

a) Identificación de la asignatura

- Nombre de la asignatura: **Estrategias psicológicas para la prevención de la ansiedad escénica.**
- Tipo de asignatura: **Optativa**
- Especialidades a las que va dirigida: Interpretación
- Cursos a los que va dirigida: 2º y 3º
- Requisitos previos necesarios para su elección: Ninguno
- Impartición: Primer y segundo semestre
- Créditos ECTS por semestre: **0,5** Valor total en horas por semestre: **15 h**
- Distribución del número total de horas de la asignatura en

Horas presenciales lectivas por semestre (<i>clases individuales, clases colectivas</i>):	10
Estimación de otras horas presenciales por semestre: Clases magistrales, audiciones, exámenes, evaluación...	1
Estimación de horas para el estudio y el aprendizaje autónomo por semestre: realización de trabajos	4

- Calendario de Impartición: 10 semanas lectivas por semestre de una hora de duración más una hora de audición. Se alternan semanas de clase con semanas de trabajo autónomo por parte del alumno.
- Departamento: **Materias de formación básica y complementaria.**

b) Descripción y contextualización de la asignatura en el marco de la titulación

Esta asignatura describe de modo práctico las técnicas psicológicas más efectivas para mejorar el estudio e interpretación musical, aportando pautas para su aplicación en contextos reales, lo que ayudará a que los estudiantes mejoren su desarrollo profesional y también personal. La inclusión de estos aspectos en su formación en el contexto del currículo de grado superior en la especialidad instrumental resulta de relevante interés, tanto para su desarrollo académico como para su posterior desempeño profesional.

c) Contenidos de la asignatura.

1. El rol del intérprete y el rendimiento musical.
2. Miedo vs. Ansiedad
3. Ansiedad escénica: definición, factores desencadenantes y mantenedores.
4. Exposición progresiva.
5. Terapia cognitiva.
6. Respiración, relajación y concienciación corporal.
7. Concentración.
8. Visualización.
9. Memoria musical.
10. Hábitos de estudio.
11. Autoconfianza y autoeficacia.
12. Activación.
13. Gestión de ensayos.
14. Rutina pre-actuación.

d) Competencias que desarrolla la asignatura.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- T1. Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.
- T2. Recoger información significativa, analizarla, sintetizarla y gestionarla adecuadamente.
- T3. Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.
- T4. Utilizar eficientemente las tecnologías de la información y la comunicación.
- T5. Comprender y utilizar, al menos, una lengua extranjera en el ámbito de su desarrollo profesional.
- T6. Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal.
- T7. Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo.
- T8. Desarrollar razonada y críticamente ideas y argumentos.
- T9. Integrarse adecuadamente en equipos multidisciplinares y en contextos culturales diversos.
- T10. Liderar y gestionar grupos de trabajo.
- T11. Desarrollar en la práctica laboral una ética profesional basada en la apreciación y sensibilidad estética, medioambiental y hacia la diversidad.

- T12. Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos y a los avances que se producen en el ámbito profesional y seleccionar los cauces adecuados de formación continuada.
- T13. Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.
- T14. Dominar la metodología de investigación en la generación de proyectos, ideas y soluciones viables.
- T15. Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.
- T16. Usar los medios y recursos a su alcance con responsabilidad hacia el patrimonio cultural y medioambiental.
- T.17 Contribuir con su actividad profesional a la sensibilización social de la importancia del patrimonio cultura, su incidencia en los diferentes ámbitos y su capacidad de generar valores significativos.

COMPETENCIAS GENERALES

- G25. Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.
- G26. Ser capaz de vincular la propia actividad musical a otras disciplinas del pensamiento científico y humanístico, a las artes en general y al resto de disciplinas musicales en particular, enriqueciendo el ejercicio de su profesión con una dimensión multidisciplinar.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- E. 5 Comunicar, como intérprete, las estructuras, ideas y materiales musicales con rigor.
- E. 10 Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

e) Metodología y procedimiento de evaluación del aprendizaje del alumnado.

El trabajo se centra especialmente en la reflexión y análisis constructivo de las experiencias individuales y colectivas, el conocimiento de recursos y herramientas para evitar la aparición de ansiedad escénica o, en todo caso, afrontarla.

Para ello se proponen diferentes ejercicios prácticos guiados por el profesor; ejercicios cuya aplicación debe ser trasladada al resto de actividades musicales y no musicales con el fin de obtener el máximo rendimiento de los mismos.

Sistemas de Evaluación

Evaluación ordinaria: Es la que corresponde por defecto a la primera convocatoria. Dicho sistema de evaluación se fundamenta en tres apartados: el portfolio, las audiciones y la evaluación continua.

Por un lado, se evaluará la participación en clase, así como su evolución durante el curso. La actitud del alumno en clase es fundamental para la asimilación de los contenidos. La evaluación continua podrá incluir también el resultado de una o más pruebas parciales que determinará el profesor de la asignatura.

Por otro lado, al finalizar el semestre el alumno deberá entregar un portfolio que reflejará los contenidos incluidos en el proyecto docente.

La evaluación ordinaria podrá tener como máximo 3 faltas injustificadas, y hasta un máximo de 5 en total de faltas sean justificadas o no. Una vez superada la suma de 5 faltas (justificadas y/o no justificadas), el alumno deberá acogerse forzosamente a la evaluación sustitutoria.

Las faltas justificadas lo podrán ser por enfermedad, con el justificante médico correspondiente y por actividades del propio centro, mediante justificante del profesor encargado de la actividad correspondiente.

En casos excepcionales de larga enfermedad se optará por evaluar al alumno únicamente a partir del portfolio de final de semestre, resultando este el 100% de la nota final.

En los casos de alumnos que se encuentren en situación de Erasmus se optará por evaluar al alumno únicamente a partir del examen de final de semestre, resultando este el 100% de la nota final.

Evaluación Sustitutoria: Para aquellos alumnos que hayan sobrepasado las tres faltas injustificadas.

El alumno deberá presentar, además del portfolio demandado en la evaluación ordinaria y de realizar una audición, un trabajo adicional de

carácter obligatorio que será determinado por el profesor. En tal caso el portfolio se valorará con un máximo del 75 % de la nota final, siendo la calificación del trabajo adicional el 25 % restante de la nota.

Evaluaciones Extraordinarias: Los alumnos en segunda convocatoria deberán presentar en fecha propuesta por el profesor, el portfolio de la asignatura y realizar una audición. Los alumnos que se encuentren en 3a o 4a convocatoria deberán presentar el portfolio y realizar una audición con un tribunal nombrado a tal efecto y formado por al menos tres profesores del departamento. Deberán también aportar en este momento un trabajo similar al demandado en la evaluación sustitutoria. La valoración del examen supondrá un 75 % de la nota final, siendo el trabajo el 25 % restante de dicha nota.

BIBLIOGRAFÍA:

- Cester, A. *El miedo escénico: orígenes, causa y recursos para afrontarlo con éxito*. Ed. Robinbook, Madrid, 2013.
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Ed. Mundimúsica.
- Dalia Cirujega, G. (2008). *Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Ed. Idea Books.
- Dalia Cirujega, G. (2018). *El músico interior. 35 claves para tener éxito en la música y en la vida*. Ed. Idea Música.
- Herrigel, E. (2005). *Zen en el arte del tiro con arco*. Ed. Kier.
- Muñoz Parreño, J. (2019). *Aprendizaje diferencial y neurociencia: una propuesta de hibridación*. Ed. Mc. Sports.
- Nieto, Albert (2015). *El gesto expresivo del músico*. Ed. Boileau.
- Timothy Gallwey, W. (1974). *El juego interior del tenis*. Ed. Sirio.
- Weintraud, M. *El sentido del miedo escénico*. Ed. Wolkowicz Editores. Madrid, 2017.

f) Criterios de evaluación

La evaluación de los conocimientos adquiridos por el alumno durante los dos semestres del curso será la base para su calificación final. Dicha calificación reflejará tanto la actitud del alumno durante las sesiones lectivas como la aptitud para comprender y asimilar los contenidos de la asignatura.

Esta última se calificará mediante un portfolio y una audición, donde el alumno deberá demostrar sus conocimientos en un espacio de tiempo limitado, y donde se valorará también la claridad en la exposición de ideas, la aplicación de los contenidos propuestos y la reflexión sobre los mismos.

Este trabajo será evaluado conforme a los siguientes criterios:

- Analizar constructivamente experiencias propias y de iguales en la interpretación en público.
- Conocer los principales recursos y estrategias para controlar la posible aparición de ansiedad escénica.
- Adquirir hábitos de estudio y pensamiento eficaces.
- Aplicar los conocimientos y/o habilidades adquiridas en la interpretación en público.

g) Criterios de calificación de la asignatura

El sistema de calificación empleado será el establecido en el artículo 9 del Real Decreto 1614/2009. Los resultados obtenidos por el estudiante en cada una de las asignaturas del plan de estudios se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

0-4,9: Suspenso (SS).

5,0-6,9: Aprobado (AP).

7,0-8,9: Notable (NT).

9,0-10: Sobresaliente (SB).

Criterios para la concesión de Matrícula de Honor: El profesor de cada asignatura podrá proponer qué alumnos pueden optar a Matrícula de Honor, entre aquellos que hayan obtenido una calificación de 9 o superior. Los criterios para obtenerla, vendrán recogidas en la guía docente de cada asignatura. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los matriculados en una asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

Actividad	Porcentaje en la calificación final
Portfolio	40%
Audiciones	40%
Asistencia y seguimiento de las clases	20%

h) Calendario

El cronograma de las actividades evaluables será el siguiente:

- Participación en el aula, actividades de carácter interpretativo en el aula
- Actividades prácticas en el aula.
- Trabajo individual: dos últimas semanas lectivas del primer cuatrimestre.
- Trabajos grupales.

Los resultados obtenidos se publicarán en la zona restringida del propio alumno, dentro de la aplicación que dispone el centro para las comunicaciones internas y seguras.

Tras la publicación de las calificaciones, se iniciará un periodo de reclamaciones de tres días hábiles, disponiendo el profesor de un día y hora para resolver las posibles reclamaciones que pudieran surgir.

i) Actividades complementarias

No se contemplan actividades complementarias para esta asignatura

j) Cualquier otro aspecto relacionado con la asignatura que el departamento responsable considere necesario.

El departamento no considera necesario comentar en esta guía docente ningún aspecto relacionado con la organización del mismo.

k) Sistema de participación del alumnado en la evaluación de la asignatura.

La participación del alumnado en la evaluación dentro del aula es muy significativa, pues el propio alumnado es el que comprobará, a través de la

realización de los ejercicios propuestos por el profesor, el nivel de control de aspectos físicos, cognitivos y emocionales respecto al instrumento. Y a su vez, este nivel de consciencia del alumnado es imprescindible para generar en él una capacidad crítica respecto a su práctica instrumental, lo que nos lleva a una “Evaluación Compartida”, es decir, a un punto de encuentro entre la valoración del alumno y del profesor que, en esta asignatura en particular, lleve a calificar el esfuerzo y trabajo con independencia de los resultados obtenidos en el escenario, cuestión mucho más subjetiva.

Asimismo, el profesor evaluará su propia actividad docente y comprobará si la metodología empleada ha servido para transferir los conocimientos. Para ello, el alumnado cumplimentará un cuestionario de manera anónima al finalizar el primer y segundo semestre, que permitirá una valoración continua del desarrollo de los alumnos y una adecuación de los objetivos y herramientas empleadas.