

ESCENARIOS DEL ALMA: CUANDO EL ARTE SANA Y EDUCA A LA CIUDAD

Un modelo de salud mental, innovación pedagógica y ciudadanía activa a través de las artes en el IES Francisco Grande Covián.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

«Escenarios del Alma» es una experiencia pedagógica e interdisciplinar del **IES Francisco Grande Covián** que transforma la práctica docente y el entorno socioeducativo de Zaragoza utilizando la creación artística como herramienta de salud mental, inclusión y cohesión comunitaria.

Nacido de la consolidación del **Bachillerato de Música y Artes Escénicas** impartido en el centro y de un recorrido histórico en proyectos culturales, la experiencia articula seis proyectos escénicos y creativos (Coro Escolar, Recital Literario, proyectos teatrales, espectáculos de danza contemporánea, proyectos audiovisuales y lingüísticos e-*Twinning*, e intervención plástica comunitaria) combinados con una sólida formación en psicología positiva y salud mental para el equipo docente (Programas HENKA y HYPE).

El proyecto trasciende las paredes del centro educativo: toma los espacios públicos, centros cívicos y teatros de Zaragoza (Teatro Principal, Centro Cívico Salvador Allende, Centro Cívico Sánchez Punter, Centro Cívico La Jota, Plaza Utrillas, Centro Cívico de La Cartuja Baja y Auditorio del Conservatorio Superior de Música de Aragón) para convertir la ciudad en una **Ciudad Educadora** donde la cultura actúa como elemento sanador, inclusivo e integrador intergeneracional.

Puntos Fuertes

1. Temática Prevalente: Salud mental y bienestar emocional a través de la educación artística e inclusiva.

2. Puntos Fuertes Destacados

- **Proyección ciudadana y desaparición de barreras:** Salida sistemática del arte del centro escolar hacia el tejido urbano y de barrio de Zaragoza, democratizando el acceso a la cultura en los Distritos de San José, Las Fuentes y La Cartuja Baja.

- **Formación y competencia docente avanzada:** Capacitación de tutores y profesorado en psicología positiva (Formación en el programa Aulas Felices) y salud mental adolescente (programas HENKA y HYPE), conectando la intervención de aula con el bienestar emocional real.
- **Sostenibilidad pedagógica y continuidad:** Lejos de ser una actividad puntual, el proyecto consolida iniciativas de largo recorrido como el Coro escolar con 30 años de trayectoria y el Recital Literario con 16 ediciones, dándoles un nuevo sentido sanador y comunitario.
- **Co-creación y participación activa:** El alumnado no solo interpreta, sino que participa en la creación de las producciones artísticas componiendo la música y participando en la coreografía de los espectáculos de danza contemporánea compone y diseñando las intervenciones plásticas en el centro.

Además, El proyecto se vincula especialmente con varios **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030:**

- **ODS 3. Salud y Bienestar:** mediante la promoción del bienestar emocional, la prevención de problemas relacionados con ansiedad y estrés y la creación de espacios seguros de expresión emocional.
- **ODS 4. Educación de Calidad:** a través del desarrollo de metodologías activas, creativas e inclusivas que favorecen el aprendizaje significativo y el desarrollo integral del alumnado. Articulación pedagógica real de los departamentos de Música, Lengua Castellana y Literatura, Artes Plásticas, Inglés, Orientación Educativa y Acción Tutorial.
- **ODS 10. Reducción de las Desigualdades:** favoreciendo la participación de alumnado con diferentes perfiles, capacidades y necesidades emocionales. Un centro en el que el 39 % del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria es alumnado vulnerable.
- **ODS 11. Ciudades y Comunidades Sostenibles:** promoviendo espacios culturales y educativos que favorecen la convivencia, la participación y el bienestar colectivo.
- **ODS 16. Paz, Justicia e Instituciones Sólidas:** impulsando dinámicas de convivencia positiva, respeto, cooperación y expresión emocional saludable.



Danzas populares en la Plaza Utrillas. Alumnado de 1º de ESO y grupo folclórico Bucardo.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DESARROLLADAS

El proyecto integra dos pilares fundamentales y complementarios: por un lado, la realización de distintas propuestas artísticas y escénicas desarrolladas en el centro y, por otro lado, la formación del profesorado en salud mental.

1. Siete propuestas artísticas y escénicas

1. **Coro Escolar (Coro Grande Covián)**, coordinado por el Departamento de Música, con la participación de más de 60 coralistas pertenecientes a distintos sectores de la comunidad educativa (alumnado, profesorado y personal no docente). 30 años de trayectoria en el centro y lugar de encuentro de la comunidad Grande Covián (Coro intergeneracional). Se han realizado conciertos en diferentes espacios del territorio aragonés.
 - **Celebración de Santa Cecilia:** concierto en el instituto
 - **Concierto de Navidad:** concierto en el instituto
 - **Concierto de Navidad:** Iglesia de El Salvador, de Ejea de los Caballeros, junto al coro del IES Reyes Católicos.
 - **Encuentro Coral** Iglesia Inmaculada Concepción, La Cartuja Baja: Con la participación del **Valley Choir, West Des Moines, Iowa, Estados Unidos**
 - **Encuentro coral Programa Coros Escolares de Aragón:** Auditorio Eduardo del Pueyo. Conservatorio Superior de Música de Aragón.
 - **Concierto fin de curso:** junto al **Coro Canta Tutti**, C.C. Sánchez Punter



Encuentro Coral en La cartuja Baja, Zaragoza

2. **Recital Literario**, proyecto escénico coordinado por el Departamento de Lengua Castellana y Literatura con, aproximadamente, 130 participantes de todos los cursos de ESO y Bachillerato. Se desarrolla en el C.C. Sánchez Punter y es referente en el centro tras 16 años de trayectoria.

Presentadores del Recital Literario Beatus Ille 2026.

Una escena del recital literario. “La vida es sueño”. Calderón de la Barca.



3. **Proyectos teatrales:**

- Proyecto en colaboración con **Teatro La Clac** dirigido al alumnado de 1º de Bachillerato de Música y Artes Escénicas. El curso pasado la obra preparada fue una adaptación de **“El conde de Lucanor”**, que se representó en el C.C. Salvador Allende y en el C.C. La Jota. Se invitó a los niños usuarios del Centro de Tiempo Libre Cantalobos, del barrio de Las Fuentes.
- Proyecto teatral para 1º de ESO con la obra **“Bienvenidos a la banda”**, escrita por una profesora jubilada del colegio Tomás Elvira, que se realizó en el IES Grande Covián y se invitó al alumnado de 6º de Primaria del colegio.

- Representación teatral de **“Don Juan Tenorio”**, coordinada por el Departamento de Lengua Castellana y Literatura, con motivo de la celebración de la celebración del día 1 de noviembre.
- **Performance contra la violencia de género**: alumnado de Artes Escénicas de 4º de ESO. Celebración 25N.



*Representación “El conde de Lucanor”.
C.C. Salvador Allende*



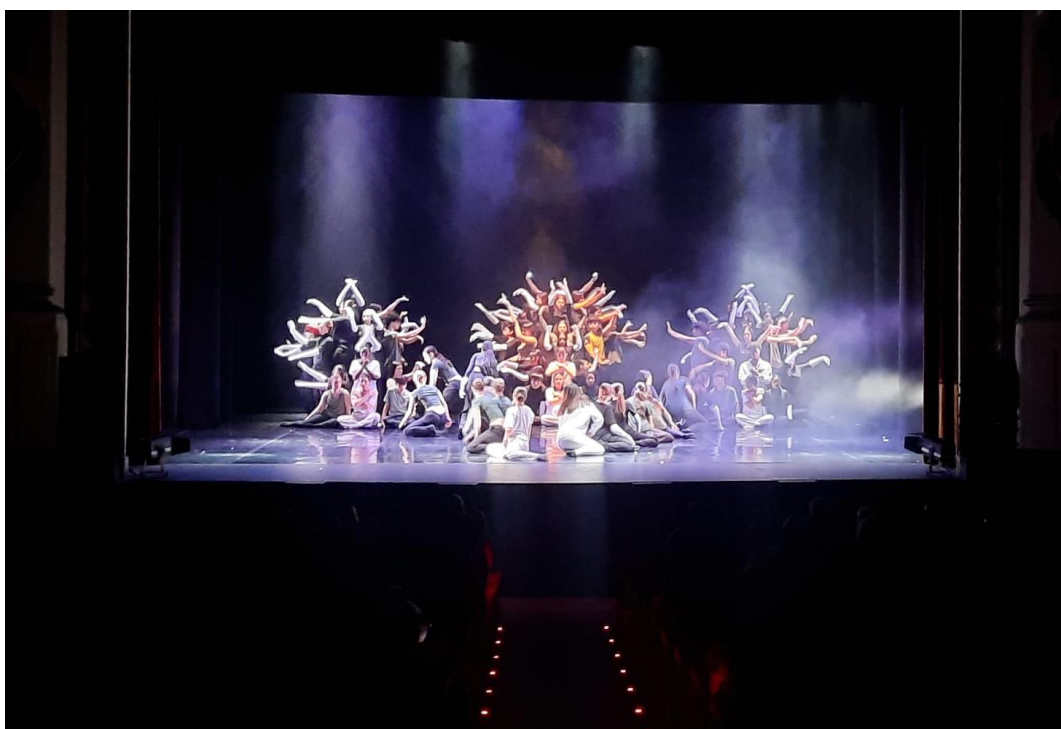
Representación “Bienvenidos a la Banda” con la autora de la obra. IES Grande Covián

4. Proyectos de danza:

- **Proyecto “Distrito Satélite”**, espectáculo de danza contemporánea desarrollado en el Teatro Principal. El título del proyecto es **“Reset”**. Es una producción escénica intercentros en la que **participan más de 120 alumnos y alumnas** de 4º de ESO de la materia de Artes Escénicas y Danza y de 1º de Bachillerato de Música y Artes Escénicas.

Distrito Danza Satélite se integra el programa completo de la **IX edición de Distrito Danza**, Festival de artes escénicas de Educación Secundaria organizado por el **Centro de Danza de Zaragoza**, dependiente del Patronato de las Artes Escénicas y de la Imagen del Ayuntamiento de Zaragoza y reconocido como Proyecto de Innovación del Gobierno de Aragón.

- **Proyecto de danzas en la calle:** interpretación de danzas tradicionales acompañadas por un grupo de música folclórica “Bucardo” en la Plaza Utrillas con motivo de la celebración del **Musiqueando 2026**.



Reset en el Teatro Principal de Zaragoza

5. **Proyectos audiovisuales:** “*Stage the Change*” y “*Dose the Change*”, impulsados por el Departamento de Inglés a través de proyectos **e-Tweening**. Proyectos realizados por alumnado de ESO del centro. Ambos proyectos han sido galardonados con el **Sello de Calidad Nacional e-Tweening**.

- **Stage the mind:** Este proyecto enfoca el uso de la lectura, las artes escénicas y el lenguaje audiovisual como herramientas para el bienestar y la expresión del alumnado. Desarrollado dentro del itinerario bilingüe del centro, ha invitado a los estudiantes a reflexionar sobre cuestiones emocionales mediante trabajo colaborativo con otros centros europeos, encuentros con autores, y la creación de cortometrajes internacionales. De este modo, la iniciativa fomenta tanto la destreza lingüística en lenguas extranjeras como la empatía y la salud mental con el uso de las tecnologías y la literatura como base.
- **Dose the change:** Enmarcado en la sensibilización sobre la salud mental, la convivencia y el aprendizaje intercultural, este proyecto promueve la colaboración entre escuelas socias europeas a través de actividades interactivas y movilidad internacional Erasmus+. El alumnado participante ha trabajado en la creación de

píldoras visuales concienciación sobre la importancia del cuidado emocional, el respeto mutuo y la convivencia ciudadana en un entorno globalizado y diverso.

6. **Proyectos artísticos** de transformación de espacios del centro: Destaca, especialmente, el proyecto del patio de recreo (decoración de columnas), coordinado por el Departamento de Artes Plásticas y el artista aragonés Eduardo Tobajas, con la colaboración de la AMPA del centro. Asimismo, se han realizado numerosas **exposiciones artísticas** desarrolladas por los Departamentos de Artes Plásticas y Geografía e Historia. Se ha intervenido en la decoración del centro en días especiales y se han realizado exposiciones de diferentes temáticas.



Decorando las columnas del patio de recreo

2. Formación del profesorado en salud mental

Asimismo, el Departamento de Orientación ha desempeñado un papel fundamental dentro del proyecto, especialmente a través de la **formación del profesorado** en salud mental mediante los programas, **Aulas Felices (Psicología Positiva)**, **HENKA** y **HYPE**.

- **Aulas Felices:** Una propuesta práctica que traslada la psicología positiva a los centros educativos para fomentar el bienestar de los alumnos. Se sustenta en dos grandes ejes: el trabajo de las **fortalezas personales** (24 fortalezas divididas en virtudes) y la práctica de la **atención plena (mindfulness)**. **Profesor: Ricardo Arguís**
- **HENKA:** programa de prevención y promoción del bienestar emocional para docentes y jóvenes, creado en 2023 por el Hospital San Juan de Dios de Barcelona, proporcionando recursos prácticos para mejorar la empatía, la autoestima y la asertividad.

- **HYPE:** proyecto organizado y financiado por Fundación Miguel Carreras, con el apoyo y ejecución de AFDA, concretamente su equipo infanto-juvenil Creces. El paso a la Educación Secundaria supone un cambio profundo en la vida del alumnado, tanto a nivel académico como personal y abordar el bienestar emocional actúa como factor clave en la promoción de la salud y en la prevención de futuros problemas de salud mental, mejora el autoconocimiento, la empatía y las habilidades sociales para fortalecer la convivencia.

Estos proyectos pretenden fomentar la resiliencia y contribuir a la prevención y gestión de problemas emocionales relacionados con ansiedad, estrés o desmotivación escolar mediante la participación activa en experiencias artísticas.



Convertimos el centro en un espacio artístico. Decoraciones para días especiales.

FINALIDAD Y OBJETIVOS DE LA EXPERIENCIA

El Proyecto de Innovación Educativa “Escenarios del Alma: cuando el arte sana y educa a la ciudad”, desarrollado en el IES Francisco Grande Covián, surge de la necesidad de promover el bienestar emocional y la salud mental del alumnado a través de experiencias artísticas y escénicas desarrolladas dentro del contexto educativo.

El proyecto parte de la evidencia aportada por numerosos estudios científicos y pedagógicos que destacan la estrecha relación existente entre la práctica artística y la mejora de la salud mental. La música, el teatro, la danza, la literatura y las artes plásticas y visuales constituyen herramientas de expresión emocional capaces de favorecer la autoestima, reducir el estrés, mejorar las relaciones interpersonales y fortalecer la resiliencia.

Alineados con el ODS nº 4 (Educación de Calidad)

- Transformar las prácticas metodológicas hacia el aprendizaje basado en proyectos artísticos interdepartamentales.
- Capacitar al profesorado en psicología positiva e intervención de la salud mental escolar.
- Mejorar la autoestima, resiliencia y expresión comunicativa del alumnado.

Alineados con la Carta de Ciudades Educadoras

- **Educación en sentido amplio y diálogo intergeneracional (Principios 1, 2 y 5):** Propiciar espacios de actuación compartida entre alumnado, familias, mayores y vecinos (ej. Concierto en La Cartuja Baja y encuentros corales con diferentes coros -*Valley Choir* y *Coro Canta Tutti*). Colaboración en las representaciones teatrales con el Centro de Tiempo Libre Cantalobos, de Las Fuentes y el Centro de Mayores del barrio. Coro Grande Covián Intergeneracional formado por coralistas de todas las edades (alumando de 1º de ESO a 2º de Bach., exalumnos, profesores, personal no docente y profesorado jubilado)
- **Inclusión y cohesión social (Principios 3, 17 y 18):** Prevenir la discriminación y el acoso garantizando la participación de alumnado con cualquier tipo de diversidad funcional o neurodivergencia en el coro, en los proyectos de danza contemporánea, en las obras teatrales y en la creación artística plástica. Protocolo de integración a través del arte que garantiza que el 90% del alumnado viva el centro como un espacio seguro.
- **Acceso en igualdad a la cultura y estímulo de las artes (Principio 4):** Garantizar el acceso e implicación del alumnado y familias a la práctica artística en sus diferentes ámbitos. Alumnado actuando como creador en el Teatro Principal y Centros Cívicos, eliminando barreras socioeconómicas.
- **Conocimiento del territorio e identidad de la ciudad (Principios 6 y 10):** Habitar los espacios emblemáticos e históricamente representativos de la ciudad (Teatro Principal, Plaza Utrillas, Centros Cívicos, Conservatorio Superior de Aragón, Iglesia de La Inmaculada Concepción de La Cartuja Baja). Ocupación pedagógica de espacios urbanos de Zaragoza.
- **Información accesible y saludable (Principios 7 y 14):** Promover el uso consciente de la tecnología y redes (proyectos *e-Twinning Stage the Change / Dose the Change*) para combatir riesgos digitales y concienciar sobre la salud emocional. Prevenir la adicción digital y apoyar la gestión saludable de la información en redes.

- **Gobernanza, espacios habitables y sostenibilidad (Principios 8, 11 y 13):** Transformar el espacio físico del recreo (columnas del porche) de forma participativa junto a artistas locales para humanizar el centro educativo. Modelo de reutilización de recursos materiales y reciclados como compromiso de sostenibilidad.
- **Solidaridad y responsabilidad social (Principios 19 y 20):** Concienciar sobre la importancia del trabajo en grupo y la responsabilidad personal a la hora de desarrollar intervenciones artísticas y culturales que se representan en lugares abiertos y gratuitos a la ciudadanía. Intervenciones en la vía pública, auditorios, iglesias y centros cívicos sin coste para la ciudadanía como regalo cultural al bien común.

METODOLOGÍA PRINCIPAL

La metodología se basa en los principios de la **pedagogía activa, aprendizaje-servicio, arteterapia educativa y trabajo cooperativo interdisciplinar**:

- **Aprendizaje basado en proyectos escénicos:** Los aprendizajes curriculares de Literatura, Música, Historia o Inglés cristalizan en una producción artística real destinada a un público real.
- **Investigación-Acción y co-creación:** El alumnado no es mero ejecutor; asume la composición musical, grabación en estudio, interpretación, escenografía y comunicación.
- **Prácticas *mindfulness* y regulación emocional:** Integración de dinámicas de relajación y gestión de la ansiedad escénica antes de salir a tablas, guiadas por el profesorado formado en HENKA/HYPE.
- **Aulas abiertas a la ciudad:** Salida continua del aula hacia teatros, centros cívicos, auditorios, plazas e iglesias de Zaragoza, promoviendo la vivencia directa del patrimonio cultural y social.



Mente colmena.
IAACC Pablo
Serrano. Proyecto
artístico que
combina el arte, la
habitabilidad y la
psicología emocional

NECESIDADES A LAS QUE SE DIRIGE EL PROYECTO

1. **Aumento de problemas de salud mental en la adolescencia:** Incremento de estados de ansiedad, estrés, fobia social y somatizaciones tras situaciones de vulnerabilidad emocional. Aumento de los casos de ideación suicida en el ámbito educativo en nuestro centro en los últimos cinco años.
2. **Falta de espacios seguros de expresión personal:** Necesidad de canales no verbales y creativos dentro de los centros de secundaria para gestionar emociones.
3. **Desconexión entre centro educativo y tejido comunitario:** Necesidad de romper el aislamiento escolar abriendo el aprendizaje a las plazas, barrios y equipamientos municipales de Zaragoza.
4. **Aislamiento social y abuso de redes sociales:** Constatación de un aumento exponencial del tiempo de ocio pasivo e individualizado frente a las pantallas y redes sociales. El proyecto responde a la urgente necesidad de sustituir el aislamiento virtual por experiencias de socialización real, presencial y compartida. La práctica escénica colaborativa actúa como una alternativa saludable que ayuda al alumnado a desengancharse de la hiperconexión digital, construir relaciones interpersonales significativas basadas en la empatía y favorecer su plena integración en la vida comunitaria y ciudadana de Zaragoza.

POBLACIÓN DESTINATARIA Y GRUPOS DE EDAD

- **Destinatarios directos (Alumnado del IES Francisco Grande Covián):**
Aproximadamente 700 estudiantes con edades comprendidas entre los **12 y los 18 años** (Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, especialmente la modalidad de Música y Artes Escénicas) han sido los protagonistas absolutos de la creación, gestión, interpretación y autoevaluación de los proyectos.
- **Comunidad docente:**
Más de 40 profesores/as participantes directos en la formación de salud mental y coordinación interdisciplinares los diferentes proyectos artísticos.
- **Destinatarios indirectos (Ciudadanía de Zaragoza):**
Se estima que el curso pasado más de 4.000 personas de la ciudad (familias, AMPA personas mayores de Las Fuentes, La Cartuja Baja y San José, vecinos de las plazas públicas y público general de las redes de teatros y centros cívicos) asistieron a los espectáculos y creaciones artísticas de nuestro alumnado. El carácter participativo e inclusivo es el corazón de esta candidatura ya que vertebra el tejido vecinal.

RESUMEN DE EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Se han utilizado diferentes instrumentos de evaluación destacando los formularios de satisfacción que ha rellenado todo el alumnado y profesorado participante en los diferentes proyectos.

Instrumentos de Evaluación Utilizados

1. **Cuestionarios de satisfacción e impacto emocional:** Formularios estructurados pre y post actuación para evaluar el nivel de ansiedad y autocontrol. Formulario final de curso que evalúa el programa en su conjunto.
2. **Grabación audiovisual y autoevaluación:** Análisis de grabaciones de los espectáculos escénicos (*RESET*, *Don Juan Tenorio*, *El Conde de Lucanor*, *conciertos...*) y de las espacios expositivos para la reflexión del alumnado sobre sus avances.
3. **Diarios de aula y observación directa:** Registros de seguimiento por parte del Departamento de Orientación y tutorías.
4. **Debates y puestas en común (*Focus groups*):** Asambleas reflexivas tras las actuaciones ante el público urbano.



Convirtiendo nuestro centro en un espacio artístico. Mujeres artistas.

OBJETIVOS CONSEGUIDOS EN LA PRÁCTICA

- **Conversión del hecho artístico y escénico en un motor pedagógico de inclusión, salud mental y cohesión social, situando al IES Francisco Grande Covián como un núcleo educador en la ciudad de Zaragoza.**
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Disminución de un **30% en los niveles de estrés autopercebido** durante las fases de ensayo y presentación pública.
- **Clima escolar y espacio seguro:** Un **90% del alumnado** identifica el instituto y sus aulas como un espacio seguro y confortable.
- **Satisfacción e impacto percibido:** El **92% del alumnado** manifiesta una satisfacción muy alta y confirma que la vivencia artística ha influido positivamente en su salud mental y autoestima.
- **Eliminación de la brecha de acceso cultural:** Cero abandono o exclusión en las actividades públicas; participación del 100% de los perfiles diversos del centro.

PARTICIPACIÓN DE GRUPOS DE PERSONAS

Centro educativo, asociaciones y entidades implicadas en el Proyecto

- **Centro Principal:** IES Francisco Grande Covián (Zaragoza).
- **Comunidad Escolar:** AMPA del IES Francisco Grande Covián.
- **Entidades culturales y de Barrio:**
 - Patronato Municipal de las Artes Escénicas y de la Imagen (Teatro Principal - Proyecto *Distrito Danza / Distrito Satélite*).
 - Red de Centros Cívicos del Ayuntamiento de Zaragoza (C.C. Salvador Allende, C.C. La Jota y C.C. Sánchez Punter).
 - Compañía profesional *Teatro La Clac*.
 - Conservatorio Superior de Música de Aragón (CSMA). Programa Educativo Coros Escolares de Aragón.
 - Parroquia y Junta Vecinal de La Cartuja Baja.
 - Artistas locales aragoneses: Eduardo Tobajas en artes plásticas y grupo de música folclórica "Bucardo"
 - Proyectos de colaboración comunitaria: Coro Inclusivo *Cantatutti*



Representación de “El conde de Lucanor”. Centro Cívico Salvador Allende

FECHA DE INICIO - FECHA DE FINALIZACIÓN

El proyecto se ha desarrollado durante todo el curso 25-26 y se enmarcado en el *Plan de Innovación 1, 2, 3 FGC del centro*. Además, ha sido aprobado como Proyecto de Innovación Educativa por la Dirección General de Personal, Formación e Innovación del Gobierno de Aragón.

- **Fecha de Inicio:** 01/09/2025
- **Fecha de Finalización:** 30/06/2026

URL AVÍDEO https://www.youtube.com/watch?v=ey9W0XE_dNo

PÁGINA DE LA EXPERIENCIA <https://grandecovian.es/>

PROPUESTA DE FUTURO

Con el objetivo de consolidar la contribución del centro a Zaragoza como Ciudad Educadora, se establecen las siguientes líneas estratégicas:

1. **Alianza Inclusiva Estable:** Formalizar la colaboración permanente con el coro inclusivo *Cantatutti* para unir alumnado con y sin diversidad funcional en producciones corales de ciudad.
2. **Ciclo "Arte y Salud Mental en la Escuela":** Abrir las charlas con profesionales de la salud mental y creadores culturales a toda la red de centros de educativos del barrio de Las Fuentes a través de su relación con La Red de salud del Barrio de Las Fuentes, de la que forma parte activa.

3. **Red de pasillos temáticos:** Ampliar la transformación del espacio interior del IES Francisco Grande Covián convirtiendo pasillos en galerías de expresión artística abiertas al barrio.
4. **Espacio de calma:** creación de un espacio seguro diseñado para ayudar a los estudiantes a regular sus emociones y recuperar la tranquilidad cuando se sienten abrumados. Permiten al alumno gestionar la frustración, el enojo o la ansiedad de forma autónoma. Ya se ha preparado casi completamente para comenzar a funcionar durante el curso 26-27.
5. **Exportación de la Metodología:** Elaborar una guía de buenas prácticas sobre "Expresión artística y gestión de la ansiedad escolar" para ofrecerla a la Red de Escuelas Promotoras de Salud de Aragón y al Ayuntamiento de Zaragoza.



Concurso de Villancicos Parque de Atracciones

Ganadores del 2º Premio. Diciembre 2025

OTROS: ESTUDIOS QUE AVALAN EL IMPACTO POSITIVO DE LAS ARTES EN LA SALUD MENTAL

CANTO CORAL Y SALUD

Cantar en grupo no es solo una actividad artística; es una herramienta neurobiológica que promueve la salud física y mental:

1. **Sincronización cardíaca y calma:** Cantar en coro sincroniza los ritmos cardíacos de sus integrantes mediante la regulación de la respiración (arritmia sinusal respiratoria), generando un efecto calmante y de conexión grupal (*Vickhoff et al., 2013, Universidad de Gotemburgo*).
2. **Reducción del estrés y refuerzo inmune:** Disminuye el cortisol (hormona del estrés) e incrementa los niveles de inmunoglobulina A secretora (S-IgA) en saliva, fortaleciendo las defensas inmunológicas (*Beck et al., 2000; Kreutz et al., 2004*).
3. **Liberación de neurotransmisores del bienestar:** Estimula la producción de **endorfinas** (que aumentan el umbral del dolor y generan bienestar) y **oxitocina** (que fomenta la empatía, la confianza interpersonal y el sentido de pertenencia) (*Dunbar et al., 2012; Keeler et al., 2015*).
4. **Estimulación cognitiva:** Activa redes neuronales complejas al requerir memoria, atención dividida, lectura musical y coordinación auditivo-vocal, actuando como un potente entrenamiento para la plasticidad cerebral (*Särkämö et al., 2014; Wan & Schlaug, 2010*).
5. **Estado de flujo (Flow):** Facilita la concentración plena en el momento presente (*Csikszentmihalyi, 1990*), reduciendo la rumiación cognitiva y disipando las preocupaciones externas mediante la absorción en la tarea musical (*Keeler et al., 2015*).

BIBLIOGRAFÍA:

1. **Oriola, S., & Gustems-Carnicer, J. (2015).** "Las bandas y corales juveniles como recurso para el desarrollo integral de los adolescentes". *Revista Electrónica de LEEME*, (35), 46-64. (Un estudio en español que destaca el papel de los coros en la formación de la identidad y la salud emocional de los adolescentes).
2. **Mosquera-Cabrera, R. (2013).** "La actividad coral amateur: beneficios para la salud y el bienestar en personas adultas. Una revisión crítica del estado del arte". *Revista de Psicología*, 1(1), 31-47. (Aunque se enfoca en adultos, su revisión teórica explica muy bien la conexión mente-cuerpo a través del canto).
3. **Barbosa-Bustos, D. (2014).** "Beneficios del canto coral en adolescentes y su integración en el currículo de Música en la Educación Secundaria Obligatoria". *Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)*. (Investigación centrada en la valoración que los propios alumnos de secundaria hacen de la actividad coral y sus beneficios socio-afectivos).
4. **Vickhoff, B., et al. (2013).** "Music structure determines heart rate variability of singers". *Frontiers in Psychology*, 4, 334.

5. **Bullack, A., et al. (2018).** "Psychobiological effects of choral singing on affective state, cortisol, and secretory immunoglobulin A". *Frontiers in Psychology*, 9, 2233.

DANZA Y SALUD

BIBLIOGRAFÍA:

1. **Juan-Morera, B., et al. (2024).** Revisión sobre beneficios psicológicos y satisfacción vital en la danza.
2. **Vizuite-Carrizosa, M., et al. (2025).** La danza contemporánea como herramienta para la inteligencia emocional en adolescentes.
3. **Tao, D., et al. (2022).** Meta-análisis sobre la reducción de síntomas de ansiedad y mejora del autoconcepto mediante la danza.
4. **Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020).** Estudio cualitativo sobre cómo la danza combate el aislamiento social en jóvenes.
5. **Schwender, T. M., et al. (2018).** Impacto de la danza contemporánea en la flexibilidad cognitiva y atención.
6. **Zarobe, L., & Bungay, H. (2017).** El papel de las artes escénicas en el aumento de la autoeficacia frente a desafíos públicos (escenarios).
7. **Juan-Morera, B., et al. (2024).** "Beneficios psicológicos de la danza: una revisión sistemática". *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1). (Una revisión actualizada que confirma cómo la danza reduce el estrés y aumenta la satisfacción vital).
8. **Vizuite-Carrizosa, M., et al. (2025).** "Explorando la Danza como Herramienta de Expresión para el desarrollo de la Inteligencia Emocional". *Revista de Investigación en Educación*, 13(25), 60-69. (Estudio sobre cómo la danza contemporánea ayuda a los adolescentes a gestionar y expresar sus emociones).

ARTES PLÁSTICAS Y SALUD

BIBLIOGRAFÍA:

1. **López Fernández Cao, M. (2011).** "Arte, memoria y salud: la arteterapia como herramienta de intervención". *Revista de Arteterapia (UCM)*. (Referente en España sobre cómo la creación visual ayuda a procesar la identidad en jóvenes).

2. **Malchiodi, C. A. (2012).** *Art Therapy and Health Care*. Guilford Press. (Manual clave sobre cómo el arte visual mejora la salud física y mental).
3. **Klein, J. P. (2006).** *La Arteterapia*. Octaedro. (Un libro muy accesible en español sobre los fundamentos de la expresión plástica como cura).
4. **Dalley, T. (1987).** *El arte como terapia*. Herder. (Un clásico que explica cómo el dibujo y la pintura sirven de lenguaje cuando las palabras fallan).
5. **Kaimal, G., et al. (2016).** "Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making". *Art Therapy*. (Estudio que mide físicamente cómo 45 minutos de creación artística reducen el estrés, independientemente del talento del alumno).

POESÍA Y SALUD

BIBLIOGRAFÍA:

1. **Mazza, N. (2020).** "Poetry Therapy: Theory and Practice". *Routledge*. (Nicholas Mazza es el pionero mundial en este campo; explica cómo la escritura poética actúa como intervención clínica).
2. **Mohr, W. K., et al. (2023).** "Poetry as a therapeutic tool for adolescents with mental health challenges". *Journal of Poetry Therapy*. (Analiza cómo el uso de rimas y ritmos ayuda a jóvenes a organizar pensamientos caóticos).
3. **Stephenson, K. (2024).** "Slam Poetry and Youth Mental Health: A case study on self-expression". *Art in Psychotherapy*. (Estudio reciente sobre cómo los recitales y concursos de poesía moderna mejoran la confianza social).
4. **Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016).** "Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain". *Guilford Publications*. (Aunque habla de prosa, sus bases sobre la escritura expresiva son el pilar de la poesía terapéutica).
5. **García-Page, M. (2016).** "La función terapéutica de la palabra poética en la educación secundaria". *Revista de Literatura y Educación*. (Investigación en español sobre el impacto de los talleres de poesía en el aula).
6. **Motos Teruel, T. (2018).** *Palabras para sanar: Talleres de escritura creativa y salud*. (Un manual práctico esencial para docentes en España).
7. **Pizarnik, A. (Edición de ensayos).** *La palabra y la herida*. (Sobre el uso de la poesía como tabla de salvación emocional).

BIBLIOGRAFÍA:

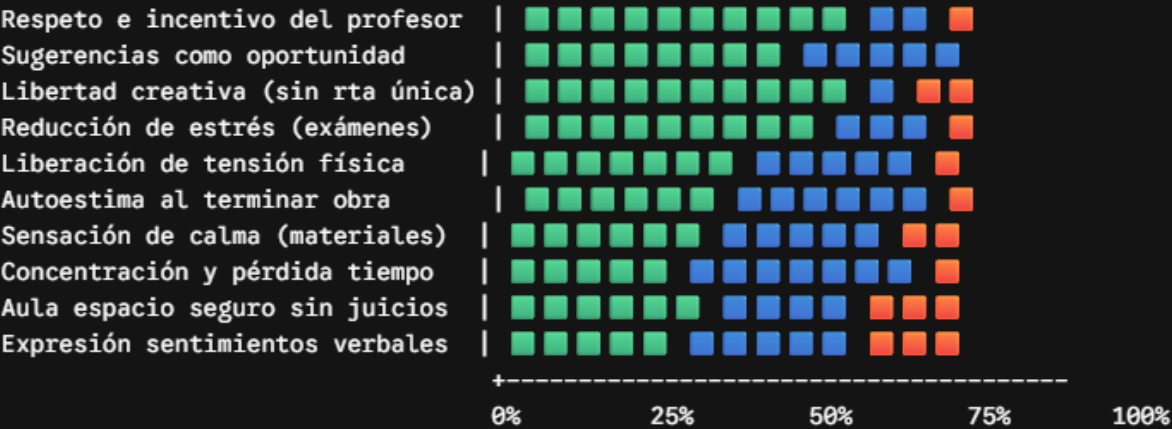
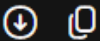
1. **Fancourt, D., & Finn, S. (2019).** "What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review". *World Health Organization (WHO)*. (El informe definitivo que incluye el teatro como herramienta clave para la salud mental).
2. **Vieites, M. F. (2017).** "La pedagogía teatral como pedagogía social: el teatro en la educación secundaria". *Revista de Pedagogía Social*. (Analiza cómo el teatro mejora la convivencia y el bienestar emocional en institutos españoles).
3. **Enis, J., et al. (2023).** "The impact of drama-based interventions on the mental health of adolescents: A systematic review". *Journal of Creativity in Mental Health*. (Estudio reciente sobre la reducción de la ansiedad y depresión a través del drama).
4. **DICE Consortium (2010).** "The DICE Content: Drama Improves Lisbon Key Competences in Education". (Un estudio masivo en 12 países que demuestra que los alumnos de teatro tienen mayor autoestima y menor estrés).
5. **Beadle-Brown, J., et al. (2017).** "Individual and social benefits of participation in drama and theater". *Journal of Applied Arts & Health*. (Se centra en la mejora de la resiliencia y el apoyo social).
6. **Guli, L. A., et al. (2013).** "The Social Skills Training through Drama (SSTD) Program". *Journal of School Psychology*. (Sobre el uso del teatro para superar la ansiedad social y mejorar la asertividad en jóvenes).

RESULTADOS ENCUESTAS ALUMNADO FINAL DEL PROYECTO (JUNIO 2026)

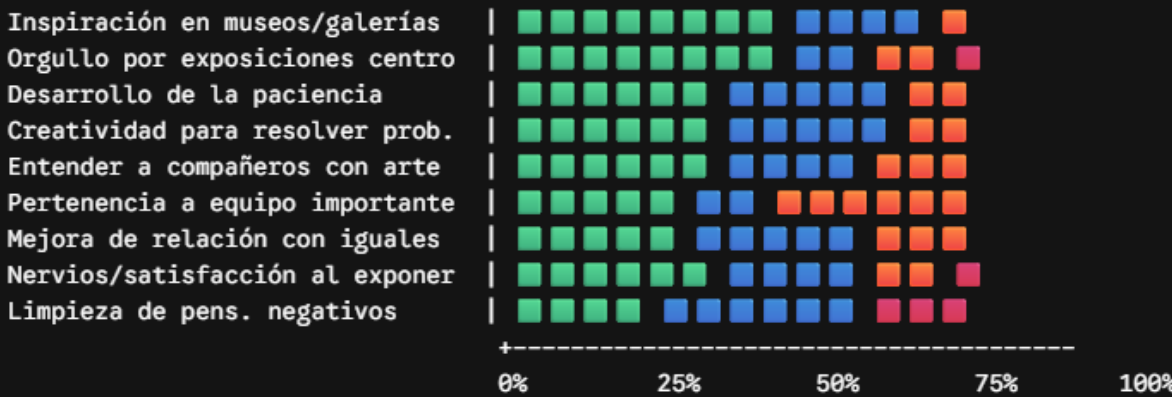
Leyenda de colores:

- Verde: Acuerdo Total (Valor 4)
- Azul: De acuerdo (Valor 3)
- Naranja: En desacuerdo (Valor 2)
- Rojo: Totalmente en desacuerdo (Valor 1)

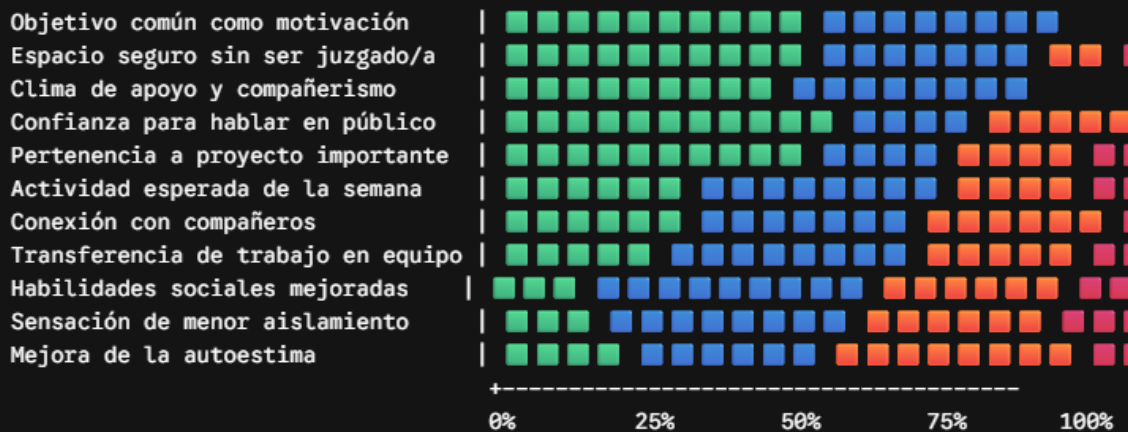
Plaintext



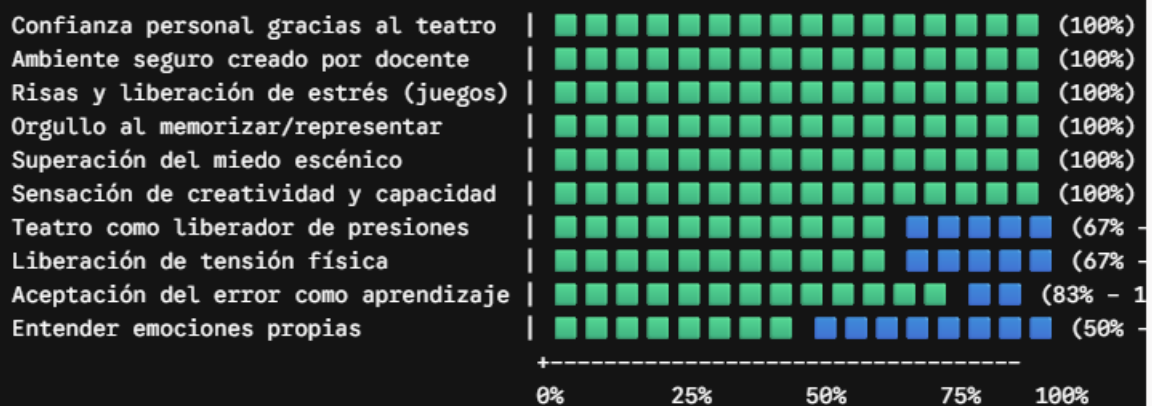
Plaintext



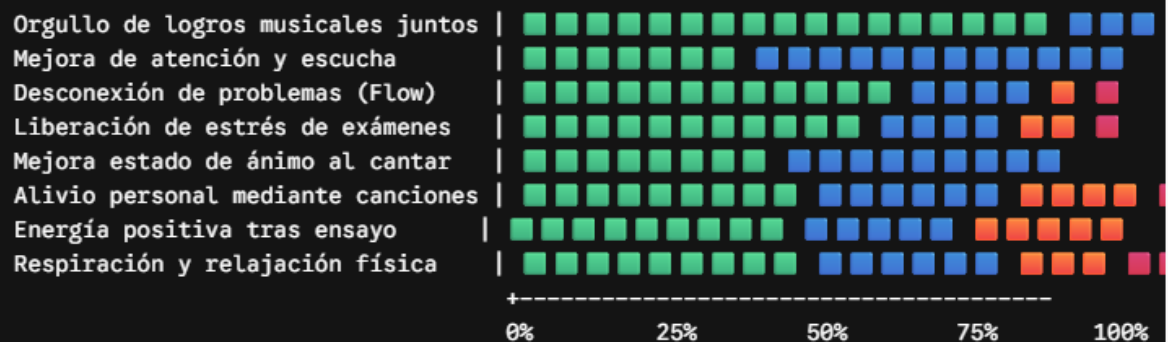
Plaintext



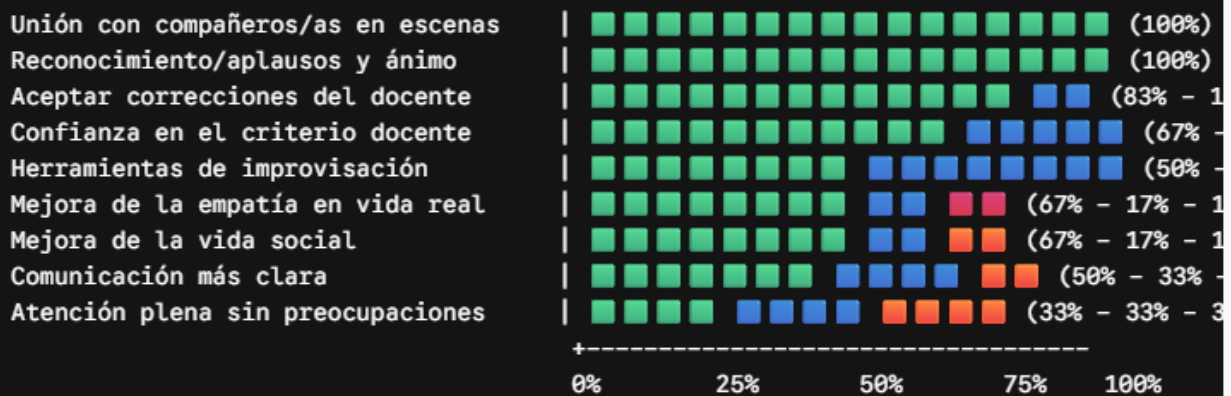
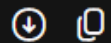
Plaintext



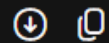
Plaintext



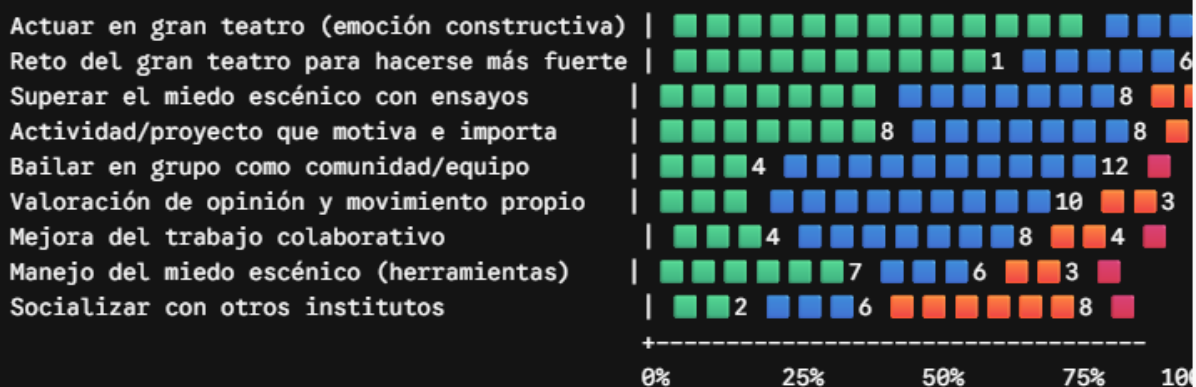
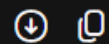
Plaintext



Plaintext



Plaintext



RESUMEN DE RESULTADOS

Las encuestas elaboradas por el alumnado en junio de 2026 revelan el impacto que las distintas disciplinas artísticas tienen en el bienestar emocional, la cohesión social y el desarrollo cognitivo del alumnado. Los resultados evidencian porcentajes de adhesión excepcionalmente altos en variables clave vinculadas a la salud mental y la convivencia.

1. Clima de aula, vínculo Docente y espacio Seguro

El factor con mayor consenso transversal es la creación de un entorno educativo protegido, afectivo y libre de juicio, que actúa como piedra angular para el desarrollo del alumnado:

- **Taller de Teatro:** El **100%** del alumnado afirma de forma unánime que su docente crea un ambiente completamente seguro para expresarse, otorgando además un **100%** de valoración positiva a la libertad de experimentar y errar como parte del proceso creativo.
- **Artes Plásticas:** El **100%** de los participantes percibe la guía del profesorado como una oportunidad de mejora constructiva, mientras que un **92,3%** siente que se respeta plenamente su estilo individual y se incentiva su libertad de creación.
- **Coro Escolar:** El **85%** de los coralistas confirma que el coro constituye un espacio protegido donde pueden mostrarse auténticos sin miedo a la estigmatización o el juicio social.

2. Proyección escénica, logro colectivo y motivación

El compromiso hacia la muestra final (conciertos, exposiciones, obras teatrales y muestras de danza en grandes espacios) genera índices sobresalientes de orgullo y superación personal:

- **Taller de Teatro:** Alcanza la máxima puntuación posible, con un **100%** de acuerdo en el orgullo tras la representación, la superación del miedo escénico y el aumento de la percepción de capacidad personal.
- **Danza Contemporánea:** El **100%** de los participantes manifiesta una vivencia emocional positiva y constructiva ante el reto de actuar en un gran teatro, entendiendo los nervios como un proceso de crecimiento personal (**100%**). Un **94,1%** destaca sentirse profundamente motivado por el proyecto.
- **Coro Escolar:** Destaca de forma rotunda con un **100%** de satisfacción y orgullo por los logros musicales alcanzados de forma conjunta, sumado a un **90%** que encuentra en las metas colectivas una fuente clave de motivación.
- **Artes Plásticas:** Un **92,3%** experimenta un incremento directo en su autoestima y seguridad personal al contemplar sus obras finalizadas.

3. Salud Mental: Regulación del estrés y atención plena

La práctica artística consolida su función protectora frente a la ansiedad académica y la sobrecarga emocional de los estudiantes:

- **Artes Plásticas:** Un rotundo **92,3%** declara que las actividades de plástica les permiten liberar el estrés derivado de los exámenes, misma cifra (**92,3%**) que logra soltar tensión física acumulada y entrar en estados de atención plena.
- **Coro Escolar:** Un **95%** señala que la práctica coral ha perfeccionado su capacidad de atención y escucha activa, mientras que el **85%** experimenta estados de desconexión profunda de sus problemas personales mediante la música.
- **Danza Contemporánea:** El **88,2%** afirma que el baile les permite liberar tensiones físicas y emocionales reprimidas, alcanzando una desconexión total del tiempo y de las preocupaciones en el **88,2%** de los casos.

4. Cohesión social, empatía y convivencia

El trabajo artístico en grupo consolida las relaciones entre iguales y promueve valores democráticos dentro del centro educativo:

- **Taller de teatro:** El **100%** del alumnado corrobora que la construcción de escenas ha afianzado drásticamente la unión con sus compañeros/as, logrando un **83,3%** de transferencia de la empatía a su vida cotidiana fuera del aula.
- **Danza contemporánea:** Un **94,1%** de los bailarines percibe que el trabajo coreográfico en grupo los consolida como una comunidad o equipo unido.
- **Coro escolar:** El **85%** destaca la existencia de un clima genuino de apoyo mutuo y compañerismo en las filas del coro.

CONCLUSIÓN GLOBAL

Los resultados obtenidos demuestran cuantitativamente que el proyecto **«Escenarios del Alma: cuando el arte sana u educa a la ciudad»** constituye un modelo pedagógico de alto impacto. Al registrar porcentajes de satisfacción superiores al **80% y 90%** en la mayoría de sus indicadores, se ratifica que la vivencia artística dentro del currículo escolar no solo potencia las competencias culturales del alumnado, sino que ejerce un papel transformador en su equilibrio socioemocional, resiliencia y bienestar mental.

En definitiva, **«Escenarios del Alma; cuando el arte sana y educa a la ciudad»** va mucho más allá de ser un mero catálogo o recopilatorio de talleres artísticos inconexos. La solidez y el verdadero valor transformador de esta iniciativa residen en el riguroso andamiaje pedagógico que la sustenta: una **formación continua, profunda y especializada del profesorado implicado**, combinada con un **exhaustivo estudio de evaluación de impacto** sobre la salud mental y el bienestar socioemocional del alumnado. Es esta convergencia entre la capacitación docente de vanguardia y la evidencia científica recogida en las aulas lo que convierte al proyecto en una experiencia innovadora, medible y plenamente integrada en la vida del centro, demostrando que cuando el arte se aborda con rigor metodológico, se transforma en una herramienta de sanación, desarrollo humano y cohesión comunitaria.