

PROGRAMACIÓN DOCENTE DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL
 CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA
 TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA (ENSINANZAS REGULADAS POLO DECRETO 171/2016)
 CURSO 2023/24

1. IDENTIFICACIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN										
TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL										
ESPECIALIDADE:	Dirección				ITINERARIOS:					
CARÁCTER:	Obrigatoria				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				josejavier.sanz@edu.xunta.gal		Xoves de 13 a 14h			

2. DESCRIPTOR E COMPETENCIAS	
<p>DESCRIPTOR: 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.</p>	
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 171/2016	

3. OBXECTIVOS	
DESCRICIÓN	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 condutual-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 asimilar un novo concepto da interpretación a través do control corporal e emocional para gozar do acto en si mesmo.	T3, X8, X21, X24

4. CONTIDOS		
TEMAS	DESCRIPTOR 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. 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 atencións. Control interno vs externo. Procesamento da información. Modelos cognitivos.	16 medias sesións
5. Relaxación progresiva de Jacobson, adestramento autógeno de Schultz, a terapia cognitiva de Beck, terapia emotiva de Elis.	5.1.- Procedemento e 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 cuadrimestre polas particularidades do calendario escolar, exceptuadas aquelas que teñan que ver coa no asistencia sen xustificación do alumno.

6. AVALIACIÓN

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 escritos. 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 grao 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 grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%
6.2. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA			
Traballo escrito e exame	Evaluarase o grao de coñecemento, a expresión e a ortografía	TODAS AS RECOLLIDAS NO APARTADO 2	100%

7. BIBLIOGRAFÍA, MATERIAIS E DOCUMENTOS

REFERENCIAS BÁSICAS

DALIA CIRUJEDA, G.: Cómo superar la ansiedad escénica. Mundimúsica (2004)
DALIA CIRUJEDA, G.: Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Mundimúsica (2008)
DAVIS, M., MICKAY, M.: Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca (1993)
ROSSET I LLOBET, J y ODAM, G.: El cuerpo del músico. Paidotribo (2005)
SARDÀ, E: En forma. Ejercicios para músicos. Paidós (2003).

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

ALCÁNTARA, J.A.: Cómo educar la autoestima. Barcelona: CEAC (1990)
BRANDEN, N: Cómo mejorar su autoestima. Paidós (1989)
BRENNAN, R : Manual de la técnica Alexander. Ed. Paidotribo (2001)
CABALLO, E. V.: Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI. (1999)
CASTANYER, O: La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer (2003)
FERNÁNDEZ, C: 97 maneras de fortalecer tu autoestima. Ed. Globus (2014)
HENGSTENBERG, E: Desplegándose. Imágenes y relatos de mi labor con niños. Los libros de la liebre de marzo (2010)
JACOBSON, S.: Mind Control in America (1985)
LÁZARO L, A.: El equilibrio humano: un fenómeno complejo (2000)
LODES, H.: Aprende a respirar. Barcelona Integral (1968)
STEIN, E.: Sobre el problema de la empatía. Trotta (2004)