

## Importància i entrenament de l'atenció en la música

### PRESENTACIÓ:

L'atenció és un dels processos cognitius més determinants a l'hora de desenvolupar correctament qualsevol tipus d'activitat. Gràcies a l'atenció, podem seleccionar aquella informació més rellevant per desenvolupar una tasca i descartar-ne aquella que no aporta res de significatiu. Igualment, gràcies a l'atenció, podem escollir i fixar els objectius a assolir, així com planificar i supervisar com els durem a terme.

Quan més exigent és una tasca, més determinant resulta el bon ús de la capacitat d'atenció per a obtenir uns òptims resultats. La música és una activitat d'alt rendiment i, sens dubte, d'una màxima exigència en l'ús de l'atenció. Quan fem música, gestionem molts estímuls i informació de manera simultània; igualment, necessitem mantenir la concentració de manera continuada i amb una alta precisió. Si el nostre domini de l'atenció és baix, molt probablement els resultats se'n veuran ressentits, així com el sentiment de dificultat en el moment de l'aprenentatge.

L'atenció forma part de les anomenades funcions executives del cervell. Comprendre com funciona, ens pot permetre optimitzar-ne el seu ús i, també, pot ajudar-nos a entrenar-la de manera eficient. Per a tot músic –i, especialment, per a tot professor de música– pot resultar de gran utilitat i profit conèixer les principals característiques de l'atenció i com potenciar-ne el seu aprenentatge.



## **OBJECTIUS:**

- Conèixer les principals característiques neuropsicològiques de l'atenció.
- Diferenciar els diferents tipus d'atenció i la seva utilitat pràctica.
- Constatar la importància de l'atenció en la interpretació musical.
- Comprendre i aplicar l'atenció en l'aprenentatge musical (instrument i LLM)
- Saber detectar dificultats associades a l'ús poc eficient de l'atenció.
- Desenvolupar estratègies d'entrament de l'atenció.
- L'atenció més enllà de la música: valorar els beneficis psicològics d'una atenció plena en la vida diària.

## **DESTINATARIS:**

- ⇒ Professors
- ⇒ Intèrprets professionals
- ⇒ Estudiants de Grau Superior

## **DURADA i FORMAT:**

- Un matí o tarda
- Sense limitació de nombre de participants
- Exposició teòrica amb suport de PowerPoint i exemples audiovisuals i en piano.
- Exercicis pràctics participatius.
- Material de suport en format PDF.
- Debat i comentari de casos pràctics.
- Dubtes i altres consultes de caire psicològic.

## CONTINGUTS:

- 1) Bases neurobiològiques de l'atenció
- 2) Tipus d'atenció i la seva utilitat i funció adaptativa al llarg de l'evolució
- 3) Funcionament de cada tipus d'atenció i la seva relació amb l'eficiència energètica
- 4) Límits neurobiològics de l'atenció (fatiga i distracció)
- 5) L'atenció en la música:
  - a) En l'instrument
  - b) En el llenguatge musical
  - c) En la interpretació i en l'aprenentatge
- 6) Optimització i entrenament de l'atenció
- 7) L'atenció aplicada a la vida quotidiana (beneficis extra musicals d'un ús saludable de l'atenció).

