

---

## Una experiencia educativa en el aula de música de Educación Secundaria Obligatoria: formación corporal a través del área de música

---

Paloma Mora Goterris  
al226576@alumail.uji.es  
Dr. José María Peñalver Vilar  
penalver@uji.es

## I. Resumen

---

370



Esta propuesta didáctica pretende ofrecer al alumnado de enseñanza secundaria una educación y una formación básicas en conciencia corporal. Su finalidad es ofrecerles la oportunidad de aprender y experimentar con técnicas específicas que serán puestas en práctica en dicho nivel educativo a través del área de música. Surge de una necesidad formativa puesto que, con frecuencia, observamos la poca atención que se concede a la actitud y el conocimiento corporal ante situaciones de estrés o de ansiedad. Estos contextos provocan bloqueo, crispación y suelen aparecer como síntomas severos en algunos estudiantes que, en muchas ocasiones, merman sus posibilidades y disminuyen su capacidad de aprendizaje.

A través de esta propuesta, la educación corporal se convierte en una aportación fundamental en la formación de los alumnos. Será imprescindible un conocimiento mínimo de la anatomía así como de diferentes técnicas posturales que se desarrollan a través de la experiencia práctica tanto en el contexto individual como en el grupal. Dicha propuesta se desarrolló en un contexto concreto: el aula de 4º de E.S.O. del I.E.S. "Miralcamp" de Vila-real. Se trata de un grupo de 30 alumnos de un instituto público que, según la normativa vigente, cursan la asignatura de música con carácter de materia optativa y que cuenta con tres sesiones semanales. Nuestra investigación intenta demostrar que el empleo de esta programación alternativa favorece la actitud, el interés y la motivación por la asignatura. Como resultado ofrecemos una evaluación que emplea los siguientes instrumentos: las respuestas del alumnado a test teóricos, la práctica, la observación directa y un diario personal que los estudiantes van completando a medida que avanza el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicha evaluación pone de manifiesto que la propuesta alcanza los objetivos propuestos.

**Palabras clave:** educación secundaria obligatoria, música, hábitos saludables, educación y formación corporal.

## II. Introducción

---

*“La consciencia corporal es la sensación de percibir acerca de la posición y el estado de nuestro cuerpo que todos los seres humanos tenemos desde nuestros primeros días de vida”* (Valenzuela, 2007). Ser conscientes de nuestro cuerpo supone poseer un elemento racional de la personalidad humana que controla y reprime los impulsos del inconsciente, para desarrollar nuestra capacidad de adaptación al mundo exterior y ser capaces de sentir, pensar, saber lo que queremos y obrar con conocimiento de lo que hacemos. Controlar este elemento racional supone disponer de una herramienta indispensable para la persona, que

le aporta la capacidad de reaccionar en situaciones adversas. Por ejemplo, disponer del control de los impulsos del inconsciente nos puede ayudar a disminuir los efectos de la ansiedad y el miedo, logrando un estado psíquico más óptimo para centrarnos en el aprendizaje y disfrutarlo.

Nada más nacer comenzamos a movernos y poco a poco el cerebro va madurando y organizando todos nuestros movimientos y sistemas hasta que nuestra posición de pie es controlada y balanceada. Cuando somos pequeños somos capaces de percibir en mayor modo todos los estímulos y las reacciones que nos envía nuestro cuerpo de manera natural, es decir, sentimos mucho más o somos más sensibles a estos sentimientos. Reaccionamos con mayor rapidez a las sensaciones de dolor, de calor y frío, de hambre, de sed, de falta de oxígeno y, en general, a cualquier situación anormal que podamos estar experimentando. Cuando somos bebés y todavía no disponemos de capacidad para hablar reaccionamos a todas estas sensaciones por medio del llanto y cuando nos hacemos un poco más mayores y aprendemos a comunicarnos por medio del habla lo expresamos por medio de palabras. Pero, ¿qué es lo que nos pasa cuando nos hacemos adultos?, ¿por qué desviamos nuestra atención a lo que el cuerpo nos transmite de forma natural? Es como si desaprendiéramos a saber escuchar a nuestro cuerpo por culpa del estrés y de estar pendientes de otras cosas que a priori nos parecen más importantes, dejando de lado nuestro bienestar y nuestra mayor fuente de fuerzas y concentración, nuestro cuerpo.

El objetivo de tomar consciencia del cuerpo es que los alumnos aprendan y experimenten con determinadas técnicas que serán puestas en práctica a través de la música, con el fin de ayudarles a desarrollar la capacidad para “escucharse”, la cual les será una herramienta muy útil en multitud de situaciones cotidianas, y les ayudará a obtener mejores rendimientos en sus estudios.

Si el principio de la educación es el desarrollo integral de la persona (Declaración de los derechos del Hombre, Declaración de los derechos del niño, Constitución Española de 1978, LOGSE de 1990 y LOCE de 2002), y según Piaget (León, 2006) *“El objetivo principal de la educación es formar hombres capaces de hacer cosas nuevas que no repitan simplemente lo que otras generaciones han hecho: hombres que sean creativos, que tengan inventiva y que sean descubridores. El segundo objetivo de la educación es formar mentes capaces de ejercer la crítica, que puedan comprobar por sí mismas lo que se les presenta y no aceptarlo simplemente sin más.”*, necesitamos que estos individuos dispongan de cierta capacidad de consciencia corporal, puesto que esta supone el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras que nuestro cuerpo nos transmite como consecuencia de anomalías o cambios en nuestra vida cotidiana, y nos aporta la capacidad de elegir y actuar en base a ellos.

### III. Objetivos

---

372



Con esta propuesta didáctica se pretende ofrecer al alumnado de enseñanza secundaria una educación y una formación básica en conciencia corporal para que aprendan y experimenten con determinadas técnicas que serán puestas en práctica a través de la música. Su finalidad es la de ayudarles a desarrollar la capacidad para “escucharse”, la cual les será una herramienta muy útil en multitud de situaciones cotidianas y les ayudará a obtener mejores rendimientos en sus estudios. También potenciará un buen control del cuerpo y les brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos fundamentales del ser humano, tales como las emociones, los sentimientos, los miedos, etc.

Además, mediante este proyecto también se pretenden trabajar nueve de los quince objetivos establecidos el decreto 112/2007 para las enseñanzas de música durante la Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O), centrados básicamente en el estudio de la historia y la interpretación musical, y que podemos encontrar publicados en el D.O.C.V nº5562 de 24/07/2007 pág. 30570 y 30571, y la competencia cultural y artística citada en la página 689 del Real Decreto 1631/2006; BOE nº 5 de 5/1/2007 que compete también a la asignatura de música.

### IV. Metodología

---

El trabajo de conciencia corporal se convierte en una aportación fundamental en la formación de toda persona, para la que se hace imprescindible un conocimiento mínimo de la anatomía, así como de diferentes técnicas posturales y de trabajo corporal, que con el fin de que perduren en el alumno, es mejor desarrollarlas a través de la experiencia práctica, tanto en el contexto individual como en el grupal.

En este sentido, la poca experiencia acumulada por los alumnos durante la aplicación del currículo general de las enseñanzas obligatorias, tanto en primaria como en secundaria, en lo que se refiere a estos contenidos, evidencia no solo la falta de intervención en el trabajo de conciencia corporal, sino la extraordinaria necesidad que sigue existiendo dentro del currículum vivencial del propio alumnado, y deja abierto todo un abanico de posibilidades y de posibles aplicaciones. La necesaria capacidad de auto-observación se convierte así en una experiencia educativa gratificante que aporta un epílogo bastante significativo en los jóvenes que terminan esta etapa de educación obligatoria, y abre un interesante camino, tanto para todos aquellos que posteriormente quieran orientar su actividad a la realización de posteriores estudios superiores, como para quienes decidan acceder directamente a la vida profesional o a cualquier otro tipo de estudios, puesto que como personas que son, estas vivencias les serán útiles en cualquier situación.



A través de esta investigación se llevan a cabo una serie de actividades elaboradas a partir de diferentes técnicas y métodos de trabajo corporal tales como el método Kovács, el método de Blandine Calais-Germain, la Técnica Alexander, la Técnica Feldenkrais y Brain Gym. Actividades que se agrupan en función de sus contenidos y de sus objetivos en tres apartados: estiramientos, respiración y relajación; y que se adaptan para poder trabajar al mismo tiempo contenidos y objetivos propios del área de música.

Todos los elementos desarrollados de forma progresiva y sana conseguirán crear personas sanas y con éxito tanto interna como externamente.

El proyecto docente que se presenta esta dirigido a los alumnos y alumnas de música de 4º de las enseñanzas secundarias obligatorias, debido a que la asignatura de música en este nivel es una materia optativa, y por ello se supone que los alumnos que escojan esta materia estarán interesados realmente en la música, y probablemente, haya algunos alumnos que compatibilicen sus estudios obligatorios con estudios en conservatorios o escuelas de música, debido a que Vila-real cuenta con un conservatorio concertado de enseñanzas profesionales de música, una escuela de música y una escuela de música tradicional, además de numerosas agrupaciones y asociaciones de carácter musical.

Además, y en relación a la temática de este proyecto, el centro donde se lleva a cabo esta investigación se encuentra situado junto a la Ciudad Deportiva del Villarreal C.F., por lo que también hay muchos alumnos deportistas en el centro. Por este motivo, nuestro proyecto va dirigido a trabajar la consciencia corporal y la higiene postural, conocimientos básicos para toda persona, pero especialmente para los músicos y los deportistas, y tiene como objetivo principal enseñar a los alumnos diversas herramientas que les ayuden a evitar lesiones y enfermedades derivadas de un abuso o un uso indebido del cuerpo. Al mismo tiempo pretende ofrecerles herramientas que les ayuden a controlar los nervios ante los exámenes, que les ayuden a optimizar sus esfuerzos y mejorar su rendimiento a la hora de estudiar, y que, en general, les hagan adquirir hábitos saludables a través y con ayuda de la música.

### **¿Por qué hay que emplear música en las actividades?**

Ante todo porque toda la propuesta se desarrolla a través del área de música y a través de ella también se pretenden trabajar objetivos y contenidos establecidos para las enseñanzas de música durante la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

También porque existen tantas variedades musicales que resulta muy difícil encontrar personas a las que no les guste ningún tipo de música, especialmente si se encuentran en la adolescencia. Por lo tanto, por medio del empleo de diferentes tipos de música podemos lograr que el



contenido de esta propuesta sea más atrayente para los alumnos y que consigan asimilar mejor todos los contenidos.

Otro motivo es que está científicamente probado por medio de muchos estudios que la música es una fuente de estímulos que aporta muchos beneficios a las personas que la escuchan (contribuye al aumento de la memoria, incentiva la creatividad, mejora nuestro humor, reduce la ansiedad, mejora la concentración, minimiza los efectos del estrés, etc.).

Además, en la antigua Grecia el mismo Aristóteles ya pensaba que la música podía imitar y, de ese modo, afectar directamente el carácter y la conducta; y que por consiguiente, tenía que tener un puesto importante en la educación.

### ¿Qué tipo música hay que emplear?

Se puede emplear todo tipo de música siempre y cuando esta sea acorde con la actividad a desarrollar. Es decir, cuando se quiera inducir calma y tranquilidad o cuando necesitemos una mayor concentración para desarrollar la actividad en cuestión recurriremos a músicas de fondo que nos ayuden a relajarnos y a encontrar la inspiración, mientras que cuando se quiera trabajar la pulsación musical o se quieran realizar actividades más dinámicas como estiramientos o ejercicios de resistencia respiratoria recurriremos a músicas más activas con tempos más rápidos y más acentuados que nos ayuden a activarnos con mayor facilidad.

Es fundamental elegir la música adecuada para cada actividad puesto que como ya recogían los griegos en la *Teoría del Ethos*, cada melodía y cada sonido estimulan un tipo de sentimiento o estado anímico.

En el análisis que realiza Fubini sobre el ethos en el pensamiento de Aristóteles, establece que éste examina la teoría de Damón según la cual “a cada armonía corresponde un determinado estado de ánimo o ethos” pero según él, Aristóteles “tiende a admitir todas las armonías, siempre que sean ejecutadas en las circunstancias más oportunas” dado que “algunas inducen al dolor y al recogimiento (la armonía mixolidia), otras inspiran sentimientos voluptuosos, otras incluso compostura y moderación (la dórica), mientras la frigia induce al entusiasmo.”

Posteriormente en el siglo XVI, esta capacidad de la música para expresar los sentimientos y afectos expresada por primera vez en la teoría del Ethos de la antigua Grecia, fue sistematizada y regulada por Cochlaeus y Zarlino. Las investigaciones de Zarlino de cara a lograr una organización racional de la armonía y las exigencias de un nuevo tipo de expresión musical encontraron su punto de convergencia en el Barroco, en otra teoría llamada la Teoría de los Afectos (*Affektenlehre*). Dicha teoría constituye la reanudación del espíritu del Humanismo y de la más antigua teoría del *Ethos*.

Según Neubauer: “la relación entre alma y cuerpo permite que la música produzca emociones”, lo cual constituirá la base de la teoría de los afectos. En este sentido destaca el filósofo francés René Descartes y su texto, *Las Pasiones del Alma*, el cual ejercerá una importantísima influencia en los músicos barrocos.

Las actividades propuestas para la puesta en práctica de este proyecto se llevaron a cabo durante el último trimestre del curso escolar 2011/2012, siendo su duración total de doce sesiones distribuidas según las diferentes tareas previstas (**Tablas 1 y 2**).

**Tabla 1.** Distribución de las sesiones según tareas

Tarea	Nº Sesiones
<b>Evaluación diagnóstica inicial</b>	1 sesión
<b>Estiramientos</b>	3 sesiones
<b>Respiración</b>	5 sesiones
<b>Relajación</b>	2 sesión
<b>Evaluación final</b>	1 sesión
<b>TOTAL</b>	<b>12 SESIONES</b>

**Tabla 2.** Especificación de las sesiones según tareas

Tarea	Nº sesión	Descripción de la sesión
<b>Evaluación diagnóstica inicial</b>	<b>Sesión única</b>	10 preguntas tipo test sobre contenidos de anatomía y 5 preguntas cortas para conocer los gustos y las preferencias de los alumnos.
<b>Estiramientos</b>	<b>1ª Sesión</b>	Trabajo teórico práctico de estiramientos
	<b>2ª Sesión</b>	Estiramientos con música
	<b>3ª Sesión</b>	Trabajo en grupos
<b>Respiración</b>	<b>1ª Sesión</b>	Observación de la respiración espontánea
	<b>2ª Sesión</b>	Trabajo del diafragma y la jaula costal
	<b>3ª Sesión</b>	Trabajo de los volúmenes respiratorios
	<b>4ª Sesión</b>	Trabajo de los espiradores y de los inspiradores costales
	<b>5ª Sesión</b>	Trabajo del diafragma y los m. espiradores
<b>Relajación</b>	<b>1ª Sesión</b>	Relajación por tensión
	<b>2ª Sesión</b>	Ejercicio de visualización
<b>Evaluación final</b>	<b>Sesión única</b>	Entrega de los diarios, test sobre conceptos teóricos relacionados con la respiración y puesta en común en grupo.

Estas sesiones no se refieren a clases completas, por lo que algunas de ellas se realizaron el mismo día para economizar el tiempo y los espacios.

Toda la propuesta se puede llevar a cabo con material fungible de bajo coste. No se necesita ningún tipo de recurso humano especial, el mismo profesor de la asignatura será el encargado de llevar a cabo y de evaluar el proyecto. Los alumnos únicamente deben de vestir con ropa cómoda. Por lo demás, es recomendable poder disponer de un aula o espacio amplio y que disponga del equipo de música, proyector y pantalla.

La evaluación de los aprendizajes obtenidos a partir de este proyecto de innovación, tiene como finalidad valorar y certificar el grado de cualificación del alumnado en relación con el logro de los objetivos contemplados en el mismo.

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos será continua e integradora. La evaluación continua deberá facilitar la orientación y mejora de los procesos y actividades de enseñanza y aprendizaje; y la evaluación integradora deberá permitir la valoración de la diversidad de los aprendizajes realizados por el alumnado, desde una perspectiva global.

La evaluación continua se realizará atendiendo a los objetivos educativos y a los criterios de evaluación establecidos y desarrollados en el proyecto. La evaluación continua tendrá un carácter formativo al permitir la incorporación de acciones y medidas de mejora en cualquier momento del proceso educativo.

El profesorado evaluará a lo largo de todo el proceso los aprendizajes adquiridos del alumnado con el fin de orientar su desarrollo y modificar la propia enseñanza. Dicha evaluación se efectuará a través de los instrumentos de evaluación previstos (**Tabla 3**).

**Tabla 3.** Instrumentos de evaluación

Instrumento de evaluación	Porcentaje	Justificación
<u>Test inicial de conocimientos previos</u> (Ver anexo 4)	<b>No puntuable</b>	Se realiza para conocer el nivel de los alumnos sobre el tema a tratar.
<u>Observación:</u> Implicación y participación Interés y actitud Comportamiento e integración grupal	<b>25 %</b>	Debido a que son actitudes y comportamientos fundamentales a la hora de realizar estas actividades.
<u>Elaborar y poner en práctica una tabla de estiramientos</u>	<b>25 %</b>	Para comprobar que han asimilado los conocimientos teóricos relativos a los estiramientos, y son capaces de seguir el ritmo y las pulsaciones musicales.
<u>Entrega final del diario de clase</u>	<b>25 %</b>	El diario representa al mismo tiempo

		un ejercicio de repaso de los ejercicios teóricos y prácticos y una reflexión personal de los alumnos.
<u>Test final</u>	<b>25 %</b>	Para evaluar los contenidos teóricos.

377



Resulta imprescindible para la puesta en práctica de este proyecto contar con un plan de atención a la diversidad, puesto que en la asignatura de música en 4º curso de la E.S.O., al ser una materia optativa, hay alumnos procedentes de grupos ordinarios y alumnos procedentes de grupos del Programa de Diversificación Curricular (PDC).

El plan de atención a la diversidad de esta propuesta didáctica incorporará diversas medidas ordinarias de apoyo refuerzo, que son todas aquellas estrategias de respuesta que facilitan la atención individualizada en el proceso de enseñanza y aprendizaje sin modificar los objetivos propios del ciclo. Estas medidas incluyen:

- ▶ **Actividades de refuerzo**, se incrementará la cantidad de actividades que un alumno debe realizar sobre algunos. Se realizarán al final de cada uno de los tres apartados de la Propuesta Didáctica
- ▶ **Actividades de ampliación**, por medio del diario personal. Se realizarán al final de cada una de las actividades de la Propuesta Didáctica
- ▶ **Actividades de recuperación**, se plantean actividades extra. Se realizarán al final de la Propuesta Didáctica.

Para la realización de estas actividades, los alumnos más avanzados ayudarán a un pequeño grupo de alumnos que necesite refuerzo o recuperación. Las medidas de atención a la diversidad en el aula consistirán en incluir:

\* **Actividades diferenciadas** (de refuerzo, ampliación y recuperación).

\* Introducción de **adaptaciones no significativas de las actividades de desarrollo básicas y comunes** tales como:

- ▶ Proporcionar ayudas complementarias a los alumnos que las precisen.
- ▶ Utilizar recursos gráficos y visuales como complemento de las presentaciones verbales.
- ▶ Prever actividades de varios niveles de dificultad para los momentos de trabajo individual o en grupo.

La evaluación de los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo tendrán las mismas características que las del resto del alumnado. Si esta evaluación se deriva de un *plan de trabajo*

*individualizado* coordinado por el tutor o tutora, previo informe y asesoramiento del responsable de orientación, el referente de evaluación serán los objetivos, competencias básicas y criterios de evaluación que se determinen en el mismo.

378



## V. Discusión y conclusiones

Después de la comunicación no se abrió ningún debate, por lo que pasamos directamente a exponer nuestras conclusiones.

¿Qué es lo que se pretende conseguir con la puesta en práctica de esta propuesta didáctica de un modo extensivo, innovador e interactivo?

Se propone que los alumnos participantes lleguen a incorporar las herramientas y las capacidades desarrolladas a través del mismo, día a día de un modo natural, tanto en situaciones puramente académicas como en situaciones cotidianas con el fin de ayudarles a formarse íntegramente como personas sanas. Para ello, se procurará que sean conscientes de la importancia de disponer de estas herramientas para poder prevenir lesiones y enfermedades derivadas de una mala higiene postural a la hora de realizar diferentes actividades y de la importancia de tomar buenos hábitos. Se pretende ofrecer a los alumnos una aplicación de la música totalmente distinta a la que conocen, ayudándoles al mismo tiempo a repasar contenidos propios de la asignatura de música como contenidos propios otras materias.

En definitiva, se pretende demostrar que, a partir del área de música y por medio de contenidos propios de la misma, se puede contribuir al desarrollo integral de los alumnos y alumnas y se puede trabajar contenidos propios de otras áreas convirtiendo las unidades didácticas, en principio poco atractivas, en contenidos dinámicos y motivadores.

El proyecto puede aportar a los alumnos de Educación Secundaria un mayor interés por la asignatura de música, un mayor conocimiento y un mayor autocontrol de ellos mismos, mayores rendimientos sin aumentar el esfuerzo debido al autocontrol adquirido, bienestar y, sobretodo, mejorar su salud. Puede ser viable y eficaz en otros niveles educativos y profesionales, aunque para conseguirlo necesitaría de adaptaciones constantes en función del nivel de los participantes, de su edad, de su formación previa, de sus inquietudes, etc.

## VI. Bibliografía

CALAIS-GERMAIN, B. (1996). *Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales*. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo.



CALAI-GERMAIN, B. (2005). *La respiración. Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio*. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo.

CALAI-GERMAIN, B. & LAMOTTE, A. (1991). *Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios*. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo.

CASTAÑER, M. (Coordinadora) (2006). *La inteligencia corporal en la escuela: análisis y propuestas*. Barcelona: Editorial Graó.

Centro de referencia nacional de formación profesional en jardinería de los Realejos (2010). *Introducción a la metodología didáctica*. Tenerife: Gráficas Tenerife S.A.

DENNISON, P.E. & DENNISON G.E. (2003). *Aprende mejor con gimnasia para el cerebro*. México: Editorial Pax México.

DENNISON, P.E. & DENNISON G.E. (2006). *Brain gym. Aprendizaje de todo el cerebro*. Barcelona: Ediciones Robinbook, s.l.

FUBINI, E. (1999), *La estética musical desde la Antigüedad hasta el siglo XX*, Madrid: Alianza Editorial.

GALE, M. (2006). *El cuerpo recobrado. Introducción a la técnica Alexander*. Barcelona: Editorial Urano.

GERMAIN, P. (1993). *La armonía del gesto*. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo.

KAPIT, W. & ELSON, L.M. (s.f.). *Anatomía cromodinámica. Atlas anatómico para colorear*. Editorial Ariel – Ciencias Médicas S.A.

KLEIN-VOGELBACH, S., LAHME, A. & SPIRGI-GANTERT, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Madrid: Ediciones Akal S.A.

KOVÁCS, G. & PÁSZTOR, Z. (2010). *Ejercicios preparatorios para instrumentistas (método Kovács)*. Barcelona: Editorial Graó

LEÓN, C. (2006). *Guía para el desarrollo del pensamiento crítico*. Perú: Fimart S.A.C.

MALAJOVICH, A. (2008). *Recorridos didácticos en la educación inicial*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

NEUBAUER, J. (1992), *La emancipación de la música*, Madrid: Editorial Visor..

ROMANO, D. (s.f.). *Introducción al método feldenkrais. El arte de crear conciencia a través del movimiento*. Barcelona: Lumén grupo edi.

ROSSET, J. & FÀBREGAS, S. (2008). *A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Badalona: Editorial Paidotribo.

ROSSET, J. & ODAM, G. (2010). *El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Badalona: Editorial Paidotribo.

SARDÀ, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A.

TORRES, J.A. (2009), La música cómo ciencia, *Estética. Revista de arte y estética contemporánea*, Mérida.

VALENZUELA, J. (2007). *¿Qué es conciencia corporal?* Recuperado el 25 de julio de 2012, [www.ecovisiones.cl/ecosalud/terapias/masajeconciencia](http://www.ecovisiones.cl/ecosalud/terapias/masajeconciencia).

