

José V. Vivo

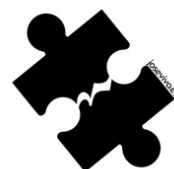


10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

Neuroguía práctica para
directores que inspiran.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

josevivo.es

1. LIDERA DESDE LA COHERENCIA

Por qué funciona:

El cerebro humano detecta la incoherencia entre lo que una persona dice y lo que transmite emocionalmente. Esto activa la amígdala, generando desconfianza. La coherencia entre lenguaje verbal y no verbal activa la red de confianza (zona prefrontal medial).

Claves prácticas:

1. Practica la autoobservación: ¿cómo estás emocionalmente antes de cada ensayo?
2. Lidera con presencia: tu respiración, mirada y tono de voz son tu primera batuta.

Ejercicios:

- Espejo emocional: antes del ensayo, mírate al espejo 1 minuto y alinea tu expresión facial con la intención del ensayo.
- Diálogo interno: escribe una frase que te dé poder y recítala antes de entrar: "Estoy aquí para inspirar, no para imponer."



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

josevivo.es

2. CREA UN PROPÓSITO COMPARTIDO

Por qué funciona:

Cuando un grupo comparte una visión clara, se activa el sistema de recompensa y se libera dopamina en colectivo. El cerebro adora pertenecer a algo con sentido.

Claves prácticas:

- 1.No empieces ensayos sólo con técnica, empieza con sentido.
- 2.Crea con ellos una frase que represente su misión musical.

Ejercicios:

- Mapa de propósito: haz que cada miembro escriba en un papel o post-it "¿Por qué hago música?" y crea un mural visual con esas respuestas.
- Frase colectiva: cocread una frase como: "Tocamos para emocionar. Ensayamos para disfrutar. Nos unimos para crecer."



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



3. USA EL PODER DE LA COMUNICACIÓN EMPÁTICA

Por qué funciona:

El tono, la mirada y la escucha activa estimulan las neuronas espejo, fundamentales para generar conexión y confianza. La comunicación agresiva activa el modo defensivo (corteza prefrontal inhibida).

Claves prácticas:

1. Escucha con todo el cuerpo. Escucha con los ojos.
2. Usa preguntas que abran reflexión, no juicio.

Ejercicios:

- Reformulación positiva: Transforma frases como "Esto suena fatal" por "¿Qué podemos ajustar para que funcione mejor?"
- Escucha activa 360: Practica una conversación donde sólo puedes hacer preguntas durante 3 minutos. Aplica esto en tus ensayos antes de corregir.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



4. GESTIONA LAS EMOCIONES ANTES QUE LAS PARTITURAS

Por qué funciona:

La emoción influye directamente en la memoria de trabajo y la atención. Un cerebro estresado no aprende. La regulación emocional activa la corteza prefrontal y disminuye la actividad de la amígdala.

Claves prácticas:

1. Detecta tensiones en el grupo: bostezos, posturas, miradas perdidas.
2. Ofrece espacios para canalizar energía emocional.

Ejercicios:

- Termómetro emocional: al inicio del ensayo, cada músico señala su "temperatura emocional" del 1 al 10.
- Mini respiración consciente: haz una pausa de 60 segundos para que todos respiren con ojos cerrados antes de un pasaje difícil.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

josevivo.es

5. EVITA LA ORDEN, UTILIZA LA INVITACIÓN

Por qué funciona:

El lenguaje imperativo activa la zona de amenaza del cerebro (amígdala e ínsula). La propuesta cooperativa activa la red de colaboración (corteza prefrontal dorsolateral y orbitofrontal).

Claves prácticas:

1. Cambia el "haz esto" por "¿probamos otra posibilidad?"
2. Usa lenguaje inclusivo: "vamos a intentarlo juntos".

Ejercicios:

- Desafío curioso: presenta una sección difícil como un reto lúdico: "¿Quién se anima a descubrir cómo sonar esto más limpio?"
- Elige tu propia aventura: da tres opciones para resolver un pasaje: "¿Preferís hacerlo lento, por secciones o con una articulación diferente?"



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



6. CONECTA CON LA MOTIVACIÓN INDIVIDUAL

Por qué funciona:

El cerebro libera más dopamina cuando la tarea tiene significado personal. El sistema límbico responde positivamente cuando alguien se siente visto y valorado.

Claves prácticas:

1. Suena obvio, pero aprende el nombre de cada integrante (¡y úsalo!).
2. Haz preguntas que van más allá de la música.

Ejercicios:

- Minientrevistas: cada semana habla con dos músicos durante 3 minutos sobre algo personal (aficiones, motivaciones).
- Rincón del músico: cada ensayo un miembro comparte por qué eligió su instrumento o una anécdota musical.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

josevivo.es

7. ESTABLECE RUTINAS CLARAS Y FLEXIBLES

Por qué funciona:

El cerebro necesita previsibilidad para sentirse seguro, pero también novedad para liberar dopamina. Un entorno con estructura flexible estimula el aprendizaje sostenido.

Claves prácticas:

1. Crea rituales que se repitan (calentamiento, trabajo deliberado, "caramelo").
2. Introduce elementos sorpresa (dinámica lúdica, cambio de formación...).

Ejercicios:

- Rutina visible: escribe el orden del ensayo en una pizarra visible.
- Juego musical express: cada dos ensayos, introduce un juego de ritmo, eco melódico o percusión corporal de 3 minutos al iniciar.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



8. REFUERZA EL PROGRESO, NO SÓLO EL RESULTADO

Por qué funciona:

El refuerzo positivo activa el circuito de recompensa cerebral y fortalece las conexiones neuronales asociadas al aprendizaje. Cada pequeño reconocimiento genera nuevas sinapsis.

Claves prácticas:

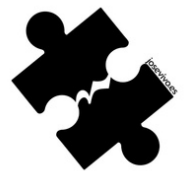
1. Celebra el progreso visible: de 5 errores a 2 es un avance.
2. Nombra públicamente lo que sí se está haciendo bien.

Ejercicios:

- Aplauso consciente: tras una sección bien trabajada, aplaudan no por el sonido, sino por el esfuerzo colectivo.
- 1 cosa buena: cada músico dice en voz alta una cosa que ha mejorado hoy (propia o grupal).



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

josevivo.es

9. SÉ EL FARO, NO EL CAPITÁN AUTORITARIO

Por qué funciona:

Los líderes autoritarios generan obediencia superficial, pero también ansiedad y resistencia. El liderazgo inspirador activa la imitación espontánea, base del aprendizaje por modelado (sistema espejo).

Claves prácticas:

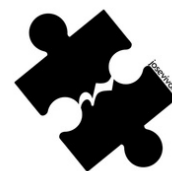
1. Regula tu energía antes de entrar al ensayo.
2. Dirige con serenidad, aunque haya errores.

Ejercicios:

- Check-in energético: puntúate del 1 al 10 antes del ensayo y regula tu energía con respiración o música previa.
- Liderazgo silencioso: haz una sección del ensayo sólo con gestos, sin palabras. Observa cómo responden a tu presencia.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



10 CLAVES PARA QUE TU AGRUPACIÓN TE SIGA SIN IMPONER

josevivo.es

10. REPROGRAMA TU MENTALIDAD: DIRIGE LIDERANDO

Por qué funciona:

Tus creencias generan tus comportamientos. El sistema reticular activador ascendente (SRAA) filtra la realidad en función de lo que crees. Si crees que tus músicos pueden crecer desde el respeto, actuarás en coherencia con ello.

Claves prácticas:

1. Cambia tu narrativa interna como director.
2. Actúa desde la intención, no desde la reacción.

Ejercicios:

- Afirmación reprogramadora: escribe y repite cada mañana esta frase:
- "Soy un director que inspira. Mis músicos responden al respeto y la conexión."
- Visualización guiada: antes de un ensayo importante, visualiza durante 3 minutos cómo será ese ensayo ideal. Imagina sonidos, rostros y sensaciones.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



¿QUIERES IR MÁS ALLÁ?

**Dirigir no es sólo marcar compases. Es tocar el alma del grupo.
Y para lograrlo, no necesitas imponer... necesitas liderar desde dentro.**

Si estas 10 claves han resonado contigo, imagina lo que podrías lograr aplicándolas con acompañamiento profesional, paso a paso.

«**La mentalidad de dirigir liderando**» no es sólo una formación, es un proceso de transformación personal y musical para directores de agrupaciones que quieren liderar con propósito, neurociencia y alma.

🎵 **Soy José V. Vivo y acompaño a directores como tú a:**

- ✓ Redescubrir su liderazgo desde el ser.
- ✓ Ganar confianza y presencia en el ensayo.
- ✓ Aprender a gestionar personas, no solo partituras.
- ✓ Crear agrupaciones comprometidas y con identidad.

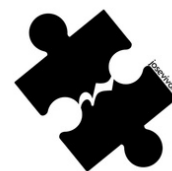
🔗 Si quieres que trabajemos juntos, puedes escribirme o descubrir más en:

👉 <https://josevivo.es/metodo-musus>

✨ Estás a un paso de dirigir con más claridad, más conexión y más sentido.



LA
MENTALIDAD
DE
DIRIGIR
LIDERANDO



FORMACIÓN VIVENCIAL 100%. ONLINE

LMD

la mentalidad de dirigir **liderando**



josevivo.es