

DATOS REFERENTES A LA COMUNICACIÓN

Título: El *Mindfulness* como herramienta pedagógica en las Enseñanzas Superiores de Conservatorio

Línea temática: Investigación pedagógica, Salud y bienestar del músico, Técnicas docentes alternativas

Autora: Ana María Gutiérrez Martínez (coordinadora del Grupo de Trabajo 191408GT045. Toma de Conciencia y Autocontrol para el Profesorado de Conservatorios de Música).

Correo electrónico de la autora: amagumaflauta@gmail.com

Teléfono móvil: 691748125

Resumen

EL MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN LAS ENSEÑANZAS SUPERIORES DE CONSERVATORIO

El *Mindfulness* o *conciencia plena* se define como una técnica que subyace la simple práctica para erigirse como un modo de vida en el que el individuo se centra en el momento presente desde la expansión de su conciencia a través de la percepción con los cinco sentidos y del descubrimiento psicológico y emocional carente de juicio.

Extrapolando este concepto al terreno musical, la técnica de ejecución instrumental requiere de una serie de procesos complejos en los que la dimensión cuerpo-mente-espíritu han de estar perfectamente sincronizadas, debido a la realización de movimientos de gran precisión, sumados a un elevado nivel de concentración y a un plano emotivo que parte de la dimensión más introspectiva del sujeto.

Tomando en consideración semejantes circunstancias, no es una novedad para los docentes que muchos de los problemas detectados en el aula se deben a la falta de toma de conciencia del alumnado de sus propios procesos físicos, mentales y emocionales, lo cual merma la calidad interpretativa y el rendimiento en el estudio, además de poder desembocar en problemas físicos fruto de la mala higiene postural y de la reiteración de posturas antiergonómicas. Del

mismo modo, la presión a la que el estudiante y el músico profesional se ven sometidos al poner en escena su trabajo, contribuye a la aparición de problemas mentales relacionados con la ansiedad, la falta de autoestima y la incapacidad de conocer y gestionar las propias emociones.

Con el objetivo de abordar todos estos aspectos y diseñar un plan de trabajo eficaz dentro del aula, en el presente año académico 2018/2019, se ha creado un grupo de trabajo centrado en la investigación del *Mindfulness* y otras técnicas de toma de conciencia en las Enseñanzas Profesionales y Superiores, formado por profesorado del Conservatorio Profesional de Música “Músico Ziryab” de Córdoba y del Conservatorio Superior de Música “Manuel Castillo” de Sevilla. Se trata, pues, de buscar un enfoque nuevo con carácter creativo y formativo en el que el profesorado recibe formación en este terreno y la pone en práctica a nivel personal y docente, beneficiando con ello al alumnado y fortaleciendo los lazos sinérgicos y la confianza que todo estudiante necesita para mejorar su rendimiento a nivel personal y académico.

La presente ponencia trata de dar a conocer cómo se está afrontando dicha tarea en el grupo de trabajo creado, dando a conocer el concepto de *Mindfulness*, sus principales beneficios, los métodos de aplicación en el aula y los recursos y herramientas didácticas que se ya se han generado y aún continúan generándose a partir de la formación que el profesorado implicado en el grupo de trabajo está recibiendo. El objetivo final sería incorporar el *Mindfulness* como parte de la metodología docente para la toma de conciencia del alumnado y del propio profesorado, tanto en el aula como en el estudio realizado en casa, beneficiándose ambas partes de sus múltiples propiedades.

Palabras clave. *Mindfulness*, Enseñanzas Superiores de Conservatorio, Herramientas docentes.