los procesos regulatorios durante el ensayo. En la Banda Mayor, en cambio, la intervención parece haber operado como un refinamiento de dinámicas previamente consolidadas. La relevancia de este hallazgo se vuelve más clara al considerar las diferencias en los métodos habituales de calentamiento y afinación. El uso sistemático del afinador electrónico, si bien aporta precisión objetiva, establece un locus de control externo, visual y relativamente mecánico. En contraste, la escucha activa promueve un locus de control interno basado en la percepción auditiva, la conciencia corporal y la regulación emocional. Desde esta perspectiva, la intervención de mindfulness habría facilitado un desplazamiento progresivo hacia procesos internos de autorregulación, especialmente en la Banda Juvenil, donde estos no formaban parte central de la dinámica previa del ensayo.

La integración de las valoraciones de directores e instrumentistas permite, además, comprender a la banda como un sistema relacional en el que la co-regulación emocional y atencional resulta fundamental. En la Banda Juvenil, la coincidencia de mejoras en atención, sensación de control y experiencia autotélica sugiere un fortalecimiento conjunto de la implicación subjetiva y del disfrute musical. En la Banda Mayor, la convergencia en la variable afinación indica que la intervención impactó principalmente en la precisión técnica del rendimiento colectivo. Esta correspondencia respalda la noción de que la intervención no solo operó a nivel individual, sino también a nivel del sistema banda–director como unidad funcional.

Por otra parte, la comparación entre las preguntas ad hoc y las subescalas de la EFIM aporta una lectura complementaria. Mientras las primeras reflejan la percepción del rendimiento musical colectivo, las segundas permiten acceder a la vivencia interna del intérprete durante la ejecución. En la Banda Mayor se observó una alta valoración del resultado sonoro junto con puntuaciones más moderadas en la experiencia subjetiva individual, lo que podría interpretarse como un mayor nivel de conciencia crítica del propio desempeño y una diferenciación más clara entre la calidad sonora del conjunto y la vivencia personal de control, disfrute o concentración.

Un hallazgo especialmente relevante fue la disminución de los tiempos destinados al calentamiento y a la afinación en ambas bandas tras la intervención, acompañada de una mejora en las valoraciones de afinación y resultado sonoro. Este resultado sugiere que la práctica de conciencia plena, regulación

emocional y propiocepción previa al ensayo favoreció una mayor eficiencia en la construcción sonora colectiva, permitiendo que la afinación se estableciera de manera más rápida y estable.

Las evaluaciones cualitativas finales refuerzan esta interpretación. En la Banda Juvenil, la alta valoración de la intervención parece asociarse a la novedad de la propuesta y a la incorporación de una forma diferente de vincularse con la práctica instrumental. En la Banda Mayor, los comentarios se orientaron a la profundización de procesos ya existentes y a mejoras en la calidad de las interacciones y la comunicación entre los músicos, lo que sugiere un impacto relacional de la intervención.

En conjunto, estos resultados amplían la literatura sobre mindfulness y música, tradicionalmente centrada en experiencias individuales, al aportar evidencia de su eficacia en contextos musicales colectivos y favoreciendo la dinámica grupal, la co-regulación emocional y la construcción compartida del sonido. En este proceso, el papel del director resulta central, tanto como facilitador de la práctica como modelo de regulación atencional y emocional para el conjunto.

4.1 Limitaciones

El presente estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados obtenidos. En primer lugar, el tamaño muestral fue reducido y estuvo constituido por grupos de conveniencia previamente formados, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras bandas de música con características diferentes. Asimismo, la ausencia de un grupo control impide atribuir de manera concluyente los cambios observados exclusivamente a la intervención, ya que no puede descartarse la influencia de otros factores contextuales o evolutivos propios del desarrollo de la actividad musical.

Otra limitación relevante fue la dificultad para acceder a bandas dispuestas a abrir su espacio de ensayo a una persona externa. Esta situación restringió la posibilidad de seleccionar agrupaciones con modalidades de trabajo similares y franjas etarias comparables, lo que habría permitido realizar contrastes más homogéneos entre los grupos. Del mismo modo, la diversidad en las agendas de conciertos y compromisos artísticos, especialmente en la Banda Mayor, generó interrupciones y dilaciones en el calendario de la intervención, afectando la continuidad temporal del programa.

La mortalidad experimental, producida por inasistencias reiteradas a los ensayos, constituyó otra limitación metodológica. Si bien esta situación refleja condiciones habituales en contextos musicales amateurs, redujo el número final de participantes disponibles para algunos análisis estadísticos y pudo haber influido en la estabilidad de los resultados.

Asimismo, aunque la intervención se diseñó como una propuesta breve y factible de integrar a la dinámica habitual de los ensayos, la duración total de seis sesiones puede considerarse limitada para la consolidación de cambios estables a largo plazo. Es posible que un mayor número de encuentros hubiera favorecido la interiorización de las prácticas de mindfulness como hábitos de trabajo sostenidos en el tiempo.

Finalmente, la adhesión desigual a las prácticas hogareñas constituye una restricción adicional. Mientras que en la Banda Juvenil una alta proporción de participantes realizó las actividades propuestas, en la Banda Mayor el grado de compromiso fue considerablemente menor. Esta diferencia dificulta la comparación directa entre ambas bandas y sugiere que los efectos de la intervención pueden estar modulados no solo por la dinámica de ensayo, sino también por la disposición individual a extender la práctica más allá del espacio grupal.

Estas limitaciones no invalidan los resultados obtenidos, pero señalan la necesidad de interpretarlos con cautela y de considerarlos como hallazgos exploratorios que abren el camino para investigaciones futuras con diseños más controlados y muestras más amplias.

4.2 Líneas futuras

Los resultados obtenidos abren diversas líneas de investigación que permitirían profundizar y ampliar el alcance de este estudio. Una primera dirección consiste en replicar la intervención con muestras más amplias y con la inclusión de grupos control, lo que permitiría establecer comparaciones más robustas entre bandas con y sin intervención y fortalecer la validez interna de los hallazgos.

Asimismo, sería pertinente desarrollar estudios que contemplen intervenciones de mayor duración. La ampliación del número de sesiones podría favorecer la consolidación de las prácticas de mindfulness como hábitos estables de trabajo y permitir evaluar si los cambios observados se mantienen en el tiempo o incluso se potencian. En este sentido, diseños longitudinales aportarían información relevante sobre la persistencia de los efectos y su impacto a largo plazo en la dinámica de los ensayos y en la calidad musical de las bandas.

Otra línea de investigación de especial interés sería la implementación de programas formativos específicos para directores de banda. Dado el papel central que desempeñan en la organización del ensayo y en la regulación del clima emocional y atencional del grupo, la capacitación en prácticas de mindfulness podría convertirse en un recurso pedagógico estratégico. Estos programas podrían orientarse a integrar la conciencia corporal, la respiración y la escucha activa como herramientas sistemáticas dentro del trabajo musical colectivo.

También resultaría valioso diseñar intervenciones adaptadas a las particularidades de las distintas familias instrumentales. El vínculo entre respiración y producción sonora en los instrumentos de viento, así como las formas específicas de conciencia corporal en la percusión y en las cuerdas graves que suelen integrarse a las bandas, ofrecen un campo fértil para desarrollar propuestas más específicas que articulen mindfulness y técnica instrumental.

Por otra parte, futuras investigaciones podrían incorporar mediciones en contextos de actuación en vivo. La inclusión de evaluaciones pre y post intervención en situaciones de concierto permitiría analizar si los beneficios observados en el ensayo se trasladan a contextos de mayor exigencia emocional y atencional, aportando información sobre el impacto del mindfulness en la regulación del estrés escénico y en la calidad de la ejecución ante público.

Finalmente, sería de interés profundizar en el estudio de los efectos relacionales de la intervención. Analizar de manera más sistemática la interacción entre músicos y directores, los patrones de comunicación durante el ensayo y la percepción compartida de los cambios podría contribuir a consolidar un enfoque que conciba a la banda como un sistema musical y emocional integrado, ampliando el marco teórico desde el cual se estudian las prácticas de mindfulness en contextos artísticos colectivos.

5. CONCLUSIONES

El presente estudio demuestra que una intervención breve de mindfulness integrada de manera sistemática al inicio de los ensayos puede generar efectos positivos tanto en variables musicales evaluadas mediante escalas cuantitativas como en la experiencia subjetiva de músicos y directores en bandas de música amateurs. Se observaron mejoras en la atención, la afinación y el resultado sonoro colectivo, así como en dimensiones vinculadas a la fluidez de la ejecución musical (sensación de control, concentración en la tarea y experiencia autotélica).

Los resultados muestran que el impacto del mindfulness depende del punto de partida pedagógico y musical de cada agrupación. Los hallazgos respaldan la incorporación del mindfulness como una herramienta pedagógica viable, breve y de bajo costo para optimizar la calidad de los ensayos, fortalecer la co-regulación emocional y favorecer una construcción sonora colectiva más eficiente. Estos resultados resaltan el papel del director como agente clave para la integración sostenible del mindfulness en los ensayos.

En conjunto, este trabajo aporta evidencia de que el mindfulness puede operar no solo como una estrategia individual de autorregulación, sino como un recurso relacional capaz de transformar la dinámica de los ensayos, potenciar la calidad musical y enriquecer la experiencia artística compartida en contextos de práctica musical grupal.

6. DECLARACIONES

- **Aprobación ética y consentimiento informado:** todos los participantes mayores han firmado el consentimiento informado autorizando el uso de los datos y los menores han sido autorizados por sus padres.
- **Declaración de conflictos de interés.** La autora declara no tener conflictos de interés en relación con la investigación, autoría o publicación de este artículo.
- **Declaración de disponibilidad de datos:** Los datos recabados han sido anonimizados y obran en poder de la investigadora y pudiendo ser compartidos si fuesen solicitados.

7. REFERENCIAS

Baylan, Seda, McGinlay, Meghan, MacDonald, Matthew, Easto, Jennifer, Cullen, Brendan, Haig, Caroline, y Evans, Jonathan J. (2018). Participants' experiences of music, mindful music, and

- audiobook listening interventions for people recovering from stroke. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1423(1), 349–359. <https://doi.org/10.1111/nyas.13610>
- Byo, James L., Schlegel, Amanda L., y Clark, Nancy A. (2011). Effects of stimulus octave and timbre on the tuning accuracy of secondary school instrumentalists. *Journal of Research in Music Education*, 58(4), 316–328. <https://doi.org/10.1177/0022429410391271>
- Clauhs, Matthew, y West, Chad (2016). The effects of clip-on instrument tuners on intonation. *School Music News*, 13–16.
- Custodero, Lori A. (2002). Seeking challenge, finding skill: Flow experience and music education. *Arts Education Policy Review*, 103(3), 3–9. <https://doi.org/10.1080/10632910209600288>
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Czajkowski, Anna-Maria L. (2018). *Mindfulness for musicians: The effects of teaching an 8-week mindfulness course to student musicians in higher education (Tesis doctoral)*. University of Leeds.
- Czajkowski, Anna-Maria L., Greasley, Alison E., y Allis, Michael (2022). Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae*, 26(2), 259–279. <https://doi.org/10.1177/1029864920941570>
- Dvorak, Amy L., y Hernández-Ruiz, Eugenia (2021). Comparison of music stimuli to support mindfulness meditation. *Psychology of Music*, 49(3), 498–512. <https://doi.org/10.1177/0305735619878497>
- Eckhardt, Kristin J., y Dinsmore, John A. (2012). Mindful music listening as a potential treatment for depression. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(2), 176–186. <https://doi.org/10.1080/15401383.2012.685020>
- Feinland, Daniel (2020). *The impact of mindfulness on high school band students: An exploratory case study (Tesis de maestría)*. California State University, Fullerton.
- Gilbert, Paul (2010). *The compassionate mind workbook: A step-by-step guide to developing your compassionate self*. New Harbinger.
- Hallam, Susan (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289.
- Kabat-Zinn, Jon (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Kabat-Zinn, Jon (2012). *La práctica de la atención plena*. Kairós.
- Lamont, Alexandra (2012). Emotion, engagement, and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574–594. <https://doi.org/10.1177/0305735612448510>
- Lesiuk, Teresa (2015). The effect of mindfulness-based music therapy on attention and mood in women receiving adjuvant chemotherapy for breast cancer: A pilot study. *Oncology Nursing Forum*, 42(3), 276–282. <https://doi.org/10.1188/15.ONF.276-282>
- Lesiuk, Teresa (2016). The development of a mindfulness-based music therapy (MBMT) program for women receiving adjuvant chemotherapy for breast cancer. *Healthcare*, 4(3), 53. <https://doi.org/10.3390/healthcare4030053>
- López-González, José A., Muñoz-Muñoz, José R., y González-Martín, Javier (2021). *Intervenciones psicoeducativas en el aprendizaje de la práctica instrumental en conservatorios de música:*

- Autorregulación, entrenamiento en habilidades psicológicas y mindfulness. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 18, 61–71. <https://doi.org/10.5209/reciem.68146>
- Lynch, James, y Wilson, Christopher E. (2018). Exploring the impact of choral singing on mindfulness. *Psychology of Music*, 46(6), 807–821. <https://doi.org/10.1177/0305735617743104>
- Moral-Bofill, Laura (2022). El estado de fluidez en intérpretes de música: Evaluación y condiciones para su desarrollo (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Moret-Puig, Sara, Gustems Carnicer, Josep, y Calderón Garrido, Cristina (2016). Música y mindfulness: Una mirada interdisciplinar. *Aloma: Revista de Psicología i Ciències de l'Educació*, 34(2), 107–117.
- Neff, Kristin, y Germer, Christopher (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Oliveros, Pauline (2019). *Deep listening: Una práctica para la composición sonora*. EdictOràlia.
- Palmer, Rae, Roos, Caroline, Vafaie, Neda, y Kober, Hedy (2023). The effect of ten versus twenty minutes of mindfulness meditation on state mindfulness and affect. *Scientific Reports*, 13(1), 20646. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-20646-0>
- Rodríguez-Carvajal, Raquel, y Lecuona, Olga (2014). Mindfulness and music: A promising subject of an unmapped field. *International Journal of Behavioral Research and Psychology*, 2(3), 1–9.
- Sawyer, Robert K. (2007). *Group genius: The creative power of collaboration*. Basic Books.
- Segal, Zindel V., y Walsh, Kathleen M. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms and relapse prophylaxis. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(1), 7–12. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000210>
- Shannon, Sharon (2016). The collective body in rehearsal: Training for the actor. *Theatre, Dance and Performance Training*, 7(1), 55–69. <https://doi.org/10.1080/19443927.2015.1116108>
- Taggart, Cynthia C., y Stringham, David R. (2008). A comparison of tuning procedures in high school bands. *Journal of Band Research*, 44(2), 63–78.
- Tang, Yi-Yuan, Hölzel, Britta K., y Posner, Michael I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Williamson, Victoria J. (2010). Mindfulness and music listening: Attention and immersion in musical experience. *Psychology of Music*, 38(3), 311–330.

8. APÉNDICES

8.1 Apéndice A *Ad hoc*

DIRECTORES

Ensayo N°:.....

Banda:.....

Fecha:.....

1) Nivel de satisfacción en relación con la atención de los músicos durante el ensayo:

1 2 3 4 5

2) Nivel de satisfacción con la resultante sonora obtenida durante el ensayo:

1 2 3 4 5

3) Nivel de satisfacción con la afinación general obtenida durante el ensayo:

55

Intervención breve de mindfulness y sonoridad grupal: efectos sobre la atención, la afinación y el resultado sonoro en bandas de música amateurs

Eleonora García Malbrán – *PsicoMúsica*, 1(I), 2026. doi: <https://doi.org/10.14679/4892>

1 2 3 4 5

INSTRUMENTISTAS

Banda..... Clave de identificación.....

¡Hola! Quiero saber cómo te parece que ha estado el ensayo de hoy. Si 1 es la mínima valoración y 5 es la máxima, ¿podrías decirnos qué puntaje le pondrías a estas preguntas? ¡Tu sinceridad es lo más importante en este trabajo!

1) ¿Cuán atenta has notado a la banda durante el ensayo?

1 2 3 4 5

2) ¿Cuánto te ha gustado el resultado musical de la banda en este ensayo?

1 2 3 4 5

3) ¿Cuán afinada has escuchado a la banda?

1 2 3 4 5

8.2 Apéndice B EFIM DIRECTORES E INSTRUMENTISTAS

CLAVE DE IDENTIFICACIÓN.....

Por favor marca una respuesta a las siguientes afirmaciones. Te proponemos una escala del 0 al 10 (dónde 0 es totalmente en desacuerdo y 10 significa totalmente de acuerdo) para que indiques tu grado de acuerdo con lo que se formula en cada afirmación marcando el número que mejor coincida con tu experiencia durante el ensayo.

| Afirmación | Respuesta |
|---|------------------------|
| 1) Mi atención estaba completamente enfocada en lo que estaba haciendo. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2) Tenía una sensación de control de lo que estaba haciendo. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3) Realmente disfruté de la experiencia. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4) No me supuso un esfuerzo a mantener mi mente en lo que estaba pasando. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5) Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6) Me encantó la sensación durante mi actuación y quisiera volver a sentirla. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7) Me concentré totalmente en lo que estaba haciendo. | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 8) Tenía una sensación de control total. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9) Después de la experiencia me sentí muy bien. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10) Estaba completamente concentrado en la tarea. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11) Me sentía con un control total sobre mi cuerpo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12) Encontré la experiencia inmensamente gratificante. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

8.3 Apéndice C *Evaluación instrumentistas*

BANDA:..... CLAVE DE IDENTIFICACIÓN:.....

¡Hola otra vez! Hemos llegado al fin de la intervención propuesta y para nosotros tus opiniones son fundamentales y material básico para la evaluación de esta idea de trabajo. Te agradecemos que la respuesta a esta breve encuesta sea lo más concienzuda posible de acuerdo con el impacto que tuvieron las prácticas realizadas en tu experiencia personal.

a) ¿Te ha gustado la idea de hacer pequeñas prácticas de atención plena antes de ensayar?

Nada **Poco** **Bastante** **Mucho** **Muchísimo**

b) ¿Consideras que benefició a la afinación de la agrupación?

Nada **Poco** **Bastante** **Mucho** **Muchísimo**

c) ¿Consideras que benefició la atención de la agrupación?

Nada **Poco** **Bastante** **Mucho** **Muchísimo**

d) ¿Consideras que benefició la sonoridad de la agrupación?

Nada **Poco** **Bastante** **Mucho** **Muchísimo**

e) ¿Realizaste las prácticas grabadas que te hemos proporcionado?

Nada **Poco** **Bastante** **Mucho** **Muchísimo**

f) ¿Cuánto crees que te serviría incorporarlas a tu rutina de estudio en casa?

Nada **Poco** **Bastante** **Mucho** **Muchísimo**

g) ¿Haber realizado esta experiencia de focalizar la atención en los ensayos y en casa, ha hecho que tu tiempo de estudio se modifique?

Sólo toqué en los ensayos **Estudié menos** **Estudié igual tiempo** **Estudié un poco más** **Estudié mucho más**

h) ¿Qué utilidad tendría incorporar prácticas como las realizadas en las futuras rutinas de los ensayos compartidos?

Nada **Poca** **Bastante** **Mucha** **Muchísima**

¡Muchas gracias por tus respuestas! Y si te apetece, comparte con nosotros tus aportes sobre la experiencia.

8.4 Apéndice D *Evaluación cualitativa directores.*

- a) ¿Qué reflexiones considera aportar a la evaluación de la experiencia vivida luego de las intervenciones con mindfulness en los ensayos?
- b) ¿Considera que el momento dedicado a la afinación grupal tuvo modificaciones luego de las intervenciones con mindfulness? Si su respuesta es positiva, ¿podría rescatar cuales fueron los cambios (positivos o negativos) que advierte?
- c) ¿Considera que la resultante sonora de la banda tuvo modificaciones luego de las intervenciones con mindfulness? Si su respuesta es positiva, ¿podría rescatar cuales fueron los cambios (positivos o negativos) que advierte?
- d) ¿Podría describir si el clima de trabajo tuvo modificaciones luego de las intervenciones con mindfulness? Si su respuesta es positiva, ¿podría rescatar cuales fueron los cambios (positivos o negativos) que advierte?
- e) ¿Advirtió si la atención de los músicos tuvo modificaciones luego de las intervenciones con mindfulness? Si su respuesta es positiva, ¿podría rescatar cuales fueron los cambios (positivos o negativos) que advierte?

¡Muchas gracias!