

Charla/Taller: MINDFULNESS PARA ARTISTAS

Marta G. Garay

27.octubre.2018, Madrid



IMPULSARTE
- PSICÓLOGA MARTA G. GARAY -



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA de
PSICOLOGÍA de la MÚSICA y
la INTERPRETACIÓN MUSICAL





¿QUIÉN SOY?

Psicóloga Marta G. Garay (CV.12887).

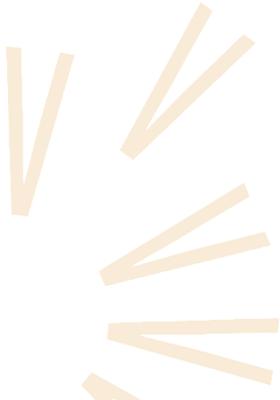
- Máster en **Psicología del Deporte y el Ejercicio**
- Máster en **Psicoterapias de Tercera Generación**
- Especializada en Danza, Música y Artes Escénicas

- **Bailarina profesional**
- Profesora, coreógrafa, entrenadora y coach de equipos de competición galardonados

- Investigaciones relacionadas
- Miembro de APDCV, AMPAE, SEMPRE y AEPMIM
- Profesora colaboradora UNED y Universidad Católica de Ávila

Vuestro turno:

- ¿Intérpretes? ¿docentes? ¿psicólogos?
- ¿Has practicado mindfulness antes?
- ¿Qué esperas de esta formación?
- ¿Qué te gustaría conseguir?



DEMANDAS MÁS COMUNES:

- Prevenir o tratar el **miedo escénico**
- Aumentar su **confianza**
- Optimizar su **rendimiento** en el escenario
- Ser más **eficientes** en sus estudios artísticos
- Gestionar los periodos de **estrés y ansiedad**
- Apoyo puntual y asesoramiento
- **Motivación y Burnout**
- Mejorar la **comunicación y cohesión** con sus compañeros



¿De qué vamos a hablar hoy?

- Un gran % de artistas sufre miedo/**ansiedad escénica**, **no disfruta las actuaciones**, **siente que no avanza lo suficiente en el estudio...**

¿Por qué ocurre esto?

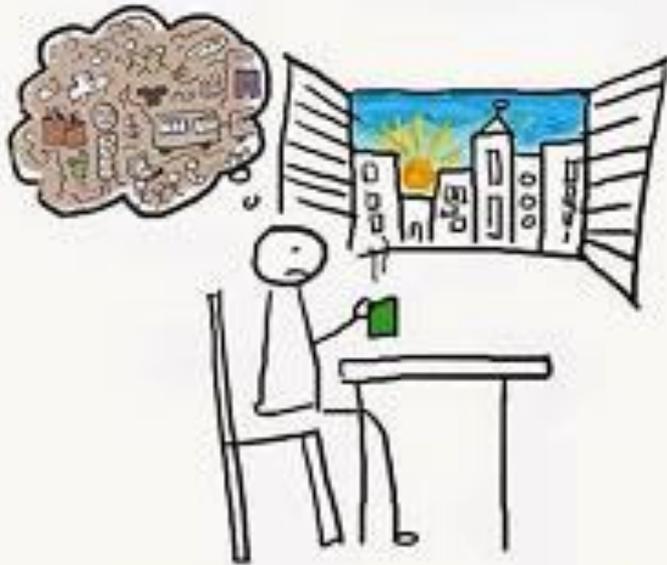
¿Cómo podemos solucionarlo?



ANSIEDAD ESCÉNICA

- La **ansiedad ante la evaluación** puede aparecer en **diferentes contextos** donde las capacidades de la persona son evaluadas, como contextos académicos, contextos deportivos, entrevistas laborales o discursos políticos
- La característica principal es una **evidente y perceptible aprensión a la actuación**
- Fobia social específica
- Modelo de **Kenny** (2009), basado en **Barlow** (2000)
- Prevalencia con gran variabilidad entre investigaciones

Tu mente suele estar...



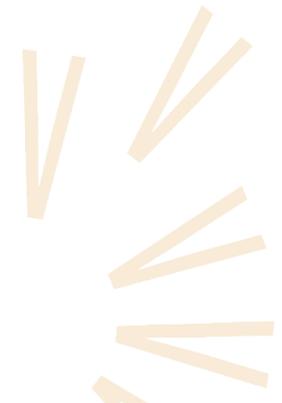
...preocupada por lo que ya pasó o esta por venir?



... centrada en el presente, en calma y tranquila?

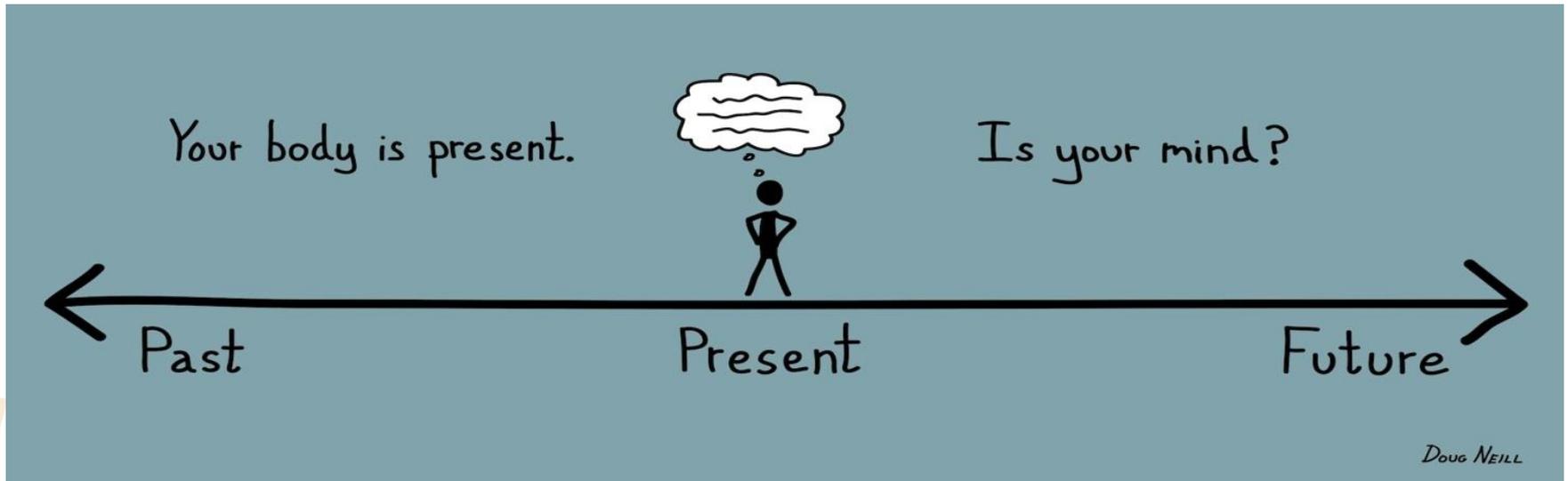
Mindfulness puede ser una buena herramienta para los artistas tanto en el plano personal como profesional

¿Qué es Mindfulness para vosotros?

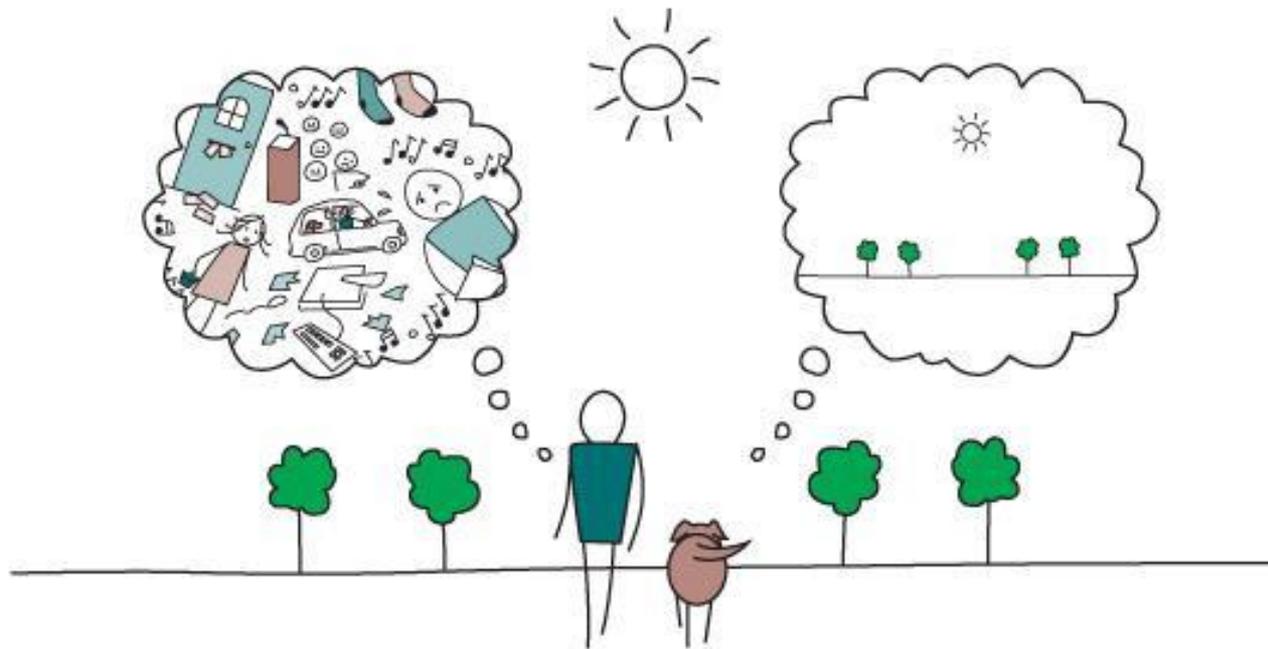


- atención consciente
 - atención plena
 - *Sati*

Prestar atención de un modo concreto: deliberadamente, en el momento presente y **sin juzgar**



Forma de mantener la atención en **el aquí y el ahora**, liberando la mente de la sobrecarga que nos impide concentrarnos totalmente en lo que hacemos, ni rumiando sobre el pasado ni anticipando el futuro, sino **aceptando el presente** tal y como es



Mind Full, or Mindful?

Practiquemos:



solo necesitas
una *pasa*

¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?

A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, looking out over a vast ocean at sunset. The sky is filled with soft, golden light from the setting sun, with some clouds catching the light. The woman is wearing a light blue top. The overall mood is peaceful and contemplative.

Promueve una relación con nosotros mismos basada en la **amabilidad con uno mismo** y favorece las relaciones interpersonales saludables

MINDFULNESS PARA ARTISTAS

con Marta G. Garay



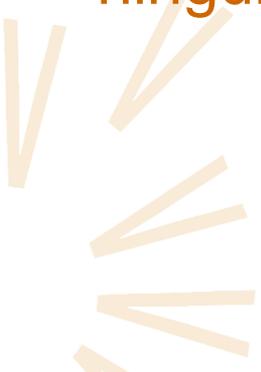
IMPULSARTE

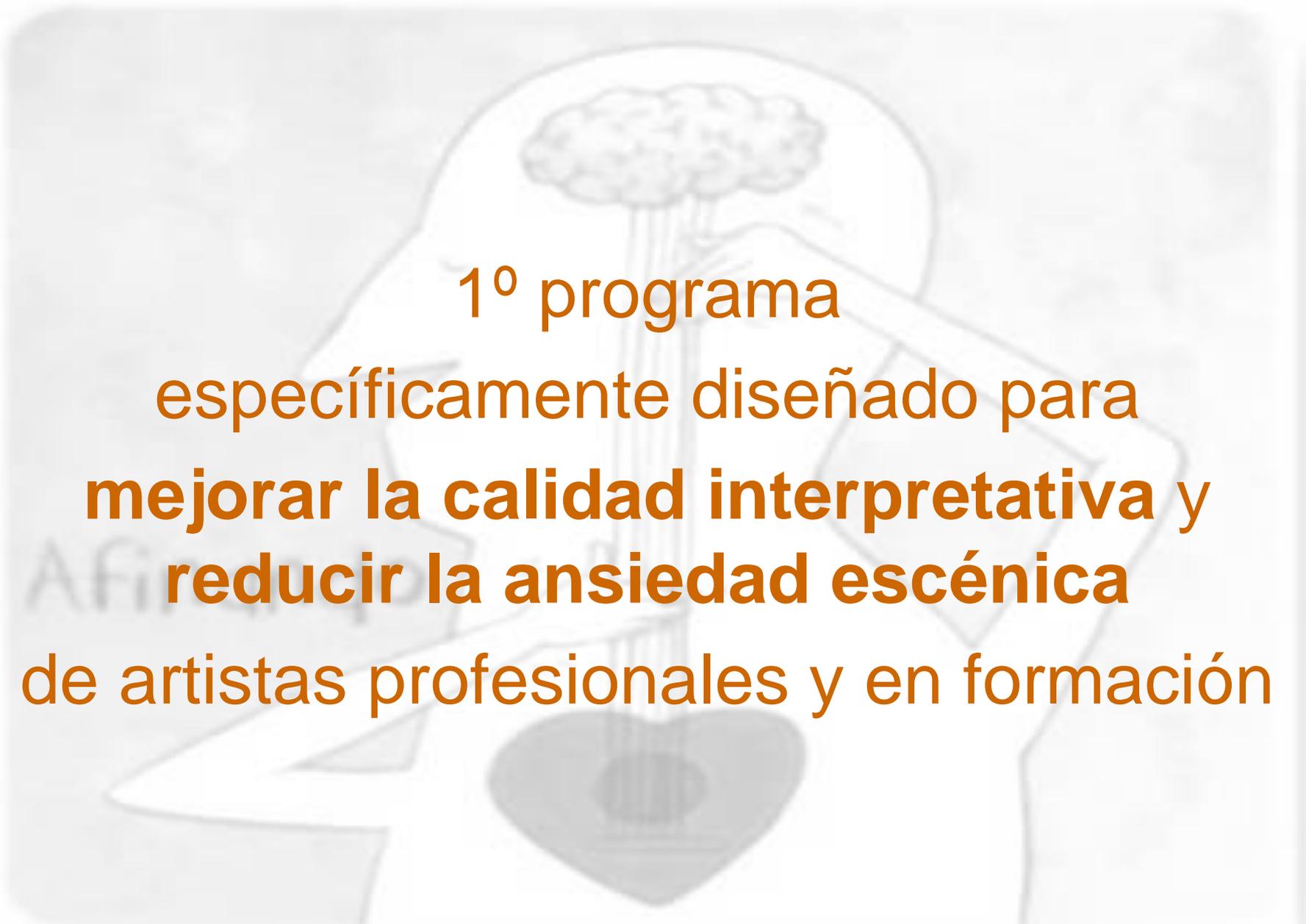


Mindfulness y Compasión en contexto artístico

La todavía **escasa literatura al respecto** sugiere que la práctica de atención plena tendría efectos positivos sobre **artistass** profesionales y estudiantes, especialmente en lo referente a la Ansiedad Escénica.

Aunque sí existen **investigaciones teóricas**, tras una exhaustiva revisión de la literatura no hemos hallado **ninguna aplicación en contexto artístico**.





1º programa
específicamente diseñado para
**mejorar la calidad interpretativa y
reducir la ansiedad escénica**
de artistas profesionales y en formación

PROCEDIMIENTO

1. Grupo experimental con 5 músicos
2. 10 sesiones grupales de 1:45h
3. Pase de cuestionarios: FFMQ (Atención Plena), SCS (Autocompasión), K-MPAI (Ansiedad de Ejecución Musical) y cuestionario de valoración
4. Estructura de las sesiones:
 1. Meditación inicial
 2. Revisión de la práctica de la semana
 3. Contenido teórico
 4. Presentación de las tareas para la semana
 5. Meditación final y discusión de la práctica
5. Evaluación post-intervención



IMPULSARTE
FEDERACIÓN MÚSICA E ESPAÑA

INICIO | NOSOTROS | SERVICIOS | TESTIMONIOS | BLOG | CONTACTO

27/10/2017 / IN ARTES ESCÉNICAS, MÚSICA / BY MARTA G. GARAY

PROTEGIDO: MATERIALES MINDFULNESS

En esta página encontrarás los materiales necesarios para practicar las meditaciones de la formación **Mindfulness para Músicos**.

Recuerda llevar al día el **registro** que te entregamos en mano. También puedes descargar la plantilla de registro en formato PDF justo debajo del audio de la semana.

Para obtener beneficios más profundos, es muy recomendable que hagas **prácticas informales** cada día. Cualquier momento es bueno para tomar conciencia y centrarte en el presente.

SEMANA 1: PILOTO AUTOMÁTICO

'BODY SCAN'
#Mindfulness Impulsarte
MARTA G. GARAY

impulsarte Psicología
Body Scan - Mindfulness Impulsarte

Política de cookies

Plantilla: MF Músicos Registro 1

SEMANA 2: ENFRENTANDO LOS OBSTÁCULOS

CONCLUSIONES

- Cultivar la AP y la Compasión puede ser un recurso útil para los intérpretes para aprender y estudiar piezas como para tocarlas ante el público de forma exitosa.
- Los resultados encontrados apuntan que el nivel de AE es menor a medida que el nivel de atención plena y autocompasión son mayores.
- Fomentar los tratamientos preventivos frente a la AE es un punto pendiente a nivel institucional y curricular.



¿Cómo practicar Mindfulness?

La Actitud adecuada para la práctica:

1. **Aceptación**: no oponer resistencia al fluir de la vida. Es la no resistencia al presente.
 2. **Mente de principiante**: ver las cosas como un niño, sin prejuicios. Observar los detalles.
 3. **No juzgar**: ser testigos imparciales.
 4. **No afanarse**: no hay que forzar los resultados, el deseo aborta la calma.
- 

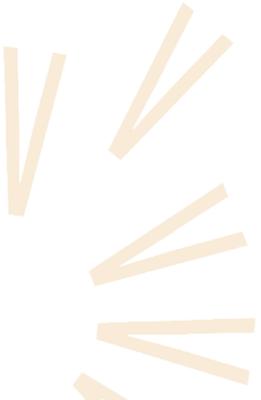
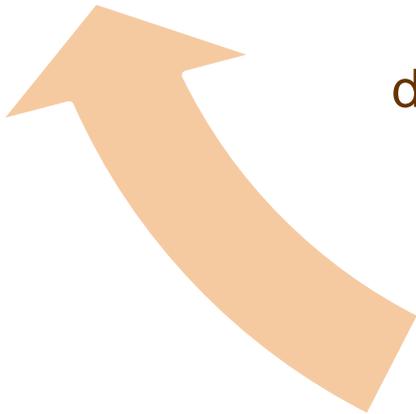
C
Emoción

MINDFULNESS
genera un **cambio en la
relación con la Ansiedad**

A
Estímulo

De lo que antes huías,
ahora eres capaz de
disfrutar aceptando lo real
de la situación

B
Pensamiento



Qué NO es Mindfulness:

- Su objetivo es mejorar la atención sostenida y la concentración
- Es un estado de relajación. Poner la “mente en blanco”
- Dejar de sentir emociones o encontrar la felicidad eterna. Escapar al dolor
- Para practicar se requieren condiciones ambientales especiales
- Es una corriente espiritual oriental

Origen y actualidad

Técnica milenaria de origen budista que se ha popularizado mucho en Occidente



Dentro de las **Psicoterapias de Tercera Generación**

- 1 Generación: Terapia de Conducta
- 2 Generación: Terapia Cognitiva
- 3 Generación: Experiencia interna

Validez científica:

- Ámbito clínico, educativo, organizaciones, deporte. Etc.

“algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. **Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness.** Lo que sucede es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos a otros pensamientos. Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia”

Vicente Simón.2007

BENEFICIOS:

A NIVEL FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL Y RELACIONAL:

- Reducir el **estrés** y manejar la **ansiedad**
- Controlar el **miedo escénico**
- **Disfrutar** más en los ensayos y actuaciones
- Aprender a **concentrarte** e ignorar las distracciones
- Aproximarte a la experiencia con **curiosidad** y una **mente abierta**
- Aprender a **tranquilizarte** cuando te sientas enfadado o molesto
- Reducir la **autocrítica**
- Relajar de manera consciente las **tensiones musculares**
- Favorecer la **creatividad**
- Fomentar la **bondad** y la **compasión** con uno mismo
- Desarrollar **habilidades psicosociales**
- Disminuir la **irritabilidad** y los problemas de **comunicación**
- **Vivir amablemente y en equilibrio** con los demás y con tu entorno

Meditación formal:



- Meditación de la respiración
- Meditación del pensamiento
- Meditación de las emociones
- Meditación del lago
- Meditación del afecto a uno mismo
- Meditación del espacio y de la luz

Meditación Informal:

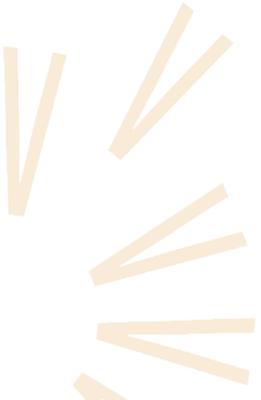
Consciencia de experiencias del día a día

Ser conscientes de **eventos** que acontecen cada día (preferiblemente mientras ocurre).

¿Ejemplos?



MINDFULNESS
CHALLENGE



Practiquemos:

Body Scan Mindfulness Practice



Practiquemos:





*En definitiva, Mindfulness para Artistas permite entrenar la propia mente, desarrollando **habilidades específicas** para mejorar la forma en la que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos*

*Nos ayuda a **elegir intencionalmente pensamientos y acciones compasivas** que facilitan la vida profesional y personal del intérprete*

SUSCRÍBETE AL BLOG IMPULSARTE:

[HTTP://WWW.PSICOLOGIAIMPULSARTE.ES/SUSCRIPCION-BLOG/](http://www.psicologiaimpulsarte.es/suscripcion-blog/)



CONSIGUE EL
EBOOK GRATUITO

Pirámide de Actitud Escénica

DESCUBRE LOS 5 ELEMENTOS PARA MEJORAR TU
RENDIMIENTO Y BIENESTAR ARTÍSTICO

MINDFULNESS PARA ARTISTAS

MEJORA TU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL CON ATENCIÓN PLENA
CURSO PRESENCIAL U ONLINE



EN QUÉ CONSISTE

- 5 sesiones grupales de 2 h
- Seguimiento individual
- PRESENCIAL TMJ, Valencia
Inicio 3/11/2018
- ONLINE Inicio 2/11/2018
- Precio: 115 €
- Inscripciones:
info@psicologiaimpulsarte.es

DIRIGIDO A

- Estudiantes de música, danza o teatro
- Artistas profesionales
- Docentes
- No se requiere experiencia previa en meditación



#hoyvoyaimpulsarme

#teimpulsamosparaquetúcrezcas



DIRECCIÓN

Diferentes
localizaciones



SKYPE

Sesiones individuales
más flexibles y
económicas



TELÉFONO

(+34) 626 97 35 56



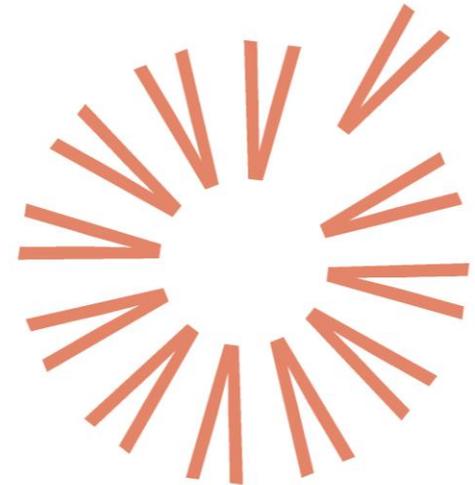
E-MAIL

info@psicologiainpulsarte.es

DATOS DE CONTACTO:

- ✓ info@psicologiaimpulsarte.es
- ✓ www.psicologiaimpulsarte.es
- ✓ 626.973.556

Marta G. Garay. Psicóloga especializada en Deporte y Artes Escénicas.



IMPULSARTE
