

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

### Mindfulness as a pedagogical tool in the Conservatory Teachings

Ana María Gutiérrez Martínez

CPM “Músico Ziryab” de Córdoba  
[amagumaflauta@gmail.com](mailto:amagumaflauta@gmail.com)

#### RESUMEN

Con motivo de las “I Jornadas de Investigación para las Enseñanzas Artísticas Superiores: Transfiriendo conocimientos desde la práctica educativa”, celebradas en Córdoba entre el 22 y 24 de febrero de 2019, la autora realizó una comunicación presentando las actuaciones llevadas a cabo a través del Grupo de Trabajo que coordinó: “Toma de conciencia y autocontrol para el profesorado de Enseñanzas de Música”. El presente artículo muestra los detalles y conclusiones de dicha investigación.

**PALABRAS CLAVE:** *MINDFULNESS*; ENSEÑANZAS DE CONSERVATORIO; TOMA DE CONCIENCIA;

#### ABSTRACT

On the occasion of the “First Research Conference for Higher Artistic Teaching: Transferring knowledge from educational practice”, held in Cordoba between February 22<sup>nd</sup> and 24<sup>th</sup> 2019, the authoress made a communication presenting the actions carried out through the Working Group that she coordinated: “Awareness and self-control for teachers of Music Teaching”. This article presents the details and conclusions of her research.

**KEYWORDS:** *MINDFULNESS*; CONSERVATORY TEACHINGS; AWARENESS;

Fecha de recepción del artículo: 7/09/2019

Fecha de Aceptación: 10/11/2019

Citar artículo: GUTIÉRREZ MARTÍNEZ, A.M. (2019). El *Mindfulness* como herramienta pedagógica en las Enseñanzas de Conservatorio. e-CO. *Revista Digital de Educación y Formación del profesorado*. nº Extraordinario: Jornadas de Investigación para las Enseñanzas Artísticas Superiores, CEP de Córdoba.

## 1. PRESENTACIÓN

La toma de conciencia, atención plena o *Mindfulness* es un término cada vez más utilizado. Quizá debido al elevado nivel de estrés que soportamos o por la verdadera necesidad de “desconectar” por un momento de la rutina y del trabajo, pero lo cierto es que la búsqueda de momentos de introspección y conexión con el “ser” se está haciendo cada vez más necesaria para favorecer el autodescubrimiento y alcanzar la paz interior. En este contexto, planteamos la aplicación del *Mindfulness* como herramienta pedagógica en las enseñanzas de conservatorio, donde, normalmente, se forma al músico como intérprete de un instrumento sin considerar otras facetas esenciales en su crecimiento como músico y persona.

Así, considerar al individuo como un complejo holístico donde las dimensiones física, psicológica y emocional actúan como un todo y se retroalimentan constantemente implica un enfoque didáctico mucho más completo que la simple formación técnica en el instrumento (Galarreta, 2018). Con el propósito de formar a los docentes y al alumnado en esta filosofía de trabajo, presentamos el *Mindfulness* como una herramienta trascendente y completa, centrada en el individuo como entidad propia y única y considerando todas las dimensiones que lo conforman según el contexto en el que se mueve.

En primer lugar, conviene aclarar qué es el *Mindfulness* y qué diferencias presenta con la meditación. Así, mientras la meditación se limita exclusivamente al momento de la práctica, el *Mindfulness* trasciende y se aplica a cualquier

actividad realizada por el individuo en su día a día. Por ello, se define como un 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 (Calderón, Otálora, Guerra y Medina, 2018), centrándose en todo momento en la tarea que se realiza y siendo consciente de cada una de las percepciones físicas, psicológicas y emocionales sin valoración de ningún tipo. A lo largo de los siguientes puntos, presentaremos de qué forma puede aplicarse todo esto a la enseñanza de conservatorio, tanto para la formación del profesorado como para su extrapolación al aula de instrumento.

## **2. ESTADO DE LA CUESTIÓN**

### **2.1 Marco teórico en el ámbito musical**

La ejecución instrumental implica una serie de procesos complejos que afectan a las tres dimensiones del individuo. Así, a nivel físico, el músico ha de realizar movimientos repetitivos de gran precisión y coordinación. En el plano cognitivo, la concentración y la atención a cada uno de los elementos de la pieza son indispensables para garantizar la corrección interpretativa. A nivel emocional, la capacidad para causar sensaciones al oyente más allá de la simple ejecución técnica requiere el suficiente nivel de madurez interpretativa e introspectiva. Por todo ello, la enseñanza musical ha de incluir estas tres dimensiones, las cuales se encuentran tan intrincadas entre sí que un desequilibrio en cualquiera de ellas, puede provocar problemas en el resto. Son las llamadas tecnopatías musicales (Torres, 2018) o problemas derivados de la práctica instrumental, que, en el plano físico, se traducen en lesiones o molestias musculares de mayor o menor

gravedad y, en el mental y emocional, en problemas de ansiedad, miedo escénico, insomnio, depresión, inseguridad o falta de autoestima (Gutiérrez, 2019a)–.

En consonancia con esto y teniendo en cuenta, además, que uno de los objetivos de las enseñanzas de conservatorio es dotar al alumnado de las competencias necesarias para la interpretación de un repertorio en público, con todos los protocolos y estrategias que ello conlleva dentro y fuera del escenario, se hace muy necesaria una preparación completa a nivel integral (Gutiérrez, 2019b). Es en este punto donde podemos considerar el *Mindfulness* como un recurso de inestimable valor, dados los numerosos beneficios que la ciencia ha demostrado que produce en el individuo a nivel integral. Entre ellos tenemos: mejor conciencia y dominio del cuerpo, mayor nivel de relajación, mejora de la ergonomía y la higiene postural, aumento significativo de la concentración, disminución de los niveles de cortisol y estrés, mayor capacidad de gestión de las propias emociones e incremento del nivel de trascendencia y sentido vital (Calderón, Otálora, Guerra y Medina, 2018).

## 2.2 Propuesta pedagógica

Para llevar a cabo la propuesta pedagógica, durante el año académico 2018/2019, se creó un Grupo de Trabajo llamado “Toma de conciencia y autocontrol para el profesorado de Enseñanzas de Música”, formado por varios profesores del Conservatorio Profesional de Música “Músico Ziryab” de Córdoba –en las especialidades de flauta, oboe y violín– y del Conservatorio Superior de

Música “Manuel Castillo” de Sevilla –en la especialidad de piano–. Esto incrementa el interés investigador al dar cabida a todos los niveles de enseñanzas –Básicas, Profesionales y Superiores–, sumando además un enfoque innovador, al optar por metodologías más creativas, empíricas y holísticas. Así, la práctica docente parte de la formación del profesorado en el *Mindfulness*, con el objetivo extrapolar esta práctica al aula, lo que contribuye a fomentar los lazos afectivos en el aula, la sinergia y la empatía como formas de mejorar el rendimiento, la conciencia y el espíritu crítico del proceso de enseñanza-aprendizaje.

### 2.2.1 Objetivos

Con esta propuesta pedagógica se persiguió (Gutiérrez, 2019b):

- Tomar conciencia del propio cuerpo y de la mente para superar los bloqueos propios del estudio y de la interpretación musical.

- Mejorar la práctica docente a partir de la elaboración de materiales didácticos propios, referentes a temáticas como la ansiedad escénica, los hábitos de estudio, la higiene postural, etc.

- Llevar la atención plena a la práctica musical y a la vida cotidiana, convirtiendo cada actividad en una experiencia sensorial y emocional única e irrepetible.

- Desarrollar una buena higiene postural y una mayor ergonomía a partir de la toma de conciencia de la acción del cuerpo durante la interpretación, detectando tensiones o elementos de bloqueo y poniendo solución a los mismos a través de la atención plena.

-Iniciarse en prácticas basadas en la concentración, la introspección, la búsqueda de bloqueos emocionales y la superación de los mismos desde un enfoque más creativo, mejorando el rendimiento académico y profesional de los docentes y de su alumnado.

-Enfocar las enseñanzas de conservatorio desde una dimensión más emocional, afectiva y derivada del autoconocimiento y del autodescubrimiento.

### **2.2.2 Actuaciones y temporalización**

Las actuaciones llevadas a cabo se dividieron en varias etapas a lo largo del curso. Así, durante el primer trimestre, se formó al profesorado de forma teórica a través de lecturas, artículos y material virtual. A partir de aquí y mediante una puesta en común de ideas, se elaboraron los materiales didácticos presentados posteriormente, con el objetivo de rellenar en el segundo trimestre las fichas 1 y 3, estableciendo en el segundo caso una línea base que sirviera de punto de referencia inicial en cuanto a la recogida de datos cuantitativos y cualitativos. En el segundo y tercer trimestre, se aplicó el *Mindfulness* en el aula, trabajando la técnica postural a través de la conciencia plena con el objetivo de tratar las tecnopatías detectadas y abordar el miedo escénico a través de ejercicios de respiración y visualización. Finalmente, la comparativa entre los resultados obtenidos en febrero y abril, permitió extraer las conclusiones que presentaremos en puntos posteriores.

### 2.2.3 Materiales elaborados

**-Ficha 1. Aplicación de *Mindfulness* en docentes.** Con esta ficha se evaluó el grado de atención plena en el profesorado, estableciendo como objetivo la toma de conciencia del espacio en el que se encontraban antes y después de iniciar sus clases, prestando atención a todas las percepciones sensoriales, cogniciones y emociones que suscitaba el aula. Otro objetivo fue focalizar la atención en la actividad docente durante el horario de clase con cada alumno o alumna, centrándose en volver al presente cuando la mente divagara a través de la escucha del propio instrumento o del entorno.

<p><b>Ficha 1. Aplicación de <i>Mindfulness</i> en docentes</b></p> <p><b>Nombre y Apellidos:</b></p> <p><b>Especialidad instrumental:</b></p> <p><b>Objetivo semanal:</b></p> <p><b>Fecha de aplicación:</b></p> <p><b>¿Cuándo trabajo este objetivo?</b></p> <p><b>¿De qué forma trabajo este objetivo?</b></p> <p><b>¿Qué observo a lo largo de la semana con esta práctica?</b></p> <p><b>¿Afecta esto a mi práctica docente? ¿De qué manera?</b></p>
---

**Figura 1.** Aplicación de *Mindfulness* en docentes (elaboración propia).

**-Ficha 2. Aplicación de *Mindfulness* en el alumnado.** Sirvió para detectar las tensiones y las malas posiciones durante la práctica instrumental, con el objetivo de corregirlas y prevenir lesiones.

<b>Ficha 2. Aplicación de <i>Mindfulness</i> en el alumnado</b>	
<b>Nombre y Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>
<b>Especialidad instrumental:</b>	
<b>Objetivo:</b>	
<b>Fecha de aplicación:</b>	
<b>¿Cuándo trabajo este objetivo?</b>	
<b>¿De qué forma trabajo este objetivo?</b>	
<b>¿De qué forma propongo trabajarlo en casa?</b>	
<b>¿Qué evolución observo a lo largo de las semanas con esta práctica?</b>	
<b>¿Afecta esto al rendimiento de mi alumno/a? ¿De qué manera?</b>	

**Figura 2.** Aplicación de *Mindfulness* en el alumnado (elaboración propia).

**-Ficha 3. Auto-registro de ansiedad de cara a cara al trabajo de la ansiedad y el miedo escénico.** Esta ficha se rellenó dos veces: en febrero (a modo de línea base o registro inicial) y en abril (para la comparativa como registro final). Para ello, se emplearon tres grandes divisiones de los ítems a medir, como son los síntomas físicos, psicológicos y emocionales del miedo escénico. Mostramos a continuación el modelo de cada uno de los niveles:

**-Síntomas físicos** (puntuar antes y después de tocar, de 0 a 10 según el grado de intensidad):

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Taquicardia		
Sudoración		



Respiración superficial y acelerada		
Temblor		
Sensación de mareo		
Boca seca		
Visión borrosa		
Tensión muscular		
Tics		
Espasmos musculares		
Nerviosismo		
Frío		
Necesidad de ir al baño		
Nivel de ansiedad general		

**Figura 3 .** Síntomas físicos (elaboración propia).

**-Cogniciones o pensamientos** (marcar con X si se tiene alguno):

	ANTES TOCAR	DE	DESPUÉS TOCAR	DE
Voy a fallar				
No valgo para esto				
Voy a hacer el ridículo				
Voy a defraudar a mi padre/madre				
Voy a defraudar a mi profesor/a				
Mis compañeros se van a reír de mí				
Voy a suspender el trimestre				
Ojalá que esto pase pronto				

Estoy impaciente por salir al escenario		
Voy a disfrutar		
Me siento seguro		
Estoy motivado		
Estoy tranquilo		
Me voy a quedar en blanco		
No confío en mí mismo		

**Figura 4 .** Cogniciones o pensamientos (elaboración propia).

**-Emociones o sentimientos** (marcar con X si procede):

	<b>ANTES DE TOCAR</b>	<b>DESPUÉS DE TOCAR</b>
Miedo		
Rabia		
Frustración		
Orgullo		
Pánico		
Alegría		
Tristeza		
Angustia		
Asco		
Ira		
Ansiedad		
Felicidad		
Culpa		
Vergüenza		
Relax		

Expectación		
Envidia		
Pesimismo		
Preocupación		
Placer, bienestar		
Pena		

**Figura 5.** Síntomas físicos (elaboración propia).

La ficha se completa con otros aspectos de reflexión en clase:

**-Reflexiones de clase**

¿Qué es lo peor que ha ocurrido?

¿Cómo me va a afectar esto de aquí a una semana? ¿Y a un mes? ¿Y a un año? ¿Y a cinco años?

¿Qué es lo mejor que ha ocurrido?

¿Qué he aprendido de todo lo ocurrido?

¿Qué podría hacer para mejorar mi rendimiento y cogniciones en la próxima audición?

-Escribe 3 frases positivas que quieras repetirte de aquí a la siguiente audición para valorarte como instrumentista y como persona.

-Otras observaciones

**Figura 6.** Reflexiones de clase (elaboración propia).

## 2.2.4 Resultados

**-Resultados de la ficha 1.** El objetivo planteado fue reconducir la atención en los momentos de distracción mental durante la jornada lectiva en el aula. Aquí, las respuestas del profesorado señalaron una mayor concentración, con tiempos de distracción de menor frecuencia y duración, una mayor empatía con el alumnado, un aumento de la motivación por ir al trabajo, una mejora del ambiente laboral en general y de la relación personal con uno mismo y un mejor grado de desempeño. Además, el 100% considera todo ello afecta a su práctica docente de forma positiva, destacando la búsqueda de soluciones más creativas en relación a los problemas técnicos del instrumento, un mayor grado de participación, empatía y motivación en el alumnado y, por ende, una mejora de su rendimiento académico en el aula.

**-Resultados de la ficha 2.** Según el instrumento, se persiguieron diferentes objetivos: en piano, mejorar la posición corporal para usar el peso del brazo. En violín, favorecer la colocación del cuerpo y el movimiento del brazo derecho, controlar la producción del sonido en *detaché* y flexibilizar la articulación. En flauta, subir la flauta y la cabeza al tocar para mejorar la posición y relajación. En oboe, optimizar la embocadura y del sonido a través del cuerpo. Esto se trabajó en casa en forma de ejercicios de técnica a diferentes velocidades (aunque, principalmente, a un tiempo lento) y manteniendo la nueva posición de interpretación, a través de la visualización, con el uso de un espejo como elemento para comprobar y corregir la posición, con la supervisión de la familia en casa, a través de la grabación de vídeos y toma de fotos para

comprobar la posición del cuerpo y con la ayuda de objetos auxiliares correctores de la postura y otros a modo de recordatorio para fijarse en su posición corporal con más asiduidad. Los resultados reflejaron la mejora del sonido y de la técnica gracias a la corrección postural, el aumento de la tonicidad y resistencia musculares, la mayor autonomía en la solución de problemas técnicos, el incremento de la homogeneidad en los registros sonoros, el mayor nivel de conciencia respecto a los progresos propios y al conocimiento del cuerpo y el incremento del nivel de seguridad respecto a la interpretación. Por ende, el rendimiento del alumnado se vio optimizado en la gestión del tiempo de estudio, en la fluidez, la proyección del sonido, el autocontrol, la autoestima, la motivación y la naturalidad durante la ejecución.

**-Resultados de la ficha 3.** Quizá esta ficha arroje la mayor parte de los datos del estudio, ya que se centra en la medida de diferentes variables relacionadas entre sí en puntos definidos de la interpretación en público (antes y después) y en momentos temporales diferentes y a lo largo de curso académico (febrero y abril). Por ello, ofrecemos las gráficas recogidas en relación a estas variables y la interpretación resumida de las mismas, ya que los datos objetivos permiten reflejar con claridad la evolución de los ítems a medir.

**\*Resultados iniciales o línea base. Febrero 2019.**

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Taquicardia	Aquejados: <b>87,50%</b> Puntuación media: <b>5,19</b>	Aquejados: <b>54,17%</b> Puntuación media: <b>3,31</b>
Sudoración	Aquejados: <b>54,17%</b> Puntuación media: <b>5,08</b>	Aquejados: <b>25%</b> Puntuación media: <b>3,17</b>
Respiración superficial y acelerada	Aquejados: <b>66,67%</b> Puntuación media: <b>3,94</b>	Aquejados: <b>29,17%</b> Puntuación media: <b>3,14</b>
Temblores	Aquejados: <b>70,83%</b> Puntuación media: <b>5,65</b>	Aquejados: <b>41,67%</b> Puntuación media: <b>4,5</b>
Sensación de mareo	Aquejados: <b>12,50%</b> Puntuación media: <b>3,33</b>	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>4</b>
Boca seca	Aquejados: <b>58,33%</b> Puntuación media: <b>4,86</b>	Aquejados: <b>41,67%</b> Puntuación media: <b>4,4</b>
Visión borrosa	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>5</b>	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>3</b>
Tensión muscular	Aquejados: <b>66,67%</b> Puntuación media: <b>4,81</b>	Aquejados: <b>45,83%</b> Puntuación media: <b>2,45</b>
Tics	Aquejados: <b>8,33%</b> Puntuación media: <b>5,5</b>	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>10</b>
Espasmos musculares	Aquejados: <b>16,67%</b> Puntuación media: <b>6,25</b>	Aquejados: <b>0%</b> Puntuación media: <b>0</b>
Nerviosismo	Aquejados: <b>91,67%</b> Puntuación media: <b>7,45</b>	Aquejados: <b>62,50%</b> Puntuación media: <b>3,07</b>
Frío	Aquejados: <b>45,83%</b> Puntuación media: <b>5,09</b>	Aquejados: <b>29,17%</b> Puntuación media: <b>3,86</b>
Necesidad de ir al baño	Aquejados: <b>20,83%</b> Puntuación media: <b>5,2</b>	Aquejados: <b>20,83%</b> Puntuación media: <b>3,8</b>
Nivel de ansiedad general	Aquejados: <b>75%</b> Puntuación media: <b>6,17</b>	Aquejados: <b>45,83%</b> Puntuación media: <b>2,82</b>

**Tabla 1.** Síntomas físicos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Voy a fallar	<b>54, 17%</b>	<b>8,33%</b>
No valgo para esto	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>
Voy a hacer el ridículo	<b>29,17%</b>	<b>8,33%</b>
Voy a defraudar a mis padres	<b>12,50%</b>	<b>8,33%</b>
Voy a defraudar a mi profesor/a	<b>33,33%</b>	<b>4,17%</b>

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Mis compañeros se van a reír de mí	12,50%	4,17%
Voy a suspender el trimestre	4,17%	4,17%
Ojalá que esto pase pronto	70,83%	4,17%
Estoy impaciente por salir al escenario	54,16%	0%
Voy a disfrutar	50%	41,67%
Me siento seguro	41,67%	62,50%
Estoy motivado	45,83%	58,33%
Estoy tranquilo	16,67%	70,83%
Me voy a quedar en blanco	25%	8,33%
No confío en mí mismo	12,50%	12,50%

**Tabla 2.** Cogniciones o pensamientos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Miedo	50%	0%
Rabia	0%	16,67%
Frustración	12,50%	20,83%
Orgullo	25%	66,67%
Pánico	33,33%	0%
Alegría	41,67%	83,33%
Tristeza	0%	12,50%
Angustia	41,67%	83,33%
Asco	0%	0%
Ira	0%	0%
Ansiedad	58,33%	4,17%
Felicidad	41,67%	70,83%
Culpa	0%	8,33%
Vergüenza	62,5%	12,5%

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Relax	20,83%	66,67%
Expectación	50%	4,17%
Envidia	0%	4,17%
Pesimismo	16,67%	4,17%
Preocupación	70,83%	12,50%
Placer, bienestar	25%	66,67%
Pena	0%	4,17%

**Tabla 3.** Emociones o sentimientos (elaboración propia).

***\*Resultados finales tras la aplicación del Mindfulness. Abril 2019.***

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Taquicardia	Aquejados: <b>83,33%</b> Puntuación media: <b>5,15</b>	Aquejados: <b>58,33%</b> Puntuación media: <b>3,29</b>
Sudoración	Aquejados: <b>50%</b> Puntuación media: <b>5</b>	Aquejados: <b>37,50%</b> Puntuación media: <b>2,78</b>
Respiración superficial y acelerada	Aquejados: <b>62,50%</b> Puntuación media: <b>4,53</b>	Aquejados: <b>41,67%</b> Puntuación media: <b>3</b>
Temblores	Aquejados: <b>62,50%</b> Puntuación media: <b>5,4</b>	Aquejados: <b>50%</b> Puntuación media: <b>3,83</b>
Sensación de mareo	Aquejados: <b>8,33%</b> Puntuación media: <b>2,5</b>	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>1</b>
Boca seca	Aquejados: <b>41,67%</b> Puntuación media: <b>4,5</b>	Aquejados: <b>37,50%</b> Puntuación media: <b>3,33</b>
Visión borrosa	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>2</b>	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>7</b>
Tensión muscular	Aquejados: <b>50%</b> Puntuación media: <b>3,5</b>	Aquejados: <b>25%</b> Puntuación media: <b>1,67</b>
Tics	Aquejados: <b>12,50%</b> Puntuación media: <b>4</b>	Aquejados: <b>4,17%</b> Puntuación media: <b>5</b>
Espasmos musculares	Aquejados: <b>8,33%</b> Puntuación media: <b>2</b>	Aquejados: <b>0%</b> Puntuación media: <b>0</b>
Nerviosismo	Aquejados: <b>91,83%</b> Puntuación media: <b>5,83</b>	Aquejados: <b>58,33%</b> Puntuación media: <b>43,07</b>



	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Frío	Aquejados: <b>45,83%</b> Puntuación media: <b>4,91</b>	Aquejados: <b>25%</b> Puntuación media: <b>4,17</b>
Necesidad de ir al baño	Aquejados: <b>50%</b> Puntuación media: <b>5,33</b>	Aquejados: <b>37,50%</b> Puntuación media: <b>4,22</b>
Nivel de ansiedad general	Aquejados: <b>91,67%</b> Puntuación media: <b>5,04</b>	Aquejados: <b>58,33%</b> Puntuación media: <b>2,64</b>

**Tabla 4.** Síntomas físicos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Voy a fallar	<b>54,17%</b>	<b>0%</b>
No valgo para esto	<b>0%</b>	<b>12,50%</b>
Voy a hacer el ridículo	<b>8,33%</b>	<b>0%</b>
Voy a defraudar a mis padres	<b>4,17%</b>	<b>8,33%</b>
Voy a defraudar a mi profesor/a	<b>20,83%</b>	<b>8,33%</b>
Mis compañeros se van a reír de mí	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>
Voy a suspender el trimestre	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>
Ojalá que esto pase pronto	<b>50%</b>	<b>0%</b>
Estoy impaciente por salir al escenario	<b>58,33%</b>	<b>0%</b>
Voy a disfrutar	<b>54,17%</b>	<b>58,33%</b>
Me siento seguro	<b>41,67%</b>	<b>62,50%</b>
Estoy motivado	<b>45,83%</b>	<b>50%</b>
Estoy tranquilo	<b>20,83%</b>	<b>70,83%</b>
Me voy a quedar en blanco	<b>25%</b>	<b>4,17%</b>
No confío en mí mismo	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>

**Tabla 5.** Cogniciones o pensamientos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Miedo	<b>41,67%</b>	<b>4,17%</b>
Rabia	<b>0%</b>	<b>12,50%</b>
Frustración	<b>12,50%</b>	<b>29,17%</b>

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Orgullo	41,67%	41,67%
Pánico	16,67%	0%
Alegría	41,67%	70,83%
Tristeza	0%	4,17%
Angustia	29,17%	0%
Asco	0%	0%
Ira	0%	4,17%
Ansiedad	29,17%	4,17%
Felicidad	37,50%	79,16%
Culpa	4,17%	16,67%
Vergüenza	62,50%	12,50%
Relax	12,50%	70,83%
Expectación	50%	0%
Envidia	0%	4,17%
Pesimismo	4,17%%	0%
Preocupación	54,17%	0%
Placer, bienestar	29,17%	66,67%
Pena	0%	4,17%

**Tabla 6.** Emociones o sentimientos (elaboración propia).

***\*Comparativa del tiempo de recuperación sintomatológica del miedo escénico (antes y después de tocar)***

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DIFERENCIA A TIEMPO DE RECUPERACIÓN FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA TIEMPO DE RECUPERACIÓN ABRIL
Taquicardia	A: 87,50% M: 5,19	A: 54,17% M: 3,31	A: 33,33% M: 1,88	A: 83,33% M: 5,15	A: 58,33% M: 3,29	A: 25% M: 1,86
Sudoración	A: 54,17% M: 5,08	A: 25% M: 3,17	A: 29,17% M: 1,91	A: 50% M: 5	A: 37,50% M: 2,78	A: 12,50% M: 2,22
Respiración superficial y acelerada	A: 66,67% M: 3,94	A: 29,17% M: 3,14	A: 37,50% M: 0,80	A: 62,50% M: 4,53	A: 41,67% M: 3	A: 20,83% M: 1,53

Temblor	A: <b>70,83%</b> M: <b>5,65</b>	A: <b>41,67%</b> M: <b>4,5</b>	A: <b>29,19%</b> M: <b>1,15</b>	A: <b>62,50%</b> M: <b>5,4</b>	A: <b>50%</b> M: <b>3,83</b>	A: <b>12,50%</b> M: <b>1,57</b>
Sensación de mareo	A: <b>12,50%</b> M: <b>3,33</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>4</b>	A: <b>8,33%</b> M: <b>-0,67</b>	A: <b>8,33%</b> M: <b>2,5</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>1</b>	A: <b>4,16%</b> M: <b>1,5</b>
Boca seca	A: <b>58,33%</b> M: <b>4,86</b>	A: <b>41,67%</b> M: <b>4,4</b>	A: <b>16,66%</b> M: <b>0,46</b>	A: <b>41,67%</b> M: <b>4,5</b>	A: <b>37,50%</b> M: <b>3,33</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>1,17</b>
Visión borrosa	A: <b>4,17%</b> M: <b>5</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>3</b>	A: <b>0%</b> M: <b>2</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>2</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>7</b>	A: <b>0%</b> M: <b>-5</b>
Tensión muscular	A: <b>66,67%</b> M: <b>4,81</b>	A: <b>45,83%</b> M: <b>2,45</b>	A: <b>20,84%</b> M: <b>2,36</b>	A: <b>50%</b> M: <b>3,5</b>	A: <b>25%</b> M: <b>1,67</b>	A: <b>25%</b> M: <b>1,83</b>
Tics	A: <b>8,33%</b> M: <b>5,5</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>10</b>	A: <b>4,16%</b> M: <b>-4,5</b>	A: <b>12,50%</b> M: <b>4</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>5</b>	A: <b>8,33%</b> M: <b>-1</b>
Espasmos musculares	A: <b>16,67%</b> M: <b>6,25</b>	A: <b>0%</b> M: <b>0</b>	A: <b>16,67%</b> M: <b>6,25</b>	A: <b>8,33%</b> M: <b>2</b>	A: <b>0%</b> M: <b>0</b>	A: <b>8,33%</b> M: <b>2</b>
Nerviosismo	A: <b>91,67%</b> M: <b>7,45</b>	A: <b>62,50%</b> M: <b>3,07</b>	A: <b>29,17%</b> M: <b>4,38</b>	A: <b>91,83%</b> M: <b>5,83</b>	A: <b>58,33%</b> M: <b>3,07</b>	A: <b>33,50%</b> M: <b>2,76</b>
Frío	A: <b>45,83%</b> P: <b>5,09</b>	A: <b>29,17%</b> M: <b>3,86</b>	A: <b>16,66%</b> M: <b>1,22</b>	A: <b>45,83%</b> M: <b>4,91</b>	A: <b>25%</b> M: <b>4,17</b>	A: <b>20,83%</b> M: <b>0,74</b>
Necesidad de ir al baño	A: <b>20,83%</b> M: <b>5,2</b>	A: <b>20,83%</b> M: <b>3,8</b>	A: <b>0%</b> M: <b>1,22</b>	A: <b>50%</b> M: <b>5,33</b>	A: <b>37,50%</b> M: <b>4,22</b>	A: <b>12,50%</b> M: <b>1,11</b>
Nivel de ansiedad general	A: <b>75%</b> M: <b>6,17</b>	A: <b>45,83%</b> M: <b>2,82</b>	A: <b>29,17%</b> M: <b>3,35</b>	A: <b>91,67%</b> M: <b>5,04</b>	A: <b>58,33%</b> M: <b>2,64</b>	A: <b>33,34%</b> M: <b>2,4</b>

**Tabla 7.** Síntomas físicos (elaboración propia). Las dos columnas

amarillas muestran la diferencia producida entre la marca obtenida en febrero y la de abril. Las puntuaciones señaladas en verde indican que se ha producido un descenso de los ítems correspondientes (porcentaje de aquejados o puntuaciones medias), lo cual supondría que la aplicación de Mindfulness en dichos ítems habría tenido una correlación positiva. Las puntuaciones marcadas en azul apuntan que no se ha producido variación alguna entre los dos registros que se comparan, mientras que las puntuaciones coloreadas con rojo y de signo negativo se referirían a un incremento en los síntomas de ansiedad asociados, con una correlación negativa con respecto a la aplicación de Mindfulness para el tratamiento del miedo escénico.

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR ABRIL
Voy a fallar	54,17%	8,33%	45,84%	54,17%	0%	54,17%
No valgo para esto	4,17%	4,17%	0%	0%	12,50%	-12,50
Voy a hacer el ridículo	29,17%	8,33%	23,84%	8,33%	0%	8,33%
Voy a defraudar a mis padres	12,50%	8,33%	4,17%	4,17%	8,33%	-4,17%
Voy a defraudar a mi profesora/a	33,33%	4,17%	29,16%	20,83%	8,33%	12,5%
Mis compañeros se van a reír de mí	12,50%	4,17%	8,33%	4,17%	4,17%	0%
Voy a suspender el trimestre	4,17%	4,17%	0%	4,17%	4,17%	0%
Ojalá que esto pase pronto	70,83%	4,17%	66,66%	50%	0%	50%
Estoy impaciente por salir al escenario	54,16%	0%	54,16%	58,33%	0%	58,33%
Voy a disfrutar	50%	41,67%	8,33%	54,17%	58,33%	-4,17%
Me siento seguro	41,67%	62,50%	-20,83%	41,67%	62,50%	-20,83%
Estoy motivado	45,83%	58,33%	-12,50%	45,83%	50%	-4,17%
Estoy tranquilo	16,67%	70,83%	-54,16%	20,83%	70,83%	-50%
Me voy a quedar en blanco	25%	8,33%	16,67%	25%	4,17%	20,83%
No confío en mí mismo	12,50%	12,50%	0%	4,17%	4,17%	0%

**Tabla 8.** Cogniciones o pensamientos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR ABRIL
Miedo	50%	0%	50%	41,67%	4,17%	37,50%
Rabia	0%	16,67%	-16,67%	0%	12,50%	-12,50%
Frustración	12,50%	20,83%	-8,33%	12,50%	29,17%	-16,67%
Orgullo	25%	66,67%	-41,67%	41,67%	41,67%	0%
Pánico	33,33%	0%	33,33%	16,67%	0%	16,67%
Alegría	41,67%	83,33%	-41,66%	41,67%	70,83%	-29,16%

Tristeza	0%	12,50%	-12,50%	0%	4,17%	-4,17%
Angustia	41,67%	83,33%	-41,66%	29,17%	0%	29,17%
Asco	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ira	0%	0%	0%	0%	4,17%	-4,17%
Ansiedad	58,33%	4,17%	54,16%	29,17%	4,17%	25%
Felicidad	41,67%	70,83%	-29,16%	37,50%	79,16%	-41,66%
Culpa	0%	8,33%	-8,33%	4,17%	16,67%	-12,50%
Vergüenza	62,5%	12,5%	50%	62,50%	12,50%	50%
Relax	20,83%	66,67%	-45,84%	12,50%	70,83%	-58,33%
Expectación	50%	4,17%	45,83%	50%	0%	50%
Envidia	0%	4,17%	-4,17%	0%	4,17%	-4,17%
Pesimismo	16,67%	4,17%	12,50%	4,17%	0%	4,17%
Preocupación	70,83%	12,50%	58,33%	54,17%	0%	54,17%
Placer, bienestar	25%	66,67%	-41,67%	29,17%	66,67%	-37,5%
Pena	0%	4,17%	-4,17%	0%	4,17%	-4,17%

**Tabla 9.** Emociones o sentimientos (elaboración propia).

**\*Comparativa registro inicial y final (febrero-abril 2019)**

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES DE TOCAR FEBRERO-ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO-ABRIL
Taquicardia	A: 87,50% M: 5,19	A: 83,33% M: 5,15	A: 4,17% M: 0,04	A: 54,17% M: 3,31	A: 58,33% M: 3,29	A: -4,16% M: 0,02
Sudoración	A: 54,17% M: 5,08	A: 50% M: 5	A: 4,17% M: 0,08	A: 25% M: 3,17	A: 37,50% M: 2,78	A: -12,5% M: 0,39
Respiración superficial y acelerada	A: 66,67% M: 3,94	A: 62,50% M: 4,53	A: 4,17% M: -0,59	A: 29,17% M: 3,14	A: 41,67% M: 3	A: -12,5% M: 0,14
Temblor	A: 70,83% M: 5,65	A: 62,50% M: 5,4	A: 8,33% M: 0,25	A: 41,67% M: 4,5	A: 50% M: 3,83	A: -8,33% M: 0,67
Sensación de mareo	A: 12,50% M: 3,33	A: 8,33% M: 2,5	A: 4,17% M: 0,83	A: 4,17% M: 4	A: 4,17% M: 1	A: 0% M: 3
Boca seca	A: 58,33% M: 4,86	A: 41,67% M: 4,5	A: 16,66% M: 0,36	A: 41,67% M: 4,4	A: 37,50% M: 3,33	A: 4,17% M: 1,07
Visión borrosa	A: 4,17% M: 5	A: 4,17% M: 2	A: 0% M: 3	A: 4,17% M: 3	A: 4,17% M: 7	A: 0% M: -4

Tensión muscular	A: <b>66,67%</b> M: <b>4,81</b>	A: <b>50%</b> M: <b>3,5</b>	A: <b>16,67%</b> M: <b>1,31</b>	A: <b>45,83%</b> M: <b>2,45</b>	A: <b>25%</b> M: <b>1,67</b>	A: <b>20,83%</b> M: <b>0,78</b>
Tics	A: <b>8,33%</b> M: <b>5,5</b>	A: <b>12,50%</b> M: <b>4</b>	A: <b>-4,17%</b> M: <b>1,5</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>10</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>5</b>	A: <b>0%</b> M: <b>5</b>
Espasmos musculares	A: <b>16,67%</b> M: <b>6,25</b>	A: <b>8,33%</b> M: <b>2</b>	A: <b>8,34%</b> M: <b>4,25</b>	A: <b>0%</b> M: <b>0</b>	A: <b>0%</b> M: <b>0</b>	A: <b>0%</b> M: <b>0</b>
Nerviosismo	A: <b>91,67%</b> M: <b>7,45</b>	A: <b>91,83%</b> M: <b>5,83</b>	A: <b>-0,16%</b> M: <b>1,62</b>	A: <b>62,50%</b> M: <b>3,07</b>	A: <b>58,33%</b> M: <b>3,07</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>0</b>
Frío	A: <b>45,83%</b> P: <b>5,09</b>	A: <b>45,83%</b> M: <b>4,91</b>	A: <b>0%</b> M: <b>0,18</b>	A: <b>29,17%</b> M: <b>3,86</b>	A: <b>25%</b> M: <b>4,17</b>	A: <b>4,17%</b> M: <b>-0,31</b>
Necesidad de ir al baño	A: <b>20,83%</b> M: <b>5,2</b>	A: <b>50%</b> M: <b>5,33</b>	A: <b>-9,17%</b> M: <b>-0,13</b>	A: <b>20,83%</b> M: <b>3,8</b>	A: <b>37,50%</b> M: <b>4,22</b>	A: <b>-16,67%</b> M: <b>-0,42</b>
Nivel de ansiedad general	A: <b>75%</b> M: <b>6,17</b>	A: <b>91,67%</b> M: <b>5,04</b>	A: <b>-16,67%</b> M: <b>1,13</b>	A: <b>45,83%</b> M: <b>2,82</b>	A: <b>58,33%</b> M: <b>2,64</b>	A: <b>-12,50%</b> M: <b>0,18</b>

**Tabla 10.** Síntomas físicos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES DE TOCAR FEBRERO-ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO-ABRIL
Voy a fallar	<b>54,17%</b>	<b>54,17%</b>	<b>0%</b>	<b>8,33%</b>	<b>0%</b>	<b>8,33%</b>
No valgo para esto	<b>4,17%</b>	<b>0%</b>	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>	<b>12,50%</b>	<b>-8,33%</b>
Voy a hacer el ridículo	<b>29,17%</b>	<b>8,33%</b>	<b>20,84%</b>	<b>8,33%</b>	<b>0%</b>	<b>8,33%</b>
Voy a defraudar a mis padres	<b>12,50%</b>	<b>4,17%</b>	<b>8,33%</b>	<b>8,33%</b>	<b>8,33%</b>	<b>0%</b>
Voy a defraudar a mi profesor/a	<b>33,33%</b>	<b>20,83%</b>	<b>12,50%</b>	<b>4,17%</b>	<b>8,33%</b>	<b>-4,17%</b>
Mis compañeros se van a reír de mí	<b>12,50%</b>	<b>4,17%</b>	<b>8,33%</b>	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>	<b>0%</b>
Voy a suspender el trimestre	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>	<b>0%</b>	<b>4,17%</b>	<b>4,17%</b>	<b>0%</b>
Ojalá que esto pase pronto	<b>70,83%</b>	<b>50%</b>	<b>20,83%</b>	<b>4,17%</b>	<b>0%</b>	<b>4,17%</b>
Estoy impaciente por salir al escenario	<b>54,16%</b>	<b>58,33%</b>	<b>-4,17%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Voy a disfrutar	<b>50%</b>	<b>54,17%</b>	<b>-4,17%</b>	<b>41,67%</b>	<b>58,33%</b>	<b>-16,67%</b>
Me siento seguro	<b>41,67%</b>	<b>41,67%</b>	<b>0%</b>	<b>62,50%</b>	<b>62,50%</b>	<b>0%</b>
Estoy motivado	<b>45,83%</b>	<b>45,83%</b>	<b>0%</b>	<b>58,33%</b>	<b>50%</b>	<b>8,33%</b>
Estoy tranquilo	<b>16,67%</b>	<b>20,83%</b>	<b>-4,17%</b>	<b>70,83%</b>	<b>70,83%</b>	<b>0%</b>

Me voy a quedar en blanco	25%	25%	0%	8,33%	4,17%	4,17%
No confío en mí mismo	12,50%	4,17%	8,33%	12,50%	4,17%	8,33%

**Tabla 11.** Cogniciones o pensamientos (elaboración propia).

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES DE TOCAR FEBRERO-ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO-ABRIL
Miedo	50%	41,67%	8,33%	0%	4,17%	-4,17%
Rabia	0%	0%	0%	16,67%	12,50%	4,17%
Frustración	12,50%	12,50%	0%	20,83%	29,17%	-8,33%
Orgullo	25%	41,67%	-16,67%	66,67%	41,67%	25%
Pánico	33,33%	16,67%	16,67%	0%	0%	0%
Alegría	41,67%	41,67%	0%	83,33%	70,83%	12,50%
Tristeza	0%	0%	0%	12,50%	4,17%	8,33%
Angustia	41,67%	29,17%	12,50%	83,33%	0%	83,33%
Asco	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ira	0%	0%	0%	0%	4,17%	-4,17%
Ansiedad	58,33%	29,17%	29,16%	4,17%	4,17%	0%
Felicidad	41,67%	37,50%	4,17%	70,83%	79,16%	-8,33%
Culpa	0%	4,17%	-4,17%	8,33%	16,67%	-8,33%
Vergüenza	62,5%	62,50%	0%	12,5%	12,50%	0%
Relax	20,83%	12,50%	8,33%	66,67%	70,83%	-4,17%
Expectación	50%	50%	0%	4,17%	0%	4,17%
Envidia	0%	0%	0%	4,17%	4,17%	0%

Pesimismo	16,67%	4,17%%	12,50%	4,17%	0%	4,17%
Preocupación	70,83%	54,17%	16,67%	12,50%	0%	12,50%
Placer, bienestar	25%	29,17%	-4,17%	66,67%	66,67%	0%
Pena	0%	0%	0%	4,17%	4,17%	0%

**Tabla 12.** Emociones o sentimientos (elaboración propia).

### 2.2.5 Futuras líneas de investigación

A expensas de seguir completando la investigación y una vez arrojados resultados significativos que demuestran que el *Mindfulness* resulta eficaz en la didáctica del instrumento, el campo de trabajo podría ampliarse con la profundización en otros elementos relacionados, como la implantación de otras técnicas orientales que contribuyan al bienestar del músico en su conjunto –yoga o taichí, por ejemplo–. Del mismo modo, se pretende que esta formación del profesorado y del alumnado pueda convertirse en una práctica extendida en otros centros educativos, formando parte incluso del currículo en un futuro. Finalmente, sería muy positiva la divulgación de esta temática a través de artículos, cursos de formación, talleres y charlas donde profesores, profesoras, alumnos y alumnas puedan iniciar sus conocimientos en esta práctica y aplicarla a su vida cotidiana, académica y profesional.

### 3. CONCLUSIONES

Como hemos visto a lo largo de los puntos anteriores, las necesidades reales, tanto del profesorado como del conjunto del alumnado de las enseñanzas en los conservatorios, trascienden la mera formación técnica en el instrumento para



atender a otras demandas relacionadas con el contexto en que se desarrollan las prácticas musicales. Por ello, se hace muy necesario incorporar nuevas metodologías más creativas y que cubran aspectos igualmente importantes como la toma de conciencia del cuerpo, de los pensamientos, de las formas de funcionamiento internas y de la gestión de las emociones. De esa forma, se puede garantizar la verdadera autonomía del individuo, no sólo en el plano académico o laboral, sino en el resto de facetas que conforman su vida y que afectan, de manera directa o indirecta, a su forma de sentir y de vivir la música.

La práctica del *Mindfulness* o conciencia plena, se centra en gran medida en todos estos aspectos, que consideramos de importancia vital para el desarrollo integral de la persona, por lo que planteamos su aplicación en el aula, en todos los niveles y para cualquier persona de la comunidad educativa. Solo así garantizaremos un cambio real en el nivel de calidad de la enseñanza musical, adaptando ésta al verdadero contexto en el que se mueve el profesorado y el alumnado de enseñanzas musicales.

#### 4. REFERENCIAS BIBIOGRÁFICAS

- CALDERÓN, M., Otálora, D. M., Guerra, S. P., y Medina, E. D. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(3), pp. 303-316.
- GALARRETA, M. C. (2018). *Metodología de educación holística y el desarrollo de competencias comunicativas*. Universidad Tecnológica de Perú.

GUTIÉRREZ, A. M (2019a). Principales tecnopatías físicas, psíquicas y emocionales derivadas de la práctica de la flauta travesera. *Revista de Investigación Musial AV Notas* 7, pp. 107-126.

GUTIÉRREZ, A. M (2019b). Proyecto Inicial de Grupo de Trabajo “Toma de conciencia y autocontrol para el profesorado de conservatorio”. CEP de Córdoba.

TORRES, H. G. T. (2018). Relación entre condición física y lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de música. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(1), pp. 13-22.