

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo general:

Abordar la salud mental y el bienestar psicológico de los músicos de orquestas y bandas desde la Psicología de la Música, focalizando la formación y la intervención en los aspectos que afectan a la convivencia diaria en el seno de estas agrupaciones, las relaciones interpersonales, la comunicación, el afrontamiento del estrés, la gestión emocional y el origen de los conflictos y causas de insatisfacción y desmotivación.

Objetivos específicos:

- ✓ Propiciar la reflexión profunda, individual y grupal, en torno a constructos psicológicos que suelen estar en el origen de los conflictos personales y colectivos dentro de la agrupación.
- ✓ Facilitar la información/formación necesaria para abordar distintos tipos de situaciones que afectan en último término a la salud mental y al bienestar del grupo.
- ✓ Habilitar espacios de debate, diálogo e intercambio de reflexiones, ideas y experiencias sobre los problemas identificados por los músicos en su quehacer, con la finalidad de hacer un diagnóstico preliminar sobre las cuestiones que preocupan y afectan al colectivo.
- ✓ Llevar a cabo ejercicios prácticos en los que los músicos aprendan a manejar los conflictos con herramientas adecuadas y acordar modos de actuación y afrontamiento de las mismas en el futuro (buenas prácticas).

CONTENIDOS DEL PROYECTO

- ***Charlas formativas:*** exposición de los principales conceptos psicológicos involucrados en la salud mental y bienestar de los músicos profesionales. Esbozo de las soluciones terapéuticas y tratamientos más relevantes y actuales desde distintos enfoques psicológicos.
- ***Talleres prácticos*** (en grupos pequeños y grupo grande) con ejercicios de simulación, juegos de rol, resolución de problemas planteados por el terapeuta/formador, debates, ejercicios de relajación y conciencia plena, etc.

Contenidos abordados en los talleres: la autoestima, el autoconcepto, la autopercepción, el estrés escénico, la motivación, manejo de las emociones, relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia/identidad grupal, sin perjuicio de abordar otros constructos que se identifiquen como importantes dentro del colectivo.

PROYECTO FORMATIVO Y PRÁCTICO "ORQUESTAS Y BANDAS SALUDABLES – AEPMIM 2025"



PERFIL DE LAS PERSONAS EXPERTAS QUE LLEVAN A CABO EL PROYECTO

Todo el personal que lleva a cabo el proyecto son PSICÓLOGOS CON EL PERFIL DE MÚSICOS Y EXPERTOS EN AGRUPACIONES MUSICALES, con una larga experiencia en psicología clínica y de intervención, conocedores del ecosistema de orquestas y bandas, y avalados por la Sociedad Española de Psicología de la Música y la Interpretación Musical -AEPMIM.

ESTRUCTURA DEL PROYECTO

El proyecto comprende **2 o 3 encuentros**, en función de las necesidades de cada agrupación; incluso es posible contratar sólo 1 encuentro con temáticas concretas. No obstante, el plan de actuación con, al menos, 2 encuentros es el más interesante porque ofrece la oportunidad de abordar más problemáticas comunes, debatirlas y llegar a consensos en múltiples aspectos y tipos de conflictos. En un solo encuentro, además, no es posible realizar una labor de seguimiento del cambio/transformación del colectivo, si lo hay. Por eso recomendamos siempre disponer de **al menos 2 encuentros**, separados en el tiempo, para abarcar más temáticas y ofrecer un seguimiento del impacto del proyecto.

Cada encuentro puede tener una duración de **varias sesiones, repartidas en 1 ó 2 días**, en el horario más conveniente para la agrupación.

En función del número de músicos del conjunto se puede planificar la intervención de **1 ó 2 psicólogos expertos**, con el fin de poder atender adecuadamente los talleres en grupos más pequeños simultáneamente.

El proyecto comienza con un **PRE-DIAGNÓSTICO** de las necesidades concretas de la agrupación, a través de una **entrevista** con personal gestor y/o directivo de la orquesta o banda, por un lado, y con una representación del colectivo de músicos, por otro. También es posible la **aplicación de un cuestionario elaborado ad hoc** y cumplimentado por todos los músicos con el que completar el diagnóstico de los temas de formación y salud mental/bienestar que más se precisan o preocupan al colectivo.

Las actividades, **charlas y talleres**, se enfocarán hacia los temas más relevantes surgidos de las entrevistas y cuestionario previos. El enfoque de todo el proyecto contempla el grupo orquestal o bandístico como un todo, desde un **paradigma de tipo sistémico** y busca mejorar el clima relacional, la fluidez de las comunicaciones internas dentro de dicho sistema y dotar al conjunto de herramientas para afrontar los conflictos más comunes y habituales en este tipo de agrupaciones. No se contemplan intervenciones individuales, sino grupales y **sobre aspectos que afecten a todo el conjunto y tengan un impacto negativo en el clima de trabajo**,

PROYECTO FORMATIVO Y PRÁCTICO "ORQUESTAS Y BANDAS SALUDABLES – AEPMIM 2025"



relaciones y rendimiento artístico del conjunto¹. No se tratarán temas de insatisfacción relacionados con las condiciones laborales, salariales o relaciones con la empresa, ya que están fuera de nuestro campo de intervención como psicólogos.

Al finalizar el último encuentro, los expertos emitirán un **informe de resultados de las actividades**, con un listado de aspectos a mejorar y aspectos ya tratados con resultados positivos evaluables. Finalmente, se consensuará con todos los miembros de la agrupación un **código de buenas prácticas "Prácticas saludables"** a las que se añadirán consejos de los psicólogos expertos para mantener un clima artístico saludable, así como para mejorar la motivación, la identidad de grupo y conseguir un entorno de bienestar mental y satisfacción con el desempeño.

El proyecto puede tener continuación, si así se desea, en sucesivas temporadas o bienalmente.

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Al finalizar cada encuentro, mediante cumplimentación de un pequeño formulario anónimo.

ESTIMACIÓN DEL PRESUPUESTO

Una vez concretado el proyecto formativo y práctico, horarios disponibles y necesidades se realizará un presupuesto individualizado y se acordarán las formas de pago.

Contacto: aepmim@gmail.com

Web: <https://aepmim.org/proyecto-orquestas-y-bandas-saludables-aepmim-2025/>



¹ Si a raíz de las actividades, a nivel personal, algún músico identifica alguna necesidad individual a nivel psicológico, se puede dirigir al experto o expertos del proyecto para que le asesoren y faciliten información sobre profesionales que puedan atenderle a nivel privado.