



San Sebastián, 25 de octubre de 2016

A la atención del CPM *Francisco Escudero*

Asunto: Presentación programa formativo

Estimadas familias:

Por medio de estas líneas queremos invitaros a que asistáis a la reunión informativa que tendrá lugar el próximo **lunes, día 7 de noviembre, a las 18:30 horas** en la **Sala Escudero**. En dicha reunión se procederá a la **presentación de un programa innovador de mejora de la capacitación psicológica del alumnado**, que consideramos puede ser de gran ayuda para el desarrollo personal y profesional de vuest@s hij@s.

La gestión de las emociones, la Autoconfianza, la Autoeficacia y la Autoestima juegan un papel muy importante en el proceso evolutivo del individuo. No hay que olvidar que l@s estudiantes de música se hallan expuestos, desde muy jóvenes y de forma constante a situaciones que generan ansiedad y estrés (pruebas de acceso, exámenes, audiciones, conciertos...), que de no gestionarse de forma adecuada pueden acabar afectando negativamente a su desarrollo personal, tanto a nivel psicológico como académico y profesional.

Diferentes investigaciones han constatado que **con una preparación apropiada se pueden mejorar los niveles de resiliencia del alumnado, proporcionándoles recursos y herramientas útiles para afrontar los retos y las dificultades** a las que deberán hacer frente a lo largo de su vida.

Se trata de una **propuesta de formación, especial y específica**, que se enmarca dentro de un **estudio doctoral de la Universidad del País Vasco** y cuenta en todo momento con la **supervisión del Departamento de Psicología**.

¡Esperamos vuestra asistencia!

Agradeciendo de antemano vuestra atención, un cordial saludo.

NOTA IMPORTANTE: El acceso a esta formación no generará ningún gasto adicional, si bien el número de plazas será limitado.



Donostia, 2016ko urriaren 25a

Francisco Escudero MKP-ri zuzendua

Gaia: Formakuntza-ikastaroa

Familia agurgarriak:

Gutun honen bidez, datorren **astelehenean, azaroak 7, arratsaldeko 18:30tan Escudero Aretoan** egingo den bilerara etortzeko gonbidapena luzatzen dizuegu. Bilera horretan, **ikasleriari zuzendutako psikologia-trebakuntza ikastaro berritzaile baten aurkezpena** egingo da eta zuen seme-alaben garapen pertsonalerako nahiz profesionalerako onuragarria izan daitekela uste dugu.

Emozioen kudeaketak, zein Autokonfidantzak, Autoefikaziak eta Autoestimua gizabanakoaren garapen prozesuan berebiziko garrantzia dute. Ez dugu ahaztu behar, gazte-gaztetandik musika ikasleek antsietatea eta estresa sorrarazten duten hainbat egoerari aurre egin behar dietela (sarrera frogak, azterketak, emanaldiak, kontzertuak...), eta hauek eragindako antsietatea eta estresa ez badira behar bezala kudeatzen, ondorio kaltegarriak ekarri ditzaketela beraien garapen psikologikoari, akademikoari eta profesionalari begira.

Ikerketa-lan desberdinek probatu duten bezala, **prestakuntza egoki baten laguntzarekin, ikasleriaren erresilientzia mailak hobetu daitezke**, bizitzako **erronkak eta zailtasunak gainditzeko erabilgarri diren tresna eta baliabide desberdinei esker.**

Berezia eta berariazkoa den formakuntza proposamen hau, **EHUko doktoradutza ikerketa** proiektu baten barruan kokatzen da eta **Psikologia Sailaren ikuskapena** du.

Bilerara bertaratzea espero dugu!

Aldez aurretik eskerrak emanetz, jaso ezazue agur bero bat.

OHAR GARRANTZITSUA: Dohainiko formakuntza-ikastaroa izanik, plaza kopurua mugatua izango da.