



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

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
DISCIPLINA: TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	INTERPRETACIÓN							ITINERARIOS:	PIANO	
CARÁCTER:	INSTRUMENTO							TIPO DE CLASE:	COLECTIVA	
DEPARTAMENTO:	PIANO							XEFE DE DPTO.:	ROSA MARÍA GARCÍA BARCIA	
CURSOS	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso			COORDINADOR/A DA DISCIPLINA:	ELISA TIMIRAOS FERREIRO		
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	
	ELISA TIMIRAOS FERREIRO							<a href="mailto:elisatimi2@gmail.com">elisatimi2@gmail.com</a>	Xoves de 9:00 a 10:00	

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
DESCRITOR:	Coñecemento básico da estrutura e función do aparello 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 memorias aplicadas ao estudo e á actuación en público.
COÑECEMENTOS PREVIOS:	Non require
RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS	A disciplina das Técnicas de control emocional e corporal ten carácter transversal, e está relacionada coas propias da especialidade de interpretación, como a de instrumento/canto, repertorio, música de cámara...
	Ten como obxectivo desenvolver as técnicas de control psíquico físico cara a potenciación das capacidades expresivas do propio corpo, que redunden na mellora das interpretacións musicais.
COMPETENCIAS TRANSVERSAIS:	T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15
COMPETENCIAS XERAIS:	X8, X21, X24, X25
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:	E14, E16, E18, E10
Ver a listaxe e a descrición de competencias no Decreto 163/2015, do 29 de outubro	

3. OBXECTIVOS	
DESCRIPCIÓN	COMPETENCIAS RELACIONADAS
1. Fomentar no alumno o interese pola súa posición corporal, pola interiorización de mente e corpo.	T2, T3, T7, T13, X8, X21, X24, E14, E16
2. Adquirir coñecemento da importancia do uso axeitado do corpo no acadamento dunha correcta execución musical, na que se amose seguridade e control da situación.	T3, T6, T7, T11, X8, X24, E18.
3. Investigar sobre aqueles aspectos individuais do alumno que propicien inseguridades á hora da interpretación en público.	T1, T2, T3, T6, T7, T13, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E18, E10
4. Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional.	T1, T2, T3, T6, T13, X8, X24, X25, E14, E16, E10



5. Adquirir unha rutina de exercicios tanto físicos como mentais que faciliten o coidado do aparello locomotor, relacionado co desenvolvemento da súa actividade artística.

T1, T2, T3, T6, T7, T11,  
T13, X8, X21, X24, X25,  
E14, E16, E18, E110

#### 4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN

TEMAS	DESCRITOR DE SUBTEMAS	SESIÓNS
1. Interpretación emocional	1.1 A conexión emocional do músico. Aspecto emocional da interpretación musical. 1.2 Emocións e maneiras cómo expresamos as emocións. 1.3 Cómo habitar as emocións que a obra me propón. 1.4 A emoción, a memoria e o aprendizaxe	5
2. Técnicas de control corporal	2.1 Técnica Alexandre, Eutonia, Feldenkrais, Fedora Aberastury 2.2 Uso e práctica dalgunha das técnicas de control corporal	5
3. Técnicas de control da activación	3.1 Técnicas de respiración e relaxación 3.2 Técnica de Jacobson 3.3 Fluidez (Flow) 3.4 Mindfulness ou Atención plena	4
4. Actividades de reforzo/ampliación		2
Total Sesións		16

**OBSERVACIÓN:** A temporalización dos contidos non é un compartimento pechado, xa que determinadas técnicas de control realizaranse en todas as clases ben ao principio ben ao final para a súa interiorización.

#### 5. METODOLOXÍA E PLANIFICACIÓN DOCENTE

TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN	HORAS PRESENCIAIS	HORAS NON PRESENCIAIS	TOTAL HORAS
Clases teórico-prácticas: As clases artículanse arredor da teoría e a praxis indistintamente, pois é tan importante aprender as bases de coñecemento coma ser quen de levalas a cabo de maneira efectiva. Comentario de fontes e confrontación conxunta de fragmentos bibliográficos, vídeos, lecturas e exercicios propostos polo profesor Tareas a debater	17	-	17
Exercicios prácticos: realización de exercicios para fixar os contidos traballados.	10	-	10
Estudo individual: Neste apartado contéplase o tempo adicado polo alumno tanto á recopilación da información para a preparación dos traballos como das clases.	-	20	20
Exposición na clase, por parte dos alumnos, de contidos específicos da disciplina. Traballos semanais para debater na aula. Ao longo do cuadrimestre os alumnos realizarán un traballo, que deberán expoñer ao resto da clase.	10	-	10
Tutorías:	1	-	1
Actividades de avaliación:	2	-	2
TOTAL HORAS:			60



<b>6. AVALIACIÓN</b>			
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 observación na aula	- Asistencia a clase preparando o traballo individual e con participación activa, amosando unha boa actitude cara á clase	T1, T2, T3, T11, T13, T15, T16, T17, X3, X8, X10, X14, X17, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E110	50%
Entrega e exposición do traballo sobre contidos específicos desta disciplina	Presentación do traballo amosando unha boa elaboración e redacción, coherencia argumental, personalidade, actitude crítica e tolerancia. O alumno dispondrá dunha rúbrica facilitada por o profesor para a valoración da correcta elaboración e presentación do traballo	T1, T2, T3, T11, T13, T15, T16, T17, X3, X8, X10, X14, X17, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E110	50%
6.1.2. AVALIACIÓN ALTERNATIVA (PERDA AVALIACIÓN CONTINUA PARA OS ALUMNOS QUE SUPEREN 4 FALTAS)			
Traballo sobre un dos temas do contido desta programación	Presentación do traballo amosando unha boa elaboración e redacción, coherencia argumental, personalidade, actitude crítica e tolerancia. O alumno dispondrá dunha rúbrica facilitada por o profesor para a valoración da correcta elaboración e presentación do traballo	T1, T2, T3, T11, T13, T15, T16, T17, X3, X8, X10, X14, X17, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E110	50%
Traballo sobre contidos específicos desta disciplina propostos por o profesor	- Presentación do traballo amosando unha boa elaboración e redacción, coherencia argumental, personalidade, actitude crítica e tolerancia. O alumno dispondrá dunha rúbrica facilitada por o profesor para a valoración da correcta elaboración e presentación do traballo	T1, T2, T3, T11, T13, T15, T16, T17, X3, X8, X10, X14, X17, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E110	50%
<b>6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b>			
Traballo sobre un dos temas do contido desta programación	Presentación do traballo amosando unha boa elaboración e redacción, coherencia argumental, personalidade, actitude crítica e tolerancia. O alumno dispondrá dunha rúbrica facilitada por o profesor para a valoración da correcta elaboración e presentación do traballo	T1, T2, T3, T11, T13, T15, T16, T17, X3, X8, X10, X14, X17, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E110	50%
Traballo sobre contidos específicos desta disciplina propostos por o profesor	Presentación do traballo amosando unha boa elaboración e redacción, coherencia argumental, personalidade, actitude crítica e tolerancia. O alumno dispondrá dunha rúbrica facilitada por o profesor para a valoración da correcta elaboración e presentación do traballo	T1, T2, T3, T11, T13, T15, T16, T17, X3, X8, X10, X14, X17, X21, X23, X24, X25, E11, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E110	50%
VER OBSERVACIÓNS PUNTO 9.1			

## 7. ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DESCRIPCIÓN	CRITERIOS E PAUTAS
No presente curso non cursa esta disciplina ningún alumno/a con necesidades educativas especiais	



## 8. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

### 1. Referencias básicas.

- Dalia Cirujeda, G. (2006) *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Madrid: Mundimúsica Ediciones S.L.
- García Martínez, R. (2013): *Técnica Alexander para músicos*. La "Zona de Confort": Salud y Equilibrio en la Música. Barcelona: Redbook Ediciones.
- Hemsey de Gainza, V. (2003) *Música y Eutonía. El cuerpo en estado de arte*. Buenos Aires: Ed. Lumen
- López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, M.C. (2021) *Psicología y Artes Escénicas*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Suárez, C. (2005): *Una aproximación al sistema Fedora Aberastury*. Ed. Lumen
- Weintraub, M. (2016) *Música y emociones: Una mirada integral del intérprete de música*. Ediciones Elaleph.com
- Weintraub, M. (2017) *El sentido del miedo escénico*. Editorial: Wolkowicz Editores

### 3. Referencias complementarias.

- Candisano Mera, J. A. (2020): *La educación somática en la formación del profesorado de piano*. USC. Escuela de Doctorado Internacional en Artes y Humanidades, Ciencias Sociales y Jurídicas de la USC. <http://hdl.handle.net/10347/24471>
- Dalia Cirujeda, G. (2019) *El músico interior. 35 claves para tener éxito en la música y en la vida*. Madrid: IdeaMúsica.
- Dalia Cirujeda, G. (2004) *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica Ediciones. S. L.
- Hemsey de Gainza, V. (1985): *Conversaciones con Gerda Alexander*. Buenos Aires: Paidós Técnicas y lenguajes corporales
- López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, M.C. (2006) *Psicología para Intérpretes Artísticos*. Madrid: International Thomson Editores Spain. Paraninfo
- Rink, J. (ed.) (2006) *La interpretación musical*. Madrid: Alianza Editorial
- Ruiz Ramos, G. (1999) *Amo hacer música. Yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Madrid: Mandala Ediciones.

## 9. OBSERVACIONES

### 9. 1 Evaluación:

- 9.1.1 A evaluación alternativa é para os alumnos que perderon o dereito a avaliación continúa e a avaliación extraordinaria para aqueles que non superaron a ordinaria nin a alternativa
- 9.1.2 Os alumnos que se presenten á avaliación alternativa ou á extraordinaria deberán poñerse en contacto co profesor para definir os contidos dos traballos a presentar
- 9.1.3 Os alumnos que se presenten ás avaliacións alternativa ou extraordinaria, deberán aprobar obrigatoriamente ás dúas partes de que constan.
- 9.1.4 O alumno que opte a Matrícula de Honra deberá ter un 90 % de asistencia a clase, elaborar un traballo proposto polo profesor e presentalo na aula