



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA
DEL AUTOCONCEPTO MUSICAL EN ALUMNADO
DE CONSERVATORIO**

Presentado por:

Núria Jerezano Gracia

Tutor/a:

Dña. Maria Gloria Bernabé Valero

Valencia, a 23 de mayo de 2023

*Als meus pares, per confiar cegament
en mi i donar-me l'oportunitat de complir el meu somni.*

*Als meus germans, per fer-me el camí
molt més fàcil.*

*A Yaiza, Aroa, Oliver i Naomi, per ser la
llum que il·lumina els meus dies.*



Resumen

El autoconcepto musical es un conjunto de autovaloraciones que realiza el individuo hacia su competencia musical. Estas valoraciones dependen de las experiencias que vive en su entorno y de la manera que tiene de procesarlas. El presente TFG desarrolla el “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en el alumnado de conservatorio”, el cual tiene como objetivo principal mejorar el autoconcepto musical del alumnado, de entre 11 y 14 años, de Conservatorio. Está estructurado en tres grandes bloques: cognitivo, afectivo y social. Consta de un total de 17 sesiones, estando 14 de ellas dedicadas a los contenidos de los bloques; 2 dedicadas a la evaluación inicial y final; y, por último, una de promoción previa al inicio de la intervención. Con la realización del programa se pretende que el alumnado integre en su formación como músico, estrategias psicológicas y educativas que le ayudarán en su desarrollo personal y musical.

Palabras clave: autoconcepto musical, intervención, conservatorio, formación y músicos.

Abstract

Musical self-concept refers to a set of self-evaluations made by the individual towards his or her musical competence. These evaluations depend on the experiences they live in their environment and the way they process them. This bachelor thesis develops the "Intervention programme for the enhancement of musical self-concept in conservatory students", which aims to improve the musical self-concept of conservatory students aged between 11 and 14 years old. The programme is structured in three main blocks: cognitive, affective and social. It includes a total of 17 sessions, 14 of which are dedicated to the contents of the blocks; another 2 are dedicated to the initial and final evaluation; and, lastly, there is a pre-intervention promotion session. The purpose of implementing this programme is for students to integrate psychological and educational strategies into their musical education, which will aid them in their personal and musical development.

Keywords: musical self-concept, intervention, conservatory, training and musicians

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVOS DEL TFG.....	7
3. MATERIAL Y MÉTODOS	8
4. RESULTADOS	14
4.1 Ámbito de aplicación	14
4.2 Objetivos del programa	14
4.3 Población diana	15
4.4 Fases en la elaboración del programa	15
4.5 Descripción del programa	16
4.5.1 Estructura y calendario del programa.....	17
4.5.2 Descripción de las sesiones	20
4.6 Delimitación de recursos.....	35
4.7 Análisis de su viabilidad	35
4.8 Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.....	36
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	36
6. REFERENCIAS.....	39
8. ANEXOS	43

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, la educación musical se ha reducido a la enseñanza de aspectos concretos de la materia específica, tales como el ritmo, la armonía, la melodía y la forma, dejando de lado el desarrollo de los aspectos internos de la persona.

Teniendo en cuenta que el perfil de los músicos suele ser muy vocacional, resulta evidente la importancia para estos alumnos de mantener una motivación elevada por lo que respecta a sus estudios musicales (Novoa, 2022).

Son varios los estudios que demuestran que un autoconcepto positivo se relaciona con un buen desempeño musical y con la continuidad del estudio en personas que están empezando con su instrumento (Granda et al., 2012); y, por el contrario, un autoconcepto negativo provoca que el estudiante menosprecie sus habilidades musicales, bloqueando así el aprendizaje (Sevilla-Santo, et al., 2021).

Por todo esto, se deduce la necesidad de aplicar programas en las enseñanzas musicales que trabajen este aspecto psicológico en concreto (García et al., 2021).

Además, los estudiantes de conservatorio suelen tener edades comprendidas entre los 11 y los 17 años, por lo que están atravesando la etapa de la adolescencia. El autoconcepto cobra una mayor importancia en dicho periodo, pues este se caracteriza por los constantes cambios, la inestabilidad y la incertidumbre en cuanto a la identidad del individuo (Guerrero-Barona et al., 2019). Lo cual, aumenta la necesidad de trabajar este constructo en los músicos de conservatorio, pues de esta manera se incrementan los recursos disponibles para hacer frente a las diferentes crisis que van a experimentar durante esta etapa (García-Carpintero et al., 2022).

EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto tiene una conceptualización muy amplia, por lo que son muchos los autores que han aportado diferentes definiciones de dicho constructo.

González y Touron (1992) describen este constructo como una organización cognitivo-afectiva que condiciona la conducta del individuo y, a su vez, como una realidad compleja formada por las percepciones de la persona sobre sí misma y por la representación de estas ante los demás.

Por otra parte, en Valenzuela y López (2015) se entiende el autoconcepto como el complejo y dinámico sistema de creencias que un individuo tiene de sí mismo.

En Carrillo-Ramirez et al. (2020), se explica que el autoconcepto es la representación de las nociones que tiene el individuo sobre sí mismo en cuanto a la inteligencia, creatividad, aptitudes, interés, rasgos conductuales y apariencia personal.

En resumen, el autoconcepto es un conjunto de percepciones que tiene el individuo de sí mismo, las cuales se ven influenciadas por factores externos e internos y que, además, condicionan la conducta de la persona. Además, está formado por tres dimensiones: la cognitiva, la afectiva y la conductual (Navarro, 2009).

En cuanto a la primera, hace referencia a los esquemas que se forma el individuo con el fin de organizar la información referente a sí mismo. Está relacionada con la autoimagen.

La segunda de ellas está relacionada con la autoestima y realiza juicios de valor ante las cualidades del individuo.

Por último, la conductual, implica las conductas dirigidas a la autoafirmación.

CARACTERISTICAS DEL AUTOCONCEPTO

Diferentes modelos han tratado de explicar cómo se forma el autoconcepto y los componentes que lo conforman. Al principio de la investigación, se consideraba que este constructo era simple y estático, sin embargo, hoy en día, varios autores han evidenciado que se trata de un constructo multidimensional. En esta línea, la propuesta más aceptada es la de Shavelson et al. (1976), que describen la existencia de un autoconcepto global, formado por las percepciones del individuo en diferentes áreas.

Este modelo considera que la definición de este constructo debe estar ligada a las siguientes características:

- a. Es organizado o estructurado
- b. Es multifacético
- c. Tiene una estructura jerárquica
- d. Es estable
- e. Es experimental
- f. Es valorativo
- g. Es diferenciable

AUTOCONCEPTO MUSICAL

Teniendo en cuenta las definiciones del autoconcepto aportadas por los diferentes autores citados anteriormente, se puede deducir que el autoconcepto musical (AM) es el conjunto estructurado y multidimensional de las percepciones del individuo sobre sus capacidades y habilidades en el ámbito musical, las cuales se ven influenciadas por factores externos e internos (Echeberria, 2015).

Ahora bien, basado en el modelo de Shavelson et al. (1976), Vispoel elaboró una teoría multidimensional y jerárquica del autoconcepto musical, en la que se describe como un constructo organizado, multifacético, jerárquico y diferenciado. Además, establece que el AM es el conjunto de autoevaluaciones que realiza el propio sujeto en cuanto a la competencia musical, que se forman a partir de las experiencias del entorno y la interpretación que el individuo haga de las mismas. Estas valoraciones estarán influenciadas por las atribuciones causales que el sujeto haga sobre el desempeño y los logros musicales (Mawang et al., 2019).

Según la teoría atribucional de Weiner las personas atribuyen sus éxitos o fracasos a diferentes causas, que pueden ser externas al individuo, como la suerte o la dificultad de la tarea o, por el contrario, internas, como la capacidad o el esfuerzo. En este sentido, las consecuencias emocionales y conductuales variaran según el tipo de atribuciones causales que se hagan.

En relación con el AM, este depende en gran medida de las atribuciones que el intérprete realice, pues cuantas más atribuciones internas (habilidad y esfuerzo) se produzcan para explicar los éxitos musicales, más mejorará el autoconcepto musical. De la misma manera, este tipo de atribuciones mantiene una relación directa con los comportamientos de logro, expectativas y autopercepciones del músico (Zubeldia et al., 2018).

Además, hay que tener en cuenta que estas pueden ser adaptativas o desadaptativas, las cuales afectan negativamente a las emociones y conductas del músico, como, por ejemplo, cuando se atribuye el fracaso a la falta de habilidad (García et al., 2021).

Por lo que respecta a la variabilidad de las atribuciones asociadas a la edad, los niños pequeños no son capaces de diferenciar qué ocurre gracias al esfuerzo y qué gracias a la habilidad. A medida que van creciendo va aumentando su capacidad de comprensión, por lo que disminuyen las atribuciones internas e inestables (esfuerzo) y aumentan las internas y estables (habilidad). Además, sobre los 12 años ya son capaces de discriminar a aquellas personas que tienen menos habilidad y que, por tanto, tendrán que esforzarse más. Este acontecimiento ocurre al mismo

tiempo en que se inicia la adolescencia, por lo que se evidencia la necesidad de inculcar a los músicos de estas edades las atribuciones dirigidas al esfuerzo (Zubeldia et al., 2018).

Tal y como se ha constatado en los párrafos anteriores, la clave para el éxito musical reside en gran medida en el esfuerzo que el músico realice. Y es que, al contrario de lo que se ha creído durante muchos años, el artista no nace, se hace.

En esta misma línea, es conveniente destacar que el músico que dedica este esfuerzo está invirtiendo en un plan a largo plazo, pues los resultados no son inmediatos, sino que se van mostrando poco a poco con la práctica. Es por esto por lo que el intérprete necesita tener una motivación constante para no perder el foco de lo que hace. Dicha motivación puede estar influenciada por factores externos o internos.

En el estudio realizado por MacIntyre et al. (2018) se evaluó qué factores eran más determinantes a la hora de mantener la motivación en los músicos. Como resultado, obtuvieron que los factores intrínsecos influían más que los extrínsecos en el mantenimiento de la motivación. Además, se observó que el deseo de aprender se relaciona directamente con el esfuerzo por adquirir nuevas técnicas y recursos musicales.

Dado el interés creciente del autoconcepto centrado en la música a lo largo de los años, varios autores se han interesado en medir el AM de los intérpretes y, de esta manera, ver cómo repercute en su vida artística. Entre los instrumentos desarrollados, destacan los siguientes:

Vispoel (1993) elaboró el *Music Self-Perception Inventory* (MUSPI), que evalúa el autoconcepto musical desde una concepción multidimensional y jerarquizada. Está compuesto por 84 ítems centrados en habilidades musicales, las cuales abarcan áreas generales y específicas: incluye una subescala que mide la percepción del autoconcepto global y seis subescalas que evalúan la percepción de habilidades musicales más específicas, tales como tocar un instrumento o componer. Cada subescala está formada por doce ítems, seis de los cuales están redactados negativamente (Morin et al., 2016).

En el 2014 Zubeldia realizó la adaptación de este cuestionario al castellano en su Tesis Doctoral, denominado *Cuestionario de Autoconcepto Musical* (CAMU).

Previamente a la validación de este último cuestionario, el CAMU, se elaboró el cuestionario *Autoconcepto Musical en el Alumnado de Conservatorio* (AMAC) (Granda et al., 2012) dirigido a aquellos alumnos que cursen tanto el grado elemental como el profesional. Este cuestionario tiene en cuenta cinco dimensiones o subescalas:

- *Autoconcepto general y musical*: se refiere al grado de satisfacción con uno mismo, con la vida y con las opiniones y sensaciones que experimentan al sentirse músicos.
- *Habilidad musical*: las cualidades y habilidades para desarrollarse musicalmente; la capacidad de aprender; la seguridad personal y la predisposición hacia la música.
- *Competencia musical al compararse con otros*: la capacidad para desarrollar e interpretar piezas musicales tanto en las clases como en las audiciones ante un público.
- *Incompetencia musical al compararse con otros*: la dificultad para desarrollar e interpretar piezas musicales y la presencia de sentimientos desagradables al compararse con sus compañeros.
- *Capacidad física*: condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en su estado físico.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO

Hay gran variedad de programas que intervienen sobre el autoconcepto en diferentes poblaciones diana. Sin embargo, para la realización del presente TFG se han seleccionado cuatro (Tabla 1), desarrollados más adelante, que además de ser recientes, algunos de ellos tratan a población adolescente, la cual no pertenece al entorno musical y, otros, a músicos profesionales.

En base a esto, se ha decidido seleccionar dichos programas para establecer un punto de partida a partir del cual desarrollar esta intervención.

JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, en cuanto a la influencia del autoconcepto en la etapa de la adolescencia, en el estudio realizado por Rodríguez-Fernández et al. (2016) se observa la relación entre el autoconcepto y el bienestar subjetivo en población adolescente. Los resultados de dicho estudio demuestran que el autoconcepto está directamente relacionado con la satisfacción con la vida, además de ser un predictor de las emociones positivas.

Por otra parte, la investigación llevada a cabo por Rebolledo-Mejía et al. (2021) concluye que los adolescentes que tienen una percepción positiva de su rendimiento académico y de sus habilidades tienen un mayor autoconcepto que aquellos que solamente se centran en sus puntos más débiles, académicamente hablando. En la misma línea, en el estudio de Alhadabi y

Karpinski (2020) se demostró la relación existente entre el autoconcepto y la constancia, perseverancia y esfuerzo en cuanto a los estudios.

Por lo que respecta a la relación entre el autoconcepto y la música, el estudio de Arens et al. (2022) comparó las posibles relaciones entre este constructo y diferentes materias del currículo escolar, como, por ejemplo, las matemáticas o la ciencia, y encontró que el autoconcepto está fuertemente relacionado con el rendimiento en la asignatura de música, especialmente con la motivación que los alumnos manifestaban por ella, mientras que en el resto de las asignaturas no aparece una relación significativa con el autoconcepto.

En la tesis desarrollada por Susana Blanco (2022) se estudia la motivación, el clima motivacional y el autoconcepto musical en el conservatorio. Como resultado del estudio, se obtuvo que mientras el clima motivacional no afectaba a la motivación que el alumnado desarrollaba por la música, el autoconcepto musical tenía una gran influencia sobre esta, afectando así, a los resultados que se obtienen en el desempeño en esta área.

Otro punto a tener en cuenta para considerar el impacto de este programa es que según se redactó en el Real Decreto 1577/2006 las enseñanzas musicales han de ser necesariamente multidisciplinarias, siendo los factores emocionales y personales del alumno uno de los puntos más importantes a desarrollar. Sin embargo, en los objetivos específicos de las enseñanzas de música (artículo 3) no se hace referencia al desarrollo de estos factores. Por tanto, aunque sí que se ha aceptado la necesidad y la importancia de la multidisciplinariedad en el ámbito musical, no se ha llevado a cabo, por lo que los músicos continúan recibiendo una formación incompleta, psicológicamente hablando.

Posteriormente, se redactó el Real Decreto 628/2022 en el que se modifican algunos aspectos del 1577/2006, pero los puntos descritos en el párrafo anterior no se ven afectados por dichas modificaciones, por lo que estos siguen vigentes hoy en día.

En base a todo lo anterior, se deduce la importancia de elaborar un programa que intervenga sobre el autoconcepto, pues es un constructo psicológico directamente relacionado con el desempeño musical y que, además, contribuye a la formación completa del músico.

2. OBJETIVOS DEL TFG

El presente trabajo tiene como objetivo principal elaborar un programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en estudiantes de conservatorio.

Para la correcta elaboración de este, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Investigar acerca de los avances más significativos en el área del autoconcepto musical con el fin de poder implementarlos en el programa descrito.
- Aumentar el campo de conocimiento acerca del autoconcepto musical.
- Valorar el programa desarrollado y su viabilidad para futuras implementaciones.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Con el fin de recopilar información para llevar a cabo la redacción y elaboración del programa posteriormente descrito, se realizaron una serie de búsquedas bibliográficas con sus respectivas ecuaciones de búsqueda.

En primer lugar, se planteó la siguiente ecuación de búsqueda en la base de datos Web of Science (WOS): “self-concept” [Title/Abstract] AND music [Title/Abstract]. Teniendo en cuenta que se trata de una ecuación muy general, se obtuvieron muchos resultados. Sin embargo, se refinó la búsqueda a los documentos que estuviesen publicados a partir del 2017, pues de esta manera se asegura que la información esté actualizada.

Al mismo tiempo, en la base de datos Dialnet, se buscaron los términos “autoconcepto” y “autoconcepto musical”, también refinando la búsqueda a publicaciones recientes.

Juntamente con esta categoría, se profundizó en los siguientes libros: *Música y desarrollo psicológico* (Hargreaves, 1998) y *Las bases psicológicas de la educación musical* (Willems, 2011).

Una vez establecida una línea base a partir de la cual desarrollar el marco teórico del presente TFG, se realizaron unas búsquedas más específicas.

Tanto en la base de datos WOS como en Scopus se hizo la siguiente búsqueda: “early adolescence” [Title/Abstract] AND learning [Title/Abstract] y “early adolescence” [Title/Abstract] AND “self concept” [Title/Abstract].

Por otra parte, en Dialnet también se consultó el término “adolescencia temprana”.

Con el fin de conocer programas que interviniesen sobre el autoconcepto, se buscó en las bases de datos nombradas anteriormente, Wos y Scopus, las siguientes ecuaciones de búsqueda: program [Title/Abstract] AND "self-concept" [Title/Abstract] AND (adolescent OR teenager) [Title/Abstract]; program [Title/Abstract] AND "musical self-concept" [Title/Abstract];

program [Title/Abstract] AND "self-concept" [Title/Abstract] AND (teenager OR adolescent) [Title/Abstract].

En este caso, también se indagó por Google Académico utilizando las mismas ecuaciones de búsqueda mencionadas en el párrafo anterior, pero traducidas al castellano.

Como resultado de dichas búsquedas, se recopilaron una serie de programas centrados en el autoconcepto, que sirvieron de guía para la elaboración del presente. Los programas que se muestran en la Tabla 1 son el resultado de la selección entre diferentes intervenciones.

Cabe señalar que la selección de estos programas se ha realizado en base a los siguientes criterios: el año de publicación, resultaba interesante que fueran lo más recientes posibles, pues de esta manera se asegura que el contenido este actualizado tal y como se ha comentado anteriormente. De igual manera, se revisó la población a la que van dirigidos, ya que, el programa que se va a desarrollar en el presente TFG va dirigido a adolescentes de entre 11 y 14 años, que además son músicos, por lo que se pretendía contar con programas que fueran similares en este aspecto. Otro aspecto que se tuvo en cuenta, fueron los objetivos, tanto generales como específicos, pues se investigó sobre los objetivos de diferentes programas hasta dar con algunos que pudiesen aportar una mejoría sobre la intervención que se va a desarrollar. Por último, se contemplaron las variables o constructos que trataban, puesto que el constructo que se quiere trabajar es el autoconcepto, se buscaron programas que lo tuviesen como eje principal.

Después de la revisión de diferentes intervenciones y programas, se seleccionaron cuatro que cumplían con los requisitos anteriormente citados y, que, además, resultaban interesantes y didácticos.

Ahora bien, es necesario aclarar que todos los programas presentados en la Tabla 1 han sido diseñados para intervenir sobre el autoconcepto. Sin embargo, solamente dos de ellos (Fernández-Casados y Bonastre, 2021; Jordan-Miller, 2010) van dirigidos a mejorar el autoconcepto en músicos profesionales y, los dos restantes (García et al., 2021; Sosa, 2014) están dirigidos a una población adolescente, que no forman parte del ambiente musical.

Por tanto, cada uno tiene algún elemento en común con el programa que se va a desarrollar en el presente TFG, pues este va a tener como objetivo principal mejorar el autoconcepto musical en músicos de conservatorio con edades comprendidas entre los 11 y los 14 años.

Tabla 1*Aspectos relevantes de los programas seleccionados*

Título	Autor/es	Año de publicación	Población diana	Objetivos	Variables
<i>Que no te influencien más: Programa de intervención educativa sobre redes sociales, autoconcepto y autoestima.</i>	Marta García González María Gómez Lozano Rocío Molina Hernández	2021	Alumnado, profesorado y familiares	<u>General:</u> - Trabajar el autoconcepto y la autoestima con la comunidad educativa, para desarrollar una correcta imagen de sí mismo y una capacidad crítica ante las redes sociales en alumnos de 1º de ESO. <u>Específicos:</u> - Evaluar la autoestima y el autoconcepto de los alumnos - Concienciar al profesorado de los riesgos y beneficios que tienen las RRSS sobre el autoconcepto y autoestima del alumnado	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto • Autoestima

				- Informar a las familias sobre la repercusión que tienen las RRSS sobre el autoconcepto y la autoestima de sus hijos	
<i>La Ansiedad en la Interpretación Musical: programa de intervención en un coro</i>	Laura Fernández-Granados Carolina Bonastre	2020	Músicos del coro	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar, implementar y evaluar un programa de intervención que contemple la dimensión cognitiva, fisiológica, motora y afectivo-emocional - Proveer de herramientas y recursos educativos con el fin de que los músicos puedan hacer frente a las interpretaciones musicales de la forma más adaptativa posible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad psicológica • Pensamientos específicos • Dimensión contextual • Dimensión motora y fisiológica • Dimensión afectivo-emocional
<i>Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de</i>	Diana M ^a Sosa Baltasar	2014	Alumnos de dos Institutos de Enseñanza Secundaria	<p><u>General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar los niveles de autoconcepto, competencias emocionales y ansiedad en 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconcepto • Ansiedad • Inteligencia emocional

*intervención en estudiantes
adolescentes*

ubicados en
localidades
rurales

jóvenes de ESO y determinar
la eficacia de un programa de
Inteligencia Emocional (IE)

Específicos:

- Analizar el autoconcepto, IE y ansiedad del alumnado de ESO
- Comprobar la existencia de relaciones entre sexo, edad, niveles educativos, modalidades de escolarización y repetición de curso, con ansiedad, IE y autoconcepto
- Establecer relaciones del autoconcepto con IE y ansiedad estado-rasgo
- Verificar si pertenecer a programas de diversificación curricular afecta al autoconcepto, IE y ansiedad
- Establecer las diferencias entre sexos en los tres constructos

				<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar e implementar un programa para la mejora de la IE en los alumnos de ESO - Analizar la eficacia de dicho programa - Determinar los predictores del autoconcepto, IE y ansiedad en relación al sexo, edad, nivel educativo, modalidad de escolarización y repetición de curso 	
<i>Mental skills training for a lower-advanced to advanced pianist</i>	Rebeka Jordan-Miller	2010	Pianistas profesionales	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar a los pianistas, tanto de nivel bajo como de nivel alto, de una rutina de práctica sistemática basada en estrategias prácticas diseñadas para incrementar la regulación psicológica durante la interpretación 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentración • Mantenimiento de la atención • Confianza • Seguridad • Práctica de la actuación

Nota: Fuente: Elaboración propia

4. RESULTADOS

4.1 Ámbito de aplicación

El siguiente programa está diseñado para ser impartido en Conservatorios profesionales de música a través de un psicólogo o, en su defecto, un orientador/a educativo.

Según el Real Decreto 57/2020 los conservatorios de música están obligados a tener un departamento de orientación, por lo que la figura del orientador educativo ha de estar presente. Sin embargo, tal y como puntualiza la ley, esta figura puede estar representada por un profesor especializado en orientación educativa y no necesariamente por un psicólogo.

Se considera que el conservatorio es el lugar idóneo para desarrollar este programa, pues es donde el alumno pasa más tiempo estudiando música, tanto la teoría como la práctica. Además, en este espacio se relaciona con compañeros que están en condiciones muy similares y que, por tanto, van a tener necesidades semejantes.

En resumen, es el sitio más adecuado para la implantación de este programa, ya que, es donde el estudiante va a tener la oportunidad de desarrollar su autoconcepto musical.

4.2 Objetivos del programa

El objetivo principal de este TFG es elaborar un programa intervención que contribuya a la mejora del autoconcepto en alumnado de conservatorio. Para ello, se establecen los siguientes objetivos generales con sus respectivos objetivos específicos:

1. Proporcionar recursos que faciliten la promoción de la aceptación personal en el ámbito musical.
 - a. Dotar de herramientas para fomentar el sentido crítico hacia el propio alumnado en relación con la experiencia musical.
 - b. Proporcionar recursos para modular las expectativas irreales por lo que al ámbito musical se refiere.
 - c. Proveer de técnicas para concienciar al alumnado de las capacidades personales responsables de los éxitos musicales alcanzados.
 - d. Facilitar recursos para conocer los pensamientos negativos que dificultan una buena percepción musical de sí mismo.

2. Aplicar técnicas para fomentar la autoestima musical del individuo.
 - a. Enseñar recursos que inciten a la promoción de la imagen positiva musical de la persona.
 - b. Exponer técnicas para reformular los pensamientos negativos en mensajes positivos relacionados con su experiencia musical.
 - c. Impartir métodos que faciliten la identificación y potenciación de los puntos fuertes del individuo, musicalmente hablando.

3. Aplicar recursos para incrementar el sentido de pertenencia al grupo.
 - a. Proporcionar habilidades de comunicación y de resolución de problemas relacionados con la música.
 - b. Dotar de técnicas para reconocer los logros musicales individuales y ajenos.
 - c. Fomentar la comunicación asertiva entre los compañeros.

4.3 Población diana

La población a la que va dirigido este programa son alumnos del conservatorio. Las edades de estos oscilan entre los 11 y los 14 años, por lo que están en la etapa de la adolescencia temprana.

Son varios los autores que han considerado que la adolescencia es un período clave para el desarrollo del autoconcepto. Además, esta etapa del ciclo vital se caracteriza por frecuentes crisis de identidad en el individuo, lo cual puede suponer un peligro para la formación de un autoconcepto positivo (García-Carpintero et al., 2022).

Por todo lo anterior, se considera que es el momento más adecuado de la vida de los músicos para aprovechar los recursos proporcionados por el programa con el fin de aumentar su autoconcepto y que esto se vea reflejado en su desempeño musical.

Para concluir, los únicos criterios que se tendrán en cuenta para la participación en el programa son: 1) los participantes son alumnos del conservatorio, 2) tienen una edad comprendida entre 11 y 14 años, 3) han entregado el consentimiento para la participación de dicho programa firmado por sus padres o tutores legales.

4.4 Fases en la elaboración del programa

El programa que se va a desarrollar va a constar de las siguientes fases:

- *Fase de difusión.* Esta fase tendrá lugar las semanas previas al inicio del curso e irá dirigida a los padres del alumnado del conservatorio. Consistirá en una sesión en la que se informará de la temática del programa, su importancia y la repercusión que se espera en sus hijos, con la finalidad de que aprueben la participación de estos y, por tanto, firmen el consentimiento informado. Para ello, se presentará un *PowerPoint* que sirva como apoyo visual a la explicación del programa, además de repartir un tríptico con la información más importante de este. Por otra parte, también se colgarán carteles informativos para llamar la atención del alumnado (Anexo 0).
- *Fase de pre-evaluación.* Una vez se posea el consentimiento de los padres, se realizará una prueba para medir el autoconcepto musical que poseen los alumnos en el momento previo a la impartición del presente programa, con el fin de establecer una línea base sobre la que actuar. Esto se realizará mediante el cuestionario de Autoconcepto Musical en el Alumnado de Conservatorio (AMAC) (Granda et al., 2012).
- *Fase de acción.* Está fase tendrá su punto de partida junto al inicio de curso. En ella se impartirá el programa a los alumnos. Cabe destacar que la intervención se va a dividir en tres grandes bloques: cognitivo, afectivo y social. Cada uno de ellos tiene unos determinados objetivos, tanto generales como específicos. Sin embargo, aunque se presenten por separado están relacionados entre sí, de manera que con el cumplimiento de todos ellos se pretende mejorar el autoconcepto musical del alumnado.
- *Fase de evaluación.* Una vez se finaliza la intervención, se evaluará el efecto que ha tenido el programa en los alumnos midiendo, por segunda vez, su autoconcepto musical a través del AMAC (Granda et al., 2012). De esta manera, se podrá comprobar si los objetivos se han cumplido a corto plazo.
- *Fase de seguimiento.* Un trimestre después de la finalización de la intervención se volverá a medir el autoconcepto de los alumnos participantes en el programa, mediante el AMAC (Granda et al., 2012), con el objetivo de observar si los resultados obtenidos se mantienen a lo largo del tiempo.

4.5 Descripción del programa

Antes de comenzar con la descripción de las sesiones del programa, es necesario señalar que, con anterioridad al inicio de este, se planificará un encuentro con los padres del alumnado en el que se explicará en qué va a consistir el proyecto y los beneficios de este. De esta manera, se pretende asegurar la participación del alumnado del conservatorio en el proyecto.

Ahora bien, el “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en alumnado de conservatorio” está dividido en tres grandes bloques: cognitivo, afectivo y social. Tal y como se ha evidenciado en apartados anteriores, el componente cognitivo es el que mayor peso tiene en la formación del autoconcepto musical, por lo que se le dedicará un mayor número de sesiones.

A lo largo de las sesiones, se pretende realizar actividades y aportar recursos que permitan el cumplimiento de los objetivos asignados para cada una de ellas. Estas sesiones están creadas para ser aplicadas a un máximo de 20 alumnos, en el caso de que el número se exceda, existe la posibilidad de dividir el grupo y replicar la reunión.

Cabe recalcar que previamente a la realización de estas sesiones se llevará a cabo una inicial con el fin de realizar la pre-evaluación del autoconcepto musical en los participantes y otra, posteriormente a la realización de estas, para la post-evaluación del constructo. Estas tendrán una duración de entre 10 y 20 minutos.

Así pues, el programa consta de un total de 17 sesiones que estarán repartidas a lo largo del primer y segundo trimestre del curso académico, en concreto, una a la semana. De esta manera, se pretende que el alumnado esté en constante contacto con los recursos prestados para una buena interiorización de los mismos. Además, dichas sesiones se realizarán de manera previa a la asignatura de Orquesta, cursada por todo el alumnado. De esta manera, los participantes no tendrán que acudir exclusivamente al centro para asistir a las reuniones, pues es sabido que los estudiantes de conservatorio tienen muchas ocupaciones académicas y escaso tiempo libre.

El programa en cuestión es de carácter obligatorio, ya que, se considera que el trabajo en la mejora del autoconcepto es crucial para el buen desempeño musical del alumnado.

4.5.1 Estructura y calendario del programa

En la tabla 2 aparecen, de forma resumida, las diferentes sesiones con sus características más importantes. La temporalización de las sesiones se ha descrito como guía, es decir, se podría modificar si el centro lo considera oportuno, con la única condición de que las sesiones han de ser semanales.

Tabla 2*Estructuración del programa de intervención*

Bloque temático	Sesión	Actividad/es
DIFUSIÓN	Sesión 0. Conócelo (Para padres)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exposición del “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en alumnado de conservatorio”. 2. Repartir el consentimiento informado a lospadres/madres/tutores
PRE-EVALUACIÓN	Sesión 0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación del “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en alumnado de conservatorio” 2. Aplicación del cuestionario <i>AMAC</i> (Granda et al., 2012)
BLOQUE 1: COGNITIVO	Sesión 1. Reconoce tus éxitos	“Amuletos”
	Sesión 2. Falsas expectativas	“Expectativa vs realidad”
	Sesión 3. Pensamientos negativos	“Qué ves vs qué eres”
	Sesión 4. Reconociendo mi valor	“Yo soy”
	Sesión 5. Reformular pensamientos negativos en positivos	“Pa’ fuera lo malo”
	Sesión 6. De vuelta a la realidad	“Enfrentándome a la realidad”
BLOQUE 2: AFECTIVO	Sesión 1. Potenciando tus puntos fuertes	“Mis 12 fortalezas”
	Sesión 2. Mírate con los ojos de otro	“El collage”
	Sesión 3. Promover emociones positivas	<ol style="list-style-type: none"> 1. “El diario de la gratitud” 2. “Carta a mi yo del futuro”

BLOQUE 3: SOCIAL	Sesión 1. El valor de mis compañeros/as	“El círculo de las verdades”
	Sesión 2. Habilidades interpersonales	“El role-playing de la comunicación”
	Sesión 3. El diálogo os hará libres	1. “Sal como puedas” 2. “¿Qué es?”
	Sesión 4. Tipos de comunicación	“Hablemos”
	Sesión 5. Una entrega personal	“Premio a...”
POST- EVALUACIÓN	Sesión 0.2	Aplicación cuestionario <i>AMAC</i> (Granda et al., 2012)

Nota: fuente: de elaboración propia

4.5.2 Descripción de las sesiones

La estructura general de las sesiones correspondientes a los tres grandes bloques del programa será la siguiente:

- 5 minutos de explicar los objetivos previstos para esa sesión
- 30 minutos para realizar la actividad programada, la cual se va a desarrollar a continuación con la descripción de las sesiones.
- 15 minutos de feedback, tanto por parte de los alumnos ante la actividad como por parte del orientador/psicólogo ante la actitud de estos.

Por tanto, las sesiones se realizarían de la siguiente manera:

➤ SESIÓN 0 – CONÓCELO.

Dirigida a: Padres del alumnado del conservatorio

Objetivos:

- Explicar los puntos más relevantes del “Programa para la mejora del autoconcepto musical en alumnado de conservatorio”.
- Transmitir a los padres la importancia de que sus hijos e hijas tengan un buen autoconcepto musical.
- Concienciar sobre la repercusión que un buen autoconcepto musical tendría en la práctica de sus hijos e hijas.
- Fomentar el consentimiento de la participación de sus hijos e hijas en el “Programa para la mejora del autoconcepto musical en alumnado de conservatorio”.

Descripción:

La sesión se iniciará con la presentación del psicólogo/a u orientador/a como la persona que se va a encargar de dirigir e impartir el programa; se hablará un poco sobre su formación y experiencia, en caso de tenerla, y de las expectativas que tiene frente a esta sesión.

A continuación, se repartirá un tríptico (Anexo 1) y se procederá al inicio de la exposición con el apoyo visual de un *PowerPoint* (Anexo 2).

La exposición se iniciará con la presentación de los puntos de la que esta está formada, que son los siguientes: 1. ¿Qué es el autoconcepto musical?; 2. ¿Por qué es importante el AM para los músicos?; 3. El programa; 4. Razones por las que participar; 5. ¿Alguna duda?

En el primer punto se explicará el concepto de autoconcepto musical y se pondrá el siguiente ejemplo para demostrar de qué manera aparece evidenciado el AM en la vida real del músico.

Ejemplo: supongamos que un músico se ha preparado mucho la obra que va a interpretar en la audición y ese día le sale bien, puede pensar que esto se debe a su gran esfuerzo y a su capacidad de tocar bien (buen autoconcepto musical). Por el contrario, también puede pensar que el éxito se ha producido porque ese día ha tenido suerte, ya que él o ella no tocan tan bien (mal autoconcepto musical).

En el segundo punto se desarrollarán las razones por las que es importante que los músicos tengan un buen autoconcepto musical. Entre ellas, destacarán la motivación, el esfuerzo y el bienestar emocional.

En el tercer punto se describirán los objetivos generales del “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto en alumnado de Conservatorio”, los bloques temáticos de este (cognitivo, afectivo y social) y el número de sesiones que le corresponden a cada uno.

En el cuarto punto, se basará en la exposición de las expectativas que tiene el creador del programa por lo que respecta a los resultados. Por tanto, se explicará que durante y de manera posterior a la realización del programa se espera que:

- Los participantes adquieran una serie de herramientas que les resulten útiles para mejorar su autoconcepto musical y, por ende, su rendimiento musical.
- Los participantes tengan una actitud activa y colaborativa que permita realizar con éxito las actividades planteadas.
- La motivación, esfuerzo y bienestar emocional de los participantes se vea incrementado después de la participación en el presente programa.
- El interés de los participantes por aprender sobre el autoconcepto musical aumente.

En el punto cinco se abrirá un espacio para que los asistentes a la reunión planteen las posibles dudas que les han surgido a lo largo de la exposición.

Por último, una vez terminada la sesión, el responsable del programa se encargará de repartir la hoja del consentimiento informado (Anexo 3) para que los padres/madres/tutores accedan a la participación de su hijo/a en el programa presentado.

➤ **SESIÓN 0.1– PRE-EVALUACIÓN**

Objetivos:

- Explicar la temática del “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en el alumnado de conservatorio”.
- Establecer una línea base del autoconcepto musical que tienen los participantes antes de realizar el programa en cuestión a través del cuestionario *AMAC* (Granda et al., 2012).

Descripción:

Esta sesión comenzará con una breve explicación del “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en el alumnado de conservatorio”: concepto de AM, bloques temáticos, número de sesiones y objetivos generales. Para ello, se repartirá el tríptico informativo (Anexo 1).

A continuación, una vez descrito el contenido del programa, se expondrán los puntos más relevantes del cuestionario que se va a repartir: qué mide, cómo se contesta y el tiempo aproximado que tardarán en realizarlo.

Seguidamente, se les repartirá el cuestionario *AMAC* (Granda et al., 2012) (Anexo 4).

BLOQUE 1: COGNITIVO

➤ **SESIÓN 1 – RECONOCE TUS ÉXITOS**

Objetivos:

- Fomentar la introspección del alumnado para que sea consciente de las capacidades que explican su éxito como músico.
- Eliminar la atribución de los éxitos musicales a factores externos y propiciar la atribución a factores internos.

Descripción:

La actividad programada para esta sesión se titula: **AMULETOS**.

“Los amuletos son aquellas cosas, personas u otros factores a los que atribuimos nuestros logros cuando algo nos sale bien. Seguro que todos los que estáis aquí habéis tenido uno alguna vez

y es que, no hace falta que sea algo material, puede que a una persona le de suerte llevar una pulsera el día de la audición y a otra le de suerte desayunar tostadas de mermelada ese día.

Ahora, me gustaría que pensaseis en algún momento de vuestra vida musical del cual estéis muy orgullosos y qué o quién fue el responsable de este éxito”.

A continuación, se repartirá una hoja en la que aparecerán una serie de preguntas que buscan la reflexión del participante hacia la atribución de sus éxitos a un determinado amuleto (Anexo 5).

En un primer momento, se contestará la parte 1 de dicha hoja.

Una vez respondidas estas preguntas, se abrirá un espacio donde compartir las experiencias y reflexionar acerca de qué era lo que verdaderamente estaba provocando el éxito: el amuleto o las capacidades propias.

Seguidamente, se repartirá la parte 2 de la actividad y se les indicará que al finalizarla tienen que levantar la mano para que el/la responsable recoja los folios y les entregue otro (Anexo 6).

Cuando los participantes vayan terminando, se recogerá el papel donde está el dibujo y se depositará en una bolsa de basura. De esta manera, se pretende evidenciar el hecho de que se deshacen del amuleto para dejar paso a sus capacidades.

➤ **SESIÓN 2 – FALSAS EXPECTATIVAS**

Objetivos:

- Propiciar la identificación de las expectativas musicales irreales.
- Dotar de recursos para la regulación de las expectativas musicales irreales.
- Fomentar la creación de expectativas musicales adaptativas.

Descripción:

La actividad programada: **IMAGINACIÓN vs REALIDAD**

“Las expectativas son las esperanzas que deposita una persona en la posibilidad de que ocurra algo o no. Todos tenemos expectativas hacia algo y en la mayoría de los casos, tienen una función positiva, porque nos empujan a actuar frente a algo. Sin embargo, también se puede dar el caso de que las expectativas que creamos en nuestra cabeza sean desproporcionadas a la realidad y, por tanto, nos causen más problemas que soluciones.

Por eso, es importante saber identificar aquellas expectativas irreales que tenemos dentro de nuestro repertorio”.

Seguidamente, se expondrá una diapositiva con diferentes ejemplos de expectativas reales e irreales (Anexo 7) y se repartirá un mural (Anexo 8) por grupos de 5 personas. El propósito de esta actividad es que los participantes, por grupos, sean capaces de discriminar qué ejemplos pertenecen a cada tipo de expectativas.

La segunda parte de la actividad consistirá en una breve explicación de los ítems más determinantes para no caer en la creación de falsas expectativas:

- *Vivir el aquí y el ahora.* Las expectativas se forman a partir de las experiencias pasadas y están orientadas hacia los acontecimientos futuros, es por eso por lo que la persona se ha de centrar en las vivencias del presente para formar expectativas realistas.
- *Crear expectativas en base a lo que podemos conseguir mediante las propias acciones.* Es decir, pensar o ilusionarse con algún hecho que esté a nuestro alcance, como, por ejemplo, sacar un 9 en armonía (es posible si se estudia mucho), sin embargo, pensar que tienes que ser perfecto las 24 horas del día es irreal, porque no depende todo de ti, hay gran variedad de factores que pueden afectarte.
- *Ser realista.* No hay que idealizar a nadie ni a ninguna situación; es conveniente que conozcamos nuestras virtudes y nuestras posibilidades de alcanzar el éxito y actuemos desde el total autoconocimiento.

Una vez realizada la explicación se invitará a los participantes a que escriban en un papel tres expectativas realistas acerca de su carrera musical y que la compartan con sus compañeros.

➤ **SESIÓN 3 – PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

Objetivos:

- Guiar la identificación de los pensamientos negativos relacionados con la música del alumnado.
- Reconducir los pensamientos negativos en mensajes positivos de sí mismo.

Descripción:

El responsable del programa realizará una pequeña introducción de la actividad **QUÉ VES vs QUÉ ERES.**

“¿Cuántos de vosotros habéis tenido pensamientos negativos sobre vuestra propia persona o vuestro trabajo en algún momento de vuestra vida? Seguro que muchos de vosotros, pero no os preocupéis porque es algo que, aunque desagradable, le sucede a todo el mundo.

No hay que martirizarse por ello, pero sí que es importante identificarlos y eliminarlos, ya que, pueden estar evitando que seáis conscientes de vuestras capacidades y otros aspectos positivos del día a día.

En la siguiente actividad, vamos a aprender a identificar estos pensamientos y a convertirlos en las habilidades que están ocultando.”

Ahora, los participantes se dividirán por parejas y el responsable repartirá dos trozos de papel continuo a cada grupo (el papel tiene que ser lo suficientemente grande como para que quepa la silueta de la persona en tamaño real). Los participantes han de dibujar su silueta y trazar una línea vertical que la divida por la mitad; en una mitad, pondrán en color rojo los pensamientos negativos, relacionados con la música, que tienen y en la otra, en color verde pondrán las capacidades o habilidades que creen que están opacando estos pensamientos.

La actividad se realizará por parejas porque se considera beneficioso que, en el caso de dudar de las aptitudes propias, el compañero puede aportar alguna que él observa desde fuera.

Una vez terminada la actividad, el responsable proyectará una diapositiva (Anexo 9) e invitará a los alumnos a reflexionar sobre ella.

➤ **SESIÓN 4 – RECONOCIENDO MI VALOR**

Objetivos:

- Promover la identificación de las capacidades personales relacionadas con la música que han favorecido la obtención de buenos resultados.
- Facilitar la expresión oral de dichas capacidades para una buena interiorización de estas.

Descripción:

Se da paso a la explicación de la actividad programada: **YO SOY**.

“En la actividad de hoy vais a escribir 10 cualidades vuestras que creéis que han favorecido vuestro éxito musical. Cuando las tengáis os pondréis por parejas y por turnos os tenéis que

vender a vuestro compañero/a, es decir, primero uno será el vendedor y tendrá que exponer sus cualidades de manera que consiga que la otra persona quiera comprarlas, y viceversa”

A continuación, se repartirá la ficha de la actividad (Anexo 10).

Una vez finalicen la “compra-venta”, se reunirán todos y por parejas irán diciendo las dificultades que han tenido a la hora de escribir sus cualidades y expresarlas, mientras que el responsable las apuntará en la pizarra.

Después, el responsable les invitará a reflexionar sobre lo difícil que resulta muchas veces encontrar cualidades positivas en uno mismo y lo fácil que resulta encontrar los defectos.

➤ **SESIÓN 5 – REFORMULAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN POSITIVOS**

Objetivos:

- Proporcionar técnicas para la identificación de pensamientos musicales negativos.
- Fomentar la conversión de pensamientos musicales negativos en positivos.

Descripción:

Se repartirá la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos” (Anexo 11) y el responsable se encargará de explicarla.

A continuación, dará inicio la actividad programada: **PA’ FUERA LO MALO**

Los participantes se dividirán en grupos de dos o tres personas y se les repartirá una hoja de casos por grupo. En la ficha (Anexo 12) tendrán que identificar por qué mecanismo se ha formado el pensamiento negativo y escribir uno positivo alternativo.

Al finalizar la actividad, el responsable dará unos pequeños consejos para eliminar este tipo de pensamientos cuando aparezcan:

- Romper el pensamiento con palabras o frases contundentes como, por ejemplo, no, mentira, cállate, etc.
- Desenmascarar el pensamiento, es decir, encontrar qué es lo hay detrás de él; por qué piensas eso.
- Análisis de la realidad
- Fomentar los pensamientos positivos; ver el lado positivo de las cosas
- Autoafirmar la valía y posibilidades propias de forma realista y optimista.

➤ **SESIÓN 6 - DE VUELTA A LA REALIDAD**

Objetivos:

- Fomentar la aplicación de los aspectos teóricos del autoconcepto musical en problemas cotidianos.
- Incrementar la interiorización de los conceptos relacionados con el autoconcepto musical.
- Promover la transformación de pensamientos musicales negativos en mensajes positivos.

Descripción:

Se explicará la actividad programada: **ENFRENTÁNDOME A LA REALIDAD.**

“En la actividad de hoy vamos a enfrentarnos por primera vez desde que comenzó el programa a la realidad, es decir, a nuestros problemas reales del día a día. Ahora, os voy a repartir una ficha (Anexo 13) en la que tendréis que poner algún problema o preocupación, relacionados con la música y con vuestra vida como músicos, que tengáis en estos momentos y una manera de solucionarlo o, al menos, de verlo de manera más optimista”

Cuando todos tengan la ficha completada, dará inicio la segunda parte de la actividad.

“En esta segunda parte, vais a escoger una asignatura del conservatorio que os resulte complicada y os vais a proponer cinco objetivos realistas a corto y a largo plazo para cumplirlos respecto a esta disciplina”.

Al finalizar, se compartirán estos objetivos con el resto de la clase.

BLOQUE 2: AFECTIVO

➤ **SESIÓN 1 - POTENCIANDO TUS PUNTOS FUERTES**

Objetivos:

- Propiciar la identificación de los puntos fuertes del alumnado.
- Incrementar la valoración positiva de cada uno hacia sus fortalezas.

Desarrollo:

Se da paso a la actividad programada: **MIS 12 FORTALEZAS**

“La actividad que vamos a realizar hoy va a consistir en pensar 12 puntos fuertes que tengamos cada uno. No va a ser fácil, porque como ya hemos visto en las sesiones anteriores, encontrar debilidades es más fácil que encontrar puntos positivos de nosotros mismos. Sin embargo, identificar en qué y por qué somos buenos nos va a ayudar a mejorar la valoración que tenemos de nosotros mismos.

Os voy a repartir una ficha, en la que tendréis una flor con 12 pétalos. En el centro, pondréis vuestro nombre y en cada pétalo, un punto fuerte que tengáis” (Anexo 14).

Una vez todos lo tengan cumplimentado, se dará inicio a la segunda parte de la actividad. En este caso, se repartirá una hoja en blanco por cada asistente. Cada hoja tendrá el nombre de uno de ellos y sus compañeros habrán de escribir, de forma anónima, una cualidad que consideren que esta persona tenga.

Cuando estén todas las hojas con las cualidades, cada alumno recogerá la hoja con su nombre y, de uno en uno, irán compartiendo los puntos fuertes que les han atribuido sus compañeros y compañeras.

Para finalizar la actividad, se realizará una pequeña reflexión acerca de si las fortalezas que les han atribuido los demás participantes coincidían con las que se han atribuido cada uno a sí mismo.

➤ **SESIÓN 2 - MÍRATE CON LOS OJOS DE OTRO**

Objetivos:

- Promover la aceptación personal de los participantes.
- Fomentar la comunicación entre los compañeros y compañeras.
- Incrementar la imagen musical positiva del alumnado.

Descripción:

La actividad programada para esta sesión: **EL COLLAGE**

En una mesa se habrán preparado tijeras, pegamento, revistas, periódicos y rotuladores; el responsable repartirá una hoja en blanco a cada asistente para que escriban su nombre en grande a modo de título.

La actividad consiste en que han de realizar un collage de cada persona, con recortes de revistas y periódicos, en el que se vean gráficamente representadas sus cualidades como músico. Todos han de participar en el collage de todos por igual.

Al finalizar, cada uno debe de exponer su collage y explicar cuáles cree que son las cualidades que han querido representar sus compañeros y compañeras y, en el caso de que se equivoque o se deje alguna por decir, los otros la han de añadir.

➤ **SESIÓN 3 – PROMOVER EMOCIONES POSITIVAS**

Objetivos:

- Fomentar la identificación de los aspectos positivos del día a día y generar gratitud en los participantes.
- Promover una visión optimista hacia la vida y la propia persona.
- Introducir la adopción de hábitos que favorezcan el incremento de la autoestima.

Descripción:

Se planteará la primera actividad de la sesión: **EL DIARIO DE LA GRATITUD.**

“El diario de la gratitud es una herramienta que nos va a servir para ser conscientes de las cosas buenas del día a día, por pequeñas que sean. Hoy vamos a crear uno desde 0, pero la idea es que vosotros lo continuéis una vez terminada la sesión y lo completéis diariamente”

A continuación, se reparte la ficha que se utilizará como ejemplo (Anexo 15).

“Ahora crearéis desde 0 vuestro propio diario, pues es algo tan personal que nada mejor que uno que este hecho a tu medida. Podéis utilizar la ficha que os he repartido como guía o inspiración, pero es muy importante que no perdáis vuestra esencia a la hora de elaborarlo”

Una vez terminado, los participantes tendrán que completar el día que corresponda.

La sesión continua con la segunda actividad: **CARTA A MI YO DEL FUTURO.**

En este caso, se repartirá un folio en blanco y los participantes habrán de escribir una carta dirigida a ellos mismos de aquí a 10 años.

“En esta actividad tendréis que escribir una carta para vosotros mismos, pero 10 años más mayores. Tenéis que redactar cómo os imagináis, a que aspiráis y qué queréis haber conseguido en ese momento, musicalmente hablando. Recordad ser lo más positivos y optimistas posibles”

Con la carta se pretende que se visualicen en un futuro a largo plazo, que se propongan metas y objetivos y se motiven a cumplirlas.

BLOQUE 3: SOCIAL

➤ SESIÓN 1 - EL VALOR DE MIS COMPAÑEROS/AS

Objetivos:

- Fomentar la comunicación entre compañeros.
- Promover la identificación y verbalización de logros ajenos.
- Incrementar el reconocimiento de los logros propios.

Descripción:

La actividad programada para la sesión: **EL CÍRCULO DE LAS VERDADES.**

Para la realización de esta actividad los participantes deben formar un círculo.

El responsable tendrá una bolsa/caja en la que no se pueda ver el interior. Dentro de esta, habrá recortes de papel de tres colores diferentes, de los cuales, cada color tendrá un significado diferente:

- Rojo: una virtud musical.
- Azul: una virtud personal.
- Amarillo: algo, relacionado con la música, que admires de esa persona

El responsable dará la caja a uno de los participantes y este sacará un papel, dependiendo del color que le haya tocado tendrá que decir algo de su compañero de la derecha y, así, sucesivamente. Cuando se haya terminado la ronda, se volverá a hacer lo mismo, pero en la dirección contraria, de esta manera todos habrán recibido un cumplido diferente por parte de dos personas.

➤ **SESIÓN 2 – HABILIDADES INTERPERSONALES**

Objetivos:

- Favorecer la experiencia de ponerse en el lugar de otro.
- Aumentar la capacidad de comunicación asertiva en el alumnado.
- Generar nuevas técnicas de comunicación entre los participantes.

Descripción:

Se iniciará la actividad programada para esta sesión: **EL ROLE-PLAYING DE LA COMUNICACIÓN.**

“El role-playing es una técnica que consiste en representar una escena, como si fuerais actores y actrices. A continuación, os voy a repartir una escena en la que vais a tener que utilizar la comunicación asertiva para solventarla.

La comunicación asertiva es un tipo de comunicación en la que puedes expresar tus sentimientos, ideas o pensamientos de manera directa, tranquila, respetuosa y sin herir los sentimientos de nadie.”

En esta actividad el grupo de participantes se dividirá por parejas. A cada pareja se le asignará una situación (Anexo 16) y dispondrán de 5 minutos para prepararla y crearse un guion. Pasado este tiempo, saldrán los grupos formados a representarla.

Cada vez que una pareja termine, se abrirá un espacio donde el responsable y los propios compañeros expresen que les ha parecido el trabajo de la pareja, además de dar alguna propuesta de mejora.

➤ **SESIÓN 3 - EL DIÁLOGO OS HARÁ LIBRES**

Objetivos:

- Concienciar acerca de la importancia de utilizar la comunicación para la resolución de conflictos.
- Facilitar habilidades de comunicación y escucha.

Descripción:

A continuación, se iniciará la primera actividad: **SAL COMO PUEDas.**

Todos los participantes formaran un círculo, a excepción de uno, que saldrá de la clase. En primer lugar, el responsable dará las directrices a los alumnos que se quedan.

“Tenéis que evitar, sea como sea, que X salga del círculo. La única circunstancia bajo la que podrá salir será en el que os lo pida verbalmente, de manera correcta y respetuosa”.

Luego irá a hablar con el alumno/a que se ha quedado fuera y le dirá que tiene que salir del círculo sea como sea.

Al entrar, este último se colocará en mitad del círculo y ha de buscar la manera de salir, mientras que sus compañeros se lo impiden.

La segunda actividad de la sesión se llama: **¿QUÉ ES?** (Anexo 17)

En esta actividad, los participantes se dividirán en parejas. Un miembro de la pareja tendrá un dibujo y el otro, un folio en blanco. La persona que tenga el folio no podrá ver qué es lo que hay dibujado, sin embargo, tendrá que intentar dibujarlo bajo las instrucciones de su compañero. El que tiene el dibujo habrá de indicar las características más relevantes de este, sin decir qué es, para que la otra persona lo dibuje lo más fiel a la realidad posible. De esta manera, se fomentan las habilidades de comunicación y escucha entre compañeros.

➤ **SESIÓN 4 - TIPOS DE COMUNICACIÓN**

Objetivos:

- Concienciar sobre los diferentes tipos de comunicación: asertiva, agresiva y pasiva.
- Interiorizar los efectos emocionales que puede causar en la otra persona el uso de un tipo de comunicación u otro.

Descripción:

Se iniciará la primera actividad: **HABLEMOS**

El responsable pedirá la participación de cuatro voluntarios/as para representar una escena. Tres de ellos, saldrán del aula junto con el responsable, mientras que uno se quedará dentro sin tener la más mínima idea de qué es lo que está sucediendo fuera. Mientras tanto, a cada uno de los participantes que se encuentren fuera se les asignará una manera de actuar:

- Participante 1:
 - No mirar a los ojos cuando hable

- Hablar muy bajito
- No confrontar a nadie
- Utilizar frases como “Quizás tengas razón”, “supongo que será como tú dices”, “te importaría mucho...”, “no te molestes”
- Participante 2:
 - Humillar a la otra persona cuando habla
 - Mostrar desprecio hacia las palabras de los demás
 - Hablar demasiado alto
 - Estar aparentemente enfadado
 - Utilizar frases como “esto es lo que yo quiero, lo que quieras tú me da igual”, “debes estar de broma”, “esta es mi opinión, lo que acabas de decir es una gilipollez”
- Participante 3:
 - Dice lo que piensa y lo que siente
 - Respeta las opiniones de los demás
 - Habla con fluidez y seguro de sí mismo
 - Utiliza frases como “pienso que”, “siento que”, “¿qué te parece?”, “¿cómo podemos solucionar esto?”

Una vez asignado el rol de cada uno, entrarán en el aula y se sentarán junto al otro voluntario. Entonces el responsable abrirá un debate sobre los beneficios/inconvenientes de ser estudiante de conservatorio mientras se cursa la ESO.

Una vez pasados 10 minutos, el responsable dará por finalizado el debate y le preguntará al voluntario/a que se había quedado dentro de clase qué sensaciones ha tenido, cómo se ha sentido respecto a la actitud que han tenido sus compañeros.

Después, se explicará la situación al resto de la clase, describiendo la manera de actuar que tenía asignado cada uno y, se aprovechará ese momento para hablar un poco sobre el tipo de comunicación que hay: agresiva, pasiva y asertiva.

Seguidamente, el grupo se repartirá en grupos de cinco personas y tendrán que pensar tres ejemplos para cada tipo y exponerlos a sus compañeros/as.

➤ **SESIÓN 5 - UNA ENTREGA PERSONAL**

Objetivos:

- Fomentar el apoyo entre los participantes.
- Aumentar la concepción de logro musical de uno mismo en los participantes.
- Concienciar sobre el concepto musical positivo que tienen otros de uno mismo.

Descripción:

Se explicará la actividad planteada para la sesión: **PREMIO A...**

Para realizar esta actividad, el responsable tendrá en una bolsa papelitos con el nombre de cada uno de los participantes, que tendrán que ir sacando uno por uno. A cada asistente le tocará un papel con un nombre (que no puede ser el suyo). Ahora bien, esa persona será la destinataria de un trofeo.

Cada persona deberá elaborar un trofeo con los materiales disponibles para ello (cartulinas, tijeras, etc.) para la persona que le ha tocado en el papel. La persona habrá de pensar en qué es lo que más admira, musicalmente hablando, del destinatario/a y crear un premio y unas pequeñas líneas dedicadas a ello. De esta manera, se pretende que el alumnado sea consciente de la valoración que tiene su compañero de él/ella.

➤ **SESIÓN 0.1– POST-EVALUACIÓN**

Objetivo:

- Observar el cambio que se ha producido en el autoconcepto musical de los participantes después del programa.

Descripción:

Para finalizar con el programa se volverá a pasar el cuestionario *AMAC* (Granda et al., 2012) a los participantes con la intención de observar si ha habido algún cambio en su autoconcepto musical después de haber asistido a las sesiones del “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto en alumnado de conservatorio.”

4.6 Delimitación de recursos

Para la implementación del programa desarrollado en el presente TFG son necesarios los siguientes recursos:

- *Recursos personales.* Un psicólogo especializado en orientación que tenga formación acerca del campo de la psicología en el ámbito musical.
- *Recursos materiales.*
 - Un aula con ordenador y proyector para visualizar los materiales telemáticos preparados y adjuntos en anexos.
 - Material de manualidades: rotuladores de colores, papeles de colores, papel continuo, periódicos, revistas, tijeras y pegamento.

4.7 Análisis de su viabilidad

Por lo que respecta a la viabilidad del “Programa para la mejora del autoconcepto musical en el alumnado de Conservatorio”, se considera que económicamente no supondría un coste especialmente alto, ya que, se podrían aprovechar los recursos ya disponibles en el conservatorio. Por otra parte, el material fungible necesario para la realización de determinadas actividades no tiene un coste económico muy elevado.

Además, como dato de interés, en 2021 el Ministerio de Educación y Formación Profesional lanzó una convocatoria de ayudas destinadas a la realización de proyectos de innovación, investigación y transferencia del conocimiento en Formación Profesional, las cuales apoyan a todos aquellos proyectos que tengan la capacidad de generar, compartir y movilizar conocimientos entre los centros docentes y aplicarlos al contexto formativo con el objetivo de añadir valor a las prácticas y desarrollo propio de la formación. Cada centro educativo beneficiario de dicha ayuda pudo solicitar hasta un máximo de 50.000€.

Por tanto, se podría tener en cuenta la existencia de esta ayuda u otras similares para la implantación del programa que se plantea en el presente TFG, pues, aunque la última convocatoria de esta fuese para el 2022, es posible que en años posteriores también publiquen subvenciones similares.

Por lo que respecta a la viabilidad por los recursos personales, para llevar a cabo este programa solo sería necesario un profesional de la orientación/psicólogo, el cual entra dentro de la plantilla del conservatorio por ley. Entonces, este hecho no debería suponer ningún inconveniente. Sin embargo, en el caso de que el profesional tuviera limitaciones en cuanto al

tiempo disponible para la preparación y realización del programa, se podría utilizar la ayuda descrita anteriormente para cubrir las horas extras dedicadas.

4.8 Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final

Para la evaluación inicial y final se utilizará el Cuestionario de autoconcepto musical en alumnos de conservatorio (*AMAC*), creado por Granda et al. (2012). Este instrumento consta de 21 ítems de escala tipo Likert de 4 alternativas, los cuales se agrupan en cinco dimensiones: 1. Autoconcepto general y musical, 2. Competencia general, 3. Habilidad musical, 4. Incompetencia musical y 5. Capacidad física.

Cuenta con una consistencia interna de $\alpha = .867$. Por tanto, el *AMAC* (Granda et al., 2012) se considera un instrumento fiable para la aplicación en el alumnado de Conservatorio, con la capacidad de prevenir y/o intervenir en aquellos alumnos/as que tengan una autoestima baja.

Por lo que respecta a la evaluación continua, en todas las sesiones de los tres bloques (cognitivo, afectivo y social) se realizará una pequeña asamblea final en la que el responsable hablará sobre cómo ha visto la actitud de los participantes ante esa sesión y estos últimos, le comunicarán cómo se han sentido realizando la actividad y qué cosas podrían mejorar. Además, para dar soporte a las palabras y que quede registrada la opinión de estos, el responsable les proporcionará un enlace donde realizar un pequeño cuestionario que recoge la siguiente información: cómo se han sentido tanto en la sesión general como en la realización de actividad, qué les ha parecido la actividad y qué mejorarían de la misma para futuras aplicaciones del programa (Anexo 18).

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El “Programa de intervención para la mejora del autoconcepto musical en alumnado de Conservatorio” está elaborado con el objetivo de mejorar el autoconcepto musical en una población adolescente, de entre 11 y 14 años, mediante la intervención en tres áreas concretas del autoconcepto: cognitiva, afectiva y social.

Se trata de un programa que podría considerarse novedoso en población española, pues hasta la fecha no se ha diseñado ninguno con estas características concretas. Es cierto que hay múltiples programas que abordan la mejora del autoconcepto en población adolescente y otros tantos van dirigidos a músicos. Sin embargo, durante la investigación realizada para el

desarrollo del presente TFG no se ha encontrado ningún programa que interviniese sobre el autoconcepto musical en población adolescente, que, a su vez, son el alumnado del Conservatorio.

Tal y como se ha comentado en apartados anteriores, según la ley que rige los Conservatorios españoles, para ser un buen músico profesional se han de adquirir una serie de aptitudes o habilidades psicológicas, de la misma manera que, la figura de orientador debe estar presente en estos centros. No obstante, ninguna de las dos condiciones se está cumpliendo actualmente.

Es por eso por lo que resulta evidente la necesidad de aplicar un programa de este tipo, que incentive el desarrollo del autoconcepto musical en los alumnos/as que, además, están empezando en estos momentos en su trayectoria como músico profesional y pueden interiorizarlo para toda su vida musical.

Actualmente, el autoconcepto musical es un ámbito incipiente, y, por lo tanto, carente de la exhaustividad de los estudios del autoconcepto general. No obstante, sí que hay ciertos autores que han abordado el tema y lo han estudiado en profundidad.

A pesar de que en la literatura sí que aparece este concepto, no existe gran variedad de instrumentos de medición de dicho constructo, lo cual ha supuesto una limitación a la hora de elaborar el programa.

Por suerte, el *AMAC* (Granda et al., 2012), que es el cuestionario elegido para la evaluación del presente programa, se adapta perfectamente a los requisitos del mismo y puede utilizarse de manera adecuada, además de encontrarse libre en internet, lo cual ha supuesto una gran ventaja a la hora de conocerlo.

Por todo ello, el presente programa se desarrolla a partir de una base teórica y empírica bien fundamentada. En él se abordan los tres componentes del autoconcepto musical (cognitivo, afectivo y social) mediante actividades que están única y exclusivamente planteadas para la consecución de los objetivos propuestos para cada bloque. Además, las sesiones están pensadas para que la atención del responsable hacia los participantes sea total, pues al no haber gran cantidad de alumnos por sesión es posible una atención directa y personalizada, lo cual favorece la interiorización del contenido (Denault y Guay, 2017).

Como principal limitación del programa se encuentra la escasez de tiempo del que disponen los estudiantes de Conservatorio, por lo que pueden considerar que asistir a las sesiones es otra manera de ocupar el poco tiempo libre que tienen. Sin embargo, hay una sesión dirigida a la

promoción del programa para evitar que tengan este sentimiento, además de que las reuniones se han programado teniendo en cuenta el horario de los participantes y eligiendo un momento que facilite su gestión del tiempo.

Para ir finalizando, como línea futura se podría ampliar el programa a todo el alumnado del conservatorio, es decir a alumnos/as de edades comprendidas entre los 15 y los 17, pues sus características evolutivas y musicales son diferentes a la población a la que va dirigido el presente programa y se considera que también podría resultarles beneficioso un programa similar adaptado a sus necesidades.

Una línea estratégica más ambiciosa consistiría en integrar contenidos relacionados con el autoconcepto musical en la asignatura de instrumento e, incluso, formar al profesorado de esta asignatura en este constructo. De esta manera, a la vez que el alumno/a trabaja en la mejora de este constructo de manera teórica, puede aplicarlo y observar los resultados reflejados en la parte práctica.

Por último, es conveniente añadir que con la elaboración de este programa se pretende concienciar a los músicos de la importancia de tener una buena base de psicología musical a la hora de conseguir una excelente práctica y bienestar personal. Y, con ello, también se espera evidenciar la necesidad de un avance, en cuanto a investigaciones y estudios, en esta área de la psicología, prácticamente desconocida hasta el momento por todos aquellos estudiosos que no forman parte directa de ella.

6. REFERENCIAS

- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Arens, A. K., Fiedler, D., & Hasselhorn, J. (2022). Das Selbstkonzept im Schulfach Musik: Einbettung in die Forschung zum akademischen Selbstkonzept. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 25(3), 629-658.
- Blanco, S. (2022). *Motivación académica y autoconcepto musical del alumnado de enseñanzas superiores de música* [Tesis doctoral]. Universidad de Vigo.
- Carrillo-Ramírez, E., Pérez-Verduzco, G., Laca-Arocena, F.A., & Luna-Bernal, A.C.A. (2020). Inteligencia emocional percibida y autoconcepto en adolescentes estudiantes de bachillerato. *Revista de Educación y Desarrollo*, (55), 33-40.
- Denault, A. S., & Guay, F. (2017). Motivation towards extracurricular activities and motivation at school: A test of the generalization effect hypothesis. *Journal of Adolescence*, (54), 94-103.
- Echeberria, (2015). *El autoconcepto musical, motivación y bienestar psicológico del alumnado de Conservatorio* [Tesis doctoral]. Universidad del País Vasco.
- Fernández-Granados, L., & Bonastre, C. (2021). La ansiedad en la interpretación musical: Programa de intervención en un coro. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical-RECIEM*, (18), 49-60.
- García, I. R., Nicolás, A. M. B., & Pérez, S. P. (2021). *Beneficios extramusicales de la música: Inteligencia emocional y autoconcepto*. [Tesis doctoral]. Universitat de València.
- García-Carpintero, M.A., de Diego, R., Tarrío, L., y Barbero, A. M. (2022). *Creencias, actitudes y motivaciones de la violencia en las relaciones de noviazgo en jóvenes y adolescentes*. Editorial Universidad de Sevilla.
- González, M. G., Lozano, M. G., & Hernández, R. M. (2021). Que no te influyeran más: Programa de intervención educativa sobre redes sociales, autoconcepto y autoestima. *Revista OÍDLES*, (Especial noviembre 2021). <https://www.eumed.net/es/revistas/oidles/especial-noviembre-21/programa-autoestima>

- González, M., & Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar: Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Ediciones Universidad de Navarra - EUNSA
- Granda Vera, J., Cortijo Cantos, A., & Alemany Arrebola, I. (2012). Validación de un cuestionario para medir el autoconcepto musical del alumnado de grado básico y profesional de conservatorio. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 10(28), 1409-1432. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v10i28.1539>
- Guerrero-Barona, E., Sánchez-Herrera, S., Moreno-Manso, J. M., Sosa-Baltasar, D., & Durán-Vinagre, M. Á. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Psicología Conductual*, 27(3), 455-476.
- Hargreaves, D. J. (1998). *Música y desarrollo psicológico*. Graó.
- Jordan-Miller, R. (2010). Mental skills training for a lower-advanced to advanced pianist. University of Oklaoma. https://shareok.org/bitstream/handle/11244/319174/JordanMiller_ou_0169D_10292.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- MacIntyre, P. D., Schnare, B., & Ross, J. (2018). Self-determination theory and motivation for music. *Psychology of Music*, 46(5), 699-715.
- Mawang, L. L., Kigen, E. M., & Mutweleli, S. M. (2019). The relationship between musical self-concept and musical creativity among secondary school music students. *International Journal of Music Education*, 37(1), 78-90.
- Morin, A. J., Scalas, L. F., Vispoel, W., Marsh, H. W., & Wen, Z. (2016). The music self-perception inventory: Development of a short form. *Psychology of Music*, 44(5), 915-934.
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Temas para la Educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (5), 1-9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Real Decreto 1577/2006, del 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE, núm. 18, (2007).

- Real Decreto 57/2020, de 8 de mayo, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los conservatorios profesionales de Música y de Danza dependientes de la Generalitat, DOGV, núm. 8817, 16899-16934 (2020).
- Real Decreto 628/2022, de 26 de julio, por el que se modifican varios reales decretos para la aplicación de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, a las enseñanzas artísticas y las enseñanzas deportivas, y la adecuación de determinados aspectos de la ordenación general de dichas enseñanzas, BOE, núm. 179, 107681-107696 (2022).
- Rebolledo-Mejía, M. M., Tirado-Vides M. M., Mahecha-Duarte, D. P., y Villalobos-Tovar, J. C. (2021). Incidencia del autoconcepto en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria. *Encuentros*, 19(1),189-202.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: El papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69.
- Sevilla-Santo, D. E., Martín-Pavón, M. J., Sunza-Chan, S. P., & Druet-Domínguez, N. V. (2021). Autoconcepto, expectativas y sentido de vida: Sinergia que determina el aprendizaje. *Revista Electrónica Educare*, 25(1), 223-245.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Sosa Baltasar, D. M. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: Eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes* [Tesis doctoral]. Universidad de Extremadura.
- Valenzuela, B., y López, M.D. (2015). Autoconcepto de estudiantes universitarios chilenos con discapacidad. Diferencias en función del género. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 8(3), 153-170.
- Vispoel, W. P. (1993). The development and validation of the Arts Self-Perception Inventory for Adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 1023-1033.
- Willems, E. (2011). *Las bases psicológicas de la educación musical*. Paidós.
- Zubeldia, M. (2014). *El cuestionario de Autoconcepto Musical CAMU*. UPV-EHU.

Zubeldia, M., Díaz, M., & Goñi, E. (2018). Autoconcepto, atribuciones causales y ansiedad-rasgo del alumnado de conservatorio. Diferencias asociadas a la edad y al género. *Psychology, Socitey, & Education, 10*(1), 79-102.

8. ANEXOS

Anexo 0. Cartel para la difusión del programa



PROGRAMA PARA LA MEJORA DEL AUTOCONCEPTO MUSICAL

BLOQUES TEMÁTICOS


- 1 COGNITIVO**
5 sesiones
- 2 AFECTIVO**
5 sesiones
- 3 CONDUCTUAL**
5 sesiones

OBJETIVOS GENERALES

- 1 Proporcionar recursos que faciliten la promoción de la **aceptación personal**
- 2 Aplicar técnicas para fomentar la **autoestima** del individuo
- 3 Aplicar recursos para incrementar el sentido de **pertenencia** al grupo



Anexo 1. Tríptico del programa



PROGRAMA PARA LA MEJORA DEL AUTOCONCEPTO MUSICAL

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO MUSICAL?

La percepción que tiene la persona de sus habilidades y capacidades musicales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LOS MÚSICOS?

- Motivación
- Esfuerzo
- Bienestar emocional

EL PROGRAMA

BLOQUES TEMÁTICOS

- 1 Cognitivo
- 2 Conductual
- 3 Afectivo

OBJETIVOS GENERALES

- 1 Proporcionar recursos que faciliten la promoción de la aceptación personal
- 2 Aplicar técnicas para fomentar la autoestima del individuo
- 3 Aplicar recursos para incrementar el sentido de pertenencia al grupo

Anexo 2. PowerPoint del programa



PROGRAMA PARA LA MEJORA DEL AUTOCONCEPTO MUSICAL

ÍNDICE

- 1 ¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO MUSICAL?
- 2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AM PARA LOS MÚSICOS?
- 3 EL PROGRAMA
- 4 RAZONES POR LAS QUE PARTICIPAR
- 5 ¿ALGUNA DUDA?



¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO MUSICAL?

El autoconcepto musical (AM) es la percepción que tiene la persona de sus habilidades y capacidades musicales.

Estas percepciones se forman a partir de la experiencia y la interpretación que el individuo haga de esta.

¿QUÉ ES EL AM?

EJEMPLO
Buena preparación = buena audición

Mal Autoconcepto Musical
Ha sido suerte, yo no suelo tocar tan bien

Buen Autoconcepto Musical
¿Qué bien me la salud! Se nota que me he esforzado mucho



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AM PARA LOS MÚSICOS?

- 1 **MOTIVACIÓN**
Los resultados musicales no son inmediatos. Es necesario tener una motivación constante para no perder el foco de lo que se pretende.
- 2 **ESFUERZO**
La clave del éxito musical reside en gran medida en el esfuerzo que el músico realiza. El músico no nace, se hace.
- 3 **BIENESTAR EMOCIONAL**
Un buen autoconcepto se relaciona con la satisfacción con la vida y es predictor de las emociones positivas.



EXPECTATIVAS FRENTE AL PROGRAMA

- ✓ Los participantes adquieran herramientas útiles para mejorar su AM
- ✓ Actitud positiva y colaborativa del alumnado
- ✓ Aumentar la motivación, el esfuerzo y el bienestar emocional de los participantes
- ✓ Aumentar el interés de los participantes por el AM



PROGRAMA PARA LA MEJORA DEL AUTOCONCEPTO MUSICAL EN ALUMNADO DE CONSERVATORIO

BLOQUES TEMÁTICOS

- 1 **COGNITIVO**
5 sesiones
- 2 **AFECTIVO**
5 sesiones
- 3 **CONDUCTUAL**
5 sesiones

OBJETIVOS GENERALES

- 1 PROPONER UN DECISIÓN QUE FACILITE LA PERCEPCIÓN DE LA ACEPTACIÓN PERSONAL
- 2 APLICAR TÉCNICAS PARA FORTALECER LA ACEPTACIÓN DEL INSTRUMENTO
- 3 APLICAR DECISIONES PARA INCREMENTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA AL GRUPO



¿ALGUNA DUDA?



GRACIAS

POR SU ATENCIÓN

Anexo 3. Consentimiento informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DEL
AUTOCONCEPTO MUSICAL EN EL ALUMNADO DE CONSERVATORIO**

Yo, _____, con DNI
_____, como madre/padre/tutor legal de
_____, con DNI
_____, afirmo estar informado de la temática y el contenido del
programa que se va a llevar a cabo en el conservatorio _____
y, además, consiento la participación de mi representado en dicho programa.

_____, a ___ de _____ del _____

Firma madre/padre/tutor

Firma Psicólogo/a

Firma Conservatorio

15. Estoy en buena forma física. (CF)				
16. Tocando mi instrumento, me siento peor que los demás compañeros del mismo nivel y curso.(IC)				
17. En general, estoy haciendo bien las cosas. (AG)				
18. Tengo más éxito en las audiciones delante del público, cuando sé que otros pueden fallar y yo no. (C)				
19. No me siento bien como músico. (AM)				
20. En general, me gusta lo que estoy haciendo con mi vida. (AG)				
21. Tengo menos éxito tocando mi instrumento en las clases colectivas que los demás alumnos que se encuentran en el mismo curso/nivel que yo. (IC)				

H: Habilidad musical

C: Competencia musical respecto a otros

AG: Autoconcepto general y musical

CF: Capacidad física

IC: Incompetencia musical respecto a otros

Anexo 5. Actividad “AMULETOS”**ACTIVIDAD AMULETOS**

Piensa en un momento de tu recorrido musical en el que hayas sentido orgullo de los resultados que has obtenido. Descríbelo:

¿Tuviste algo que ver en, al menos, una parte de ese éxito? ¿En qué sentido?

¿Tienes algún amuleto? ¿Qué es? ¿Desde cuándo forma parte de tus éxitos?

¿En qué tipo de situaciones te ha ayudado?

¿Cómo te sientes al atribuir tu éxito, o una parte de él, a un amuleto?

PARTE 2

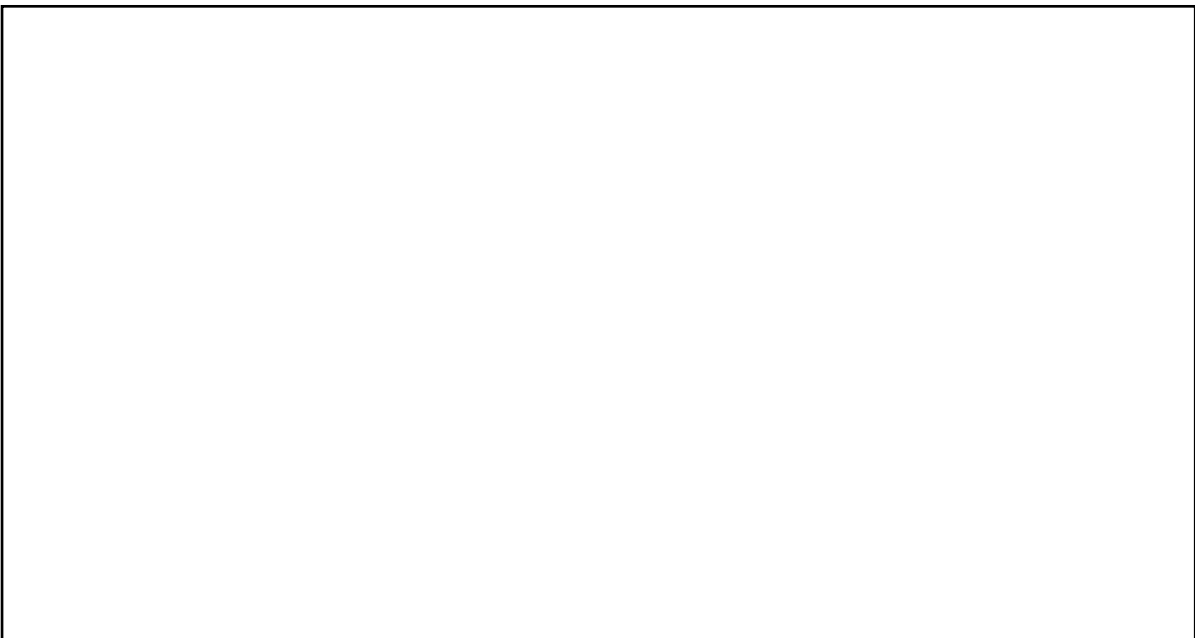
¿Qué cualidad tuya sustituía el amuleto?

¿Cómo podía ese amuleto tener esa capacidad?

¿Existe alguna posibilidad de que no fuera el amuleto la explicación a tu éxito y fueras tú quien lo consiguió con tus capacidades?

¿Estarías dispuesto a cambiar tu amuleto por la confianza en tus capacidades?

Dibuja el amuleto en el que has confiado hasta este momento.



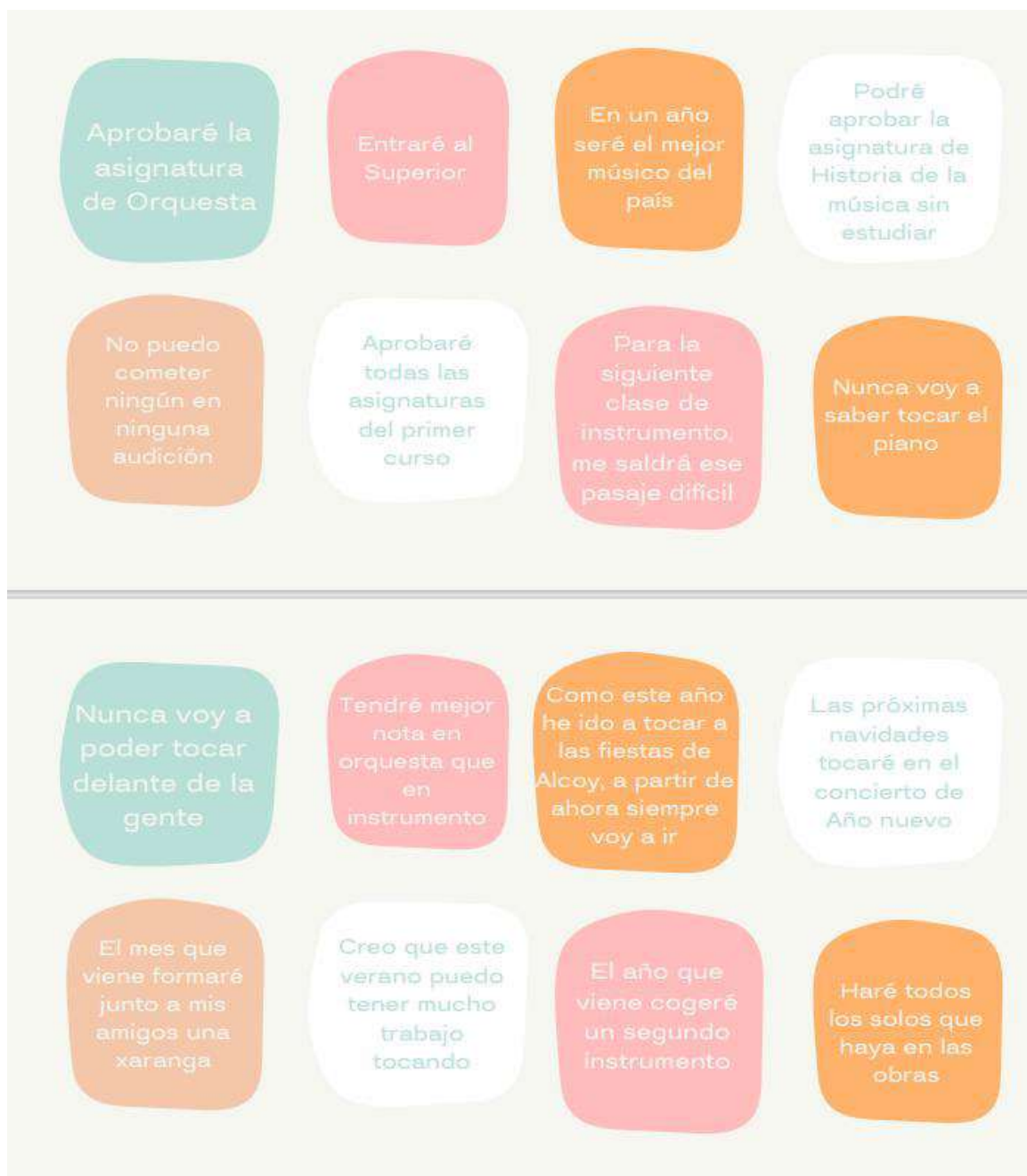
Anexo 6. Parte 2 actividad “AMULETOS”

Cuando me ocurrió _____ pensé que el/la responsable de ello había sido el amuleto _____, pero ahora me doy cuenta de que los amuletos no tienen la capacidad de ayudarme. Aquello salió bien debido a mi capacidad para _____, así que, de ahora en adelante, prefiero confiar en mí y en mis posibilidades y no depender de un objeto/ritual que en nada puede ayudarme. ¡MI nuevo amuleto soy yo!

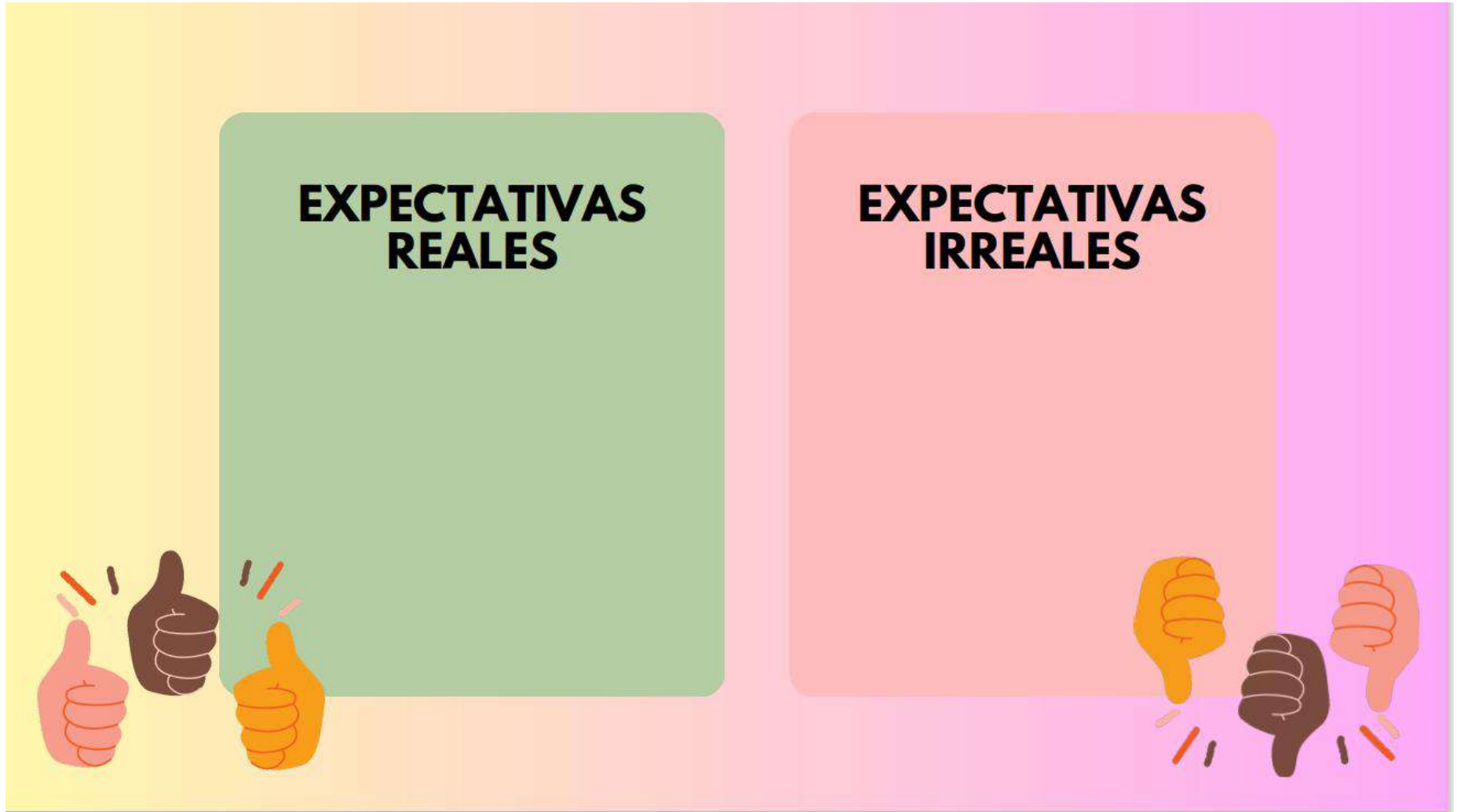
Actividad adaptada de:

- *Construye tu mundo. Prevenir para vivir.* Recuperado de <http://www.construyetumundo.org>

Anexo 7. Ejemplos expectativas reales e irreales



Anexo 8. Mural expectativas



Anexo 9. Reflexión pensamientos negativos



Anexo 10. Ficha “YO SOY”**ACTIVIDAD “YO SOY”****YO SOY MÚSICO**

1. YO SOY _____

2. YO SOY _____

3. YO SOY _____

4. YO SOY _____

5. YO SOY _____

6. YO SOY _____

7. YO SOY _____

8. YO SOY _____

9. YO SOY _____

10. YO SOY _____



Anexo 11. Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

10 MECANISMOS PARA CREAR PENSAMIENTOS ERRONEOS O NEGATIVOS

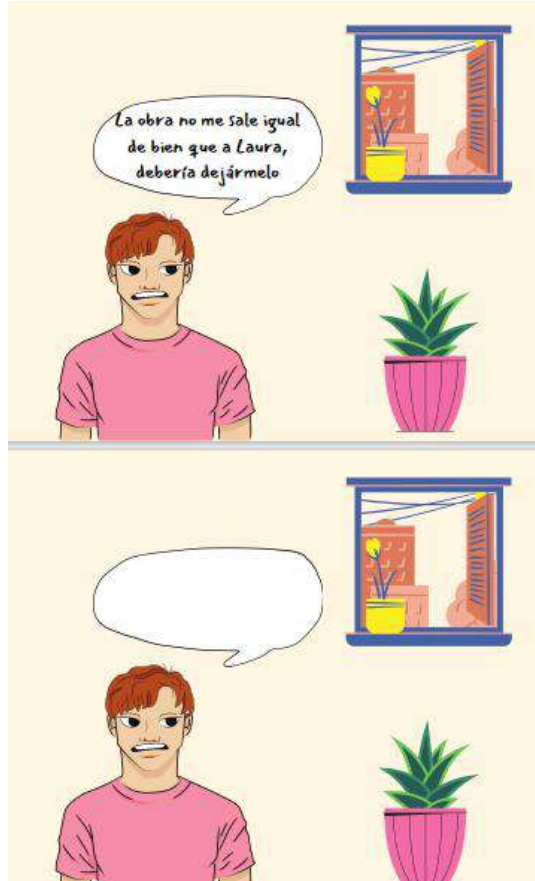
MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADOS TÍPICOS
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto	Todo el mundo... Siempre... Nadie...
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo	Soy un/una... Soy muy...
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándose solo en lo negativo	Esto está mal...y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...

Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control	Puedo con todo...
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

Anexo 12. Ficha “Pa’ fuera lo malo”









Actividad adaptada de:

- *Taller para adolescentes. 1ª Parte: “Yo valgo la pena: la autoestima”*. Recuperado de:

https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf

Anexo 13. Ficha “Enfrentándome a la realidad”

MI PREOCUPACIÓN ES...



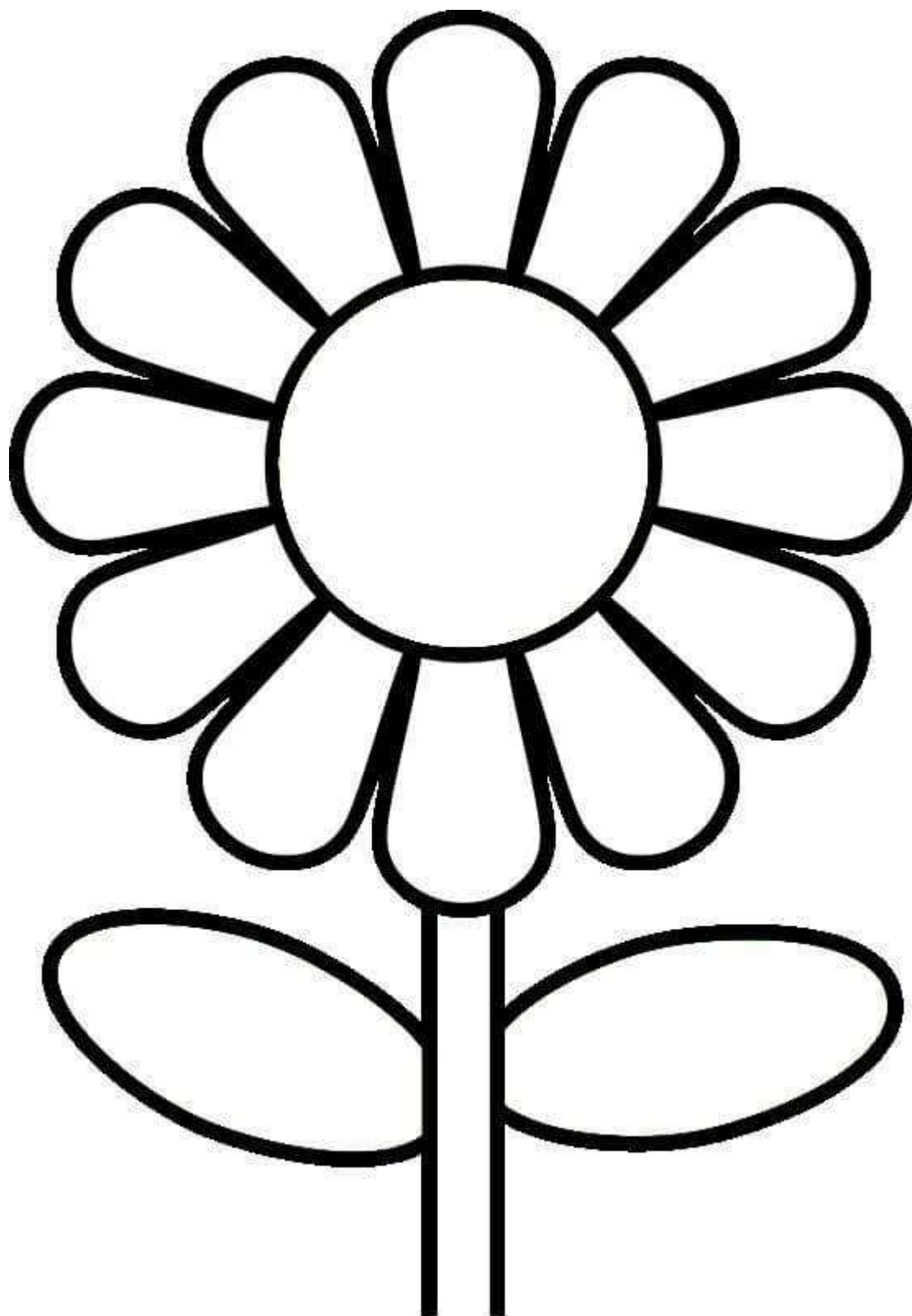
MIS SOLUCIONES SON....

-
-
-
-
-
-



Anexo 14. Ficha “Mis 12 fortalezas”

MIS 12 FORTALEZAS



Anexo 15. Ficha ejemplo “Diario de la gratitud”

The image shows a gratitude journal template with a light green background and decorative elements like stars, moons, and leaves. The title "Diario de la gratitud" is at the top. Below it is a "Fecha" field. The main content is organized into several sections: "Cosas que me han hecho feliz" with a list of five empty circles; "Afirmaciones de hoy" with three horizontal lines; "Hoy me siento" with five empty circles; "Estoy orgulloso de" with three horizontal lines and a heart icon; "Me siento afortunado/a por" with three horizontal lines; and "Mañana espero" with a large empty rounded rectangle.

Diario de la gratitud

Fecha

Cosas que me han hecho feliz

Afirmaciones de hoy

Hoy me siento

Estoy orgulloso de

Me siento afortunado/a por

Mañana espero

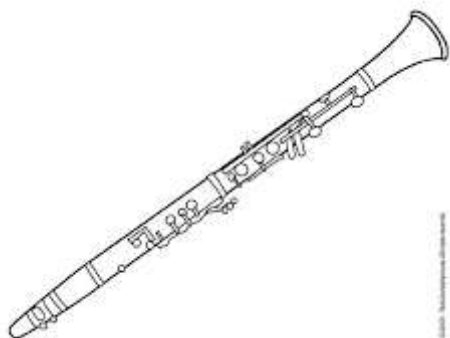
Anexo 16. Situaciones role-playing

SITUACIONES ROLE-PLAYING

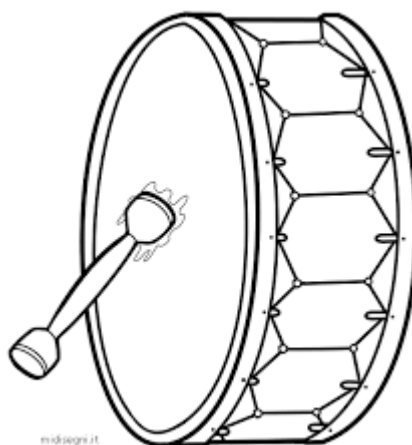
1. En orquesta: tu compañero/a de atril siempre se equivoca en el mismo pasaje, pero nunca se lleva las partituras a casa para estudiárselo. Por tanto, tu nota en el examen por atril se puede ver perjudicada.
2. Durante las horas libres en el conservatorio entre clase y clase, tú quieres estudiar para el examen de lenguaje musical, pero hay un chico/a oyendo música en el teléfono sin los cascos que te está molestando.
3. Un compañero de clase te pide que le ayudes con un trabajo de clase que le está costando mucho. A pesar de que tú también tienes que hacer ese mismo trabajo, aceptas. Sin embargo, cuando quedáis te das cuenta de que quiere que se lo hagas todo tú.
4. Mientras ensayas la obra que te han asignado para la audición, entra un compañero a la sala y empieza a pararte para corregirte, de manera bastante irrespetuosa.
5. Durante el ensayo de orquesta, el chico/a que está detrás de ti no para de hablar con su compañero, de manera que entorpece tu escucha hacia las indicaciones del director.
6. Los alumnos de clarinete del 2º curso de conservatorio tenéis examen dos días diferentes según el nivel de preparación de cada uno. Un compañero, que tiene examen el primer día, te pide si se lo puedes cambiar para que le dé tiempo a estudiar más. Sin embargo, tú formas parte del segundo porque no has tenido tanto tiempo para preparártelo como él.
7. Un compañero le pide que le des tu opinión acerca de su interpretación de la obra que está practicando para la audición. A ti te parece que tiene algunas cosas que mejorar, porque de momento no le sale muy bien.
8. Tu profesor de instrumento te enseña la obra que quiere que toques en el concierto. A ti te gusta, pero crees que hay alguna parte que podría mejorar si se cambia el tempo y los matices.

9. La semana que viene tienes el examen final de instrumento, para el cual vas a necesitar muchas horas de estudio. Te han ofrecido ir el viernes, sábado y domingo a tocar a fiestas de moros y cristianos todo el día. Sabes que, si vas, no podrás dedicarle el tiempo que te gustaría a preparar el examen.
10. Hay una convocatoria a un concurso de jóvenes intérpretes a la que te gustaría presentarte. Cuando lo hablas con tus compañeros todos te animan a ello, excepto uno de ellos que te critica porque, según él, no tienes la técnica necesaria para asistir a ese tipo de concursos.

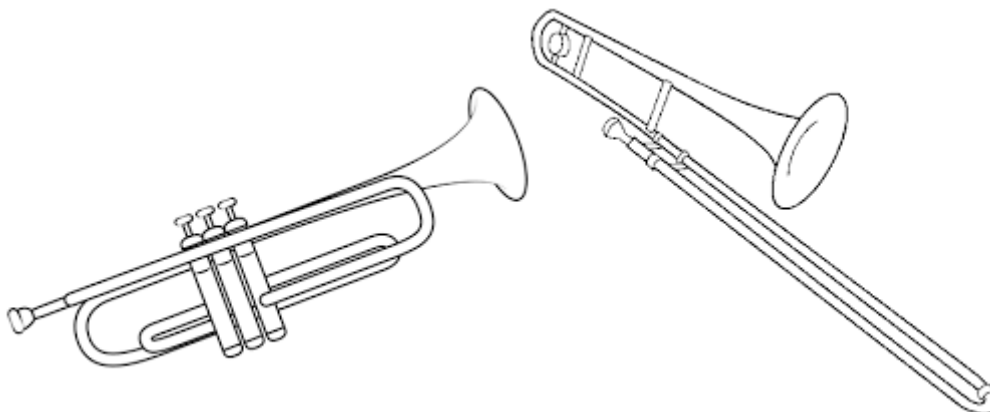
Anexo 17. Dibujos actividad “¿Qué es?”

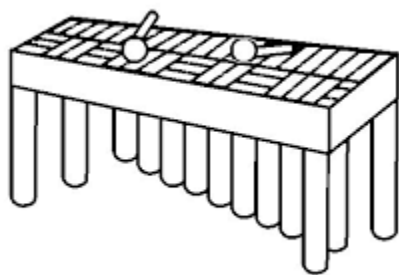
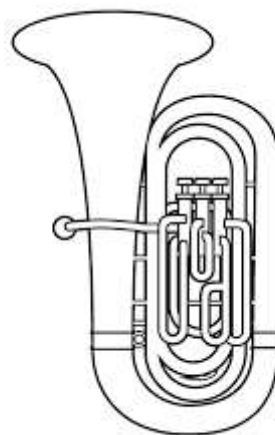


© 2010 Shutterstock.com



midesign.it





Anexo 18. Cuestionario feedback de la sesión

Enlace: <https://forms.gle/57UWbQ6cQnrGiCkH9>

Feedback sesión

Este formulario está elaborado con la finalidad de que la opinión del alumno acerca del contenido de la sesión quede registrado y, de esta manera, poder utilizarlo para mejorar en futuras aplicaciones del programa.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Anota la fecha de la sesión evaluada *

Ejemplo: 7 de enero del 2019

2. ¿Qué te ha parecido el contenido de la sesión? *

3. ¿Cómo te has sentido durante la sesión? ¿Y durante el desarrollo de la actividad? *

4. ¿Hubieras añadido información nueva o diferente a la sesión? *

5. ¿Cómo crees que podría mejorar la sesión en general? *

6. Por último, si tuvieses que valorar la sesión del 1 al 5, siendo: *

1. No me ha gustado nada
 2. No me ha gustado
 3. Me ha dejado indiferente
 4. Me ha gustado
 5. Me ha gustado bastante
- ¿Qué puntuación le darías?

Marca solo un óvalo.

1

2

3

4

5