

GUÍA DIDÁCTICA
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE ARAGÓN 2025-2026

ASIGNATURA	Estrategias psicológicas para la prevención de la ansiedad escénica
TIPO DE ASIGNATURA	Optativa
MATERIA A LA QUE SE VINCULA	Optativa
DEPARTAMENTO	Pensamiento, cultura y técnicas corporales
ESPECIALIDADES A LAS QUE VA DIRIGIDA	Interpretación (todas las especialidades)
CURSOS A LOS QUE VA DIRIGIDA	1º - 2º - 3º
REQUISITOS PREVIOS	I-II: Haber superado Pruebas de Acceso

	CURSO	1º	2º	3º	4º
	SEMESTRE	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
CRÉDITOS ECTS (1 crédito ECTS=30h)		0,5	X	X	X
HORARIO LECTIVO SEMANAL		1h	X	X	X
HORARIO TOTAL SEMESTRE (Créditos ECTS * 15 semanas lectivas)		15h	X	X	X
HORAS PRESENCIALES LECTIVAS (clase individual-colectiva)		10h	X	X	X
OTRAS HORAS PRESENCIALES (magistrales, audiciones, exámenes)		1h	X	X	X
HORAS ESTUDIO INDIVIDUAL-APRENDIZAJE AUTÓNOMO		4h	X	X	X
CALENDARIO DE IMPARTICIÓN	Septiembre-Febrero / Febrero-Junio				

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA EN EL MARCO DE LA TITULACIÓN

Lograr el éxito musical a nivel interpretativo es uno de los principales objetivos de las Enseñanzas Artísticas Superiores; objetivo que requiere prevenir y, en todo caso, gestionar la posible aparición de la denominada ansiedad escénica.

Esta asignatura presenta las principales técnicas y herramientas psicológicas esenciales para alcanzar el citado éxito musical desde una perspectiva totalmente práctica, aportando pautas para su aplicación en contextos reales y, en definitiva, contribuyendo al desarrollo interpretativo musical y personal del alumnado.

COMPETENCIAS

Competencias de la Asignatura (CA)

- CA-1.- Tomar consciencia del estado físico-cognitivo-emocional personal.
- CA-2.- Conocer las principales técnicas-herramientas para la gestión de la ansiedad escénica.
- CA-3.- Adquirir hábitos de estudio y pensamiento eficaces que otorguen autonomía progresiva.
- CA-4.- Aplicar estrategias para desarrollar el autocontrol en la interpretación en público.

Competencias Transversales (CT)	Competencias Generales (CG)	Competencias Específicas (CE)
CT-1, CT-2, CT-3, CT-6, CT-7, CT-8, CT-11, CT-12, CT-13, CT-15	CG-1, CG-24, CG-25, CG-26	CEI-5, CEI-10

CONTENIDOS

Contenidos Generales (CoG)

La ORDEN ECD/897/2022 por la que se aprueba el plan de estudios de las enseñanzas artísticas

superiores de Grado en Música no incluye Contenidos Generales para asignaturas optativas.

Contenidos Específicos I (CoEI)

- CoEI-1.- Análisis del rol del intérprete y del rendimiento musical.
- CoEI-2.- Conceptualización de ansiedad escénica I: ansiedad vs. miedo vs. pánico.
- CoEI-3.- Conceptualización de ansiedad escénica II: factores desencadenantes-factores mantenedores.
- CoEI-4.- Conceptualización de ansiedad escénica III: respuestas fisiológicas, cognitivas, conductuales.
- CoEI-5.- Memoria musical: conceptualización y práctica.
- CoEI-6.- Exposición progresiva: conceptualización y práctica.
- CoEI-7.- Terapia cognitiva: conceptualización y práctica.
- CoEI-8.- Relajación exprés: conceptualización y práctica.
- CoEI-9.- Autoeficacia: conceptualización y práctica
- CoEI-10.- Lectura y análisis de bibliografía relacionada: El juego interior del tenis.

Contenidos Específicos II (CoEII)

- CoEII-1.- Concienciación corporal I (respiración y relajación): conceptualización y práctica.
- CoEII-2.- Concienciación corporal II (condición física): conceptualización y práctica.
- CoEII-3.- Concienciación corporal III (calentamiento, estiramiento): conceptualización y práctica.
- CoEII-4.- Concienciación corporal III (activación, rutinas pre-post): conceptualización y práctica.
- CoEII-5.- Estudio 3.0 (time-blocking y pautas básicas): conceptualización y práctica.
- CoEII-6.- Concentración: conceptualización y práctica.
- CoEII-7.- Visualización: conceptualización y práctica.
- CoEII-8.- Mindfulness: conceptualización y práctica.
- CoEII-9.- Exposición progresiva: conceptualización y práctica.
- CoEII-10.- Lectura y análisis de bibliografía relacionada: El Zen en el arte del tiro con arco.

METODOLOGÍA

Con el propósito de proporcionar una formación integral, esta asignatura se ha diseñado en torno a metodología Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP); metodología que contempla las principales propuestas de la neuroeducación y que permite dirigir el trabajo hacia la consecución de un fin concreto: disfrutar de la interpretación en público alcanzando nuestro mejor rendimiento interpretativo-musical.

Para ello, se parte siempre de los conocimientos previos del alumnado, se proponen actividades variadas y motivadoras, se fomenta la reflexión individual y colectiva, se presentan diferentes recursos y herramientas que se aplican de forma progresiva tanto en el contexto musical como en la vida cotidiana, se trabaja de forma colaborativa con el equipo docente del alumnado y se analiza de forma constructiva el proceso y los resultados obtenidos, entre otras.

EVALUACIÓN

Criterios de Evaluación (CEva)	C. Calificación
CEva-1.- Identificar los factores personales desencadenantes-mantenedores de ansiedad escénica. (Relacionado con la CA-1)	20%
CEva-2.- Demostrar conocimiento de las principales técnicas-herramientas para la gestión de la posible ansiedad escénica. (CA-2)	40%
CEva-3.- Presentar en público un programa de concierto aplicando los conocimientos y/o habilidades previamente adquiridos (gestión física-cognitiva-emocional). (CA-3, 4)	40%
Calificación Final = 70% evaluación profesor + 30% autoevaluación alumnado (si la autoevaluación es 1 punto $\geq$ a la evaluación: calificación final = evaluación profesor)	

Procedimientos de Evaluación	Instrumentos de Evaluación	Criterios de Evaluación
Observación sistemática	Diario de clase	CEva-1, CEva-2, CEva-3
Rúbricas	Rúbricas	CEva-1, CEva-2, CEva-3
Seguimiento	Portfolio	CEva-1, CEva-2, CEva-3
Pruebas específicas	Audiciones/Grabaciones	CEva-3
Evaluación Ordinaria	Evaluación Sustitutoria*	Evaluación Extraordinaria*
Evaluación Continua. Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre.	Pérdida de Evaluación Continua. Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre previa audición (2 exposiciones en público) y presentación de un trabajo adicional.	Idem Evaluación Sustitutoria.
Sistema de participación del alumnado en la evaluación de la asignatura		
- Autoevaluación (alumnado): 30% alumnado - Evaluación de la práctica docente (alumnado): Cuestionario anónimo obligatorio.		

**Véase Reglamento de Régimen Interior (RRI)*

CALENDARIO-CRONOGRAMA

Durante los meses de septiembre y febrero se proporciona al alumnado el calendario-cronograma del curso en el que se alternan 10 sesiones de clase (semanas lectivas) con 4 sesiones de trabajo autónomo y 1 sesión de audición por semestre.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS, CULTURALES Y DE PROMOCIÓN

- Asistencia a cursos, congresos y otras actividades propuestas tanto a nivel interno como externo.

CUALQUIER OTRO ASPECTO RELACIONADO CON LA ASIGNATURA

No se da el caso

Este documento está redactado contemplando el uso de términos que pretenden incluir a todos los géneros o personas, sin especificarlos explícitamente

LISTADO DE REPERTORIO - 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 Cirujeda, G. (2008). Cómo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Ed. Idea Books.
- Dalia Cirujeda, 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.
- Sarda Rico, Esther (2004). En forma músicos. Ed. Planeta.
- Ted Talks. Online.
- Timothy Gallwey, W. (1974). El juego interior del tenis. Ed. Sirio.
- Weintraub, M. El sentido del miedo escénico. Ed. Wolkowicz Editores. Madrid, 2017.