

**PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)**  
**CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE A CORUÑA**  
**TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO D 163/2015)**

**1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN**

**DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL (Cuadrimestre IV)**

ESPECIALIDADE:	INTERPRETACION				ITINERARIOS:	Viola				
CARÁCTER:	OBRIGATORIA				TIPO DE CLASE:	COLECTIVA				
DEPARTAMENTO:	CORDA FRETADA				XEFE DE DPTO.:	Carolina Landriscini Marín				
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	Diego Segade Blanco				
CUADRIMESTRES	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Horas de clase semanais:	2 h
ECTS/CUAD.				2					Observacións:	
DOCENTES:	NOME E APELIDOS				EMAIL/TEL/WEB				TITORÍA	
	Diego Segade Blanco				diegosegade@gmail.com				Xoves de 10:30 a 11:30	

**2. DESCRIPTOR 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: A disciplina de Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, coma a de instrumento/canto, repertorio, música de cámara....Ten coma obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquicas e físicas de cara a unha potenciación das capacidades do propio corpo, que redundan na mellora das interpretacións musicais.

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
Reflexionar sobre a autoanálise, autocrítica e autoestima.	T3, T6, T7, X8, X24
Coñecer as técnicas corporais de relaxación máis significativas así como o proceso conductual-cognitivo que conleva intrínseco o mundo da interpretación.	T1, T2, X25
Participar en todas a sactividades e tarefas propostas pola profesora como implicación pedagóxica e educativa	T11, T15, X21
Experimentar e asimilar un novo concepto da interpretación a través do control corporal e emocional para disfrutar do acto en sí 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.- Sobre a suxección do arco. 2.4.- O xesto musical.	5 medias sesións
3.- Técnicas de control emocional.	3.1.- TRAC ou medo escénico. Causas e solucións. 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.	6 medias 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

Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e atendendo tamén a outras posibles enfermidades que poidan padecer os nosos alumnos/as, a metodoloxía a empregar estará dividida en tres opcións:

- Docencia presencial:** na aula do centro na hora asignada.
- Docencia semipresencial:** este tipo de docencia realizarase cando o alumno/a, se as condicións de saúde o permiten, teña que pasar un período determinado recluído no seu domicilio ben por mor dunha cuarentena ou por unha afección debidamente xustificada. As clases realizaranse mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM ou WEBEX e poderase pedir material adicional como vídeos ou traballos escritos se a calidade da docencia telemática non é óptima. Esta modalidade semipresencial tamén pode ocorrer cos docentes xa que no caso de que teñan que pasar unha cuarentena substituirán as clases presenciais por clases telemáticas aínda que se durante a cuarentena o docente recibe a baixa médica entón as clases serán anuladas.
- Docencia telemática:** no caso de que se produza un confinamento total o alumno/a recibirá a súa docencia totalmente online no seu horario habitual para que non se produza ningún prexuízo de horario con respecto a outras materias. As clases realizaranse mediante plataformas online tipo SKYPE, ZOOM, WEBEX e poderase pedir material a maiores de vídeos ou traballos escritos se a calidade da docencia online non é óptima.

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Debido á crise sanitaria provocada polo COVID-19 e en prevision doutras enfermidades que poden interferir nas docencia dos alumnos/as, as clases poderán ser de dous tipos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenciais na hora asignada á materia.</li> <li>• Telemáticas na hora asignada a materia.</li> </ul>			
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 HORAS:		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
<b>6.1. CONVOCATORIA ORDINARIA</b>			
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.		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) <i>(con máis de catro faltas pérdese a avaliación continua)</i>			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grado de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

## 7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRICIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
------------	--------------------

Deberanse cumprir as disposicións vixentes no marco do establecido no Real decreto lexislativo 1/2013, do 29 de novembro, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social.

*Asimesmo terase en conta a ORDE do 8 de setembro de 2021 pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia en que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.*

Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación.

## 7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

### REFERENCIAS BÁSICAS

- 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)