



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA **MÚSICOS DE ALTO RENDIMIENTO**

Dirigido a:

- Músicos y cantantes solistas o miembros de agrupaciones profesionales.
- Músicos y cantantes que desean preparar exámenes, pruebas de acceso u oposiciones.
- Estudiantes de los últimos años de Grado Medio o Máster de instrumento o canto.

¿Por qué es necesario un Programa para Músicos de Alto Rendimiento?

La música es una disciplina que requiere de mucho esfuerzo y sacrificio hasta alcanzar su dominio. Sin embargo, durante toda su carrera profesional, el músico tendrá que seguir afrontando nuevos desafíos que pueden poner en riesgo su salud mental. Concursos, exámenes, oposiciones, lesiones, incertidumbre o simplemente dificultades para compaginar una disciplina de alto rendimiento con la vida social, son retos que requieren del músico un estado óptimo de salud mental para poder afrontarlos con éxito.

Este programa de intervención, está dirigido a músicos y cantantes que desean abordar dificultades en su desempeño profesional o mejorar su calidad de vida y relación con la música. En él se abordarán problemas relacionados con las siguientes áreas:



Afrontamiento de conciertos y recitales/
 pruebas de acceso/ preparación de oposiciones.

Optimización de las sesiones de ensayo.
 Higiene mental en la vida del músico.

El músico y la vida en familia/pareja.
 Además, se trabajará en otras problemáticas específicas que traiga el músico, adecuando la intervención a su casuística particular.



| MÓDULO | Qué se trabajará |
|--|--|
| Preparación de conciertos | <ul style="list-style-type: none"> - Miedo escénico y miedo al ridículo - Control de la ansiedad - Pensamientos limitantes - Conexión mente-cuerpo y concentración - Creación de rutinas previas |
| Optimización de las sesiones de ensayo | <ul style="list-style-type: none"> - El estudio inteligente - Conciencia corporal - Prevención de lesiones - Documentación y conocimiento de la obra - Recursos adicionales según cada caso. |
| Higiene mental del músico | <ul style="list-style-type: none"> - La sobreexigencia y el perfeccionismo en el músico - El descanso y la vuelta de vacaciones - Afrontamiento de la incertidumbre, inestabilidad y dudas sobre el futuro - Afrontamiento de los fracasos - Regulación emocional |
| El músico y la vida en familia/pareja | <ul style="list-style-type: none"> - Compaginar la música con las relaciones personales. |

- **Sesiones individuales** (presenciales u online) de 60 min. de duración.
- **Sesiones grupales** para trabajar dinámicas específicas.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

1. Aprender a gestionar el estrés y el miedo escénico para que no comprometan el rendimiento.
2. Adquirir conciencia corporal para favorecer la conexión mente-cuerpo, mejorar la interpretación y prevenir lesiones.
3. Flexibilizar el estilo cognitivo de hiperexigencia.
4. Autocuidado del músico, prevención de lesiones e higiene mental.
5. Compatibilizar la música con la vida social.



Información e inscripciones:
secretaria2@doctorcarloschiclana.com
913992417 – 608832812

Consulta Doctor Carlos Chiclana
Avenida de Filipinas 52, 4ºE
28003 MADRID
www.doctorcarloschiclana.com

Precio:
80€ sesión individual.
40€ sesión grupal (mínimo 6 personas)

Horarios:
Sesiones de mañana y de tarde



 Dr. Carlos Chiclana



Terapeuta que imparte el Programa:



Esther Gimeno Castro
Psicóloga General Sanitaria

6º Enseñanzas Profesionales de Música
especialidad violín.
Más de 15 años de experiencia como
concertino y miembro de diversas orquestas.

esthergimeno@doctorcarloschiclana.com

