



C/ Puerto Vallarta N°3
33204 Gijón Asturias

www.chusvegapsicologo.com



**SUPERA LA ANSIEDAD
ESCÉNICA EN SOLO 4 HORAS
Y DISFRUTA DEL ESCENARIO
COMO NUNCA ANTES**

Transforma el Estrés en Éxito.

Transforma en solo 4 horas la forma en que tus alumnos se presentan en escena.

- Soy Chus Vega, Profesor de Saxo y Psicólogo con más de 20 años de experiencia en la música.
- Ayudo a músicos a disfrutar cada actuación al máximo, superando la ansiedad escénica a través de talleres, seminarios y sesiones personalizadas.

Ofrecemos un taller intensivo diseñado para superar la ansiedad escénica y transformar tu rendimiento en el escenario.



Causas y síntomas de nuestros Nervios ante el público



Técnicas para vencer la ansiedad escénica a nivel Corporal, Emocional y Mental.



Trucos para aplicar justo antes de una actuación

- La ansiedad escénica es una fobia social que afecta a los músicos durante las presentaciones, impactando su rendimiento y confianza.
- Es crucial que los músicos, además de su formación técnica, reciban preparación mental para gestionar esta ansiedad, mejorando su rendimiento y previniendo problemas de salud mental.

MAS DE 1800 ALUMNOS DE CONSERVATORIOS Y ESCUELAS DE MÚSICA HAN RECIBIDO ESTA FORMACIÓN DURANTE LOS CURSOS 2018 A 2024

Resultados Garantizados para Tus Alumnos...

01 CONTROL

- Tus alumnos aprenderán a dominar la ansiedad escénica y destacarán en cada audición y concierto, gracias a nuestras técnicas probadas, que han transformado a más de 1800 músicos.
- Controlar la ansiedad en pruebas, audiciones y conciertos.

02 HERRAMIENTAS Y HABILIDADES

- Los estudiantes desarrollarán habilidades de concentración y resiliencia
- Técnicas prácticas que pueden aplicar diariamente.
- Herramientas para preparar sus intervenciones en público.

03 RENDIMIENTO

- Resultados Garantizados: Equiparás a tus estudiantes con herramientas para controlar la ansiedad escénica, mejorando su rendimiento en audiciones y conciertos



Qué incluye el Taller...

- 4 horas de taller presencial con dinámicas, videos y ejercicios prácticos.
- Videos resumen de la teoría explicada.
- Audios con técnicas grabadas.
- Registros y fichas para el autoseguimiento personalizado.
- Documentación completa del taller en formato digital.



.....y el post-taller



- Sesión colectiva on line para consultas.
 - Acceso a Comunidad Privada de Facebook dedicada a la ansiedad escénica con más de 750 músicos.
 - 30 videos con temáticas específicas relacionadas con la ansiedad escénica.
-
- Nuestro compromiso no termina cuando finaliza el taller. Con nuestro plan de seguimiento, aseguramos que cada estudiante integre y aplique las técnicas aprendidas en su día a día, logrando un progreso continuo y visible en sus actuaciones. Los resultados hablan por sí mismos: más del 85% de los participantes reportan una mejora sostenida en su confianza y rendimiento.
 - Estas actividades permiten a los participantes aplicar las técnicas aprendidas correctamente en situaciones reales, reforzando su confianza y habilidades para manejar la ansiedad. Además, el seguimiento ofrece un espacio para resolver dudas, compartir experiencias. Este acompañamiento post-taller es clave para la formación de músicos resilientes y seguros en su desempeño.

Qué dicen los profesores sobre el taller...



MAPI QUINTANA

Profesora de Canto y Pianista

".....Los conocimientos que se imparten en este taller son vitales en la formación de las artes escénicas. Este taller debería dejar de ser un taller (corta duración) y entrar a formar parte del currículum de los centros oficiales. Que los futuros músicos, conozcan el comportamiento del cerebro en lo que concierne a su profesión, despeja el camino para que lo artístico y lo técnico ocupe el sitio que está ocupando la inseguridad y el miedo....."



ADRIÁN GARCÍA

Pianista y profesor de música

"...Chus Vega combina su experiencia como músico y psicólogo para revelar los aspectos 'invisibles' que pueden transformar una actuación mediocre en una brillante. Este taller es esencial para cualquier músico que quiera superar el miedo escénico y alcanzar su máximo potencial...."



CENTROS QUE YA HAN CONFIADO EN NOSOTROS



- Asociación de Escuelas Municipales de Música de León
- Banda de Música de Meaño
- Banda de Música de Tui
- Banda sinfónica juvenil de Asturias
- Casa de Cultura de Nava
- Congreso de Fagot del Principado de Asturias
- Conservatorio Profesional As Pontes de García Rodríguez
- Conservatorio Profesional de Música Julián Orbón de Avilés
- Conservatorio Profesional de Música de Alcalá de Henares
- Conservatorio Profesional de Música de As Pontes
- Conservatorio Profesional de Música de Culleredo
- Conservatorio Profesional de Música de Gijón
- Conservatorio Profesional de Música de Guadix CEP
- Conservatorio Profesional de Música de Lugo
- Conservatorio Profesional de Música de Mos (Vigo)
- Conservatorio Profesional de Música de Ourense
- Conservatorio Profesional de Música de Oviedo
- Conservatorio Profesional de Música de Ponferrada
- Conservatorio Profesional de Música de Pontevedra
- Conservatorio Profesional de Música de Salamanca
- Conservatorio Profesional de Música de Torrelavega
- Conservatorio Profesional de Música del Occidente - Luarca
- Conservatorio Profesional de Música del Valle del Nalón
- Conservatorio Profesional de Música y Danza de Lugo
- Conservatorio Profesional de Ourense
- Conservatorio Superior de Música de Salamanca
- Conservatorio Profesional de Música de Burgos
- Conservatorio Profesional de Música de Monforte Mestre Ibañez
- Conservatorio Profesional de música de Noia
- Encontro galego de Saxofones
- Encuentro de directores de bandas de Galicia
- Asociación Europea de Profesores de Cuerda
- Escuela Hispanoamericana del Trombón (ELT)
- Escuela Municipal de Música de Infiesto
- Escuela Municipal de Música de Llanera
- Escuela Municipal de Música de Oviedo
- Escuela Municipal de Música de Tordesillas
- Escuela de Canto Moderno de Mapi Quintana
- Escuela de Música Tradicional de Coaña
- Escuela de Música de Candás
- Escuela de Música de Viana - Nájera
- Escuela de Música de Vigo
- Escuela municipal de Música de Caldas de Reis
- Escuela municipal de Música y Danza de Ribadeo
- Escuela municipal de música de Toro
- Festival de Trombon de Braga
- Taller en Bango ART
- Workshop In Music-1ª Festival del Clarinete (Portugal)

— Solicite contacto para referencias —



Metodología

- Este taller, diseñado con ejercicios prácticos , garantiza que tus estudiantes no solo dominen la ansiedad escénica, sino que también se luzcan con seguridad en cada actuación. Desde la primera dinámica, sentirán un cambio inmediato en su enfoque y confianza.
- Durante el taller de 4 horas, los alumnos participarán en 8 dinámicas prácticas para integrar los conocimientos teóricos y aplicarlos en su estudio diario, ayudando a prevenir episodios de ansiedad.

AGENDA DEL TALLER	
10:00	• Presentación del Taller • ¿Cómo sales al escenario? • Práctica-1 - Microescaner corporal. • Concepto de ansiedad escénica. • ¿Quiénes se ponen mas nerviosos? • Sensaciones, emociones, pensamientos • Práctica-2 ¿Nos ponemos nerviosos? • Cómo aprendemos a ponernos nerviosos. • Práctica-3 ¿Cómo aprenden las neuronas? • Explicación de la relajación corporal. • Práctica-4 Relajación corporal
11:30	• Descanso
11:45	• Práctica-5 Kahoot – Evaluando los conocimientos adquiridos en la primera parte. Test gamificado a través del teléfono movil • Explicación de la visualización como técnica para gestionar emociones • Practica -6 visualización con el instrumento. • Práctica -7 Visualización creativa. • Explicación de la influencia de los pensamientos negativos • Práctica-8 La historia de Jordi, ¿Cómo influyen catastróficamente los pensamientos negativos? • Práctica-9 Troleando mi cerebro, ¿Cómo modificar pensamientos negativos?
13:30	• Protocolo para realizar una hora antes de una actuación y evitar los nervios.
14:00	• Cierre del taller

Formato y precios

PRESENCIAL ABIERTO

- Taller Presencial de 4 horas de duración para alumnos mayores de 10 años.
- Mínimo 20 alumnos para su realización.
- Desplazamiento y alojamiento incluidos en el precio por alumno.
- Máximo 40 asistentes.

30€/alumno (Iva. Incl.)

PRESENCIAL CERRADO

- Taller Presencial de 4 horas de duración para alumnos mayores de 10 años.
- Desplazamiento y alojamiento a cargo del centro.
- Sin límite de asistentes

600 € Total (Iva. Incl.)

OBSERVACIONES

- La contratación se puede realizar a través del centro (Conservatorio, Escuela de Música, Banda, etc.) o la Asociación de Padres.
- Es recomendable que los profesores asistan como oyentes para dar continuidad en sus clases a las herramientas aprendidas en el taller. Podrán asistir de forma gratuita.
- Posibles Horarios: Viernes de 16:00 a 20:00. o Sábados de 10:00 a 14:00. Presencial, sesión única de 4 horas.
- Público objetivo: Estudiantes de cualquier instrumento mayores de 10 años.
- Aula a determinar por el Centro. Se recomienda salón de Actos, si es posible con piano y espacio suficiente para que los alumnos participantes tengan el suficiente espacio para tenderse sobre las esterillas, (requisito indispensable para alguna de las prácticas).
- Los alumnos deberán traer su instrumento y una esterilla.

Cada euro invertido en este taller se traduce en confianza, éxito y satisfacción para tus alumnos. Y si por alguna razón no estás completamente satisfecho, te devolvemos tu inversión. Así de seguros estamos de los resultados.

SOBRE EL FORMADOR



CHUS VEGA

Psicólogo, Máster en Psicología de la Música y
Profesor de Saxo,

Termina sus estudios de Saxofón en el Conservatorio de Música de Gijón mientras simultanea su licenciatura de Psicología Clínica en la UNED.

Es miembro fundador de la Big Band del Conservatorio de Gijón y en los últimos 25 años ha colaborado en grabaciones y actuaciones en directo con varias formaciones de distintos estilos como, Clásica, Jazz, Swing....(Modern Sax Quartet, Kasmir, Flamenco Norte, Dim Project...)

Ha continuado su formación en Técnicas para la reducción de la Ansiedad complementándolas con programación Neurolingüística en el Instituto Potencial Humano de Gustavo Bertolotto y en Hipnoterapia y trance en la Escuela Global Impact de Kain Ramsay. Máster en Psicología de la Música de la UNED con TFM de investigación sobre el efecto del Miedo Escénico en Músicos de diferentes estilos musicales.

Imparte talleres para la reducción y prevención de la ansiedad Escénica en Conservatorios, Agrupaciones y Escuelas de Música de España y Portugal.

Por sus seminarios han pasado más de 1.800 alumnos de 54 centros de España y Portugal entre los años 2018 y 2024.

Es saxofonista tenor del grupo "The Swingtonized Band" y en el año 2019 fue invitado por Portuguese Brass como Profesor externo en el Segundo Encuentro Internacional de Trombones organizado por el Conservatorio de Música Caluste Gulbenkian de Braga (PT), compartiendo equipo docente con Hakan Björjman y Csaba Wagner.

Participa, como ponente especializado en Ansiedad escénica en charlas y seminarios organizados por distintas asociaciones de Instrumentistas de España, Portugal y Latinoamérica, (Asociación de profesores de cuerda de España, Escuela Latinoamericana de Trombón, In Music Asociación portuguesa promotora de festivales on line de cada instrumento) y es profesor asociado del Campus Florida Universitaria de Valencia donde imparte la asignatura de Psicología de la Dirección de Bandas.

Ayuda a los músicos a superar la Ansiedad Escénica generada al mostrar sus trabajos ante el público.



CONTACTANOS HOY

No dejes pasar esta oportunidad única para transformar la vida escénica de tus estudiantes. Reserva el taller hoy y asegura su éxito futuro.

¿Tienes preguntas?

Estamos aquí para ayudarte, contáctanos ahora.

chusvega@chusvegapsicologo.com

Movil y Whatsapp 625.062.942

www.chusvegapsicologo.com

