



**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN MUSICAL  
CURSO ACADÉMICO 2023-2024  
CONVOCATORIA JUNIO**

**EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN  
ALUMNOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN  
E HIPERACTIVIDAD**

AUTOR: González Orcajada, David

DNI :49700200Y

En Móstoles, a 4 de Junio de 2024

## **Resumen**

Este estudio explora la intersección entre la música y la concentración en estudiantes con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), desentrañando cómo esta puede influir en sus capacidades cognitivas en entornos educativos primarios. El aumento en diagnósticos de TDAH presenta un desafío contemporáneo en el diseño de estrategias educativas adecuadas. Tradicionalmente, el tratamiento ha incluido psicofármacos, pero este estudio explora alternativas como la integración de la música en el aula para facilitar el aprendizaje y manejo de la ansiedad y distracciones, basándose en experiencias y teorías que sugieren beneficios cognitivos y emocionales de la música. Con una meticulosa revisión bibliográfica y entrevistas profundas, se busca entender si la música puede actuar como una herramienta pedagógica efectiva para mejorar la atención y el aprendizaje en estos alumnos. A través de la narrativa de estudiantes con TDAH, este trabajo examina cómo diferentes ritmos y estilos musicales pueden servir no solo como herramienta de relajación, sino también como un mecanismo para mejorar la concentración y el rendimiento académico. La investigación se enfoca en ofrecer una perspectiva general que combine teorías neuropsicológicas y pedagógicas, proporcionando así un marco valioso para futuras aplicaciones prácticas en el ámbito educativo.

*Palabras clave: TDAH; concentración; música; educación; atención; hiperactividad.*

## **Abstract**

This study explores the intersection between music and concentration in students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), unraveling how it can influence their cognitive abilities in primary educational settings. The increase in ADHD diagnoses presents a contemporary challenge in the design of appropriate educational strategies. Traditionally, treatment has included psychopharmacology, but this study explores alternatives such as integrating music into the classroom to facilitate learning and manage anxiety and distractions, based on experiences and theories that suggest cognitive and emotional benefits of music. With a meticulous bibliographic review and in-depth interviews, the study seeks to understand if music can act as an effective pedagogical tool to improve attention and learning in these students. Through the narrative of students with ADHD, this work examines how different rhythms and musical styles can serve not only as a relaxation tool, but also as a mechanism to improve concentration and academic performance. The research focuses on offering a holistic perspective that combines neuropsychological and pedagogical theories, thus providing a valuable framework for future practical applications in the educational field.

*Keywords: ADHD; concentration; music; education; attention; hyperactivity.*

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
I. Justificación.....	4
II. Objetivos .....	5
III. Metodología .....	5
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
I. Los efectos de la música en general .....	7
II. La música utilizada en el aula .....	9
III. La concentración y la atención.....	11
IV. El TDAH .....	13
V. Uso de la música para mejorar la atención en el aula .....	15
<b>3. MARCO EMPÍRICO .....</b>	<b>19</b>
I. Análisis de las entrevistas .....	21
1. Experiencias con el TDAH.....	22
2. Relación de la música de los entrevistados .....	23
<b>4. CONCLUSIONES.....</b>	<b>26</b>
<b>5. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>28</b>
<b>6. ANEXOS.....</b>	<b>33</b>
I. ANEXO I. Preguntas de la entrevista semiestructurada .....	33
II. ANEXO II. Transcripción literal de las entrevistas.....	33
1. Sujeto N°1.....	33
2. Sujeto N°2.....	37
3. Sujeto N°3.....	39
4. Sujeto N°4.....	40
5. Sujeto N°5.....	42
III. Anexo III. Informe favorable del comité de ética .....	44

## 1. INTRODUCCIÓN

### I. Justificación

A lo largo del tiempo se han elaborado investigaciones que dejan claro que el uso de la música en el aprendizaje es beneficioso para los educandos como la de Mosquera (2013), Blasco (2001) o Llanga e Insuasti (2019). Muchas áreas del sujeto se ven influenciadas por la música: la motivación, la atención, la memoria y la concentración. Por ello relevante la introducción de la música en edades tempranas es importante para el desarrollo cognitivo, psicológico y social. El asunto en cuestión con respecto a los efectos positivos de la música en los sujetos es muy amplio y ha sido tratado por muchos autores. Este documento se enfoca en analizar la concentración y los efectos de la música en la misma, en sujetos que presentan factores específicos que la comprometen, como es el caso del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

El aumento del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en la sociedad supone un desafío en el futuro de las aulas, dado que el actual sistema escolar no está preparado para su gestión y los docentes no se ven respaldados en su día a día con alumnos que lo padecen de manera diagnosticada o no. Actualmente, los docentes se enfrentan a un sistema que solo se enfoca en las calificaciones y aquellos alumnos con dificultades de esta índole pueden sufrir de frustración e inseguridad que redundan en el fracaso escolar y en su propio desarrollo social (Mena, 2017).

Es común en el tratamiento del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad el uso de psicofármacos y terapia psicosocial. Estudios, como el de Saiz Fernández realizado en 2018, resaltan que el tratamiento psico-farmacéutico prolongado puede generar una mayor dependencia y en algunos casos, un abuso de estas, demostrando así que, pese a ser recomendado por un profesional, puede ser peligroso y por ello, siempre hay que atender las recomendaciones de los expertos.

Este trastorno interfiere principalmente en la vida cotidiana y, en el caso de los estudiantes, en la vida educativa. Se ha observado que existen dinámicas diferentes para afrontar la enseñanza en alumnado con estas características. Atendiendo a mi experiencia personal, durante el periodo de prácticas desarrolladas en tercer curso del Grado de Educación Primaria, en una de las aulas había seis niños con TDA-H y un alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA). La tutora realizaba actividades simples antes de cada clase para captar y mantener la concentración del alumnado y mantener la motivación que posibilitaba poder desarrollar el temario de manera adecuada. Se pretendía siempre mantener un ritmo relajado, si bien era común que algún alumno se desconcentrara y alterara al resto de los alumnos y al desenlace “normal” de la clase. El colegio no podía facilitar más ayuda a la tutora, lo que causaba un retraso académico en todos los alumnos del aula además de consecuencias personales para la docente y el alumnado, pues esta situación de incertidumbre es una de las causas más comunes que originan el estrés crónico (Cantoral, 2022).

Dada la situación que esto puede suponer, parece relevante investigar cómo contribuir para ayudar a los alumnos y a los docentes con el desenlace de sus funciones en un contexto como el que ocupa, elaborando y creando actividades como las que desempeñaba la tutora para mejorar el ambiente, el cumplimiento y la asimilación del temario. La temática de este trabajo de fin de grado puede ser de gran interés para los docentes, los alumnos e incluso los familiares con niños de estas características.

## II. Objetivos

El objetivo principal de este trabajo de fin de grado es determinar si el uso de la música tiene efectos positivos en la concentración de alumnos con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, además de indagar acerca de cómo se podría usar la música en el aula para tal finalidad. Como objetivos específicos serán:

- Observar sobre los efectos de la música en general en el ser humano.
- Analizar la problemática de los alumnos con TDA-H y el impacto que este tiene en la concentración.
- Transmitir la idea de la música como método y como medio para descubrir y descubrirnos.
- Investigar sobre la concentración y la música y su relación entre ambas.

La interrelación entre los objetivos específicos nos puede dar una visión clara sobre los efectos de la música en este trastorno.

## III. Metodología

Atendiendo a los objetivos anteriormente mencionados, en el presente texto, se realizará una revisión bibliográfica que permita conocer la situación actual del objetivo planteado, para poder extraer opiniones de expertos acerca de la materia objeto de análisis. Además, para indagar más en esta problemática, se proyecta la realización de entrevistas en profundidad con actores sociales partícipes de este contexto que permita conocer en primera persona la realidad social de estos sujetos. Asimismo, sirviéndome de mi experiencia como docente con alumnado con características neurodivergentes, se proyecta una convergencia de técnicas cualitativas que permita dar respuesta a los objetivos planteados.

Para obtener un conocimiento profundo y riguroso sobre esta problemática, se propone utilizar la triangulación metodológica como estrategia de investigación. Esta aproximación consiste en combinar diferentes investigadores de diversas disciplinas para enriquecer las perspectivas y experiencias aportadas. Además, se emplearán múltiples teorías para analizar el objeto de investigación desde distintos enfoques. Asimismo, se recopilarán datos de diversas fuentes, como datos cuantitativos, entrevistas en profundidad y análisis etnográfico, con el fin de obtener una visión integral del fenómeno estudiado. Por último, se utilizarán métodos de investigación cuantitativos y cualitativos para obtener un análisis completo y preciso de los datos recopilados. En resumen, la triangulación metodológica es una estrategia que busca obtener resultados sólidos y confiables al combinar múltiples enfoques y perspectivas en la investigación. Atendiendo a esto, la entrevista proyectada será semiestructurada propiciando una relación más natural entre investigador y entrevistado, generando así un ambiente más relajado favoreciendo una fluidez de comunicación.

Para esto, una vez analizados los textos en el contexto del marco teórico, se iniciará la realización de las entrevistas. Al inicio de la entrevista se solicitará a los entrevistados su nombre de pila con la única finalidad de poder dirigirse a ellos de una manera personal, así como su edad y género. A lo largo de la entrevista se les preguntará si han sido diagnosticados de TDAH, prestando atención a la particularidad de la hiperactividad, para asegurar que los sujetos de investigación aportan valor a dicho estudio. Las entrevistas serán grabadas a través de una grabadora por si hay algún aspecto de las respuestas que no pueda ser recogido en el momento de la entrevista. Una vez elaborados de manera definitiva los cuestionarios se procederán al borrado de las conversaciones por parte del investigador con el objetivo de no

## EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

infringir a nivel ético la política de Protección de Datos<sup>1</sup>. En todo caso se consignarán exclusivamente los datos de: sujeto 1, sujeto n (sin datos personales), edad, género, diagnóstico (año). No habrá más datos personales recabados y en todo caso, la seudoanonimización del nombre del sujeto no permitirá identificar al mismo de manera alguna.

La pretensión de la combinación de ambas metodologías persigue la extracción de conclusiones que sirvan de apoyo a nuevos estudios o a través de las que puedan establecerse estrategias educativas en la convivencia del TDAH en las aulas. Para poder estructurar esta investigación, se contará con el siguiente cronograma que permita acotar en tiempo el análisis mencionado:



*Imagen 1. Cronograma. Elaboración propia*

<sup>1</sup> Consultar [Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales](#).

## 2. MARCO TEÓRICO

### I. Los efectos de la música en general

La música ha sido objeto de estudio en muchas disciplinas que buscan comprender su impacto y determinar su capacidad para influir en nuestros estados emocionales y fisiológicos. Así pues, según Custodio y Cano-Campos (2017), existen pruebas que indican que la música puede generar cambios en los diferentes componentes de las emociones, como las sensaciones subjetivas, las respuestas del sistema nervioso autónomo y endocrino, así como las expresiones motoras, como sonreír. Este descubrimiento abre un debate interesante sobre la relevancia de la música en la vida cotidiana y su efecto en el bienestar humano. Atendiendo a diferentes investigaciones como la de Siesto Sánchez (2017), existe una notable diferencia entre los hemisferios cerebrales de aquellos usuarios que conocen la música frente a quién no resulta partícipe de la misma. Esto no debe ser sorpresa pues, si atendemos a la historia de las sociedades actuales y pasadas, podemos observar la relevancia de la música en la misma.

La música forma parte esencial de nuestra existencia y desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la sociedad (Hormigos Ruiz, 2012). Es una expresión artística que nos permite percibir el mundo, expresar emociones y establecer conexiones con los demás. Es, además, un lenguaje universal que trasciende barreras y nos enriquece como seres humanos. La realidad es que la música desempeña un papel fundamental en nuestras vidas, y su ausencia tendría un impacto significativo. Teniendo en cuenta esta relevancia, resulta interesante atender al papel que presenta la misma en la vida de aquellas personas que sufren trastornos neurodivergentes y más concretamente, personas que sufren TDAH.

La música lleva existiendo tantos años como la propia humanidad y su estudio se ha desarrollado paralelamente al desarrollo histórico de las sociedades existentes. No existe un conocimiento concreto acerca de la creación histórica de este fenómeno social, pero como exponen Bolívar-Chávez y sus colaboradores (2019) en sus orígenes presentaba un carácter espiritual que hoy en día se mantiene. Con el paso de los años y con el devenir de la evolución, la música fue adaptándose y entraron en juego instrumentos que permitían tener una estructura armónica y con ello, alejarse de su papel litúrgico y empezando a ser utilizada como entretenimiento, persiguiendo así la búsqueda de la belleza y el gozo (González Martínez, 2021). En la actualidad la música ha cambiado de manera relevante y con ella su uso en general. De esta manera cabe preguntarse si en una sociedad en la que la música es común a todos, es posible usarla para mejorar el día a día de los seres humanos.

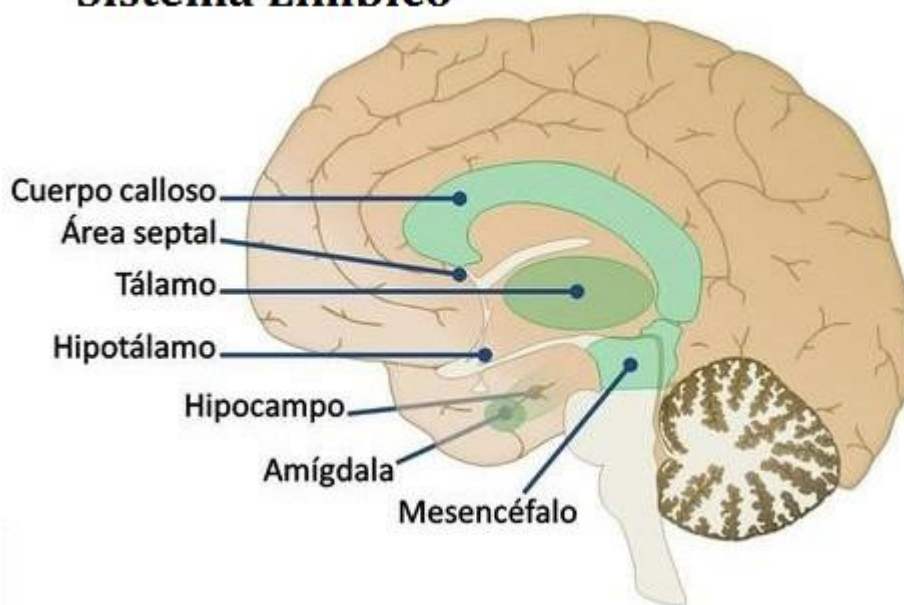
Más allá del entretenimiento, la música es un canal que podemos usar para la mejora y la estimulación de la salud. Tanto es así que hay estudios dedicados a corroborar este paradigma, como es el estudio de la musicoterapia (Blasco, 2011). Esta práctica bebe de la música como herramienta terapéutica que mejora la situación del sujeto enfermo. La musicoterapia no busca una educación musical del paciente sino una expresión corporal y emocional del mismo (ibid., 2011). Atendiendo a pacientes con alzhéimer y en personas con trastornos como la depresión y la ansiedad, por ejemplo, esta técnica ha sido utilizada para reducir tanto los síntomas como los efectos de estas enfermedades psicológicas y neurológicas (Barcia-Salorio, 2009). La música también se utiliza en centros educativos especiales y hospitales con el objetivo de ayudar a niños con necesidades educativas especiales a mejorar sus habilidades de comunicación ya que se enfoca en el estudio y la concentración, pues tiene la capacidad de activar el cerebro y promover un aprendizaje significativo (Ortega *et al.*, 2009).

## EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

Así mismo, la música es considerada un fenómeno psicológico de gran interés, desempeñando un papel crucial en el desarrollo de experiencias emocionales en las personas (Mosquera Cabrera, 2013). La influencia de la música en la motivación del alumnado nos permite crear ambientes más agradables de trabajo. Así como, realizar actividades más pesadas de manera más efectiva. Gracias a la escucha de estilos musicales agradables Llanga e Insuasti (2019) observaron que se pueden activar sustancias químicas en el Sistema Nervioso Central, estimulándose la producción de neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina, experimentándose un estado que favorece la alegría y el optimismo en general.

A nivel emocional, las respuestas a la música están mediadas por regiones específicas del cerebro las emociones tienen su centro en el sistema encefálico conocido como el 'cerebro emocional', compuesto por diferentes estructuras como la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y el tálamo (Mosquera, 2013). Siguiendo esta investigación, el autor afirma que la música puede influir en el estado de ánimo de una persona, así como en la percepción del mundo que la rodea. Al escucharla, las personas pueden experimentar una sensación de conexión emocional con la música y con otros oyentes. La música puede proporcionar consuelo en momentos difíciles, mejorar el estado de ánimo y fomentar la expresión de las emociones (ibid., 2013). Sin embargo, una cosa que debe tenerse siempre en consideración es que cada sujeto es único y por ello es preciso conocer el contexto completo del sujeto para poder estudiar su comportamiento musical (Nicola, 2015). Lacárcel Moreno (2003), añade que la música nos ayuda en nuestro desarrollo psíquico y emocional, proporcionando nos el equilibrio necesario para alcanzar un nivel adecuado de bienestar y felicidad.

### Sistema Límbico



*Imagen 2. Cerebro emocional (Triglia, 2016)*

La actividad cerebral desencadenada por la música estimula el pensamiento creativo, la memoria, la concentración y la resolución de problemas (Montalvo y Moreira, 2016), promoviendo así un equilibrio dinámico entre las capacidades del hemisferio izquierdo y derecho. Lacárcel (2003), expone esta idea diciendo que la música afecta de tal forma al nivel



psicofisiológico y emocional de la persona que existe una necesidad de estimular el pensamiento positivo y las emociones constructivas mediante la música. Al mismo tiempo, esta estimulación cerebral contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas más eficaces y a la mejora del rendimiento académico y profesional, lo que fomenta un aprendizaje más armonizado y adaptado al entorno (Cuervo y Ordoñez, 2015). En cuanto al impacto de la música sobre la memoria, Custodio y Cano-Campos (2017) afirman que las personas que se han dedicado en algún momento de su vida a la música tienen mejores habilidades en pruebas de memoria auditiva de corto plazo y en exámenes de comprensión de lectura. También tienen una mejor representación geométrica, mayor habilidad para manipular información de memoria de corto y largo plazo, y mayor habilidad para aprender a leer. Llegando a presentarse en el caso de los infantes mejores habilidades en memoria verbal aquellos con entrenamiento musical (Díaz Abraham y Juste, 2019)

Esta relación entre la música y las habilidades cognitivas ha sido objeto de estudio y se ha encontrado que la música puede tener un impacto positivo en el desarrollo de habilidades cognitivas, incluyendo la memoria auditiva y la comprensión de lectura (Serrano Pastor, 2005). Esto se debe a que la música involucra la activación de diferentes áreas del cerebro y promueve la conexión entre diferentes redes neuronales. Por ejemplo, estudios han demostrado que la práctica musical puede mejorar la memoria auditiva de corto plazo, que es la capacidad de retener y procesar información auditiva durante un corto período de tiempo (Jurado, 2016). En resumen, el proceso de aprendizaje musical involucra la memoria en múltiples niveles, desde la retención inicial de información hasta la consolidación en la memoria a largo plazo, lo que demuestra la estrecha relación entre la música y la memoria.

A la vista de lo expuesto en todos textos analizados, la música tiene importantes usos en el ámbito del entretenimiento, la salud y la psicología, impactando directamente sobre las emociones y las habilidades cognitivas, así como en la memoria.

## **II. La música utilizada en el aula**

Dentro del contexto educativo es importante reconocer el valor esencial de la música, ya que esta disciplina no solo proporciona una experiencia estética y emocionalmente enriquecedora, sino que también ejerce un profundo impacto en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes (Serrano Pastor, 2005). Es importante considerar el papel de la música como una alternativa metodológica en el aula, respaldada por investigaciones que evidencian el impacto de la educación musical en el desarrollo cognitivo, social, físico y emocional de los estudiantes (Llanga e Insuasti, 2019). Al integrar la música en la educación, se abre la puerta a un mundo de posibilidades creativas y expresivas que permiten a los estudiantes explorar y desarrollar su propia identidad artística. Por añadidura, la música ofrece un medio único para comunicar ideas, emociones y experiencias de una manera profundamente significativa y universalmente comprensible (Maestu, 2017). Al utilizar métodos de enseñanza que incorporen la música, los educadores tienen la oportunidad de motivar a los estudiantes y fomentar su participación en el proceso de aprendizaje.

Así pues, la música proporciona un lenguaje universal que trasciende las barreras lingüísticas y culturales, lo que permite a los estudiantes conectarse con conceptos abstractos de una manera más tangible y accesible (Bedoya-Merchán *et al.*, 2021). Igualmente, la práctica musical requiere perseverancia, lo que ayuda a desarrollar habilidades importantes como la atención y la autodisciplina. Al mismo tiempo la música también juega un papel fundamental en la construcción de conceptos básicos en áreas como las matemáticas, el lenguaje y las ciencias. Esto se explica porque la estructura rítmica y melódica de la música

refleja patrones matemáticos y conceptos de ordenamiento, mientras que la letra de las canciones puede servir como una herramienta poderosa para la enseñanza de vocabulario y gramática (Martínez Rodríguez, 2020). Además, al explorar diferentes estilos y géneros musicales, los estudiantes tienen la oportunidad de aprender sobre diversas culturas y tradiciones, lo que promueve la comprensión intercultural y el respeto por la diversidad. Es por todo esto que la música no solo es un acompañante armonioso en nuestras vidas, sino también una herramienta poderosa en el proceso de aprendizaje. Su capacidad para activar diversas áreas del cerebro, evocar emociones y mejorar la retención de información la convierte en un recurso incalculable en el ámbito educativo. Integrar la música en el aula no solo enriquece la experiencia de aprendizaje, sino que también estimula la creatividad, la motivación y el compromiso de los estudiantes, allanando el camino hacia un desarrollo cognitivo más completo y una comprensión más profunda del mundo que les rodea (Caprav, 2003). En resumen, la música no solo enriquece nuestras vidas con su belleza y expresividad, sino que también desempeña un papel vital en el proceso educativo al proporcionar una vía para el desarrollo integral de los estudiantes y el fomento de habilidades esenciales para el éxito en la vida.

Por otro lado, en un contexto en el que las estructuras familiares y sociales están experimentando transformaciones, a menudo con impactos negativos en los niños y adolescentes, la escuela del siglo XXI debe tener la capacidad de anticiparse a estas nuevas demandas. Es crucial que se otorgue un lugar destacado a la enseñanza de valores y disciplinas artísticas que fomenten la creatividad, esa capacidad distintiva de los seres humanos (Moncada, 2016). En las primeras etapas de la escuela, incluir música en el día a día de los alumnos es mucho más que una simple actividad divertida; se está revelando como una herramienta increíblemente poderosa para su desarrollo. Hay estudios que nos cuentan algo fascinante: escuchar música de Mozart por poco tiempo puede dar un empujón enorme a cómo piensan y ven el mundo (Campbell, 1999). Pero no acaba ahí, incorporar música en las clases no solo ayuda a los niños a recordar mejor las cosas y a concentrarse, sino que también les enseña a pensar de manera más creativa para resolver problemas y les da un empuje en asignaturas como lengua y matemáticas, materias de gran importancia en edades tempranas (Gardner, 2004). Lo mejor de todo es que hace que aprender sea algo más entretenido y creativo, ayudando a que todos trabajen juntos de manera más armónica y haciendo que la experiencia de ir a la escuela sea mucho más enriquecedora para ellos. La transición en el ámbito educativo hacia metodologías más dinámicas e interactivas marca un cambio notable en la experiencia de aprendizaje. Según Bolívar-Chávez *et al.* (2019), la enseñanza ha evolucionado de ser un proceso donde previamente se carecía de recursos y se centraba en una transmisión de conocimientos natural y simple, a emplear estrategias modernas que capturan el interés del alumnado y facilitan su comprensión. Este avance ha transformado profundamente tanto la preparación de los docentes como la participación de los estudiantes.

La propia UNESCO (2003) dispone de una iniciativa llamada “la armonía a través de la canción”, por la que insta a los colegios a aprender y mejorar la educación a través de la música, más concretamente usando la canción. Esta iniciativa intenta dejar atrás el método centrado en el maestro para centrarlo en el alumno. Esta forma aprovecha la curiosidad del alumnado para fomentar la participación, tanto dentro, como fuera del centro educativo. Siguiendo esta misma línea este proyecto implica que alentar a los niños a utilizar formas musicales tradicionales dentro de su cultura no solo les ayuda a conectarse con su herencia musical, sino que también contribuye a preservarla en un mundo cada vez más globalizado, ya que la música ostenta el poder de contribuir en la actitud y conducta de los niños, permitiendo así extrapolar estos cambios a toda la sociedad (*ibid.*, 2003). Es esencial promover la reflexión, el debate y el análisis crítico, así como la composición de letras de canciones

durante este proceso educativo. Aunque la calidad de las melodías puede variar, la naturaleza pegadiza de una canción facilita la memorización y la transmisión del mensaje de manera eficaz en el entorno educativo de primaria (Sarget, 2003). Esto convierte a la música en una herramienta valiosa para enriquecer el proceso de aprendizaje y promover el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes en el aula de primaria.

En relación con este tema, es importante destacar que el aprendizaje musical tiene un impacto significativo en la neuroplasticidad, entendida como la capacidad del cerebro para remodelar y adaptarse, lo que influye en nuestra forma de comportarnos, pensar y recordar (Almoguera Martón, 2019). En este sentido, utilizar la música como recurso o instrumento en la educación nos brinda la oportunidad de contribuir al desarrollo integral de los estudiantes. Numerosos estudios respaldados por la neurociencia afirman que el aprendizaje musical estimula la neuroplasticidad y se ha observado mejoras en las capacidades cognitivas, verbales, motoras y sociales de los individuos (Jauset, 2017).

Es de suma importancia reconocer la relevancia de brindar una educación musical en diversos entornos. Como menciona Vilar (2004), si consideramos la música como un elemento educativo que influye en el desarrollo de capacidades físicas y mentales, enriqueciendo al individuo y brindándole herramientas para su desarrollo como ser humano en un contexto social y cultural específico, la escuela debe asumir el desafío de integrarla plenamente en el currículo.

La música, al ser un lenguaje universal presente en todas las culturas y épocas de la historia, ha demostrado tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo, emocional y social de las personas. Dado que la música es un componente esencial de la cultura, es crucial asegurar que todas las personas tengan acceso a esta experiencia musical en su educación.

### **III. La concentración y la atención**

La concentración y la atención son procesos fundamentales en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas (Rúa Meza, 2016). Sin embargo, para las personas que sufren de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), estos procesos pueden representar un desafío significativo. El TDAH es un trastorno neuropsiquiátrico común en la infancia y la adolescencia que se caracteriza por dificultades para mantener la atención, controlar impulsos y regular el comportamiento (Martinez Segura, 2014).

En este apartado, nos adentraremos en la relación entre el TDAH y la concentración y atención, explorando cómo este trastorno afecta estos procesos cognitivos clave. Además, examinaremos las estrategias y enfoques utilizados para mejorar la concentración y la atención en las personas con TDAH, así como los beneficios y desafíos asociados con estas intervenciones. Comprender estos aspectos es esencial para brindar un apoyo adecuado y efectivo a las personas que viven con TDAH, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial en el ámbito académico, laboral y personal.

En la actualidad, vivimos en una época en la que la sobreestimulación es algo común. En este contexto, resulta crucial desarrollar la capacidad de focalizar nuestra atención en lo verdaderamente importante. El exceso de información al que los niños están expuestos desde temprana edad dificulta su capacidad para mantener la concentración en una tarea específica. Como menciona Londoño Ocampo (2009), la observación, la escucha, el tacto, el olfato y el gusto requieren, entre otras cosas, la habilidad de prestar atención.

## EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

Por otro lado, la concentración mental es un proceso psicológico que implica enfocar voluntariamente toda nuestra atención en un objetivo determinado, como indica Rúa Meza (2016). Además, la atención y la memoria están estrechamente vinculadas y son necesarias para nuestro funcionamiento y adaptación en la vida diaria, según Ruiz Contreras y Cansino (2005, cit. en: Londoño Ocampo, 2009).

En este apartado, exploraremos la importancia de la concentración y la atención, así como su relación con el TDAH. También examinaremos las estrategias y enfoques utilizados para mejorar la atención y la concentración en un mundo lleno de estímulos constantes. Comprender estos aspectos nos permitirá encontrar formas efectivas de manejar la sobreestimulación y promover una atención más enfocada en nuestras vidas cotidianas.

Mediante la atención, el cerebro permite filtrar y seleccionar la información necesaria del entorno para evitar la saturación por la sobreestimulación medioambiental, incluyendo estímulos visuales, auditivos y olfativos (Pérez Domínguez, 2020). Como proceso cognitivo básico, es crucial para la supervivencia y la capacidad de responder de manera oportuna a las demandas del entorno. Aunque es fundamental para la realización de actividades cotidianas, la atención no siempre opera de manera eficaz, lo que puede generar dificultades en diversos ámbitos de la vida, como el escolar, el laboral y el familiar, haciendo necesaria su evaluación e intervención. No se trata de un proceso unitario sino un conjunto de mecanismos que trabajan de manera coordinada para seleccionar estímulos relevantes, basándose en determinantes como motivos y contexto. Además, la atención está vinculada íntimamente con otros procesos cognitivos como la percepción y la memoria, siendo esencial para el funcionamiento y adaptación en la vida cotidiana. La atención es pues una función neuropsicológica compleja, no homogénea tanto anatómica como funcionalmente, lo que implica que tiene varios componentes y es fundamental para toda actividad cognitiva.

Los canales para niños según Aldana (2008), poseen un ritmo extremadamente rápido de estimulación auditiva y visual en comparación con la realidad e incluso con los programas diseñados para niños mayores y adultos lo que les hace quedar hipnotizados y mantener la atención. Esta sobresaturación genera en el futuro una impulsividad y una necesidad de encontrar ese estímulo constante en la realidad que puede llevar a un trastorno de atención e hiperactividad.

De hecho, el cerebro humano cuando es joven recaba muchísima actividad del entorno y esto ayuda al ser humano cuando crece a desenvolverse mejor en la sociedad y a mejorar su cognición. Es importante elaborar un buen entorno para desarrollar esas nuevas conexiones. Pero de una manera contraria, cuando añadimos y dejamos al cerebro joven con una saturación de estímulos como son las tecnologías, este cerebro madura de una forma negativa, pudiendo crear así hiperactividad, falta de atención, menor motivación y menor desarrollo a nivel cognitivo. Fue necesario durante la pandemia usar la tecnología para el desarrollo “normal” de la vida, pero actualmente se observa cada vez más niños a los que podríamos denominar “niños Tablet”, los cuales son incapaces de desarrollar tareas normales como la alimentación sin tener delante un dispositivo digital que le añada otro estímulo. Desmurget (2020), en sus investigaciones, señala que vivimos en una era en la que una gran parte de la población, especialmente las generaciones más jóvenes, se ha acostumbrado a utilizar dispositivos digitales para obtener gratificación instantánea. Esta dependencia de los dispositivos ha generado una vorágine permanente en la que la búsqueda de satisfacción se convierte en el fin último, en lugar de ser simplemente el medio para alcanzar otros objetivos.

Esta dinámica constante de búsqueda y gratificación instantánea puede tener repercusiones negativas en nuestra capacidad de atención, concentración y memoria. El

acceso inmediato a la información y la posibilidad de estar constantemente conectados pueden generar una sensación de ansiedad y dificultar nuestra capacidad para mantener la concentración en una sola tarea. Además, esta sobreestimulación constante puede afectar nuestra capacidad para recordar información de manera efectiva y procesarla de manera significativa.

La ansiedad generada por esta vorágine permanente de búsqueda y gratificación también puede tener un impacto en nuestro bienestar general. El estrés y la presión para estar siempre conectados y al día con la información pueden llevarnos a sentirnos abrumados y agotados mentalmente (Martínez Pérez, 2010).

Es importante reconocer estos efectos negativos y buscar un equilibrio saludable en nuestra relación con la tecnología. Esto implica tomar medidas para limitar el tiempo que pasamos frente a las pantallas, establecer límites claros para el uso de dispositivos y cultivar hábitos que fomenten una atención consciente y un enfoque sostenido en nuestras actividades diarias. Al hacerlo, podemos promover una atención más enfocada y mejorar nuestra capacidad para concentrarnos y recordar información de manera más efectiva. Es importante pues, tener en cuenta que el poder conseguir toda la información al instante y el poder crear cualquier cosa con las inteligencias artificiales, hacen meya en la creatividad y vulnera la curiosidad de los niños, no dejando cabida a una motivación de realizar hazañas que un ordenador puede hacer mucho mejor que uno mimo. Esto ligado al aumento del uso de estas herramientas debido a la pandemia, ha creado una generación hiperactiva y sin una atención labrada.

Sin embargo, no tenemos que caer tampoco en la criminalización de las tecnologías. Estudios como el realizado por Dehaene (2019) demuestran que estas pueden ser utilizadas para aprender idiomas o promover la lectura. Asimismo, demuestra el modo en que la utilización de softwares específicos promueve la rapidez de toma de decisiones e incluso la concentración. Esto tiene sentido en tanto que la utilización de programas concretos requiere de la atención del usuario.

Como conclusión, podemos establecer que, mientras la tecnología posee el potencial para enriquecer el aprendizaje y el desarrollo cognitivo, su uso debe ser equilibrado para prevenir efectos adversos como la hiperactividad y la disminución en la capacidad de atención y la motivación. La clave radica en encontrar un balance entre aprovechar los beneficios educativos y de desarrollo que las tecnologías ofrecen, sin permitir que la sobresaturación de estímulos comprometa el desarrollo cognitivo integral de los niños.

#### **IV. EL TDAH**

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición que suele identificarse en niños y se puede diagnosticar hasta los 12 años. Este trastorno se caracteriza principalmente por tres síntomas: dificultad para mantener la atención, exceso de actividad y comportamiento impulsivo (Martínez Segura, 2014). Pero el TDAH va mucho más allá de esto, afectando también las funciones ejecutivas de quienes lo padecen. Esto significa que puede ser difícil concentrarse, organizar y planificar tareas, pensar antes de actuar y cambiar de una tarea a otra de manera eficiente. Además, afecta a cómo una persona se motiva y responde a las recompensas, y puede interferir con la capacidad de reflexionar sobre uno mismo y ser consciente de sus propias acciones. Por lo tanto, entender el TDAH requiere de un enfoque completo que considere todas estas facetas y cómo impactan en la vida de la persona.

## EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

Según Rusca-Jordán, & Cortez-Vergara, (2020, p.150):

La causa del TDAH es multifactorial, es una confluencia de factores genéticos y ambientales [...]. Los estudios muestran un funcionamiento irregular de ciertos neurotransmisores. La afectación de las vías dopaminérgicas es la responsable, en su mayor parte, de los síntomas de hiperactividad e impulsividad.

Adicionalmente, según indican Vélez-Álvarez & Vidarte (2011, p.5):

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una de las alteraciones neuro-conductuales más frecuentes en la infancia y la adolescencia, caracterizado por síntomas de desatención, hiperactividad e impulsividad. La sintomatología suele ser más notoria en el inicio de la etapa escolar, produciendo un gran impacto en el desarrollo social, emocional, académico y recreativo.

Para el diagnóstico de este trastorno es preciso acudir a especialistas, pues no deja de ser una condición médica. Esta asistencia sucede cuando las familias comienzan a sospechar que sus hijos no consiguen mantener la concentración por un tiempo y su comportamiento es impulsivo. La mayoría de las consultas son debidas a que en los colegios se ven dificultades en el aprendizaje y se insta a los padres a que consulten a un especialista. Es cierto que poco a poco se está llevando este fenómeno al sobrediagnóstico, ocultando diagnósticos más complejos.

Taborda y Abraham (2007) argumentan que las derivaciones escolares, a menudo son el primer paso hacia el diagnóstico y pueden oscurecer las verdaderas raíces del sufrimiento del niño. Resaltan la urgencia de adoptar un método terapéutico integral que abarque tanto los factores psicológicos como los contextuales relacionados con el TDAH. Critican la efectividad de los tratamientos centrados únicamente en medicamentos, como el Metilfenidato, por su limitada capacidad para tratar las raíces profundas del trastorno y por el peligro de que los pacientes desarrollen dependencia a estas sustancias en su edad adulta.

Se destaca que una vez ya diagnosticado el trastorno, se inicia de inmediato el tratamiento farmacológico de los niños. Estos autores (Taborda y Abraham, 2007) proponen incorporar terapia psicológica para explorar las características de cada sujeto, con la idea conseguir un tratamiento más humano y no optar inicialmente por un tratamiento farmacológico invasivo. También añaden que es importante la incorporación de la terapia para buscar un enfoque distinto, con el objetivo de fomentar una comprensión más contextual del trastorno, que no solo alivie los síntomas, sino que también promueva el desarrollo psicosocial saludable del niño.

Según Menéndez “el TDAH es el Trastorno infantil más común, se estima que su prevalencia en la población infanto-juvenil es del 5%, lo que equivaldría a uno o dos niños por aula” (2001, p. 534). Este autor también resalta que la incidencia es mayor en los niños en comparación de las niñas, ya que suelen llevar un diagnóstico más temprano debido a su comportamiento más disruptivo. Este trastorno además no solo trae consigo desafíos en el aula, sino que también acarrea problemas de sociabilización, lo que produce adicionalmente desajustes emocionales.

Diversos autores (Taborda y Abraham, 2007; Menéndez, 2001) coinciden en la necesidad de tratar el trastorno desde un enfoque más comprensivo e interdisciplinar buscando ayudar a los alumnos en todas sus facetas. Menéndez (2001) destaca la necesidad de incorporar estas ayudas lo más temprano posible, indicando que todo apoyo a nivel educativo y pedagógico resulta más efectivo cuanto antes se comience.

Algo parecido realizaron Lavergne y Mendoza (2023) en su investigación sobre el TDAH. Su investigación se enfocaba en la efectividad de la intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales y de atención en jóvenes con trastorno de déficit de atención, utilizando medidas de inteligencia emocional como indicador de cambio. En sus conclusiones afirman que los programas de desarrollo de habilidades socioemocionales y de atención plena pueden tener el potencial de beneficiar a jóvenes con TDAH; la eficacia de estas intervenciones puede variar ampliamente según las condiciones de implementación y las características individuales de los participantes. Recalcan no obstante que esta investigación se realizó en el 2020 y debido a la pandemia puede haber causado menor efectividad en los resultados.

Cabe destacar la necesidad de atender el TDAH en el contexto educativo, resaltando la importancia de usar estrategias educativas personalizadas, conectando con la necesidad de adaptar el ambiente de aprendizaje a las necesidades específicas de los estudiantes afectados por este trastorno. Esto es rescatado por Gómez, *et al.* (2014) y Peres, *et al.* (2017), quienes subrayan la efectividad de crear entornos educativos que fomenten la concentración y el rendimiento académico a través de prácticas inclusivas y adaptativas. Esta perspectiva se alinea con la intervención socioemocional y los enfoques psicoeducativos discutidos anteriormente, los cuales buscan modificar el comportamiento y mejorar la autorregulación y el autocontrol en individuos con TDAH. Las adaptaciones en el diseño curricular, la metodología de enseñanza, y la evaluación, así como el apoyo individualizado, son esenciales para abordar las dificultades específicas de aprendizaje, concentración y conducta que presentan estos estudiantes. Estas estrategias no solo benefician a los estudiantes con TDAH, sino que también promueven un ambiente de aprendizaje más enriquecedor y accesible para todos los estudiantes, destacando la importancia de la inclusión y la equidad en la educación.

La adopción de estas metodologías en el ámbito educativo refuerza la idea de que el manejo del TDAH va más allá del aula, exigiendo un esfuerzo conjunto entre profesores, especialistas en salud mental, familiares y los estudiantes mismos, siempre que sea posible. Esta cooperación amplia y detallada garantiza que el apoyo proporcionado sea uniforme en todas las áreas de la vida del alumno, estableciendo una estructura sólida que favorece significativamente tanto el desempeño escolar como el bienestar personal (Martínez Segura, 2014).

Para manejar eficazmente el TDAH, es crucial adoptar una visión completa que considere tanto los factores biológicos como los psicosociales del trastorno. La implementación de estrategias que sean tanto integradoras como personalizadas en entornos educativos y familiares, apoyadas por la adecuada intervención terapéutica y médica, juega un papel esencial en allanar el camino hacia el éxito y el bienestar para aquellos con TDAH. Este enfoque no solo mejora significativamente la vida de las personas afectadas, sino que también beneficia a la sociedad al valorar sus talentos únicos y sus diferentes maneras de ver el mundo.

## **V. Uso de la música para mejorar la atención en el aula**

Explorando aún más profundamente la intersección entre la música, el manejo del TDAH y las estrategias educativas, resulta esencial comprender cómo la música funciona como un mecanismo de mediación cognitiva y emocional, adaptándose a los perfiles neurodivergentes. A nivel neuropsicológico, la música puede influir en el funcionamiento cerebral de varias maneras significativas (Ríos-Flórez *et al.*, 2019) que son particularmente relevantes para las personas con TDAH. Estudios han demostrado que la música puede

facilitar la neuroplasticidad, el proceso por el cual el cerebro se adapta y cambia en respuesta a nuevas experiencias, aprendizajes o lesiones. Para individuos con TDAH, cuyos circuitos neuronales de atención y control ejecutivo pueden estar subdesarrollados o funcionar de manera atípica, la música puede estimular estas áreas y mejorar la regulación de la atención y la conducta.

Además, la música puede activar el sistema de recompensa cerebral, liberando neurotransmisores como la dopamina, que no solo mejora el estado de ánimo, sino que también juega un papel crucial en la motivación y la consolidación de la memoria (Ríos-Flórez *et al.*, 2019). Esto es especialmente relevante ya que el TDAH a menudo se asocia con deficiencias en los sistemas de recompensa del cerebro, lo que puede llevar a dificultades en la motivación y la ejecución de tareas prolongadas.

Desde el punto de vista de la gestión conductual y cognitiva, la implementación de la música como una herramienta terapéutica debe considerarse dentro del marco de intervenciones multimodales. Las intervenciones multimodales combinan varios métodos de tratamiento, como la medicación, las terapias conductuales y cognitivas, y modificaciones ambientales (García-Teixidor *et al.*, 2016). Al integrar la música de manera estratégica, se puede ofrecer a las personas con TDAH una forma adicional de manejar sus síntomas, especialmente en entornos que requieren alta concentración y control de impulsos.

En el contexto educativo, las teorías del aprendizaje aplicadas, como el "aprendizaje multisensorial" (Trevisño García, 2016), que implica usar múltiples sentidos para procesar información, pueden explicar por qué algunos estudiantes con TDAH pueden beneficiarse de escuchar música mientras estudian. Al involucrar el sentido auditivo junto con el visual o el kinestésico, la música puede ayudar a crear más conexiones neuronales relacionadas con el material de aprendizaje, mejorando la retención y comprensión.

Además, es crucial reconocer y abordar las necesidades individuales a través de "planes educativos individualizados" (IEP), que son programas personalizados diseñados para estudiantes con necesidades especiales. Los IEP para estudiantes con TDAH podrían incluir recomendaciones específicas sobre el tipo de música o el ambiente sonoro que mejor apoya su aprendizaje, basado en evaluaciones psicoeducativas detalladas que consideren su perfil sensorial y capacidades cognitivas.

Es importante para un docente poder llevar la clase de manera adecuada y alcanzar los objetivos propuestos de cada curso. Pero es necesario saber que cada clase es diferente y cada alumno tiene diferentes capacidades y que, en el aula, como en cualquier otro contexto, la suma de los individuos no siempre es el resultado del total de sus capacidades. Para algunos alumnos es complicado enfocar la atención en una tarea y es por eso por lo que el profesor debe tener herramientas o métodos para conseguir llegar a cada educando. Según Medina Aguilar (2023) El docente debe provocar un mecanismo a través de acciones en el lenguaje estimulando los momentos durante el proceso en los estudiantes que conlleve a su capacidad de concentración en las actividades escolares de manera que transforme los conocimientos cognitivos y su ambiente del aula para el aprendizaje. Según Machado (2021) "es competencia del docente ajustar la respuesta pedagógica para prevenir, corregir, o compensar las dificultades atencionales de sus educandos".

En esta línea, muchos pedagogos han intentado crear metodologías más lúdicas para que el alumno este más motivado y adquiera los conocimientos más allá de un papel y un libro. Uno de los ejemplos más populares entre las aulas es la gamificación, por la cual se intenta llevar los contenidos a un juego de competición. Así, según Medina Aguilar (2023), si el rol del docente es transmitir saberes a los educandos, ir más allá de lo estandarizado, es



aproximarse a la comprensión y transformación del quehacer en la institución educativa, porque se pretende que cada individuo que es particular debe hallar su adecuada estrategia equilibrando entre lo general, lo establecido; en paralelo con sus preferencias y capacidades.

El enfoque pedagógico moderno enfatiza la importancia de integrar el juego en las experiencias educativas, buscando fomentar la capacidad de los niños para inventar y aprender, y motivándolos a ser los principales creadores de sus propias obras. Este enfoque, destacado por Piaget (1961) subraya la relevancia de despertar habilidades generales en los menores. Paralelamente, se reconoce que la música contribuye significativamente al desarrollo psicomotor, cognitivo y emocional de los niños. Siguiendo esta línea, las estrategias innovadoras en la educación musical están diseñadas para mejorar los procesos de atención y concentración de los niños, aprovechando los beneficios que ofrece este arte (Aguirre Machuca, 2019).

En esta misma línea, se considera que la música es clave en el crecimiento de los niños, impactando de manera significativa en su desarrollo psicomotor, cognitivo y emocional. Esta iniciativa se propone aprovechar diversas técnicas y enfoques de educación musical para mejorar las habilidades de atención y concentración en los pequeños. La música ofrece una rica experiencia sensorial que ayuda a equilibrar estas áreas esenciales. Mediante la música, los niños tienen la oportunidad de explorar y entender las capacidades y movimientos de su cuerpo, lo que contribuye a una mayor conciencia de su estructura corporal y a un mejor conocimiento de sí mismos. Esto también incluye el fomento de habilidades relacionadas con el ritmo, la percepción del espacio, el tiempo y cómo se sitúan en relación con los demás. La música sirve además como una herramienta para organizar sus pensamientos y esquemas mentales, ofreciendo experiencias sensoriales que enriquecen el entorno musical y, por ende, estimulan el desarrollo de los sentidos, que son vitales para el aprendizaje. Además, la música mejora las capacidades de memoria tanto a corto como a largo plazo y proporciona una forma de comunicación y expresión que va más allá de las palabras. La interacción con sonidos, especialmente a través del canto y la imitación, no solo enriquece el lenguaje de los niños, sino que también mejora su capacidad para mantenerse enfocados durante períodos más largos. Es por todo esto, que el uso de la música en el aula puede tener una importancia significativa.

Antes de adentrarnos en el estudio específico de los distintos pedagogos musicales y sus aportaciones, es pertinente destacar cómo investigaciones centradas en la música, mediante sus propias metodologías, han contribuido significativamente al desarrollo de habilidades de atención y concentración. Uno de los primeros en centrar sus metodologías a un ámbito más musical fue Emile Jacques-Dalcroze. Su metodología se basaba en la expresión corporal, viendo que algunos alumnos no eran capaces de sentir el ritmo, basó sus enseñanzas en el movimiento natural del cuerpo. Según Alonso Brull (2004) “la educación rítmica (incluyendo psicomotricidad) es una disciplina del ritmo corporal, que debe conseguir el equilibrio cerebro-cuerpo y permite la adquisición y desarrollo de los elementos de la música como base de una formación musical”.

El método de Dalcroze tiene ventajas entre las que se encuentran: equilibrar mente y cuerpo, fusionando lo físico y lo psíquico a través de la combinación de símbolos; exploración y manipulación; se enfatiza en desarrollar la atención, inteligencia y rapidez mental del niño, utilizando el juego para hacer el aprendizaje musical atractivo y asociando el conocimiento musical con la motricidad. Mediante el uso de elementos adaptados a su edad y un repertorio variado, se evita la monotonía y se enseña al niño a improvisar y adaptarse a cambios musicales, lo cual fomenta la concentración y la inhibición de impulsos.

## EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

Otros ejemplos de pedagogos musicales son Kodaly y Orff. Las ideas de Kodály, Orff y Dalcroze comparten el objetivo común de desarrollar la musicalidad de manera integral, aunque cada una se enfoca en diferentes aspectos de la educación musical. Mientras Kodály se centra más en afinar el oído con melodías populares, Orff invita a jugar con la música, usando instrumentos de percusión y movimientos corporales, y Dalcroze une la música con el movimiento, ayudándonos a sentir el ritmo con todo el cuerpo. Al mezclar estos enfoques, se crea una experiencia de aprendizaje rica y variada, donde los estudiantes pueden sumergirse en la música de maneras que van más allá de tocar solo notas. Es como una invitación a explorar el mundo de la música con todos los sentidos, donde cada método aporta su propia esencia a la mezcla. Esta combinación ofrece un camino lleno de juego, exploración y descubrimiento personal, mostrando que aprender música puede ser una aventura emocionante y profundamente personal. Al adoptar estos enfoques, la educación musical se convierte en una puerta abierta a la creatividad y expresión, haciendo que la música sea accesible y atractiva para todos, independientemente de su punto de partida.

La implementación de juegos y música en la educación, siguiendo los métodos de figuras pedagógicas como Dalcroze, Kodaly, y Orff, revela un entendimiento detallado de las variadas habilidades y formas en que los estudiantes prefieren aprender. Estas técnicas no solo crean un entorno de clase más acogedor y emocionante, sino que también responden a los problemas de atención y concentración de los estudiantes, estableciendo una base firme para su desarrollo en áreas cognitivas, emocionales y motoras. Al integrar elementos lúdicos y musicales, la enseñanza se convierte en una experiencia rica y multisensorial, fomentando una mayor participación de los alumnos y un aprendizaje con mayor significado.

### 3. MARCO EMPÍRICO

El marco empírico desempeña un papel fundamental en cualquier trabajo de investigación, ya que proporciona una base sólida para abordar los objetivos planteados. En este contexto, para lograr el objetivo principal de esta investigación, se ha seleccionado la metodología cualitativa método de recopilación de datos y concretamente la entrevista.

Para asegurar el cumplimiento de las normativas de protección de datos, se ha solicitado la aprobación del comité de ética. Esta medida es fundamental para garantizar que la investigación se desarrolle bajo los más altos estándares éticos y legales. La obtención de un informe favorable por parte del comité no solo reafirma nuestro compromiso con la integridad científica, sino que también fortalece la legitimidad y la aceptación de los resultados de la investigación en la comunidad académica y entre el público general. Continuar de esta manera asegura una base sólida y ética para el avance del proyecto. El informe favorable está en el [Anexo III](#).

Atendiendo a lo expresado por Sampieri (2014), las entrevistas cualitativas son una herramienta esencial para comprender las percepciones y experiencias de las personas. Existen varios tipos, cada uno adaptado a diferentes objetivos de investigación. Las entrevistas estructuradas tienen preguntas predefinidas que facilitan la comparación directa de respuestas; seguidamente, las entrevistas semiestructuradas ofrecen más flexibilidad, permitiendo al entrevistador adaptar preguntas y explorar temas emergentes. Por otro lado, las entrevistas no estructuradas son aún más abiertas, sin un conjunto fijo de preguntas, ideales para explorar temas nuevos o complejos profundamente. Seguidamente se tienen las entrevistas focales o grupales, también conocidas como *focus groups*, que utilizan un moderador para guiar una discusión entre varios participantes, revelando la dinámica grupal y consensos o desacuerdos. Del mismo modo, las entrevistas informales suelen ocurrir en entornos naturales, funcionando más como conversaciones casuales que permiten una comunicación más libre. Concluyendo, las entrevistas narrativas invitan a los participantes a contar sus historias personales, proporcionando profundas introspecciones sobre sus experiencias y valores. Por último, las entrevistas de incidentes críticos se centran en situaciones específicas que requieren acción o decisión, útiles para identificar habilidades y competencias en contextos prácticos.

En este contexto, tras realizar una revisión del material cualitativo ya producido en otros proyectos de investigación, en el que se han realizado entrevistas y grupos de discusión con profesionales y personas diagnosticadas con TDAH, se ha optado por utilizar la entrevista en profundidad semiestructurada como forma de recolección de datos primarios. Esto es debido a que la entrevista permite al entrevistador obtener información detallada y enriquecedora a través de preguntas diseñadas específicamente tal y como expresa Díaz-Bravo, *et al.* (2013). Al utilizar este enfoque, se busca explorar en profundidad las experiencias y opiniones de los entrevistados, lo que permitirá obtener conclusiones más ricas y contextualizadas. Este método no solo brinda la oportunidad de establecer un diálogo interactivo, sino que también permite al investigador monitorizar y ajustar las preguntas en tiempo real para obtener una comprensión más completa del tema de estudio.

Al tratarse de un estudio cualitativo y, siguiendo la línea de Sampieri (2014), debería de contarse con un tamaño mínimo de 30 casos, realizándose por tanto 30 entrevistas en profundidad. Sin embargo, debido a la complejidad de acceso a sujetos de estudio que cumplan las características requeridas, se ha podido contactar con cinco sujetos, quedando como resultado el siguiente casillero tipológico:

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

	<b>Género</b>	<b>Edad</b>	<b>Diagnóstico</b>	<b>Medicación</b>
<b>1</b>	Femenino	27	Sí	Sí
<b>2</b>	Femenino	25	Sí	Sí
<b>3</b>	Masculino	39	Sí	No
<b>4</b>	Masculino	59	Sí	No
<b>5</b>	Femenino	18	Sí	Sí

*Imagen 3. Tabla tipográfica. Elaboración propia.*

La entrevista que se va a realizar se trata de una entrevista semiestructurada con la idea de combinar elementos de ambos tipos de entrevista, estructuradas y no estructuradas, lo que le dota de mayor valor por su flexibilidad y adaptabilidad (Lázaro Gutiérrez, 2021). Esto permite a los entrevistados encontrarse en un ambiente más distendido que posibilita un mayor aporte de información al facilitar la profundización en las experiencias de los entrevistados y facilitando así la contextualización de las preguntas realizadas. Esta elección propicia además el establecimiento de una relación más natural, necesario siempre y más en este caso pues, al tratarse de un tema introvertido relacionado con la salud y que puede impactar en el desarrollo académico, generar un ambiente más relajado puede favorecer que fluyan las experiencias de los entrevistados con mayor naturalidad. Este método permite además recopilar los datos cualitativos de una manera más eficiente en tiempo y forma. La delimitación del universo de estudio lleva a acotar entre sujetos mayores de 18 años, del círculo cercano al entrevistador y que padezcan del trastorno de déficit de atención y/o hiperactividad, habiendo sido diagnosticados a lo largo de su etapa académica, a las que se ha accedido mediante muestreo por bola de nieve en el cual, según Sampieri (2014) “se identifican participantes clave y se agregan a la muestra, se les pregunta si conocen a otras personas que puedan proporcionar más datos o ampliar la información y una vez contactados, los incluimos también” (p. 388). La muestra seleccionada para la realización de las entrevistas es de 5 personas ya que es un estudio piloto en este campo y facilita la gestión de información al ser uno solo el investigador.

Al inicio de la entrevista se solicitará a los entrevistados su nombre de pila con la única finalidad de poder dirigirnos a ellos de una manera personal. Asimismo, se solicitará su edad y género. A lo largo de la entrevista se les pregunta si han sido diagnosticados de TDAH para asegurarnos que los sujetos de investigación aportan valor a dicho estudio. En todo caso para la elaboración de este TFG se consignarán exclusivamente los datos de: sujeto 1, sujeto n (sin datos personales), edad, género, diagnóstico (año). No habrá más datos personales recabados y en todo caso, la pseudoanonimización del nombre del sujeto, impidiendo así identificar al mismo de manera alguna.

La entrevista preparada se despliega en dos bloques temáticos diseñados para profundizar en diferentes facetas de la vida del entrevistado. Inicialmente, nos centramos en diez preguntas que exploran cómo el TDAH influye en su día a día, buscando comprender mejor su realidad personal y sus desafíos. Luego, la conversación se dirige hacia el tema principal del trabajo: la influencia de la música en sus métodos de estudio. Este enfoque nos permite no solo entender los retos a los que se enfrenta sino también cómo encuentra apoyo en la música para mejorar su concentración y rendimiento académico.

Todos los entrevistados completaron con éxito sus estudios obligatorios. Tras finalizar la ESO, dos de ellos continuaron su formación en la universidad, mientras que los restantes

cursaron o están cursando estudios de grado superior. Adicionalmente, tres de los entrevistados optaron por expandir su educación mediante la realización de másteres o inscribiéndose en una segunda carrera universitaria. Este comportamiento refleja una clara orientación hacia el desarrollo académico continuo y una búsqueda de especialización en sus campos de interés. Este enfoque formativo proporciona una base sólida para el análisis posterior de sus trayectorias educativas y profesionales en el marco del estudio.

## **I. Análisis de las entrevistas**

En un análisis más profundo de las entrevistas realizadas a personas con TDAH y su relación con la música, se observa cómo esta actúa no solo como un medio de entretenimiento, sino también como una herramienta clave para la regulación emocional y el manejo del enfoque cognitivo. La música se describe a menudo como un calmante emocional que ayuda a estabilizar los estados de ánimo fluctuantes, una característica común en individuos con TDAH, concepto que se alinea con la teoría de la "homeostasis afectiva" (Iribarne, 2021). Esta teoría sugiere que la música puede facilitar la autorregulación emocional, siendo especialmente útil en trastornos de la regulación emocional. Además, algunos sujetos utilizan la música como un estímulo sensorial controlado que les permite mantener un nivel óptimo de activación cognitiva, lo que facilita la concentración y la atención sostenida. Este fenómeno está respaldado por la teoría de la carga cognitiva (Sweller, 1994), la cual destaca cómo ciertos tipos de estímulos pueden ayudar a optimizar la carga sobre la memoria de trabajo y mejorar la eficiencia en el procesamiento de la información.

En cuanto a las estrategias de manejo del TDAH, los entrevistados emplean diversas técnicas de modificación conductual, como la creación de listas y la segmentación de tareas, que son aspectos claves de la terapia conductual cognitiva aplicada al TDAH. Estas estrategias ayudan a estructurar su entorno de manera que promueven la eficiencia y minimizan la procrastinación, permitiendo a los individuos con TDAH gestionar mejor sus síntomas. La adaptación de la medicación basada en la demanda, donde los sujetos ajustan su uso de fármacos según las necesidades del momento, refleja una estrategia de autogestión farmacológica. Aunque este enfoque requiere supervisión médica, demuestra un alto nivel de autoconocimiento y una gestión proactiva de la condición.

La variabilidad en la experiencia del diagnóstico y el tratamiento del TDAH sugiere una fenomenología diversa del trastorno, que influye significativamente en cómo los individuos se identifican con y gestionan su condición. Las respuestas al uso de la música durante el estudio también varían, posiblemente debido a diferencias en los perfiles sensoriales y la capacidad de procesamiento auditivo entre las personas con TDAH. Mientras que para algunos la música es una distracción, para otros es un componente esencial de su rutina de estudio.

El apoyo académico para personas con TDAH parece ser inconsistente, con variaciones significativas en la percepción de la calidad del soporte proporcionado. La implementación efectiva de políticas de educación inclusiva es un desafío constante y resalta la necesidad de una mejor capacitación de los educadores en estrategias de enseñanza inclusiva y diferenciada. Estas estrategias deberían incluir una formación en técnicas de intervención temprana y adaptaciones curriculares específicas para estudiantes con TDAH, lo que podría mejorar de manera significativa su rendimiento académico y bienestar.

El análisis del léxico utilizado en las entrevistas refleja un alto grado de familiaridad con los términos médicos y psicológicos relacionados con el TDAH, lo que puede facilitar

una mejor comunicación y comprensión entre los pacientes, los profesionales de la salud y la educación. Además, el uso de un lenguaje emotivo y descriptivo por parte de los entrevistados destaca el impacto emocional y social del TDAH en sus vidas, subrayando la importancia de abordar estas dimensiones en el tratamiento y soporte educativo.

Este análisis detallado demuestra la complejidad de las experiencias de las personas con TDAH en relación con la música y las estrategias de manejo del trastorno, resaltando la importancia de enfoques educativos y terapéuticos personalizados y adaptativos. Tales enfoques no solo deberían considerar las variaciones individuales en la percepción y efectividad de diferentes estímulos como la música sino también fomentar un ambiente más inclusivo y efectivo que responda a las necesidades educativas y emocionales de los estudiantes con TDAH.

## 1. Experiencias con el TDAH

Al comenzar la entrevista, pareció importante preguntar si alguno había participado anteriormente en estudios sobre el TDA. Todos confirmaron que no habían sido parte de estudios previos. La mayoría explicó que esto se debía a que recibieron un diagnóstico tardío de su condición, lo que pone de relieve una faceta significativa en la comprensión de sus experiencias con el trastorno. El TDA tardío es válido pero el DSM-IV según Faraone, & et al. (2006) es demasiado riguroso en la edad lo que deja fuera a muchas personas con esta neurodivergencia fuera del rango. En su estudio resalta la importancia de los diagnósticos tardíos del TDA en adultos, lo cual se alinea estrechamente con lo que los entrevistados han compartido sobre recibir diagnósticos tardíos de su condición.

En la etapa inicial de nuestra entrevista, se confirmó que todos los participantes contarán con un diagnóstico previo de TDAH, excluyendo a aquellos que no lo tenían. Fue notable que la mayoría fue diagnosticada tardíamente, a excepción de uno. Sobresale el caso del entrevistado número cinco, quien no recibió su diagnóstico hasta los 59 años, después de enfrentar múltiples adversidades. Este caso ilustra la importancia crítica de considerar la historia de traumas personales al evaluar a pacientes con potencial TDAH, reflejando cómo las complicaciones en la vida pueden enmascarar o precipitar la manifestación de este trastorno, complicando así su diagnóstico y tratamiento adecuado como dice Aguirre Sánchez, *et al.* (2022) en su estudio.

La pregunta cinco y las pregunta diez nos permite saber si los entrevistados han estado afrontando su neurodivergencia de una manera más básica, estando en tratamiento farmacológico o recibiendo terapia para hacer frente al trastorno. El tratamiento farmacológico es uno de los más usados para la intervención del TDA, en los últimos años se han ido mejorando la medicina como expresan Martín Fernández-Mayoralas, *et al.* (2017) en su estudio. también informan que el fármaco más utilizado en España es el metilfenidato, esto se ve claro en las respuestas de los entrevistados. Entre nuestros entrevistados, es notable que los más mayores ha preferido no utilizar medicamentos, y aquellos que sí lo hicieron, en su mayoría optaron por el metilfenidato. Sin embargo, lo más revelador de las respuestas obtenidas es que ninguno de los participantes ha recibido alguna forma de orientación terapéutica, destacando una respuesta unánime y decidida en este aspecto. Esto saca a la luz una falta de aceptación o acceso a la orientación terapéutica, aunque una alternativa no farmacológica bastante recomendada por varias guías y revisiones como la llevada a cabo por el Centro Andaluz de Información de Medicamentos (2018) así como intervenciones psicopedagógicas, psicosociales y cognitivo conductuales.

Uno de los aspectos más relevantes que se abordaron en este bloque temático fueron las respuestas a las preguntas seis y siete, donde se exploró el impacto del TDAH en la vida de los entrevistados. En estas respuestas, se observa cómo los individuos describen la influencia del trastorno en diversas áreas de sus vidas, señalando una variedad de desafíos que enfrentan diariamente. Es evidente que hay una conciencia común entre los participantes acerca de cómo el TDAH limita sus capacidades para llevar a cabo tareas cotidianas de manera convencional, especialmente por problemas relacionados con la inatención y la hiperactividad. Además, este entendimiento colectivo destaca las adaptaciones necesarias que cada uno ha tenido que implementar para manejar sus síntomas. Aunque también cada entrevistado tiene sus diferencias en sus síntomas, las estrategias que utilizan son diferentes entre todos.

La última pregunta de este bloque aborda un tema complejo e importante, en ella se quiere saber si el entorno académico actual está ofreciendo el apoyo apropiado para los alumnos con TDAH. Las respuestas han sido variadas desde percepciones positivas que defienden que se están usando estrategias correctas, como modificaciones en la selectividad o en los profesionales docentes. También el uso de estrategias como el uso de refuerzos para aislar las distracciones. Por el otro lado, hay críticas negativas sobre la falta de profesionalidad y preparación y destacan que los esfuerzos de inclusión son superficiales y no abarcan a todos los tipos de neurodivergencias. El sujeto 4 muestra una percepción mixta en la cual expresa que la situación está mejorando y reconoce que hay mayor visibilidad de este tipo de neurodivergencias, pero con reservas sobre la suficiencia de estos apoyos.

## 2. Relación de la música de los entrevistados

Para dar inicio al segundo bloque temático de nuestra investigación, se indagó a los participantes acerca de la importancia que la música tiene en sus vidas. Esta pregunta fue esencial no solo para comprender el valor que cada individuo asigna a la música, sino también para identificar y excluir a aquellos que no perciben la música como un factor relevante. Esto permitió afinar el grupo de estudio, focalizándonos únicamente en aquellos sujetos para quienes la música representa un elemento significativo, alineándose así con los objetivos específicos de nuestra investigación. La música ha tenido un impacto significativo en cada uno de los entrevistados, aunque de maneras diversas. Todos coinciden en la importancia esencial de la música, destacando su capacidad para aliviar ciertas emociones y moderar su impulsividad. Especialmente notable es el caso del sujeto número 3, quien no solo ha estudiado música, sino que también ha formado parte de una banda. Esta experiencia le ha proporcionado métodos efectivos para mejorar su concentración. Por otro lado, el sujeto número 4, aunque no lo especifica detalladamente, menciona que aprender a tocar el piano le ha enseñado valiosas lecciones sobre constancia y resiliencia.

Las preguntas que se presentan a continuación en la entrevista tienen como objetivo profundizar en el uso específico de la música dentro de las rutinas de estudio de los entrevistados. Inicialmente, era esencial determinar la frecuencia con la que los participantes escuchaban música durante sus sesiones de estudio. La mayoría de los entrevistados indica que no recurren a la música, puesto que les resulta distractora por diversas razones. Por ejemplo, el participante número tres menciona que no puede escuchar música mientras estudia, ya que no logra adoptar un rol pasivo debido a su formación musical. No obstante, es relevante destacar la experiencia del participante número cinco, la cual es minoría. Ella emplea la música para revitalizar su energía durante el estudio. En las preguntas 16, 17 y 18 se indaga sobre las preferencias de géneros musicales de los entrevistados y si prefieren la

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

música instrumental o las prefieren con letra, en estas preguntas se busca el desarrollo de las respuestas de los entrevistados. En esta pregunta las respuestas fueron variadas:

	GÉNERO	SUJETOS
MÚSICA INSTRUMENTAL	MÚSICA INSTRUMENTAL DE TINTE CLÁSICO	SUJETO N°2 Y N°3
MÚSICA CON LETRA	POP / POP ESPAÑOL	SUJETO N°1 Y N°4
	ANIME	SUJETO N°5

*Imagen 4. Tabla géneros musicales. Elaboración propia.*

La pregunta número 13 busca abordar un tema comúnmente debatido: ¿La música distrae durante el estudio? De acuerdo con las respuestas de los entrevistados, la música puede ser distractora, pero consideran que esto es aceptable, especialmente en tareas que no requieren un alto nivel de concentración.

La siguiente pregunta indaga en la posibilidad de que la música sirva para retener información como respuesta a esta la investigación muestra que, en general, los participantes no perciben un cambio significativo en su capacidad de retención de información cuando estudian con música de fondo. Sin embargo, hay excepciones notables que destacan prácticas específicas y efectivas relacionadas con la música. Un caso particular es el del Sujeto Número 2, quien ha desarrollado una técnica distintiva para mejorar su memoria. Este sujeto utiliza ritmos musicales como herramienta mnemotécnica para asociar y recordar conceptos específicos. Para añadir información a la respuesta anterior, la siguiente pregunta de nuestro estudio se centra en determinar los momentos específicos en que la música resulta más beneficiosa para los estudiantes. Las respuestas de los sujetos cuatro y cinco son particularmente reveladoras en este contexto. Ambos coinciden en que la música muestra su mayor utilidad durante episodios de impulsividad y ansiedad. Según explican, en tales momentos, la música les ayuda a moderar estos estados emocionales, facilitando un entorno más calmado y controlado que propicia la concentración.

La pregunta 19 busca hacer una conclusión del bloque sobre la relación de la música en los entrevistados. La mayoría de las respuestas indican una percepción neutral o negativa respecto al papel de la música en sus estudios, destacando que no ha tenido un impacto significativo, con la notable excepción del sujeto cinco. Este último afirma que la música ha desempeñado un papel crucial y positivo, no solo en su vida académica, sino también en su bienestar general. Esta divergencia en las respuestas subraya la variabilidad individual en la experiencia y la valoración de la música como herramienta de apoyo educativo y personal.

Y la última pregunta tiene como objetivo obtener una conclusión a la entrevista y da al entrevistado la libertad para aportar algo más. Las respuestas revelan que la música juega roles muy distintos en las vidas académicas y personales de cada participante. Por ejemplo, el Sujeto 5 siente que la música es esencial, ayudándole a concentrarse durante sus estudios y proporcionándole un soporte emocional significativo. Por otro lado, otros participantes, como



el Sujeto 2, indican que la música tiene poco o ningún impacto en su rendimiento académico, llegando incluso a ser más una distracción que una ayuda.

Estos contrastes ponen de manifiesto la importancia de adoptar un enfoque más personalizado en la educación, que considere las diferencias individuales y las estrategias de aprendizaje. Además, las sugerencias de los participantes sobre cómo mejorar la educación para las personas neurodivergentes muestran la necesidad de que los educadores desarrollen métodos de enseñanza más inclusivos y efectivos, adaptados a las diversas necesidades de todos los estudiantes.

En definitiva, mientras para algunos la música es una herramienta invaluable que enriquece su experiencia educativa, para otros no tiene el mismo efecto. Esto subraya la necesidad de que los sistemas educativos sean flexibles y adaptables, garantizando que todos los estudiantes, con o sin neurodivergencias, puedan beneficiarse de un entorno que fomente su desarrollo al máximo potencial..

#### 4. CONCLUSIONES

Este estudio ha investigado la influencia de la música en la concentración de estudiantes con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), con un enfoque particular en la utilidad pedagógica de la música en entornos educativos. A lo largo de este trabajo, se ha analizado una amplia variedad de datos a partir de estudios académicos y se han hecho además entrevistas con la finalidad de recabar experiencias directas de sujetos que padecen esta neurodivergencia. Aquí se presentan las conclusiones principales, reconociendo las limitaciones encontradas y se ofrecen sugerencias para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en entornos educativos. La intención fundamental es proporcionar una visión integral que también ofrezca herramientas útiles para enriquecer la educación de estos estudiantes y del normal funcionamiento del aprendizaje en las aulas.

Al comienzo de este estudio, se establecieron los objetivos que guiaron el curso de la investigación. El objetivo principal se centró en determinar la influencia positiva de la música en la concentración de estudiantes diagnosticados con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Complementariamente, los objetivos secundarios buscaban profundizar en la comprensión del trastorno y explorar la interacción del cerebro con la música. Estos objetivos han sido fundamentales, proporcionando una dirección precisa y un marco estructurado, que ha permitido una evaluación clara de esta investigación.

Los resultados principales de este Trabajo de Fin de Grado revelan una amplia variedad de percepciones sobre el impacto de la música en la concentración de estudiantes con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Aunque la mayoría de los participantes no experimentaron cambios significativos en su capacidad de estudio debido a la música, algunos aplican ritmos musicales específicos como herramienta mnemotécnica para mejorar la retención de conceptos.

Por otro lado, algunos entrevistados percibieron beneficios en la música para manejar la ansiedad y las distracciones, mientras que los otros no identificaron ventajas claras. Esto resalta la necesidad de adaptar las estrategias educativas a las diferencias individuales en la percepción y respuesta a estímulos auditivos. Además, se presentaron entrevistados que señalaban que, aunque la música no representara en su persona una función especialmente relajante, les ayudó a lo largo de sus estudios, ya que colaboró con ellos para permitirles trabajar bajo presión, cuestión que en este tipo de trastornos puede ser difícil.

Este estudio reveló que, aunque la música no necesariamente mejora las habilidades de estudio en la mayoría de las personas con esta neurodivergencia, tiene un impacto positivo notable en su bienestar emocional, aunque quizás no distinto a otras personas que no padezcan TDAH. Resulta particularmente útil al proporcionar ese nivel de sobreestimulación paralela que algunos individuos requieren para funcionar mejor. Además, la influencia de la música va más allá: ha sido un factor clave en el desarrollo personal y profesional de alguno de los participantes; en algunos casos incluso ha favorecido la elección de estudios y carreras en campos relacionados con la música. Esto hace destacar cómo la música puede ser más que una mera ayuda terapéutica, convirtiéndose en un elemento enriquecedor en la vida de las personas.

Si bien los resultados que ha aportado el marco empírico no esbozan una directriz clara a favor del uso de la música para sujetos con TDAH, se debe reconocer la limitación del estudio, dado que se entiende que el análisis de cinco sujetos es escaso para la extracción de conclusiones definitivas y para trazar líneas de acción futuras, máxime cuando tampoco se han encontrado estudios determinantes en el marco teórico que refrenden los resultados cuyo objetivo perseguía este trabajo.

A pesar de los hallazgos previos, resulta interesante profundizar en la exploración de los beneficios que la implementación de la música puede ofrecer a personas con trastornos neurodivergentes. Considerando el impacto generalmente positivo de la música en el desarrollo cognitivo y emocional, es esencial evaluar cómo estas ventajas pueden ser aprovechadas en entornos educativos. Este enfoque no solo responde a la necesidad de apoyar a los alumnos con neurodivergencias en las aulas, sino que también promueve una mayor inclusión y adaptación de estrategias pedagógicas para apelar a sus necesidades específicas. Tal investigación podría desembocar en prácticas más efectivas y ambientalmente enriquecedoras que faciliten la interacción educativa y fomenten un aprendizaje completo.

La elección de este tema se realizó con la esperanza de contribuir a la mejora de la situación de los alumnos con TDAH en las aulas del futuro. Aunque es cierto que los resultados no han sido los esperados, pues se anticipaba demostrar que la música efectivamente ayuda en la concentración, el compromiso por encontrar maneras de mejorar la vida cotidiana de estas personas permanece firme. Se debería continuar explorando este tema, no solo en el ámbito de la música, sino también en otras áreas, buscando herramientas y métodos que puedan ofrecer un verdadero apoyo.

El objetivo final es desarrollar estrategias que no solo hagan más fácil el aprendizaje de los estudiantes con TDAH, sino que también cuiden de su bienestar emocional y social, creando un entorno educativo donde se sientan comprendidos y apoyados e impactando también positivamente en el resto de las personas que forman parte de su entorno, alumnos y maestros. Esta búsqueda debe ser continua, evolucionando con los avances científicos y las necesidades cambiantes de los alumnos, para asegurarnos de que cada estudiante tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

En conclusión, aunque la música no sea una “solución mágica” para mejorar la concentración en estudiantes con TDAH, su inclusión en el entorno educativo puede ofrecer muchos beneficios que vale la pena explorar y entender mejor. Las futuras investigaciones deberían enfocarse en descubrir en qué condiciones y contextos la música es más efectiva, y en desarrollar métodos para aprovechar al máximo su potencial terapéutico y educativo. Además, es crucial que los docentes participen en este proceso, capacitándolos para que puedan implementar estas estrategias de manera efectiva en el aula. Al hacerlo, se pueden adaptar mejor a las necesidades individuales de cada estudiante, creando un entorno de aprendizaje más inclusivo y enriquecedor para todos.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Machuca, A. (2019) *El uso de la música como herramienta para estimular la atención y concentración en niños y niñas de 1ero. EGB del preescolar*. Bachelor's thesis, Universidad Casa Grande. Facultad de Ecología Humana, Educación y Desarrollo.
- Aguirre Sánchez, M., Sidera-Caballero, F., Rostan-Sánchez, C., & Onandia-Hinchado, I. (2022) Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y su relación diagnóstica con el Trastorno por estrés postraumático infantil: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(1), 9-19. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2022.09.1.1>
- Aldana, H. (2008) *La sobreestimulación en el siglo XXI y los posibles efectos sobre la atención, la motivación y la curiosidad* (Doctoral dissertation, Universidad Maimónides).
- Almoguera Martón, A. (2019) Una intervención psicoeducativa y musical en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: Infad. Revista de Psicología*, 2 (1), 151-160.
- Alonso Brull, V. (2004) Optimización de la atención a través de un programa de intervención musical. Tesis no publicada. Universitat de Valencia.
- Barcia-Salorio, D. (2009) Musicoterapia en la enfermedad de Alzheimer. *PSICOGERIATRÍA*; 1 (4), 223-238.
- Bedoya-Merchán, C. J., Moscoso-Bernal, S. A., & Hermann Acosta, E. A. (2021) Narrativa digital y gestión educativa: Estrategia para la motivación al quehacer docente. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6(4), 376-392. FUNDACIÓN KOINONIA. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1507>
- Blasco, S. P. (2001) Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, (42), 91-113.
- Bolívar-Chávez, O. E., Fernández-Ferrin, C. A., Palma-García, Y. V., & Mendieta-Torres, Y. A. (2019) La música como estrategia pedagógica. *Polo del conocimiento*, 4(8), 242-249.
- Cantoral Carranza, N. (2022) La labor de los docentes con niños que padecen Trastorno Déficit de Atención e Hiperactividad. *Revista Científico Profesional de la Pedagogía y Psicopedagogía*, 7, 155-159.
- Campbell, D. (1999) *Efecto Mozart*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Centro Andaluz de Información de Medicamentos. (2018) Tratamiento del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH): actualización. *Boletín Terapéutico Andaluz*, 33(4). Recuperado de <http://www.cadime.es/files?fid=14>
- Cuervo, L., & Ordóñez, X. (2021) Beneficios de la estimulación musical en el desarrollo cognitivo de estudiantes de grado medio. *Estudios Pedagógicos*, 47(2), 339-353. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000200339>
- Custodio, N., & Cano-Campos, M. (2017) Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 80(1), 60-69.
- Dehaene, S (2019) *¿Cómo aprendemos?* Buenos Aires: Siglo XXI.

- Desmurget M. (2020) Cómo las pantallas perjudican el cerebro de nuestros hijos. *Mente y cerebro*, 103, 18-23.
- Díaz Abrahan, V., & Justel, N. (2019) Propuestas musicales para modular la memoria verbal emocional de adultos jóvenes con o sin entrenamiento musical. *Epistemos - Revista de estudios en Música, Cognición y Cultura*, 7(1), 49-69. <https://doi.org/10.24215/18530494e003>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013) La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Faraone, S. V., Biederman, J., Spencer, T., Mick, E., Murray, K., Petty, C., Adamson, J. J., & Monuteaux, M. C. (2006) Diagnosing adult attention deficit hyperactivity disorder: Are late onset and subthreshold diagnoses valid? *American Journal of Psychiatry*, 163(10), 1720-1729.
- García-Teixidor, A., Sanz-Cervera, P. & Tárraga-Mínguez, R. (2016) comparación de la eficacia de las intervenciones médica, psicológica y psicopedagógica y combina en el tratamiento de niños y adolescentes con TDAH: una revisión teórica. *Reidocrea*, 21, 206-222.
- Gardner, H. (2004) *Estructura de la Mente: La Teoría de las Inteligencias Múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gaviria Hernández, F. N. (2017) *Estrategias pedagógicas para mejorar los procesos de atención y concentración* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Gómez, C. G., Soria, I. N., Rico, A. G., & Carrasco, F. F. (2014) Estrategias de optimización de alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDA-H. *Revista INFAD de Psicología" International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, 7(1), 85-93.
- González Martínez, J. M. (2021) *Apuntes para una historia de la música*. Universidad de Murcia.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2014) *Metodología de la investigación (6° ed.)*. México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V
- Hormigos Ruiz, J. (2012). La sociología de la música. Teorías clásicas y puntos de partida en la definición de la disciplina. *Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, (14), 75-84. <https://doi.org/10.20932/barataria.v0i14.102>
- Iribarne, L. (2021) *Música, emociones y Neurociencias: influencia de la música en las emociones y sus efectos terapéuticos*. TFG. Uruguay: Universidad de la República.
- Jurado Besada, F. A. (2016) *Relación entre la formación musical y las funciones cognitivas superiores de atención y memoria de trabajo verbal*. Trabajo fin de máster, Universidad Internacional de La Rioja.
- Lacárcel Moreno, J. (2003) Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20, 213–226. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

- Lavergne, M. G. L., & Mendoza, M. Á. C. (2023) Programa de desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de atención plena en jóvenes con TDA/H. *Redepsic*, 2(1), 87-105.
- Lázaro Gutiérrez, R. (2021) Entrevistas estructuradas, semi-estructuradas y libres. Análisis de contenido. En J. M. Tejero González (Ed.), *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario* (pp. 65-83). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Llanga, E. F., & Insuasti, J. P. (2019) La influencia de la música en el aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Londoño Ocampo, L. P. (2009) La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la facultad de psicología universidad cooperativa de Colombia*, 5(8), 91-100.
- Maestu Gallego, J. (2017) *El trabajo emocional a través de la música en el aula de educación infantil*. Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid. Repositorio de la Universidad de Valladolid.
- Martín Fernández-Mayoralas, D., Fernández-Perrone, A. L., Muñoz-Jareño, N., & Fernández-Jaén, A. (2017) Actualización en el tratamiento farmacológico del trastorno por déficit de atención/hiperactividad: lisdexanfetamina y guanfacina de liberación retardada. *Revista de Neurología*, 64(Supl 2), S1-S8.
- Martínez Pérez, A. (2010) El Síndrome de Burnout. Evolución Conceptual y Estado Actual de la Cuestión. *Vivat Academia*, 112(Sepiembre), 44-80.
- Martínez Rodríguez, B. (2020) Música y matemáticas: ¿Qué relación existe entre ambas? *Revista UNIR*. <https://www.unir.net/humanidades/revista/musica-y-matematicas-relacion/>
- Martínez Segura, M. J. (2014) Características del Trastorno por déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *Ampachico*, 11.
- Medina Aguilar, M. L. (2023) *Estrategias pedagógicas para fortalecer la atención y concentración en los niños y niñas de 5 a 7 años de edad en la zona rural de Castilla la Nueva-Meta*. TFG. Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Escuela de Ciencias de la Educación.
- Mena, B. (2017) Intervención desde el ámbito escolar con el TDAH. *DEpartament de Psicologia Evolutiva i Didáctica*. Universitat d'Alacante.
- Menendez Benavente, I (2001) Trastorno con déficit de Atención con Hiperactividad: Clínica y Diagnostico. *Rev Psiquiatr Psicol Niño y Adolesc*, 2001, 4(1): 92-102
- Moncada, B. S. (2016) Importancia de la música como recurso en el aprendizaje escolar. *Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 3(6).
- Montalvo Herdoiza, J. P. & Moreira-Vera, D. V. (2016) El Cerebro y la Música. *Revista Ecuatoriana de Neurología* . 25(1-3), 50-55.
- Mosquera, I. (2013) Influencia de la música en las emociones: Una breve revisión. *Realitas: Revista de Ciencias Sociales Humanas y Artes*, 1(2), 34-38.
- Nicola, M. (2015) *La música como factor de identidad social: Efectos sobre la cooperación humana*. Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Málaga, Facultad de Psicología.

- Ortega, E., Esteban, L., Estévez, Ángeles F., & Alonso, D. (2009) Aplicaciones de la musicoterapia en educación especial y en los hospitales. *European Journal of Education and Psychology*, 2(2), 145–168.
- Palmero Piedra, M. (2016) *Música y TDA-H: un desafío social y escolar*. TFG. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia.
- Peres, C., Díaz, J. D., & García, F. C. (2017) Cuestionario PIE–TDA-H. Programa de intervención educativa de primaria en estrategias cognitivas y metacognitivas para niños con dificultades de aprendizaje–TDA-H. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, (26), 7.
- Pérez Domínguez, R. (2020) *La Atención desde la Neurociencia como Pilar Fundamental del Aprendizaje: Implementación a las Aulas de Tecnología en Secundaria y Bachillerato*. TFM. Universidad de Valladolid.
- Rios-Flórez, J. A., Jiménez-Zuluaga, P. Y., Castrillon-Arango, V. & Porrás-Parra, L. Y. (2019) Cerebro y procesos cognitivos bajo la influencia de la música de orquesta sinfónica. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 14(1), 6-22.
- Rúa Meza, A. P. (2016) *La atención y la concentración de los niños y niñas en el preescolar* (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena).
- Rusca-Jordán, F., & Cortez-Vergara, C. (2020) Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(3), 148-156.
- Saiz Fernández, L. C. (2018) Psicoestimulantes para el TDAH: análisis integral para una medicina basada en la prudencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 301-330.
- Sánchez, J. (2020) Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en Educación Inicial. *Alternancia - Revista De Educación E Investigación*, 1(1), 47–63. <https://doi.org/10.33996/alternancia.v1i1.62>
- Sarget, M.A. (2003) La música en la educación infantil: Estrategias cognitivo-musicales. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 18, 197-209.
- Serrano Pastor, R. M. (2005) Música y Desarrollo Cognitivo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 393-402.
- Siesto Sánchez, V. (2017) *Música y cerebro: Influencia del arte musical en la biología humana* Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Salamanca. Repositorio de la Universidad de Salamanca.
- Sweller, J. (1994) Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design. *Learning and Instruction*, 4 (4), 295-312. [https://doi.org/10.1016/0959-4752\(94\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0959-4752(94)90003-5)
- Taborda, A., & Abraham, M. (2007) Algunas consideraciones respecto al diagnóstico y tratamiento farmacológico del TDA-TDAH. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 43(44), 195-230.
- Treviño García, V. H. (2016) La Estimulación Multisensorial y aprendizaje. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 9(2), 276-299.
- Triglia A. (2016) Sistema límbico: la parte emocional del cerebro. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/neurociencias/sistema-limbico-cerebro>

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

UNESCO. (2003) La armonía a través de la canción. Educar a través de la música. Guía del facilitador. *UNESCO*.

Vilar i Monmany, M. (2004) Acerca de la educación musical. *Revista electrónica LEEME*, 13



## 6. ANEXOS.

### I. ANEXO I. Preguntas de la entrevista semiestructurada

1. ¿Podrías proporcionar información básica sobre ti, como tu edad y género?
2. ¿Cuál es tu nivel de estudios y especialización?
3. ¿Tienes alguna experiencia previa en la participación en estudios o programas relacionados con el TDA-TDAH?
4. ¿Cómo describirías tu experiencia general con el TDA-TDAH y cuándo recibiste el diagnóstico?
5. ¿Estás en tratamiento farmacológico? ¿Desde cuándo?
6. ¿Hay aspectos específicos del TDA-TDAH que consideras más relevantes en tu caso?
7. ¿Podrías compartir cómo afecta el TDA-TDAH a tu vida diaria, tanto en el ámbito académico como en otros aspectos?
8. ¿Qué estrategias o métodos has utilizado para gestionar los desafíos asociados con el TDA-TDAH en el ámbito académico?
9. ¿Consideras que el entorno académico actual ofrece el apoyo necesario para personas con TDA-TDAH? ¿Por qué o por qué no?
10. ¿Has recibido alguna vez orientación terapéutica sobre cómo afrontar tu trastorno? ¿En qué facetas te ha ayudado?
11. ¿Cómo percibes la importancia de la música en tu vida y cómo ha influido, si es que lo ha hecho, en tu experiencia con el TDA-TDAH?
12. ¿Con qué frecuencia escuchas música mientras estudias? Y ¿Qué género de música sueles escuchar?
13. ¿La música te ayuda a bloquear distracciones externas mientras estudias? O, por el contrario, ¿Alguna vez has sentido que la música te distrae más de lo que te ayuda al estudiar?
14. ¿Has notado alguna diferencia en tu capacidad para retener información cuando escuchas música en comparación con cuándo no?
15. ¿Consideras que hay momentos específicos en los que la música es más beneficiosa para tu estudio?
16. ¿Prefieres un género musical específico al estudiar? En caso afirmativo, ¿cuál?
17. ¿Has experimentado algún cambio en tu productividad o enfoque al cambiar el tipo de música que escuchas mientras estudias?
18. ¿Notas alguna diferencia en tu nivel de atención cuando escuchas música con letra en comparación con música instrumental?
19. ¿Cómo describirías la relación entre escuchar música y tu rendimiento académico en general?
20. En conclusión ¿Dirías que la música te ha influenciado positivamente en tus estudios? ¿Quieres realizar alguna aportación más?

### II. ANEXO II. Transcripción literal de las entrevistas.

#### 1. Sujeto N°1

**Pregunta 1.** ¿Podrías proporcionar información básica sobre ti como tu edad y género? Sí, para introducir un poquito me llamo Sujeto 1, tengo 27 años y me considero de género femenino.

**Pregunta 2.** ¿Cuál es tu nivel de estudios y especialización? Mi nivel de estudios terminado ahora mismo es un grado en sociología, pero me encuentro finalizando un máster de análisis y prevención del terrorismo.

**Pregunta 3.** ¿Tienes alguna experiencia previa en la participación en estudios o programas relacionados con el TDA o TDAH? concretamente con esta neurodivergencia o con lo que incluso dicen algunas personas patología, no tengo experiencia en investigaciones previas, aunque sí he participado en otras investigaciones muy bien.

**Pregunta 4.** ¿Como describirías tu experiencia general con el TDA o TDAH y cuando recibiste el diagnóstico? Vale pues yo la verdad que recibí el diagnóstico del TDAH haciendo hincapié en el H porque hay gente que tiene solamente TDA siendo ya bastante mayor, tenía en torno a 14 años tal vez y fue como resultado ir al psiquiatra debido a una situación inestable en mi vida.

**Pregunta 5.** ¿Estás en tratamiento farmacológico? ¿Desde cuándo? Estoy en tratamiento farmacológico por diferentes enfermedades, pero atendiendo a lo que nos atañe que entiendo que es el TDA, eh, sí, tengo recetado medicación que es ritalina que si no recuerdo mal metilfenidato vale y técnicamente me lo tendría que tomar diariamente para mis actividades cotidianas, pero de forma unilateral he decidido no hacerlo y solamente me lo tomo cuando tengo periodos o etapas de mi vida que requieren gran concentración y mi cabeza.

**Pregunta 6.** ¿Hay aspectos específicos del TDA o TDAH que consideras más relevantes en tu caso? Vale, en mi caso concretamente tengo los aspectos principales del TDAH, me afecta lo que viene a ser los estímulos, me distraigo muchísimo con una mosca, de hecho, a veces tengo piquitos idea y necesito estimulación externa para poder concentrarme en la actividad que estoy realizando he llegado a pasar incluso estando conduciendo y he tenido que llamar por teléfono para que me entretuvieran mientras conducía porque si no no podía estar centrada en conducir. Procrastino mucho procrastino muchísimo llámalo, TDAH, llámalo ser vaga, pero procrastino mucho me cuesta ponerme es cierto que luego cuando me pongo pues cómo hacer todo lo que tiene que haber hecho en una hora porque entro en hiperfoco y soy bastante capaz de hacer a lo mejor un trabajo de 20 páginas en 3 horas muy bien.

**Pregunta 7.** ¿Podrías compartir cómo afecta el TDA TDAH a tu vida diaria tanto en el ámbito académico como en otros aspectos? Vale, si atendemos al ámbito académico sí que es cierto que en función de según qué actividad académica, si por ejemplo tengo que estudiar para poder concentrarme necesito ponerme cascos de anulación de ruido y no distraerme. Luego si estamos hablando de hacer trabajos, ensayos, etcétera, yo por lo general lo que hago es hacerlos con algo de fondo me pongo una serie o me pongo una película y me la pongo de fondo y voy haciendo mi trabajo o la actividad que tenga que realizar.

**Pregunta 8.** ¿Qué estrategias o métodos has utilizado para gestionar los desafíos asociados con el TDAH en el ámbito académico? Vale me encanta hacer listas, me encanta hacer listas de tareas que tengo que realizar e ir tachándolas porque es súper satisfactorio, de hecho, tengo varias páginas web que me ayudan a hacer esas listas porque yo le digo a la web tengo que ordenar mi habitación y le pido que me lo separe en diferentes tags y me lo va diciendo y yo lo voy tachando y es súper satisfactorio. Además, pues lo que digo cuando suelo estudiar, porque si es para hacer un trabajo no puedo, tiene que ser con un poco más de jaleo, pero cuando es estudiar me pongo a una señora de youtube. Me la pongo de fondo y a lo mejor la señora pues está una hora dos horas o el tiempo que sea, sí que es cierto que me

gusta por ejemplo elegir el fondo en plan si está en el campo o está en la playa, me parece súper satisfactorio. Luego tuve una temporada en la que solamente podía estudiar en la biblioteca, creo que era más por el efecto de la mera presencia que por otra cosa, porque luego finalmente cuando no tenía otra alternativa pues al final pude estudiar en mi casa y estudio mucho mejor de noche que de madrugada. Otra estrategia es drogarme, como el rubifen que lo tengo recetado y que luego no los uso, pero bueno.

Mientras estudio tengo que ir anotando cosas en las páginas o debo tener al lado un cuadernito para ir apuntando cosas porque si no, ubícate querida es imposible y poco más. Tengo también recetado el bragasifen, yo lo tengo de tal forma que me lo voy autoadministrando, me refiero con un médico detrás que me regula, tengo recetado 10 mg de rubifen con la idea de pues yo ir midiendome e ir dándome y a ver qué tal estoy. Me encanta tener también pues subrayadores de colores bolis de colores, es como súper satisfactorio.

**Pregunta 9.** ¿Consideras que el entorno académico actual ofrece el apoyo necesario para las personas con TDA TDH? Depende de qué entorno académico hablemos, porque si hablamos a nivel primer grado tipo primaria creo que ahora hay mucha más capacitación y hay profesionales que pueden realizar las labores con estos usuarios de forma más efectiva, de hecho, hay aulas donde ponen gente que tiene este tipo de Tara. En el Instituto creo que es más complicado, pero porque ya de por sí el instituto es un entorno complicado, pero sí que es cierto que por ejemplo de cara a la selectividad tú puedes pedir una adaptación y tener más tiempo en los exámenes. A nivel universitario creo que está mejor adaptado, porque puedes pedir adaptación, pero claro luego depende de la universidad porque hay universidades en las que se han pedido adaptaciones curriculares por discapacidades auditivas y han dicho que no, entonces claro depende del profesional con quién es. Luego además el hecho de que mucha gente de que mucha gente diga que tiene TDAH sin tener frivoliza un poco con la enfermedad. Entonces en definitiva diré que en la actualidad se encuentra más adaptado el sistema educativo a este para los usuarios que tienen este tipo de neurodivergencia y eso.

**Pregunta 10.** ¿Has recibido alguna vez orientación terapéutica sobre cómo afrontar tu trastorno? Nunca jamás en la vida en la vida un no rotundo

Atendiendo lo que me has comentado de cómo te afecta el TDAH tanto en tu vida académica como en tu vida cotidiana ¿realizas algún tipo de técnica que te permita aumentar la concentración? Bueno pues la verdad es que he dicho sobre todo lo de tener ruido de fondo tener a lo mejor una serie en segundo plano dependiendo de la actividad que estés realizando ¿Ah entonces quieres decir que el tener sonidos a tu alrededor te ayuda con la concentración? Pues es que depende del momento en el que esté estudiando del momento, pero diré que por ejemplo la música sí me ha ayudado en diferentes momentos de mi vida

**Pregunta 11.** ¿Cómo percibes la importancia de la música en tu vida y cómo ha influido si es que lo ha hecho en tu experiencia con TDAH? Vale, la música creo que es una parte fundamental del desarrollo social de cualquier persona. La música pues ha sido una parte fundamental de mi vida también me ha hecho pues desarrollarme como persona pues me he encontrado pues según en qué momento vital me ha acompañado un tipo de música u otra. Con respecto al TDAH depende porque sí que es cierto que, si hablamos de única y exclusivamente música, mi relación la música es que me mola, la verdad no te voy a mentir, es más, tengo según qué rituales para según, por ejemplo, si voy por la calle paseando puedo escuchar música, pero si voy conduciendo me gusta más escuchar un podcast. Entonces a la hora de estudiar la verdad que no me gusta estar con música, a lo mejor con ruido blanco por otras cosas, pero no música esta requiere de mi atención.

**Pregunta 12.** Viendo lo que me has dicho con anterioridad ¿Con qué frecuencia escuchas música si es que la escuchas mientras estudias? Si estamos hablando de hacer trabajos pues puede ser un poco más, pero la verdad es que si me meto un porcentaje probablemente esté mintiendo y lo está exagerando hacia el alza, pero te diré que con ninguna.

**Pregunta 13.** Vale me has dicho que cuando realizas trabajos si poner ruido de fondo puedes decir entonces que ¿la música te ayuda a bloquear distracciones externas o la usas solo para pues concentrarte más? Vale atendiendo lo que me has comentado que me estás preguntando si utilizo la música para a lo mejor focalizar mi atención en otras actividades, pues por ejemplo en el estudio no, pero cuando estoy realizando tareas de limpieza o estoy dando un paseo pues es una actividad y es algo que me acompaña. Sí que es cierto si quiero focalizar mi atención pues a lo mejor no es lo más idóneo, de hecho, alguna vez me ha sugerido escuchar música clásica mientras estudio para intentar concentrarme en mi caso no me ha servido.

**Pregunta 14.** ¿Has notado alguna diferencia en tu capacidad para retener información cuando escuchas música en comparación que cuando no cuando escucho música? es imposible, o sea, porque no porque no porque no porque no o sea no porque me enfoco o sea focalizo la música y no o sea si tengo la música de fondo a lo mejor sí, pero es muy raro que la tenga de fondo, de fondo series punto.

**Pregunta 15.** ¿Consideras que hay momentos específicos en los que la música es más beneficiosa para tu estudio? no si cambiamos estudio por actividades académicas podría decir que sí puedo cambiamos por actividades porque por ejemplo para realizar trabajos sí que me puedo poner música de fondo fantástico.

**Pregunta 16.** ¿Prefieres algún género de música específico para realizar actividades académicas en silencio o en caso afirmativo cuál? Si tuviera que elegir un género de música yo creo que la música que escucho a diario es más pop a lo mejor. Música clásica no, porque me lo creo y me pongo a dirigir la orquesta, pero diría pop.

**Pregunta 17.** ¿Has experimentado algún cambio en tu productividad o tu enfoque al cambiar el tipo de música que estudias? sí tiene que ser la música con la que me gusta si me ponen otra me molesta y me indigna y me que no música que ellos quieran en según qué momentos y no me va a ayudar.

**Pregunta 18.** ¿Preferirías música con letra o música sin letra? Vale, el ruido blanco como música sin letra te diría que prefiero muchas mucho más la música sin letra en plan el ruido de fondo las olas, etcétera. También depende de qué música sin letra porque si es por ejemplo música clásica pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi pi.

**Pregunta 19.** ¿Cómo describirías la relación entre escuchar música y tu rendimiento académico? en general para dar conclusión, dirías que la música está influenciada positivamente en tus estudios; no en gran medida, pero si ha sido un apoyo.

**Pregunta 20.** ¿Quieres realizar alguna aportación? No bueno que la investigación que está realizando me parece muy interesante creo que es un tema que no se estudia con frecuencia y es de agradecer y qué bueno que es un tema del que a lo mejor todavía no hay tanta información entonces te puede costar un poquito más conseguirlo hay mucha desinformación aún sobre el TDAH. Además, mucha gente que dice que está diagnosticada

sin estarlo lo que puede llevar lo que te puede llevar a un falso resultado en la investigación y bueno yo te lo agradezco.

## 2. Sujeto N°2

**Pregunta 1.** ¿Podrías proporcionar información básica sobre ti, como tu edad y género? Sí, tengo 25 años y soy de género femenino.

**Pregunta 2.** ¿Cuál es tu nivel de estudios y especialización? Mi nivel de estudios máximo es un grado superior especializado en integración social. También estoy estudiando el grado en psicología, pero no lo tengo finalizado porque no he aprobado el TFG en varias ocasiones.

**Pregunta 3.** ¿Tienes alguna experiencia previa en la participación en estudios o programas relacionados con el TDA-TDAH? No he estado en ningún estudio sobre el TDA.

**Pregunta 4.** ¿Cómo describirías tu experiencia general con el TDA-TDAH y cuándo recibiste el diagnóstico? En general un poco negativa, debido a que sentía que los médicos se contradecían, y en vez de querer ayudarme, se centraban en validar su trabajo ante otro especialista. Mi diagnóstico fue alta probabilidad de TDAH inatento y probabilidad para el tipo TDAH hiperactivo, pudiendo indicar la escala un trastorno del tipo TDAH combinado en la edad adulta cuando yo tenía 16 años.

**Pregunta 5.** ¿Estás en tratamiento farmacológico? ¿Desde cuándo? Actualmente no, pero estuve tomado metilfenidato durante un tiempo.

**Pregunta 6.** ¿Hay aspectos específicos del TDA-TDAH que consideras más relevantes en tu caso? -La inatención y la impulsividad

**Pregunta 7.** ¿Podrías compartir cómo afecta el TDA-TDAH a tu vida diaria, tanto en el ámbito académico como en otros aspectos? No soy capaz de mantener la concentración en una tarea más de una hora. Además, que tengo problemas al recordar las cosas, tipo dejo las llaves en un lado y luego me paso buscando a los dos minutos las llaves. ¿Y en lo social has tenido algún problema? Pues la verdad es que no, siempre me he sentido muy junto a mis amigos, aunque no puedo mantener conversaciones muy técnicas más de quince minutos, después de eso desconecto y no soy capaz de reengancharme.

**Pregunta 8.** ¿Qué estrategias o métodos has utilizado para gestionar los desafíos asociados con el TDA-TDAH en el ámbito académico? En el ámbito académico, desglosar lo propuesto a estudiar, es decir, separar las tareas muy largas en pequeños pasos. Así al final se me hacen las tareas más amenas y puedo encontrar la concentración en cada punto, a eso también le añado parar cada poco rato por la saturación.

**Pregunta 9.** ¿Consideras que el entorno académico actual ofrece el apoyo necesario para personas con TDA-TDAH? ¿Por qué o por qué no? No, debido a que mucho personal no está cualificado, ni sabe lo que es este tipo de trastorno. ¿Para mejorarlo que crees que deberían hacer? Deberían los docentes realizar unos cursos anuales, como mínimo, para aprender cómo tratar las nuevas neurodivergencias y atender a las ya existentes.

**Pregunta 10.** ¿Has recibido alguna vez orientación terapéutica sobre cómo afrontar tu trastorno? ¿En qué facetas te ha ayudado? No rotundisisisisisisisisisisimo vamos jamás de los jamases.

**Pregunta 11.** ¿Cómo percibes la importancia de la música en tu vida y cómo ha influido, si es que lo ha hecho, en tu experiencia con el TDA-TDAH? La importancia de la música en mi vida es imprescindible, me ha influido muy positivamente para poder adecuar algunas conductas desajustadas como la impulsividad. Además, me ha servido mucho cuando me saturan las situaciones

**Pregunta 12.** ¿Con qué frecuencia escuchas música mientras estudias? Y ¿Qué género de música sueles escuchar? No escucho música mientras estudio. Me pasa que no consigo mantener la cabeza en mis tareas y cuando añado música, aunque sea la más aburrida mi cabeza se queda con la música.

**Pregunta 13.** ¿La música te ayuda a bloquear distracciones externas mientras estudias? O, por el contrario, ¿Alguna vez has sentido que la música te distrae más de lo que te ayuda al estudiar? Por lo general escuchar música me distrae más a la hora de estudiar desenchufo mi Windows con música.

**Pregunta 14.** ¿Has notado alguna diferencia en tu capacidad para retener información cuando escuchas música en comparación con cuándo no? He notado que mi capacidad para retener información musical es muchísimo más amplia que en otros ámbitos. Hay alguna vez que he usados ritmos para aprenderme conceptos. Pero no en el caso de mientras estudio de manera más formal comillas comillas.

**Pregunta 15.** ¿Consideras que hay momentos específicos en los que la música es más beneficiosa para tu estudio? Para mí estudio no, pero conozco mucha gente que si estudia con música y les funciona estupendamente.

**Pregunta 16.** ¿Prefieres un género musical específico al estudiar? En caso afirmativo, ¿cuál? No prefiero ninguno la verdad, mas es silencio, aunque también me distrae un silencio total. ¿Si tuvieras que elegir? Clásica

**Pregunta 17.** ¿Has experimentado algún cambio en tu productividad o enfoque al cambiar el tipo de música que escuchas mientras estudias? Cuando realizo trabajos manuales y distintos a las lecturas de los libros opino que soy más productivo. Pero necesito música movida en estos casos like rock o kpop. Si me pones algo como clásica desmotivación entrando al chat.

**Pregunta 18.** ¿Notas alguna diferencia en tu nivel de atención cuando escuchas música con letra en comparación con música instrumental? A nivel de atención creo que no he sido consciente, pero a nivel emocional sí que noto cambios cuando escucho música instrumental que cuando escucho música con letra.

**Pregunta 19.** ¿Cómo describirías la relación entre escuchar música y tu rendimiento académico en general? -Para estudiar no ha sido valida, porque mi nivel de activación sensorial es muy alto. Pero para mi vida laboral y mi vida diaria podría decir que sin música no podría vivir.

**Pregunta 20.** En conclusión ¿Dirías que la música te ha influenciado positivamente en tus estudios? ¿Quieres realizar alguna aportación más? -En conclusión, aprender de la música me gustó mucho, porque es una asignatura más dinámica, pero para estudiar yo personalmente no puedo. Reitero, que conozco muchísima gente que estudia con música y les funciona estupendamente.

La música es maravillosa en todas sus áreas, y ojalá se hiciesen muchos más estudios en referencia a ella, por que ayudaría muchísimo. De hecho, hay un dato muy curioso que se me quedo muy marcado, que las personas con demencia y Alzheimer pueden activar áreas del cerebro relacionadas con la memoria y el procesamiento del lenguaje a través de la música.

### 3. Sujeto N°3

**Pregunta 1.** ¿Podrías proporcionar información básica sobre ti, como tu edad y género? 39 años y soy un hombre

**Pregunta 2.** ¿Cuál es tu nivel de estudios y especialización? Licenciado en historia y ciencia de la música. También tengo el grado de educación primaria y realice años más tarde la mención de PT.

**Pregunta 3.** ¿Tienes alguna experiencia previa en la participación en estudios o programas relacionados con el TDA-TDAH? No actualmente, ya que mi diagnóstico ha sido muy tardío.

**Pregunta 4.** ¿Cómo describirías tu experiencia general con el TDA-TDAH y cuándo recibiste el diagnóstico? Tengo una mente bastante dispersa, suelo tener pensamientos convergentes, tengo dificultad para dormir y también dificultad de atención en materias poco motivadoras. Tuve un reconocimiento en el psiquiatra y recibí mi diagnóstico de manera tardía a los 35 años.

**Pregunta 5.** ¿Estás en tratamiento farmacológico? ¿Desde cuándo? No

**Pregunta 6.** ¿Hay aspectos específicos del TDA-TDAH que consideras más relevantes en tu caso? Lo más destacado ha sido la impulsividad generalizada. ¿Algún otro que te gustaría mencionar? Tiendo a olvidarme de algunas cosas, vamos que soy despistado.

**Pregunta 7.** ¿Podrías compartir cómo afecta el TDA-TDAH a tu vida diaria, tanto en el ámbito académico como en otros aspectos? No me ha afectado por mi exceso de responsabilidad. Siempre he tenido claro mis objetivos y soy de armas tomar. Si algo se me pone delante lo consigo.

**Pregunta 8.** ¿Qué estrategias o métodos has utilizado para gestionar los desafíos asociados con el TDA-TDAH en el ámbito académico? Me puse objetivos claros y descansos periódicos y cambios de disciplinas acusados. Y en mi caso me ha ayudado mucho trabajar bajo presión, Esto último ha sido clave, siempre he estado metido en varias cosas a la vez y la presión me ha ayudado a poder enfocarme. Además, suelo aprovechar los momentos de hiperfoco para realizar todo.

**Pregunta 9.** ¿Consideras que el entorno académico actual ofrece el apoyo necesario para personas con TDA-TDAH? ¿Por qué o por qué no? Si ya que los docentes utilizan muchas estrategias con los alumnos. ¿Puedes decirme alguna de esas estrategias? Uso de refuerzos para aislar distracciones, movimiento corporal acabado ciertos momentos de las clases

**Pregunta 10.** ¿Has recibido alguna vez orientación terapéutica sobre cómo afrontar tu trastorno? ¿En qué facetas te ha ayudado? No nunca la he recibido

**Pregunta 11.** ¿Cómo percibes la importancia de la música en tu vida y cómo ha influido, si es que lo ha hecho, en tu experiencia con el TDA-TDAH? El hecho de haber pertenecido a un grupo musical me ha ayudado a mantener mi concentración en ensayos, lo que me ha ayudado mucho en otras disciplinas de mi vida

**Pregunta 12.** ¿Con qué frecuencia escuchas música mientras estudias? Y ¿Qué género de música sueles escuchar? Ninguna, el hecho de tener formación musical me hace incapaz de

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

escuchar la música de manera pasiva. Escucho de todo, pero depende de mi estado de ánimo y siempre como ocio.

**Pregunta 13.** ¿La música te ayuda a bloquear distracciones externas mientras estudias? O, por el contrario, ¿Alguna vez has sentido que la música te distrae más de lo que te ayuda al estudiar? Depende de la actividad principal, pero la música me distrae

**Pregunta 14.** ¿Has notado alguna diferencia en tu capacidad para retener información cuando escuchas música en comparación con cuándo no? No

**Pregunta 15.** ¿Consideras que hay momentos específicos en los que la música es más beneficiosa para tu estudio? No

**Pregunta 16.** ¿Prefieres un género musical específico al estudiar? En caso afirmativo, ¿cuál? Música instrumental.

**Pregunta 17.** ¿Has experimentado algún cambio en tu productividad o enfoque al cambiar el tipo de música que escuchas mientras estudias? No

**Pregunta 18.** ¿Notas alguna diferencia en tu nivel de atención cuando escuchas música con letra en comparación con música instrumental? Música instrumental de un tinte más clásico

**Pregunta 19.** ¿Cómo describirías la relación entre escuchar música y tu rendimiento académico en general? No

**Pregunta 20.** En conclusión ¿Dirías que la música te ha influenciado positivamente? Siempre si ¿Quieres realizar alguna aportación más? La música desarrolla integralmente a las personas a nivel emotivo y cognitivo, es importante mantenerla a flote.

#### 4. Sujeto N°4

**Pregunta 1.** ¿Podrías proporcionar información básica sobre ti, como tu edad y género? Si, tengo 59 años y soy hombre

**Pregunta 2.** ¿Cuál es tu nivel de estudios y especialización? Tengo un grado superior de diseño mobiliario.

**Pregunta 3.** ¿Tienes alguna experiencia previa en la participación en estudios o programas relacionados con el TDA-TDAH? No, no los tengo

**Pregunta 4.** ¿Cómo describirías tu experiencia general con el TDA-TDAH y cuándo recibiste el diagnóstico? Me canso muy rápido de realizar actividades cotidianas como lectura, crucigramas, pasatiempos y hasta pintar. Escribir se me hace una tarea también muy pesada, siento a la hora de realizar actividades poco motivadoras impulsividad y no puedo concentrarme más de quince minutos. Pero no puedo sentarme siempre tengo esa ansiedad de no poder estar haciendo nada. Si recibí el diagnóstico tras un trauma psicológico que me causo una pérdida de memoria total transitoria y desde ese momento he estado en psiquiatras y me los han diagnosticado más tarde.

**Pregunta 5.** ¿Estás en tratamiento farmacológico? ¿Desde cuándo? Si varias veces, pero no relacionado con el TDA. Eso si relajantes musculares para poder dormir ¿entonces crees que en tu caso el TDA no te ayuda a dormir, es decir, crees que puede ser uno de los factores? Si no puedo estar relajado mucho tiempo me agobia.



**Pregunta 6.** ¿Hay aspectos específicos del TDA-TDAH que consideras más relevantes en tu caso? La memoria, se me va la pinza, no suelo ser muy consciente de las cosas que hago y que dejo de hacer y luego noto cierta inquietud al no acordarme. También la concentración es muy baja y rápido paso a otras cosas.

**Pregunta 7.** ¿Podrías compartir cómo afecta el TDA-TDAH a tu vida diaria, tanto en el ámbito académico como en otros aspectos? Impulsividad e hiperactividad

**Pregunta 8.** ¿Qué estrategias o métodos has utilizado para gestionar los desafíos asociados con el TDA-TDAH en el ámbito académico? En aquella época no había tanto diagnóstico de estos trastornos y eras uno más de la clase. Pero nunca despuntabas en nada e ibas al tran tran. Los hacías si o si y la responsabilidad que tenía era mía.

**Pregunta 9.** ¿Consideras que el entorno académico actual ofrece el apoyo necesario para personas con TDA-TDAH? ¿Por qué o por qué no? Actualmente, por lo que veo, está mejorando y se está visibilizando todo el mundo de las neurodivergencias, pero es verdad que aún no está centrado

**Pregunta 10.** ¿Has recibido alguna vez orientación terapéutica sobre cómo afrontar tu trastorno? ¿En qué facetas te ha ayudado? No, y siendo adulto y lo controlo yo, pero nunca de los jamases

**Pregunta 11.** ¿Cómo percibes la importancia de la música en tu vida y cómo ha influido, si es que lo ha hecho, en tu experiencia con el TDA-TDAH? Me está ayudando mucho el hecho de empezar a aprender a tocar el piano. La verdad me está aportando habilidades de constancia y concentración.

**Pregunta 12.** ¿Con qué frecuencia escuchas música mientras estudias? Y ¿Qué género de música sueles escuchar? No estudio ahora mismo, pero cuando tengo que hacer alguna tarea que requiera de mi concentración suelo ponerme música de fondo porque me anima y me aporta motivación. Suelo ponerme pop español

**Pregunta 13.** ¿La música te ayuda a bloquear distracciones externas mientras estudias? O, por el contrario, ¿Alguna vez has sentido que la música te distrae más de lo que te ayuda al estudiar? Cuando tengo que hacer algo de máxima importancia la música me distrae, pero cuando es una tarea menos exigente en cuanto a concentración me ayuda a sobrellevar la hiperactividad.

**Pregunta 14.** ¿Has notado alguna diferencia en tu capacidad para retener información cuando escuchas música en comparación con cuándo no? No

**Pregunta 15.** ¿Consideras que hay momentos específicos en los que la música es más beneficiosa para tu estudio? Si cuando estoy en mi momento de impulsividad total la música me permite evadir mi ansiedad.

**Pregunta 16.** ¿Prefieres un género musical específico al estudiar? En caso afirmativo, ¿cuál? El pop español

**Pregunta 17.** ¿Has experimentado algún cambio en tu productividad o enfoque al cambiar el tipo de música que escuchas mientras estudias? Si con otros géneros me aburro y no me ayuda nada en mantener la atención.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

**Pregunta 18.** ¿Notas alguna diferencia en tu nivel de atención cuando escuchas música con letra en comparación con música instrumental? La música con letra, la instrumental me genera inquietud.

**Pregunta 19.** ¿Cómo describirías la relación entre escuchar música y tu rendimiento académico en general? Bien pero no ha sido clave en mi rendimiento

**Pregunta 20.** En conclusión ¿Dirías que la música te ha influenciado positivamente en tus estudios? ¿Quieres realizar alguna aportación más? Espero que el estudio pueda llevar a los nuevos docentes herramientas para mejorar el entorno académico.

5. Sujeto N°5

**Pregunta 1.** ¿Podrías proporcionar información básica sobre ti, como tu edad y género? Si, tengo 18 años y soy una mujer.

**Pregunta 2.** ¿Cuál es tu nivel de estudios y especialización? Acabo de terminar un grado medio de peluquería y estoy empezando un superior de lo mismo.

**Pregunta 3.** ¿Tienes alguna experiencia previa en la participación en estudios o programas relacionados con el TDA-TDAH? No la verdad, paso mucho del tema, te la hago a ti porque eres tú.

**Pregunta 4.** ¿Cómo describirías tu experiencia general con el TDA-TDAH y cuándo recibiste el diagnóstico? Muy mala, ha sido horrorosa. En el colegio he sido acosada por los profesores y por mis compañeros. Nunca he estado a gusto en casa y en general con la vida. Recibí el diagnóstico a los 8 años.

**Pregunta 5.** ¿Estás en tratamiento farmacológico? ¿Desde cuándo? Si desde que me lo diagnosticaron, he estado tomando concerta (aclaración del entrevistador la concerta no deja de ser metilfenidato), casi siempre me la tomo, pero cuando no me la tomo estoy super pfof.

**Pregunta 6.** ¿Hay aspectos específicos del TDA-TDAH que consideras más relevantes en tu caso? El nerviosismo y poco autocontrol, todo lo que se me viene a la cabeza lo suelto. Se que no está bien pero no me puedo controlar la mayoría de las veces.

**Pregunta 7.** ¿Podrías compartir cómo afecta el TDA-TDAH a tu vida diaria, tanto en el ámbito académico como en otros aspectos? Afecta en toda la verdad. No hay nada que yo haga que no esté influenciado por el TDA. Además, a raíz de que me sacaron esto también me dijeron que tenía un grado de autismo, aunque pequeño me afecta.

**Pregunta 8.** ¿Qué estrategias o métodos has utilizado para gestionar los desafíos asociados con el TDA-TDAH en el ámbito académico? Pastillas y más pastillas. También rezar para que el día no fuera demasiado tedioso y pedir y rogar a los profesores que me dejaran ir al baño cada hora para poder lavarme la cara para a ver si me podía concentrar, cosa que los profes me decían que no.

**Pregunta 9.** ¿Consideras que el entorno académico actual ofrece el apoyo necesario para personas con TDA-TDAH? ¿Por qué o por qué no? No y está claro que no mejorará. Suena muy tremendo, pero he visto que el gobierno está implementando en los colegios una técnica para la inclusión de todos, pero me da que no lo están enfocando a todos si no a los más visibles, dejando a TDA dislexia y otras cosas “menores” atrás.

**Pregunta 10.** ¿Has recibido alguna vez orientación terapéutica sobre cómo afrontar tu trastorno? ¿En qué facetas te ha ayudado? No estuve un tiempo pensando en ir, pero pase del tema y tire directamente a psicólogo por los traumas. ¿en el colegio tuviste alguna guía? No me has escuchado antes el colegio buscaba que pudieran aprobar todos a costa de los “renegados” como nosotros, tipo assassination classroom y la clase E(aclaración del entrevistador, es un anime)

**Pregunta 11.** ¿Cómo percibes la importancia de la música en tu vida y cómo ha influido, si es que lo ha hecho, en tu experiencia con el TDA-TDAH? La música ha sido muy clave para mí en mi vida. Me ha ayudado a sentirme bien conmigo misma y cuando estoy mal me ha acompañado. Con en TDA pues bien también, me ayuda a relajar y a enfocarme.

**Pregunta 12.** ¿Con qué frecuencia escuchas música mientras estudias? Y ¿Qué género de música sueles escuchar? La verdad es que, si escucho música cuando estudio y me sirve bastante, me permite renovar energías para estudiar, a lo mejor no me ayuda a entender lo que leo, pero eso me da un poco igual. Escucho openings de anime y endings también claro está .

**Pregunta 13.** ¿La música te ayuda a bloquear distracciones externas mientras estudias? O, por el contrario, ¿Alguna vez has sentido que la música te distrae más de lo que te ayuda al estudiar? Pues sí, por ejemplo, mi padre se tumba y se pone a roncar al lado yo me pongo mi musiquita al lado y no me distraen sus ronquidos. Y a la hora de estudiar no es que me ayude a entender, pero si a continuar.

**Pregunta 14.** ¿Has notado alguna diferencia en tu capacidad para retener información cuando escuchas música en comparación con cuándo no? No precisamente, pero es que si me pones de repente yuri on ice con su opening no hay quien estudie y no se venga arriba.

**Pregunta 15.** ¿Consideras que hay momentos específicos en los que la música es más beneficiosa para tu estudio? Si siempre que el entorno me pueda distraer más que la música lo haga.

**Pregunta 16.** ¿Prefieres un género musical específico al estudiar? En caso afirmativo, ¿cuál? Openings endings vamos resumen las canciones japo.

**Pregunta 17.** ¿Has experimentado algún cambio en tu productividad o enfoque al cambiar el tipo de música que escuchas mientras estudias? SI yuri on ice distrae soy poco productiva, opening como el de kimetsu normalito pues guay, me plantas uno de ese coñazo de un anime que ni conoce su creador pues no hay quien aguante esa bazofia.

**Pregunta 18.** ¿Notas alguna diferencia en tu nivel de atención cuando escuchas música con letra en comparación con música instrumental? prefiero la música con letra, pero es verdad que un anime guay que solo tiene musicote está bien también.

**Pregunta 19.** ¿Cómo describirías la relación entre escuchar música y tu rendimiento académico en general? Estupenda esta ha sido la única que me ha apoyado con el TDA o el autismo.

**Pregunta 20.** En conclusión ¿Dirías que la música te ha influenciado positivamente en tus estudios? ¿Quieres realizar alguna aportación más? Si ha sido clave en mi vida la música para todo y espero de verdad que sea siempre así.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN EN ALUMNOS  
CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

**III. Anexo III. Informe favorable del comité de ética**



Dña. Elisabet Huertas Hoyas, secretaria del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Rey Juan Carlos,

**CERTIFICA**

Que este Comité ha evaluado el proyecto de investigación titulado:

**EFFECTOS POSITIVOS DE LA MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN DE ADULTOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN**

**Con número de registro interno: 070220241012024**

y considera que:

- Se cumplen los requisitos éticos necesarios del protocolo en relación con los objetivos del estudio y están justificados los riesgos y molestias previsibles para sus participantes.
- La capacidad del investigador y los medios disponibles son apropiados para llevar a cabo el estudio.

Por lo que ha decidido emitir un dictamen **FAVORABLE** para la realización de dicho proyecto, cuyo investigador principal es Don **GONZALO BENÍTEZ AGUILAR**.

Lo que firmó en Móstoles fecha indicada en la firma electrónica.

HUERTAS HOYAS  
ELISABET -  
46893963E FIRMA  
Firmado digitalmente por  
HUERTAS HOYAS ELISABET  
-46893963E FIRMA  
Fecha: 2024.04.16 18:50:11  
+02'00'

Firmado: Dña. Elisabet Huertas Hoyas.

- Este informe sólo tiene validez para el proyecto o procedimiento propuesto y en las condiciones en ellos descritas. Cualquier cambio que afecte a las implicaciones éticas y/o de seguridad del mismo y de los participantes, invalida este informe y deberá ser puesto en conocimiento de este Comité de Ética para su valoración.
- El Comité de Ética de la Investigación puede instar a las autoridades autonómicas para que proceda a la suspensión cautelar de la investigación autorizada en los casos en los que no se hayan observado los requisitos que establece la legislación vigente y sea necesaria para proteger los derechos de los ciudadanos.

Tulipán, s/n E 28933 Móstoles. Madrid. España

investigacion.comite.etica@urjc.es