



EL *MINDFULNESS* COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN LAS ENSEÑANZAS SUPERIORES DE CONSERVATORIO



Ana María Gutiérrez Martínez
I Jornadas de Investigación para las Enseñanzas Artísticas Superiores:
Transferiendo conocimientos desde la



-ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN
2. MARCO TEÓRICO EN EL ÁMBITO MUSICAL
3. PROPUESTA PEDAGÓGICA
 - 3.1. Objetivos
 - 3.2. Aplicaciones didácticas
 - 3.3. Actuación y temporalización
 - 3.4. Materiales elaborados
4. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN
5. CONCLUSIONES
6. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

- **Mindfulness o conciencia plena** → estado mental en el que la atención se centra por completo en el presente, percibiéndolo con todos los sentidos de forma ecuánime y carente de juicio (Gutiérrez, 2015).
- Diferencia entre meditación y *mindfulness*:
 - **Meditación** → limitada al momento exclusivo de la práctica.
 - **Mindfulness** → aplicable a todas las facetas de la vida, en cualquier momento.
- Implica al individuo en su dimensión **holística** (cuerpo-mente-emociones), con múltiples **beneficios** contrastados (Gutiérrez, 2016).
- Capacidad de **introspección** y **trascendencia**.

2. MARCO TEÓRICO EN EL ÁMBITO MUSICAL

- **Ejecución instrumental** → implica procesos físicos, mentales y emocionales complejos en la interpretación (movimientos de gran precisión, elevada concentración y capacidad expresiva).
- **Toma de conciencia** → Muchos problemas derivados de la práctica o tecnopatías surgen por la ausencia de toma de conciencia (Gutiérrez, 2019):
 - **Nivel físico** → horas de ensayo + posiciones forzadas + movimientos de gran precisión = problemas posturales, falta de ergonomía, tensiones y lesiones.
 - **Nivel psicológico y emocional** → presión académica, personal y laboral + exámenes + pruebas y solos orquestales + conciertos + afán de perfección = *trac* o miedo escénico, ansiedad, depresión, insomnio, problemas de autoestima y confianza.
- **Posibilidades de la toma de conciencia** → autoconocerse a nivel holístico, focalizar la atención, mantener la concentración y gestionar las emociones → mejora del rendimiento musical y personal.

3. PROPUESTA PEDAGÓGICA

- Creación del Grupo de Trabajo **“Toma de Conciencia y Autocontrol para el Profesorado de Conservatorios de Música”**.
- Profesorado de los Conservatorios **CPM “Músico Ziryab”** de Córdoba y **CSM “Manuel Castillo”** de Sevilla.
- Enfoque nuevo con carácter **creativo** y **formativo**:
 - Formación del profesorado en la materia.
 - Práctica a nivel personal y docente.
 - **Extrapolación al aula** → beneficios en el alumnado, creación de lazos sinérgicos, aumento del rendimiento a nivel personal y académico.

3.1. Objetivos

- Llevar la **toma de conciencia** al estudio y ejecución instrumental.
- Mejorar la práctica docente a partir de la elaboración de **materiales didácticos propios**.
- Hacer de la **atención plena** un elemento natural de la práctica musical, extrapolándolo a la vida cotidiana.
- Desarrollar una buena **higiene postural** durante la interpretación.
- Usar la **creatividad** para desarrollar la concentración, la introspección y la búsqueda y superación de bloqueos físicos, psicológicos y emocionales.
- Mejorar el rendimiento académico y profesional en docentes y alumnado a partir del

3.2. Aplicaciones didácticas

- **Formación** del profesorado y alumnado en la materia, a través de :
 - Artículos y documentos para la lectura y reflexión.
 - Material audiovisual.
 - Páginas webs, blogs y enlaces de interés.
 - Recursos de elaboración propia.
- Toma de conciencia y tratamiento de las **tecnopatías** detectadas en cada sujeto.
- Mejora del **rendimiento** académico, personal y laboral.
- Creación de nuevas **metodologías** innovadoras, creativas y adaptadas a la realidad del aula.

3.3. Actuación y temporalización

ACTUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	RESPONSABLE
Elaboración del Proyecto inicial	Durante el mes de octubre	Coordinadora del Grupo de Trabajo
Intervención en la Plataforma Colabora	Desde octubre hasta mayo	Todos los integrantes del Grupo de Trabajo
Instrucción en los principios de atención plena para el profesorado	Durante el mes de noviembre	Todos los integrantes del Grupo de Trabajo
Lectura de documentos, reflexión y elaboración de fichas y registros como recurso didáctico	Desde octubre hasta febrero	Todos los integrantes del Grupo de Trabajo
Aplicación de los materiales elaborados en el aula, reflexión, modificación y puesta en común	Desde febrero hasta mayo	Todos los integrantes del Grupo de Trabajo
Elaboración del documento final con todos los materiales creados	Durante el mes de mayo	Coordinadora del Grupo de Trabajo



3.4. Materiales elaborados

- **Ficha 1. Aplicación de *Mindfulness* en docentes**
- **Ficha 2. Aplicación de *Mindfulness* en el alumnado**
- **Ficha 3. Auto-registro de ansiedad de cara al trabajo de la ansiedad y el miedo escénico**

4. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

- De obtener éxito con el grupo y arrojar resultados significativos, seguir **difundiendo y ampliando** la investigación.
- Hacer **extensible** la práctica de forma activa entre el resto del profesorado y en otros centros.
- **Divulgar** de los resultados a través de artículos y materiales didácticos.
- **Formar** al profesorado y al alumnado a partir de otros grupos de trabajo, talleres y cursos.



5. CONCLUSIONES

- Necesidad de adaptar la realidad de los conservatorios a las **demandas reales** del alumnado y de la sociedad donde se desenvuelve.
- Formación musical **holística** a través de metodologías innovadoras y creativas.
- ***Mindfulness*** como método eficaz y con enormes posibilidades dentro de los conservatorios (no sólo Superiores, sino también Elementales y Profesionales).



6. BIBLIOGRAFÍA

- Gutiérrez, A. M. (2015). La música en el desarrollo de la espiritualidad y la religiosidad. Una aproximación al Cristianismo y al Budismo/Music in the Development of Spirituality. An approach to Christianity and Buddhism. *'Ilu, Revista de Ciencias de las Religiones*, 20, 91-110.
- Gutiérrez, A. M. (2016). *La música en la intervención holística. Aplicaciones clínicas y educativas*. Tesis Doctoral. Universidad de Córdoba.
- Gutiérrez, A. M. (2019). Principales tecnopatías físicas, psíquicas y emocionales derivadas de la práctica de la flauta travesera. *Revista AV Notas* (en revisión y aceptado para publicación).

MUCHAS GRACIAS

