

Importancia y entrenamiento de la atención en la música

PRESENTACIÓN:

La atención es uno de los procesos cognitivos más determinantes en el momento de desarrollar correctamente cualquier tipo de actividad. Gracias a la atención, podemos seleccionar aquella información más relevante para realizar una tarea y descartar aquella que no aporta nada de significativo. Igualmente, gracias a la atención, podemos escoger y fijar los objetivos a alcanzar, así como planificar y supervisar como los llevaremos a cabo.

Cuando más exigente es una tarea, más determinante resulta el buen uso de la capacidad de atención para obtener unos óptimos resultados. La música es una actividad de alto rendimiento y, sin duda, de una máxima exigencia en el uso de la atención. Cuando hacemos música, gestionamos muchos estímulos e información de manera simultánea; igualmente, necesitamos mantener la concentración de manera continuada y con una alta precisión. Si nuestro dominio de la atención es bajo, muy probablemente los resultados se verán resentidos, así como el sentimiento de dificultad y mayor esfuerzo en el momento del aprendizaje.

La atención forma parte de las llamadas funciones ejecutivas del cerebro. Comprender como funciona, nos puede permitir optimizar su uso y, también, puede ayudarnos a entrenarla de manera eficiente. Para todo músico –y, especialmente, para todo profesor de música– puede resultar de gran utilidad conocer las principales características de la atención y como potenciar su aprendizaje.



OBJETIVOS:

- Conocer las principales características neuropsicológicas de la atención.
- Diferenciar los diferentes tipos de atención y su utilidad práctica.
- Constatar la importancia de la atención en la interpretación musical.
- Comprender y aplicar la atención en el aprendizaje musical (instrumento y LLM)
- Saber detectar las dificultades asociadas al uso poco eficiente de la atención.
- Desarrollar estrategias de entrenamiento de la atención.
- La atención más allá de la música: valorar los beneficios psicológicos de una atención plena en la vida diaria.

DESTINATARIOS:

- ⇒ Profesores
- ⇒ Interpretes profesionales
- ⇒ Estudiantes de Grado Superior

DURACIÓN I FORMATO:

- Una mañana o tarde
- Sin limitación en el número de participantes
- Exposición teórica con apoyo de PowerPoint y ejemplos audiovisuales y en piano.
- Ejercicios prácticos participativos.
- Material de apoyo en formato PDF.
- Debate y comentario de casos prácticos.
- Dudas y otras consultas de tipo psicológico.

CONTENIDOS:

- 1) Bases neurobiológicas de la atención
- 2) Tipo de atención y su utilidad y función adaptativa a lo largo de la evolución
- 3) Funcionamiento de cada tipo de atención y su relación con la eficiencia energética
- 4) Límites neurobiológicos de la atención (fatiga y distracción)
- 5) La atención en la música:
 - a) En el instrumento
 - b) En el lenguaje musical
 - c) En la interpretación y en el aprendizaje
- 6) Optimización y entrenamiento de la atención
- 7) La atención aplicada a la vida cotidiana (beneficios extra musicales de un uso saludable de la atención).

