

**MINDFULNESS Y LA**  
**PRÁCTICA MUSICAL**



***Ponente: Mónica Linares***



## **CURSOS MINDFULNESS Y LA PRÁCTICA MUSICAL**

Últimamente el mindfulness ha cobrado un creciente protagonismo en nuestro país. Ha pasado de ser un término desconocido a formar parte del ámbito médico, empresarial y educativo de forma relevante.

Los últimos avances en neurociencia han “democratizado” la inteligencia con el descubrimiento de la neuroplasticidad. Nuestros cerebros son moldeables y podemos mejorar su capacidad durante toda nuestra vida.

La atención, como parte fundamental del aprendizaje y de la capacidad de ser felices y tener vidas plenas se ve reforzada por los programas de Mindfulness. De ahí su éxito tan vertiginoso.

Como no podía ser de otra manera la educación musical no ha escapado a su influencia y algunos de los conservatorios más importantes del mundo han comenzado a trabajar con programas mindfulness como es el caso de la Guildhall School of Music and Drama de Londres.

### **CURSO PROFESORES/ALUMNOS- ESTRUCTURA**

Los cursos están enfocados tanto a profesores como alumnos de enseñanza elemental y profesional.

La forma de aprender mindfulness debe ser primeramente guiada por un instructor cualificado. Como cualquier disciplina que deseamos aprender, la práctica regular individual se convertirá en una parte importantísima del proceso.

Los cursos pueden variar en su duración. A modo introductorio se pueden realizar cursos entre 3 y 5 días en los que podremos experimentar y acercarnos al mindfulness de una forma teórica y práctica.





## ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES MINDFULNESS?

Mindfulness está traducido al español como Atención Plena siendo el término anglosajón muy en uso dentro de la comunidad hispano hablante. El Mindfulness es una práctica contemplativa introducida en el mundo occidental en los años 80 por Jon Kabat Zinn, profesor emérito en medicina de la Universidad de Massachusetts (EE.UU).

Kabat Zinn desarrolló un programa mindfulness de 8 semanas para sus pacientes con dolor crónico. Ese programa denominado, Mindfulness Based Stress Reduction, (MBSR), o en su versión en español Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena, (REBAP), tuvo una gran aceptación y poco a poco se fue utilizando no solamente en el ámbito médico sino en la educación y en el mundo empresarial entre otros.

La base de la REBAP es la práctica de la atención plena, definida por Kabat Zinn como la "atención momento a momento a la experiencia presente, sin juzgar y con una actitud de aceptación". La práctica de esta técnica pretende enseñar a la mente a prestar atención al presente, postulando que la disminución de las preocupaciones acerca del pasado y el futuro, ayuda a aumentar la aceptación y disminuir el estrés así como aumentar nuestra capacidad de concentración.

El programa consiste en una serie de prácticas de atención plena, observación y meditación, dónde el practicante irá desarrollando su atención momento a momento desenredándose de pensamientos, emociones y circuitos automatizados y aprendiendo a observar sin juicio los comportamientos de su mente, favoreciendo así una mayor claridad mental y mayor concentración al momento presente.

Mindfulness es una práctica secular dónde a través de diversos ejercicios prácticos nos ayudará a vivir el momento presente con más conciencia, desplegando ante nosotros una variedad de respuestas a los diferentes estímulos que nos presenta la vida cotidiana huyendo así de la reactividad automática que nos aleja de nuestra libertad de decisión.

Lo que no es Mindfulness:

- Mindfulness no es una técnica de relajación, aunque nos la proporciona después de una práctica continuada.
- Mindfulness no es una técnica para dejar la "mente en blanco".
- Mindfulness no es una religión, es una práctica secular.
- Mindfulness no es una terapia psicológica



### Beneficios de la práctica de Mindfulness en adultos:

- *Mejora la atención*
- *Aumenta la serenidad y sensibilidad*
- *Desarrolla la empatía hacia los demás*
- *Proporciona una activación extraordinaria de la lucidez mental*
- *Incrementa el bienestar psicológico*
- *Desciende los niveles de ansiedad*
- *Aumenta la confianza y autoestima*
- *Mejora la actividad intelectual y académica*
- *Propicia la disolución del sufrimiento*

### Beneficios de la práctica de Mindfulness en niños y adolescentes

- *Potencia la memoria*
- *Mejora la concentración*
- *Aumenta la capacidad de darse cuenta o ser consciente*
- *Disminuye la ansiedad*
- *Mejora el autocontrol*
- *Potencia la empatía y la comprensión hacia los demás*
- *Desarrolla habilidades naturales de resolución de conflictos*
- *Mejora de forma general la salud*
- *Mejora la autoestima*

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Introducir la Práctica de Mindfulness y sus técnicas
- Acercar la práctica meditativa
- Aprender técnicas que nos ayuden a dirigir la atención al entorno, a nuestro cuerpo y por último a la mente.
- Saber reconocer nuestros patrones de pensamiento, cuales son positivos y beneficiosos, cuales son negativos y tóxicos.
- Aprender a ver la conexión, pensamiento-emoción-cuerpo.
- Distinguir entre reactividad o respuesta.
- Observar y reconocer los distintos tipos de pensamientos que nos abordan antes, durante y después de nuestras interpretaciones musicales.
- Desarrollar la consciencia corporal en nuestra vida diaria y a la hora de la práctica instrumental.
- Reconocer las emociones y su reflejo en nuestro cuerpo a la hora de tocar.
- Reconocer los síntomas de estrés en nuestra vida diaria y en nuestra condición como músicos.
- Hacer uso de las técnicas de mindfulness en nuestra vida como músicos
- Desarrollar la enseñanza consciente.



## CONTENIDOS DEL CURSO

Los contenidos del curso para profesores serán presentados a través de sesiones teóricas, charla/coloquio, y sesiones prácticas. Están basados en el programa de 8 semanas Mindfulness Based Cognitive Therapy desarrollado por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (Inglaterra), que a su vez está inspirado en el MBSR de la Universidad de Massachusetts.

Los contenidos del curso para alumnos se inspiran en el programa de mindfulness, Mindfulness in Schools Project, programa que ha desarrollado la Universidad de Oxford para niños y adolescentes de 7 a 18 años y en el curriculum del exitoso programa americano Mindful Schools (California-EEUU).

Los contenidos del curso para profesores se presentan en dos bloques:

- El 1º bloque está diseñado para acercarnos a la práctica contemplativa del mindfulness y sus técnicas.  
A través de sesiones teóricas y prácticas nos iremos adentrando en la observación de lo que ocurre en nuestro interior suprimiendo cualquier juicio, simplemente percibiendo y observando la experiencia tal y como se presenta ante nosotros. Las diversas prácticas nos enseñarán a reconocer nuestros patrones mentales automáticos, ayudándonos a discernir entre reactividad o respuesta ante los diversos acontecimientos de nuestra vida diaria.  
Descubriremos la capacidad que todos tenemos para incrementar y potenciar nuestra atención.
- El 2º bloque se centrará en nuestra labor como docentes. Profundizar en la práctica docente desde la consciencia del momento presente y las posibilidades que este despliega ante nosotros.

El curso para los alumnos se presenta en un solo bloque:

- Los contenidos estarán presentados mediante sesiones en las que se combina una pequeña parte teórica con prácticas. El curso se dirige tanto a los alumnos de grado medio como los de elemental.



## PONENTE

Nací en Bilbao, donde realicé mis estudios superiores en el Conservatorio Superior de Música de Bilbao obteniendo los títulos de Profesor Superior de Violín y Música de Cámara con las máximas calificaciones. En el 2002 obtuve el Título de Profesor Superior de Viola.

Mi pasión es la enseñanza. Me he formado con numerosos profesores y en esa búsqueda de formación me acerqué al método Suzuki para niños desde los 3 años. Soy profesora graduada, Nivel 5 del Método Suzuki y Nivel 2 Suzuki Educación temprana por el British Suzuki Institute de Londres.

En Enero de 2011 entré en contacto con el programa de música de la Jacobs School of Music de la Universidad de Bloomington (Indiana-EEUU) y en especial con la prestigiosa catedrática Mimi Zweig. Allí pude observar la excelencia musical en primera fila. Alumnos con una capacidad de concentración altísima.

*¿Mi pregunta por entonces era, cómo, cómo se puede desarrollar esa concentración tan alta?*

Mi creencia era que sí se puede desarrollar y así lo ha corroborado la ciencia en las últimas investigaciones...así, en esa búsqueda de una educación más holística encontré la Educación Transpersonal y el Mindfulness. Comencé mi formación de coach en Educación Transpersonal por la Escuela Española de desarrollo Transpersonal finalizándola en 2013. Como parte de esa formación recibimos una instrucción semanal en meditación y es ahí cuando comienza mi práctica regular de meditación y yoga. Aquí es cuando comienzo a experimentar por mi misma los beneficios de la meditación.

*¿Mi pregunta aquí fue, cómo se puede enseñar esta disciplina a niños y adultos?*

Afortunadamente existen numerosos programas de mindfulness para poder enseñar esta disciplina tanto a niños como a adultos.

En Julio 2012 realicé la formación en Mindfulness para niños entre 5 y 18 años en Maastricht (Holanda) por la organización americana Mindful Schools con los profesores Megan Cowan y Chris Mckenna.

En septiembre del 2014 -Julio 2015 realicé el training de un curso de duración para la formación como profesor en MBCT (Mindfulness based cognitive therapy) en el centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford



En julio 2015 finalicé la formación de profesor de Mindfulness de la Universidad de Oxford, para niños entre 11 y 18 años (Dublin-Irlanda) En septiembre de 2015 finalizo la formación de profesor de Mindfulness de la Universidad de Oxford, para niños entre 7 y 11 años (Southampton-UK)

Actualmente estoy realizando el Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Desde el 2004 soy funcionaria por oposición en Conservatorio profesional de música del que me encuentro en excedencia voluntaria desde el año 2011. Actualmente resido en Londres donde trabajo como profesora en el colegio internacional Southbank International School.

Mi experiencia profesional con el Mindfulness se centra con niños y profesores.

Enseño regularmente mindfulness para niños entre 7 y 18 años en el Campus Internacional de verano de Ezcaray (La Rioja)

En Febrero de 2014 fui invitada por el Conservatorio de Calahorra (La Rioja) para impartir un curso para 80 alumnos y profesores del centro con un feedback excelente.

Creo profundamente en los beneficios que está práctica aporta a los seres humanos porque he podido experimentarlos a lo largo de varios años en mi misma.

Si deseas contactar conmigo:

Email: [moviolin@hotmail.com](mailto:moviolin@hotmail.com)

Teléfonos de contacto:

- +34676312111-España
- +447588949111-Inglaterra

¡GRACIAS!

