

**PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL
 CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA**

TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO D 163/2015)

CURSO 2022/23

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
TALLER DE INTERPRETACIÓN APLICADO Á DIRECCIÓN										
ESPECIALIDADE:	Dirección			ITINERARIOS:						
CARÁCTER:	Obligatorio			TIPO DE CLASE:		COLECTIVA				
DEPARTAMENTO:	Dirección			XEFE DE DPTO.:		Fernando López Briones				
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	José Javier Sanz Vila				
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB		TITORÍA			
	José Javier Sanz Vila				jjsanz.csmcoruna@gmail.com		Venres 10 a 11h			

2. DESCRITOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR: Coñecemento básico da estrutura e función do aparato locomotor e do sistema nervioso. Desenvolvemento de hábitos posturais correctos que minimicen o risco durante a interpretación. Técnicas de respiración, relaxación, autocontrol, optimización da enerxía muscular, concentración e memoria aplicadas ao estudo e á actuación en público.	
COÑECEMENTOS PREVIOS: non require	
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS DE CONTIDOS PROGRESIVOS, INTERESE DA DISCIPLINA PARA A CONSECUCIÓN DOS OBXECTIVOS DA TITULACIÓN: Aplicación práctica dos coñecementos adquiridos	
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	EI4, EI6, EI8, EI10
Ver a lista e descrición de competencias no Decreto 163/2015	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Reflexionar sobre a autoanálise, autocrítica e autoestima.	T3, T6, T7, X8, X24
2. Coñecer as técnicas corporais de relaxación máis significativas así como o proceso conductual-cognitivo que conleva intrínseco o mundo da interpretación.	T1, T2, X25
3. Participar en todas as actividades e tarefas propostas polo profesor como implicación pedagóxica e educativa	T11, T15, X21
4. Experimentar e assimilar un novo concepto da interpretación a través do control corporal e emocional para disfrutar do acto en si mesmo.	T3, X8, X21, X24

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1. O corpo humano a nivel funcional e de estruturas	1.1.- Aparello locomotor ou sistema músculo-esquelético. 1.2.- Sistema nervioso. 1.3.- Principais tecnopatías relacionadas coa profesión musical. 1.4.- Técnicas de prevención e de curación de patoloxías.	5 medias sesións
2. A posición corporal.	2.1.- Posición anatómica. Anatomía do movemento. 2.2.- Posición co instrumento: sentada e de pé. 2.3.-O xesto musical.	5 medias sesións
3. Técnicas de control emocional.	3.1.- TRAC ou medo escénico. Causas e solucións.	6 medias



	3.2.- A respiración. 3.3.- A relaxación. 3.4.- O autocontrol. 3.4.- Optimización da enerxía muscular. 3.5.- Concentración. 3.6.- Memoria. 3.7.- Técnicas de estudo.	sesións
4. Teorías modernas de la ansiedad escénica	4.1.- Interferencia atenciones. Control interno vs externo. Procesamiento de la información. Modelos cognitivos.	16 medias sesións
5. Relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno de Schultz, la terapia cognitiva de Beck, Terapia emotiva de Elis.	5.1.- Procedimiento y aplicación.	
TOTAL SESIÓNs:		16

5. PLANIFICACIÓN DOCENTE E METODOLOXÍA

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Exposición da temática	12	0	12
Realización de tests individuais e grupais e debate	2	0	2
Realización dun traballo individual e titorización sobre lectura especializada	10	28	38
Exercicios prácticos	8	0	8
TOTAL	32	28	60=2 ECTS
Os contidos da programación adecuaranse ao número de sesións que puidera ter o alumno en cada cuatrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa no asistencia sen xustificación do alumno.			

6. AVALIACIÓN NO CENTRO DE ESTUDOS

FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS AVALIADAS	PONDERACIÓN
6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA			
6.1.1 AVALIACIÓN ORDINARIA (CON AVALIACIÓN CONTINUA)			
Asistencia e grao de implicación nas tarefas asignadas	Valorarase a asistencia e participación. Alcanzar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	30 %
Traballo escrito	Evaluarase a calidade, orixinalidade e ortografía no caso dos traballos escrito Alcanzar as competencias avaliadas.	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	70%
6.1.2. AVALIACIÓN ORDINARIA (ADIANTO DE CONVOCATORIA-EXAME DECEMBRO)			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.1.3. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA CON 4 FALTAS OU MÁIS)			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

ROSSET I LLOBET, J y ODAM, G.: El cuerpo del músico. Paidotribo (2005)
DAVIS, M., MICKAY, M.: Técnicas de autocontrol emocional. Martínez
BRANDEN, N: Cómo mejorar su autoestima. Barcelona. Paidós (1989)
CIRUJEDA, D. G.: Cómo superar la ansiedad escénica. Ed. Mundimúsica. Madrid (2004)
SARDÁ, E: En forma. Ejercicios para músicos. Paidós (2003).
HENGSTENBERG, E: Desplegándose. Imágenes y relatos de mi labor con niños. La liebre de marzo (2010)
DALIA, G (2008). Cómo Ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Madrid, Mundimúsica

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

JACOBSON, S.: Mind Control in America (1985)
LODES, H.: Aprende a respirar. Barcelona Integral (1968)
LÁZARO L, A. El equilibrio humano: un fenómeno complejo. (2000)
ALCÁNTARA, J.A.: Cómo educar la autoestima. Barcelona: CEAC (1990)
CASTANYER, O: La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Descleé de Brouwer (2003)
STEIN, E: Sobre el problema de la empatía. Trotta.(2004)
CABALLO, E. V.: Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI. (1999)
BRENNAN, R : Manual de la técnica Alexander. Ed. Paidotribo (2001)
FERNÁNDEZ, C: 97 maneras de fortalecer tu autoestima. Ed. Globus (2014)