

Musicoterapia y Mindfulness para músicos (MyM)

DESCRIPCIÓN	<p>El Proyecto de Musicoterapia y Mindfulness para músicos forma parte de la investigación llevada a cabo dentro del Trabajo fin de Máster en Musicoterapia en la Universidad Pontificia de Salamanca de Raquel Otero Vaughan, antigua alumna del CSMB. Con él propone una experiencia vivencial en grupo donde aprender y poner en práctica herramientas musicoterapéuticas y de Mindfulness para conseguir un estudio eficaz y una interpretación consciente con el instrumento, con atención plena en el presente, reduciendo así situaciones de estrés, ansiedad o miedo escénico.</p> <p>Pasamos muchas horas estudiando, pero, ¿las aprovechamos al cien por cien? ¿Y esos pensamientos e inseguridades que nos asaltan al interpretar sobre un escenario, son nuevos, o ya estaban durante esas horas de estudio?</p>
DESTINATARIOS	Este proyecto está dirigido a alumnos/as de todas las especialidades matriculados en el curso 2020-2021.
OBJETIVOS	<p>El objetivo fundamental del proyecto consiste en conseguir una interpretación consciente y con atención plena en el momento presente en el que nos encontremos, ya sea, tanto en una cabina de estudio como en el escenario.</p> <p>Se proponen como objetivos secundarios: aprender prácticas de Mindfulness y Mindfulness con el instrumento, desarrollar técnicas de autogestión emocional mediante improvisaciones y musicalizaciones, trabajar la capacidad de autorregulación, crear un espacio donde compartir y verbalizar cuestiones y emociones en grupo y generar el hábito de poner en práctica las herramientas aprendidas durante el Proyecto.</p>
TEMPORALIDAD	<p>Se plantea un seminario que se desarrollará en cuatro sesiones de una hora y media cada una. En función del número de alumnos que participen, cabe la posibilidad de formar dos grupos.</p> <p>Previo al inicio del programa, se solicitará a todos los alumnos interesados su inscripción a efectos de conocer el número exacto de participantes y con la finalidad de cumplir con los aforos estipulados.</p>
CELEBRACIÓN	Se propone celebrar el taller los días 12, 13, 26 y 27 de marzo, en horario de tarde de 16.00 h a 17.30 h.
REQUISITOS	Podrá participar cualquier estudiante del Conservatorio Superior de Música de Badajoz que así lo desee. Los participantes deberán venir acompañados de su instrumento y muchas ganas por aprender, disfrutar y compartir.
MODALIDAD	La modalidad de las sesiones, si las condiciones lo permiten, serán presenciales; se pretende desarrollarlas como talleres participativas donde el alumno sea elemento activo proponiendo y exponiendo sus ideas a través del diálogo y el debate. Si las autoridades sanitarias recomiendan limitar la movilidad, podrán proponerse clases <i>online</i> , a través de las plataformas que Diputación pone a nuestra disposición.

RECURSOS MATERIALES	Para poder desarrollar el proyecto se necesitará un aula o sala amplia, pizarra tradicional, material de pequeña percusión y otros materiales para despertar la sensibilidad, colchonetas o toallas (que debe aportar el propio alumno, debido a las condiciones sanitarias), sillas, atriles, teclado o piano, Roll-ups, el instrumento propio del alumno y cuaderno de actividades.
RECURSOS HUMANOS	No hay límite en el mínimo de alumnos para llevar a cabo esta actividad. Las sesiones serán impartidas por Raquel Otero, alumna del Máster de Musicoterapia de la Universidad Pontificia de Salamanca.
COMUNICACIÓN	Las vías de comunicación interna se establecerán a través de la página web del conservatorio, la pantalla principal de información y tablón de anuncios. Como vías de comunicación externa se establecerán las RRSS: WhatsApp de la asociación de alumnos, Instagram, Facebook, Twitter... Para más Información y/o confirmar participación, los estudiantes tendrán hasta el 5 de marzo para hacerlo en la siguiente dirección de correo: raqueloterovaughan@gmail.com o en el telf. 608311333.
RESULTADOS	El resultado del proyecto se hará llegar a través de un informe al CSMB y se entregará también copia del TFM. Todos los participantes recibirán un extracto de los resultados de la investigación a través de un correo electrónico. En función del interés generado por la iniciativa en el centro, se propone también la posible realización de futuras intervenciones.
ACCIONES TANGENCIALES	Esta experiencia podrá llevarse a cabo en otros Conservatorios de la región. Al finalizar el Programa se entregará a cada participante un diploma en agradecimiento por su participación y colaboración en dicho Proyecto final de Prácticas.

Cabe destacar que el presente proyecto tiene en cuenta los Objetivos de Desarrollo sostenible (ODS), fruto de la iniciativa impulsada por Naciones Unidas dentro de la Agenda que lleva por título "Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible".



Se ha diseñado un logotipo para este proyecto:

