

ENCUENTRO SECTORIAL

La escuela de musicoterapia rural de Cristina Reverté, 'Cantando en la ducha'

INFORME TEMÁTICO

INTRODUCCIÓN

Desde el programa Desafío Mujer Rural, del Instituto de las Mujeres, y cofinanciado por el Fondo Social Europeo, se llevó a cabo el 20 de enero de 2023 el encuentro sectorial *La escuela de musicoterapia rural de Cristina Reverté, 'Cantando en la ducha'*. Celebrada a través de la Plataforma de Formación Desafío Mujer Rural, la primera sesión del año contó con la participación de Cristina Reverté, terapeuta artístico-creativa que impulsa su proyecto "Cantando en la ducha" en Peñíscola (Castellón).

El encuentro dio pie a un coloquio con las emprendedoras y empresarias del medio rural participantes, que pudieron compartir sus inquietudes, dudas y aprendizajes en el desarrollo de sus proyectos y negocios.

En este informe se presentan los temas clave abordados durante la sesión, así como las conclusiones y algunas recomendaciones extraídas de la intervención de Cristina y el resto de participantes.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

- **Una afición y una práctica personal que, con el tiempo, se transforman en proyecto de vida.**

'Cantando en la ducha' es un proyecto con el que Cristina Reverté ayuda a las personas con dificultades a auto conocerse y a gestionar sus emociones y sus pensamientos y a comunicarse mejor con ellas mismas y su entorno, con el fin de restablecer su salud mental, emocional, física y espiritual. Para llevar a cabo estos **objetivos**, Cristina emplea en sus talleres y actividades el canto terapéutico, la musicoterapia, la danzaterapia, el arteterapia y el teatro terapéutico.

La utilización de este conjunto de **herramientas innovadoras propias del sector del ocio, el arte y la cultura** no es solo una metodología, sino que está **en el centro y en el propio origen de su proyecto**: "Cantando en la ducha existe en mi mente desde siempre. He cantado en la ducha desde que tengo memoria. Desde pequeña, cantar ha sido mi refugio emocional y mi forma de meditar, de conectar con mi vulnerabilidad de forma segura", cuenta Cristina,

añadiendo que hasta pasados los veinte años no empezó a compartir su pasión por la música, momento en que comprendió que “debemos cantar por fuera igual que cantamos por dentro, metafóricamente hablando”, que hay **una responsabilidad individual** de conectar con el interior de uno o una misma para vivir una vida coherente con los valores personales y en armonía con la comunidad. “Me di cuenta que cantar era tan importante para mí porque era la forma de comunicarme conmigo y también con los demás. Así que **decidí darle un nuevo rumbo a mi vida e iniciar un viaje personal y profesional a través de la musicoterapia y el canto terapéutico**, principalmente”.



- **Una transición en dos pasos**

El cambio de rumbo en la vida profesional de Cristina, que tiene mucho que ver también con su vida personal, no se produjo de la noche a la mañana. De hecho, ella se dedicaba al ámbito del marketing, en el que ya no se sentía bien, y antes de dar el salto hacia lo que hoy es su emprendimiento, hizo una **transición intermedia**: se acercó al mundo de la terapia desde su misma área de especialización, el marketing online en el sector terapéutico. Esto le sirvió para **conocer mejor dicho sector, aprender y tener la confianza** suficiente para dar el paso definitivo hacia la terapia a través del arte.

En la primera transición, no contó con apoyo externo, echó mano de sus ahorros. En la segunda, o como ella llama “su **salto de fe**”, acudió al **programa Desafío Mujer Rural**, donde obtuvo los conocimientos (a través de los cursos de emprendimiento) y el acompañamiento (a través del servicio de Asesoramiento) para la elaboración de su **plan de negocio**. “Me ayudaron mucho, sobre todo para elaborar la **parte económica y financiera de mi proyecto**, porque yo no había hecho un plan de negocio”. Además, acudió a otros organismos de apoyo al emprendimiento y consultó a otras fuentes.

- **El poder terapéutico del arte**

'Cantando en la ducha' es el nombre bajo el cual Cristina realiza intervenciones psicoterapéuticas y educativas en el medio rural para personas de todas las edades. Su oferta de servicios comprende sesiones individuales a domicilio y talleres y cursos grupales. El proyecto 'Cantando en la ducha' lleva el arte a una nueva dimensión, más que como medio de entretenimiento (que también), como metodología para abordar conflictos y traumas internos que no se han podido expresar de otro modo, como forma, además, para vencer miedos y fortalecer la autoestima. Cristina entiende el arte como una forma divertida, a veces dolorosa, pero siempre creativa, con la que gestionar emociones. Llevar a las personas el valor terapéutico del arte, más allá del entretenimiento, es **la misión** de su proyecto.



Cristina se ha formado en varias disciplinas y métodos, pero con cada persona implementa una metodología o técnicas individualizadas. Todo lo que emplea lo ha aprendido y experimentado ella antes. Para ella la **formación continua** es crucial.

- **Creación de alianzas**

Algunas actividades las realiza en **colaboración con administraciones públicas y asociaciones** como, por ejemplo, con la Escuela de Personas Adultas de Vinaròs, la Asociación de Musicoterapeutas, Arteterapeutas y Danzaterapeutas de Europa y la Asociación contra el Acoso Escolar (Vinacae), impartiendo talleres para niñas y niños y adolescentes en escuelas rurales de la comarca del Baix Maestrat.

Para ella es muy importante su colaboración con otras personas, instituciones y entidades de la comarca para encontrar sinergias donde encajen sus actividades. Esto conllevó un trabajo de llamar a muchas puertas de ayuntamientos,

asociaciones y personas, hasta que encontró oportunidades que, a su vez, le han abierto nuevas puertas o conectado con otras personas.

- **Saber delegar cuando es necesario**

Cuando Cristina se fue a dar de alta como Autónoma, se dio cuenta de que este tipo de gestiones, le generaba mucha inseguridad. El tema de la facturación, por ejemplo, tiene su complejidad y es diferente cuando se trabaja con la administración, con particulares o asociaciones. Se informó e investigó y se dio cuenta de que estas gestiones le llevaban mucho tiempo y fue desgastante, por lo que decidió externalizar este tipo de tareas contratando una gestoría; una decisión que le compensa porque se asegura de que está todo de forma correcta.

- **Algunos pros y contras**



¡Porque yo lo canto!

www.cantandoenladiucha.com



Tomar las decisiones sobre la marcha de su negocio o sobre **con quiénes quiere trabajar**, son algunas de las **ventajas** que Cristina detecta en su faceta emprendedora.

Por otro lado, la decisión de **desarrollar su proyecto en el medio rural** se dio por el contexto que estaba viviendo. Ella vivió anteriormente en Barcelona y viajó mucho, pero la pandemia por COVID-19 le llevó de nuevo a su lugar de origen y ya no se ve volviendo a vivir en grandes ciudades. Lo ve en perspectiva y **valora vivir en un entorno rural**, donde tiene mayor **calidad de vida**, vive de

una forma más **comunitaria** y tiene más posibilidad de **conectar** con los recursos y la naturaleza. También la posibilidad de conectar con personas y de que estas conecten con otras, "estás creando un círculo social súper valioso que puede ser de utilidad para las personas que están un poco solas", comenta Cristina.

La posibilidad de **reinventarse** es otro de los aspectos positivos que encuentra Cristina. Ella se reinventa diariamente, a través de su actividad y de la formación continua. Lo importante, añade, es **amar lo que se hace**. Eso es el motor para seguir adelante.

Entre las desventajas que Cristina identifica, están **sus propias creencias** sobre el sector del desarrollo personal en el entorno rural o sobre que no habría suficiente mercado. A la hora de hacer estimaciones sobre su mercado tuvo

muchas ideas contradictorias, pero se dio cuenta de que hay personas de intereses y necesidades variadas, y ha constatado que su proyecto puede beneficiar a personas de cualquier entorno y de cualquier edad. Así, esta desventaja se ha transformado en una ventaja, al abrir la mirada de Cristina a una realidad más amplia.

Encontrar el equilibrio “entre el ocio y el negocio” es otro de los retos de Cristina. Reconoce que siempre ha tenido una mentalidad emprendedora, lo que hace que siempre esté dando vueltas a alguna nueva idea sobre cómo mejorar su proyecto. Si bien esto es positivo en la medida que le permite crecer, también supone un reto a nivel personal porque no descansa. Su trabajo no es solo crear e impartir los talleres, sino que conlleva la gestión administrativa, hacer cuentas, o realizar lo relativo al marketing y la comunicación. La dificultad mayor está en separar el trabajo de su vida personal y **encontrar tiempos de desconexión**.

Durante el coloquio una de las participantes señalaba otras desventajas en el medio rural, como la **falta de medios de desplazamiento**, de comunicaciones, de **conectividad digital**, así como de **atraer a personas del ámbito urbano**.

La tardanza en los pagos de algunos clientes institucionales es otro de los inconvenientes que Cristina comentaba. Pese a haber una Directiva Europea con relación a esto, aún no se cumple completamente. Esto representa un **aprendizaje**, ya que sabiendo que pueden darse demoras en los pagos, se hacen previsiones más a largo plazo.



cantando en la ducha

- **El salto al proyecto digital**

Por ahora Cristina desarrolla el proyecto de forma presencial, pero está valorando y explorando la manera de tener alguna **propuesta online**, lo que le abriría oportunidades y le facilitaría compaginar su trabajo con su deseo de viajar más. Esto también permitirá que las personas con más dificultades de acceso por estar en lugares más remotos del medio rural, puedan participar.

También tiene intención de hacer una **web propia** del proyecto. En ese sentido, desde Desafío Mujer Rural se recordó a las participantes que actualmente hay ayudas y formas de conseguir apoyo financiero público para digitalizar los negocios a través del Kit Digital, entre otras opciones.

- **Oportunidades en el sector cultural**

El sector cultural en el medio rural cuenta con mayor participación de **mujeres**, aunque cada vez se están incorporando más hombres. Los y las **referentes** de Cristina son las personas con quien se ha formado, de las que ha ido recogiendo aquello que le es más útil y lo va incorporando a su práctica de forma natural.



Cristina ha detectado que uno de los retos en el medio rural, al menos en su comarca, es la **falta de disponibilidad de espacios** para realizar sus actividades. Actualmente utiliza un auditorio municipal una vez por semana, pero solo puede usarlo porque lo hace a través de su colaboración con una asociación, ya que no se cede a iniciativas privadas.

Tener un espacio propio es complejo por los precios y porque no siempre se amortizan al tener actividades itinerantes o a domicilio, así que Cristina ha decidido crear el espacio en su casa. Esto requerirá una **inversión**, pero lo ve viable.

En este reto Cristina ve una oportunidad de negocio, la de ofrecer espacios en alquiler por horas (como en algunos lugares hacen los centros cívicos o similares) a precios razonables.

Durante el coloquio salió el tema de la necesidad de **diferenciarse** y trabajar en la **fidelización** de la clientela, que es la que hace de prescriptora por el boca-oreja. En este aspecto, es importante trabajarse la **marca**, el sello personal.

- **“Somos una empresa”**

Al hilo del debate, una de las participantes con varios años de experiencia, aconsejaba que **no hay que olvidar que son una empresa** -no asociaciones u organizaciones no lucrativas- con unos **objetivos** económicos y de creación de empleo en el medio rural que no deben olvidarse. Hay que **hacer valer el trabajo propio**, no aceptando precios bajos y dejando de trabajar con quienes pagan mal y tarde. Para esto es fundamental hacer un plan de negocio que prevea todos los escenarios posibles.

CIERRE DE LA SESIÓN

Como colofón de la sesión, Cristina aportó algunas **recomendaciones** o aprendizajes que pueden ser de utilidad para otras emprendedoras:

- Principalmente destaca la **resiliencia** y la **disciplina**. El hecho de estar ahí día a día, independientemente de la casuística de cada persona.
- Intercambiar impresiones con mujeres con años de experiencia en el emprendimiento en el medio rural. **Aprender de las que llevan tantos años con sus negocios en marcha.**
- Para Cristina uno de los primeros ejercicios en el planteamiento de un proyecto de emprendimiento es el de la **autoconfianza**, lo que será útil para **establecer precios justos** desde el principio, que respondan al valor real del trabajo ofrecido.

CONCLUSIONES

De la intervención de Cristina y de las demás emprendedoras y empresarias participantes en el encuentro pueden destacarse varias **conclusiones**:

1. Es necesario hacer un plan de negocio que plasme los objetivos del proyecto, el plan económico y financiero, los posibles escenarios a tener en cuenta.
2. Saber adaptarse a los contextos cambiantes y tener resiliencia y disciplina facilitará la supervivencia y éxito del negocio.
3. La autoconfianza es clave para tomar decisiones como la fijación de precios.
4. Siempre se debe seguir aprendiendo, tanto mediante el intercambio con otras emprendedoras con más años de experiencia como a través de programas de formativos y/o de asesoramiento.
5. Las alianzas pueden abrir muchas puertas, se deben buscar y mantener.
6. Externalizar algunas tareas del negocio es una posibilidad a considerar para equilibrar el esfuerzo con los rendimientos.
7. Saber desconectar es necesario, separar el trabajo de la vida personal.
8. Explorar opciones de digitalización de actividades o tareas puede ser útil para ampliar la clientela o facilitar el trabajo diario.
9. A veces es necesario invertir para avanzar.
10. La diferenciación a través de la marca puede representar una gran diferencia en términos económicos y de reputación.