

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Proyecto de Educación para la Salud. Postura sana

10 años sembrando música y salud

Ana María Pérez Martínez

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

Proyecto de Educación para la Salud

Postura sana

10 años sembrando música y salud

Ana María Pérez Martínez

Conservatorio Profesional de Música y Danza de Gijón

aninamasana@hotmail.com

1. El Proyecto de Educación para la Salud Postura sana

En el curso 2009-2010, la profesora Ana María Pérez propuso el Proyecto de Educación para la Salud Postura sana, con el firme propósito de abordar desde el inicio de los estudios musicales y de danza, todo lo relacionado con la prevención y la adquisición de unos hábitos saludables.

Además de las lesiones derivadas de la práctica musical más conocidas, como contracturas o tendinitis, el Proyecto pretendía abordar otros temas importantes como la motivación del alumnado, la sensibilización y ayuda de las familias, así como la formación del profesorado.

El Proyecto fue presentado en ese primer año a la convocatoria de Proyectos Pedagógicos de Educación y Promoción de la Salud y resultó ser uno de los subvencionados en el marco del Programa "Asturias Espacio Educativo" (Resolución del 30 de noviembre de 2009, BOE Núm. 293 de 21-XII-2009). Al año siguiente se redujo el marco de acción del Programa de Proyectos Pedagógicos, quedando excluidas las enseñanzas artísticas. El equipo directivo y el claustro del centro apostaron por el Proyecto Postura sana a nivel interno, lo que supuso **la continuidad del Proyecto que se asumió como algo propio, único e innovador.**

Desde el primer momento Postura sana pretendía ser un punto de encuentro tanto de todos los agentes del conservatorio, alumnado, profesorado y familias entre sí, como de estos con el entorno: colegios, teatros, público, etc.

2. Objetivos del Proyecto

El objetivo general del Proyecto consiste en ayudar a mejorar la calidad de vida de toda la comunidad educativa del conservatorio y de su entorno. Este gran objetivo se desglosa en otros muchos como son:

- Abordar la salud del músico desde la **prevención y desde el inicio** de su formación.

- Utilizar la **música en vivo como elemento motivador para difundir hábitos saludables a la población.**
- Lograr la **motivación y el interés por sus estudios entre nuestro alumnado.**
- **Dotar al profesorado**, tanto de conservatorios como de otros centros, **de la formación necesaria** para lograr incorporar en su día a día esa formación preventiva.
- **Abrir las puertas del conservatorio a todos los públicos** y llevar nuestras actividades a centros educativos, sociales, asociaciones culturales, etc.
- **Desarrollar las competencias digitales**, tanto en el alumnado y sus familias como en el profesorado para mejorar la repercusión de las acciones del Proyecto tanto en el entorno de los mismos como en la sociedad en general.
- **Fomentar el amor por la lectura** tanto de literatura infantil general como de específica de música o salud (tanto mental como física).
- **Organizar las sesiones y actividades del Proyecto de forma que no supongan un incremento de la carga lectiva** o la presencia del alumnado en el conservatorio ya que de por sí ya tienen bastantes horas lectivas.
- **Aprovechar los recursos propios de cada centro o entidad colaboradora** para minimizar al máximo los costes para el desarrollo de las actividades, así como promover la gratuidad de las mismas.

3. Metodología

Los primeros cinco años del Proyecto se combinó la realización de **sesiones de Postura sana en el conservatorio con otras desarrolladas en Centros de Educación Públicos.** En los últimos cursos las sesiones se han realizado única y exclusivamente en el conservatorio ya que el número de centros interesados en incorporar Postura sana resultaba demasiado numeroso como para atender esa demanda con calidad. Además **en muchos de los colegios se logró implantar la dinámica del Proyecto** y cuentan ya con suficiente autonomía como para continuar con el desarrollo práctico del mismo. **De todos modos los centros educativos siguen beneficiándose de Postura sana acudiendo a sesiones puntuales, que se desarrollan en el conservatorio, o en los diferentes Conciertos Didácticos** en los que se siguen abordando la difusión, tanto de la música como de los hábitos saludables.

La metodología también incluye acciones que promueven la formación permanente del profesorado, tanto dentro de las sesiones que se llevan a cabo en el conservatorio como dentro de la convocatoria de Formación coordinada desde el CPR de Gijón.

La metodología empleada en las acciones del Proyecto ha tenido en cuenta:

- Prestar atención a los **conocimientos previos que el alumnado posee** sobre la materia.

- **Conceder especial importancia a la conexión entre los tres agentes implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje: alumnado, profesorado y familias.**
- **Se han promovido actividades musicales y extraescolares como elementos motivadores y para familiarizar al alumnado con el público.**
- **Se ha actuado con mucho tacto psicológico**, evitando el uso de fórmulas que puedan suponer un trato desconsiderado para el alumnado, inculcando una formación integral.
- **Se ha minimizado la importancia de ciertos defectos o limitaciones**, corrigiéndolos de manera paulatina y con mucha paciencia, **alabando los aciertos para hacer crecer la autoestima.**
- Si bien ha sido pieza clave el modelo del profesor, o el de alumnado de niveles superiores, **se ha dado prioridad al desarrollo de la personalidad individual, la autoafirmación y las bases de una futura independencia**, evitando las imitaciones que puedan resultar ridículas y que deforman la auténtica personalidad.
- **La autoevaluación y la coevaluación han sido herramientas indispensables para desarrollar la confianza en sí mismo.**
- **Todas las sesiones han comenzado con “Actividades de presentación o de conocimiento previos”.**

4. Actividades

Esta es una enumeración de las actividades realizadas en estos 10 años de vida.

- **Conciertos Didácticos** para público familiar y escolar, dentro del **Programa de Conciertos Didácticos ¡Música maestro!, concertado con la Fundación Municipal de Cultura y diferentes centros educativos asturianos.** Algunos de los títulos trabajados son:
 - “El carnaval de los animales” de C. Saint-Saëns
 - **“Piccolo, saxo y compañía”**, de André Popp
 - **“El espectacular viaje musical de los Entubados”** con Keep in Touch Tuba Project & Grupo de tubas del conservatorio, **“Música y cine”.**
 - **“Sing and swing”** (Concierto incluido, además, en el Festival de Jazz de Gijón)
 - **“Clarinetistas cuentacuentos”**, presentando dos cuentos: “Por cuatro esquinitas de nada”, de J. Luillier y “La clase de tuba” de T.C. Bartlett.
- **Sesiones generales**, una vez al trimestre, en el Conservatorio, en los colegios, el **Aula Hospitalaria del Hospital de Cabueñes de Gijón** y con las AMPAS (Asociaciones de Padres y Madres de alumnos).
- **Concierto de Carnaval** en el Teatro de La Laboral Ciudad de la Cultura, en el que participan gran número de alumnado y profesorado y que en las últimas ediciones ha servido para apoyar causas solidarias como la difusión de “Un diagnóstico para Capitán” y la colaboración con la Fundación Clowntigo Payasos de Hospital.

- **Carrera solidaria “La vuelta al conser corriendo”** en apoyo a la Fundación Unoentrecienmil.
- **Reedición y actualización** de la Guía “La música de los libros” en colaboración con la Red de Bibliotecas municipales.
- Creación del vídeo “Sentarse bien, sentirse bien”.
- Participación en la **I Jornada Actividad Física y Salud**, organizada por la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias y en las **II Jornadas sobre Programas de Participación Comunitaria**, organizada por el Instituto Asturiano de la Administración Pública Adolfo Posada.
- Participación de los **Clarinetistas cuentacuentos en la Gala Solidaria de ASEMPA** (Asociación asturiana de Enfermos neuromusculares).
- Creación del Blog Postura sana en el conser de Gijón, que permite difundir todos los logros y recursos del Proyecto Postura sana.
- Coordinación y realización de diferentes actividades dentro de las **Jornadas Deportivo Culturales de La Calzada. Participación de Clarinetistas cuentacuentos.**
- Participación en el **Curso Práctico de Taichí para el Desarrollo de Valores Educativos** organizado a través del CPR.
- **Participación en el ensayo clínico “Influencia de la Audición de Música en Directo en la Percepción del Dolor Crónico y en las Variaciones de su Tratamiento Farmacológico”**, en colaboración con la Unidad de Atención al dolor crónico del Hospital de Cabueñes.
- Grupo de Trabajo de Concierto de Profesores del CPR: SMS. Silencio Movimiento expresivo, Sonido. Innovadora puesta en escena con estreno de varias obras con las que se ha trabajado el lenguaje no verbal, el silencio y la presencia escénica.
- Participación en el Grupo de Trabajo del CPR “Herramientas tecnológicas para la docencia musical y la promoción del conservatorio” y creación de un vídeo promocional para el centro.
- **Taller de Músicos y redes sociales con Miguel Galdón.**
- **Participación en el Congreso Mujer Deporte y Empresa** organizado por FEDA, Federación de Empresarias Asturianas y en la Carrera solidaria y el Taller de Hipopresivos organizada junto con el Congreso.
- Asistencia a la ponencia Miedo escénico e Inteligencia emocional aplicada a la interpretación, a cargo de Óscar sala en las V Jornadas de la Trompa.
- Creación de un vídeo explicativo para completar las charlas informativas a las familias de alumnado de nuevo ingreso al final de curso, coincidiendo con las Pruebas de acceso dicho alumnado.
- **Jornadas de salud del Conservatorio coincidiendo con el Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril) y el Día Mundial de la Salud (7 de abril).**

- **Grupo de Trabajo del CPR de Gijón Hipopresivos aplicados a las artes escénicas, pionero en implantar una de las innovaciones de los últimos años en cuanto a técnicas corporales aplicados al incremento de la salud del músico.**
- Presentación de los libros **“Historia insólita de la música clásica”** (Volumen I y II) de Alberto Zurrón.
- **Propuesta de investigación** sobre la atención al ANEAE (Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) en los conservatorios.
- Ponencia en el **I Congreso Internacional de Psicología, Salud y Educación.**
- Ponencia en el **IV CONSMU** (Congreso Nacional de Conservatorios Superiores de Música) y II Internacional de la SEM-EE (Sociedad para la Educación Musical del Estado Español).
- Ponencia-Taller de Hipopresivos aplicados a la música en la **V Convención de Flautistas en Valencia.**
- **Finalista en los II Premios Nacionales de Marketing Educativo.**
- **Impulso activo de las redes del conservatorio que sirve para alzarse con el puesto número 1 del ranking nacional de Conservatorios en las redes.**
- Adhesión al **Programa Escaleras es Salud**, de la Junta de Andalucía.

5. Desarrollo y resultados

El desarrollo del proyecto y sus resultados supusieron desde el primer momento un éxito en varios parámetros:

- **La motivación por parte del alumnado matriculado en el centro.**
- **El interés y el compromiso, por parte del profesorado**, en derivar alumnado para ser atendido en el marco del Proyecto, así como por su propia formación en las diferentes temáticas abordadas en el mismo.
- **El alumnado que termina sus estudios sigue vinculado al conservatorio en diferentes agrupaciones**, en vez de terminar su relación con la música sin querer volver a saber nada del instrumento o del centro.
- **Notable aumento de público tanto por parte de las familias como por parte de personas ajenas al conservatorio.**
- **Inclusión del Concierto de Carnaval en la programación de la Ciudad.**
- **El Proyecto ha logrado mejorar notablemente la relación con las personas encargadas de la programación tanto de los dos grandes teatros de Gijón, el Teatro Jovellanos y el Teatro de La Laboral, como con los equipos técnicos de los mismos.**

- **La dinámica de trabajo del Proyecto**, en estrecho contacto con el alumnado y las familias más allá de las actividades puramente artísticas o concertísticas, **ha permitido detectar la necesidad de un planteamiento más global en lo que se refiere a la atención al alumnado con ANEAE.**
- **Mayor presencia del conservatorio en los medios tanto de prensa, radio como televisión.**

6. Evaluación del Proyecto

Una de las motivaciones del Proyecto es la interacción inmediata con el público, tanto durante las actuaciones como al finalizar las mismas: propuesta de mejora del mismo, el feedback recibido del público, dibujos y comentarios realizados por el propio alumnado, encuestas elaboradas para el alumnado y las familias de nuevo ingreso, así como **otras elaboradas a final de curso**, así como **las evaluaciones emitidas por el profesorado de los colegios.**

Desde el curso 2016/2017 se cuenta con una evaluación más exhaustiva gracias al nuevo Objetivo de Centro, el N°5: Consolidar la promoción de hábitos saludables (físicos y psíquicos), así como medidas de prevención de las lesiones habituales en las enseñanzas musicales y de danza. Propuesto desde la coordinación del Proyecto, su aprobación por parte del claustro supuso un paso más en la consolidación del mismo.

7. Posibilidades de generalización del trabajo a otros niveles y contextos educativos

Algunos de los colegios mantienen sus actividades de Postura sana vinculadas al desarrollo de la asignatura de Música o Educación física. Otros han creado **su propio blog** animados por el ejemplo de blog de Postura sana y han **dedicado entradas** al Proyecto. En este sentido la creación del blog ha sido todo un acierto.

Dado el interés suscitado por toda esta temática, así como el incremento de asignaturas relacionadas con las técnicas corporales y su aplicación en la oferta formativa de centros superiores tanto privados como públicos, **cabe esperar que los nuevos titulados superiores de música o danza tendrán los conocimientos básicos para desarrollar y llevar a la práctica Proyectos de características comunes a los de Postura sana.**

8. Otros aspectos destacables de Postura sana

El Proyecto está en continua evolución. Entre las medidas a adoptar o a desarrollar desde él se prevé:

- **Realizar actividades en colaboración con la Universidad de Oviedo, dentro de los estudios de Formación del Profesorado, Fisioterapia y Psicología, así como con el Conservatorio Superior del Principado de Asturias (CONSMUPA),** facilitando que el alumnado del superior pueda realizar parte de sus prácticas de profesorado en nuestro centro.

- **Seguir Profundizando en la aplicación de los Hipopresivos en las Artes escénicas.**
- **Promover la creación de un Plan de Acción Propio de Atención al ANEAE.**
- **Implicación directa en la integración del nuevo alumnado de las Enseñanzas Elementales de Danza según se vaya ampliando la implantación de los cuatro cursos de este Ciclo.**

Estas son algunas de las medidas y propuestas previstas de cara al próximo curso. **El Proyecto de Educación para la Salud Postura sana, está más vivo que nunca en su 10º aniversario.** La repercusión de sus acciones es cada vez mayor, tanto en el centro como en el entorno más cercano de este y, gracias al poder de las redes sociales, también al otro lado de nuestras fronteras. Hoy más que nunca se hace realidad el lema del Proyecto:

¡Mucha música y mucha salud!