

GUÍA DIDÁCTICA
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DE ARAGÓN 2025-2026

ASIGNATURA	Salud y Sostenibilidad para Músicxs
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		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; organización por encuentros				

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

La salud es el estado que permite al ser humano satisfacer sus necesidades, alcanzar sus metas y realizar sus deseos, dándole la capacidad de dominar e influir en su entorno. Es una parte esencial de la vida cotidiana, donde los recursos sociales y las capacidades individuales de las personas juegan un papel fundamental.

El desarrollo de una carrera musical exitosa y duradera no solo depende de la destreza técnica y la expresión artística, sino también de la habilidad para gestionar el bienestar físico, mental y emocional a lo largo del tiempo. Esta asignatura tiene como objetivo proporcionar las bases necesarias para que el alumnado pueda orientarse hacia una práctica saludable que optimice su rendimiento y favorezca su bienestar integral.

COMPETENCIAS

Competencias de la Asignatura (CA)

- CA-1.- Tomar conciencia del estado físico, cognitivo y emocional personal.
- CA-2.- Identificar las necesidades físicas, emocionales y mentales propias.
- CA-3.- Establecer rutinas que favorezcan la salud física y emocional tanto en el ámbito personal como en el contexto profesional.
- CA-4.- Adquirir hábitos de estudio y pensamiento eficaces que contribuyan a mejorar el rendimiento en el escenario o en contextos de pruebas y exámenes.
- CA-5.- Conocer las patologías y lesiones más comunes entre los profesionales del ámbito musical, así como las estrategias y prácticas para prevenirlas.
- CA-6.- Desarrollar una práctica física adecuada para mejorar la resistencia, flexibilidad y postura al

tocar un instrumento.

CA-7- Adquirir mayor presencia, autoconfianza y comodidad sobre el escenario, así como durante la realización de pruebas de orquesta y concursos.

CA-8- Aprender estrategias para manejar el estrés y la ansiedad relacionados con la interpretación y la gestión profesional.

CA-9- Adquirir herramientas de relajación y mindfulness aplicadas a la práctica musical.

CA-10- Adquirir conocimientos básicos sobre la respiración y el uso de la voz, tanto para instrumentistas como para cantantes.

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- El modelo de sostenibilidad en la carrera musical.

CoEI-2- Fundamentos fisiológicos en los conceptos de estudio y pedagogía.

CoEI-3- Prevención y solución de problemas de salud en la práctica del instrumento, la dirección y el canto.

CoEI-4- Tipos de dolor: físico, psicológico y social.

CoEI-5- Optimización del rendimiento y aumento de la motivación.

CoEI-6- Aprendizaje positivo: estructura de las sesiones de trabajo, definición y consecución de metas.

CoEI-7- Técnicas de memorización: conceptualización y práctica.

CoEI-8- Concienciación corporal I (respiración y relajación): conceptualización y práctica.

CoEI-9- Concienciación corporal II (rutinas antes del estudio): conceptualización y práctica.

CoEI-10- Concienciación corporal III (rutinas después del estudio): conceptualización y práctica.

Contenidos Específicos II (CoEII)

CoEII-1- Estrés psicosocial, competitividad, mobbing, presión profesional, inseguridad financiera, estructuras jerárquicas autoritarias.

CoEII-2- Higiene del sueño, ritmos circadianos, planes de ensayos en giras y conciertos.

CoEII-3- Ergonomía externa e interna.

CoEII-4- Hábitos alimenticios, consumo de alcohol y dopaje.

CoEII-5- Desarrollo de un pensamiento sostenible.

CoEII-6- Preparación de la actuación: conceptualización, visualización y práctica.

CoEII-7- Concienciación corporal IV (respiración y relajación): profundización.

CoEII-8- Concienciación corporal V (rutinas antes del estudio): profundización.

CoEII-9- Concienciación corporal VI (rutinas después del estudio): profundización.

CoEII-10- Concienciación corporal VII (rutinas de regeneración): conceptualización y práctica.

CoEII-11- Visualización de la actuación: contextualización y práctica.

METODOLOGÍA

Se realizará una valoración inicial de cada estudiante para adaptar el enfoque pedagógico a su formación y experiencia, ajustando la secuenciación de los contenidos según sus necesidades.

Las clases, de carácter teórico-práctico, se impartirán de manera colectiva, promoviendo hábitos de comportamiento democrático.

Se fomentará la experimentación directa y el trabajo de investigación complementaria, brindando a los estudiantes oportunidades para explorar de manera activa.

Durante las sesiones, se estimulará la participación activa del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, impulsando el desarrollo de su creatividad y espíritu crítico.

Se dará prioridad a la funcionalidad de las actividades, relacionándolas con el contexto social, económico y cultural actual, para que el conocimiento adquirido sea útil y aplicable en situaciones reales, facilitando así la realización de otros aprendizajes.

Con el objetivo de proporcionar una formación integral, esta asignatura se ha diseñado bajo la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), que incorpora las principales propuestas de la neuroeducación. Esta metodología permitirá orientar el trabajo hacia la consecución de un objetivo concreto: el desarrollo de una carrera musical satisfactoria y sostenible.

EVALUACIÓN

Criterios de Evaluación (CEva)		C. Calificación
CEva-1.- Asistencia y actitud en clase: asistir a las clases y participar de manera proactiva en la asignatura. Con este criterio se pretende evaluar la capacidad de los alumnos para la participación conjunta en las actividades de las clases, su actitud y capacidad de expresión de ideas y reflexión.		40%
CEva-2.- Realizar actividades y trabajos propuestos por el profesor durante las clases presenciales. Este criterio trata de evaluar la capacidad de los alumnos para asimilar conceptos y herramientas concretas para su futura práctica profesional. La valoración será de un 60% del total de la asignatura.		60%
Procedimientos e Instrumentos de Evaluación		
X		
Evaluación Ordinaria	Evaluación Sustitutoria*	Evaluación Extraordinaria*
Evaluación Continua.	Pérdida de Evaluación Continua.	
Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre.	Aplicación de los Criterios de Evaluación al final del semestre previa presentación de un trabajo adicional.	Idem Evaluación Sustitutoria.
Sistema de participación del alumnado en la evaluación de la asignatura		
- 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. Organización por encuentros. ´

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

- 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.
- Drake, J (1991). *Postura Sana*. Madrid: Martínez Roca.
- Freres, M y Mairlot, M.B. (2000) *Claves y Maestros de la postura*. Barcelona: Paidotribo.
- Muñoz Parreño, J. (2019). *Aprendizaje diferencial y neurociencia: una propuesta de hibridación*. Ed. Mc. Sports
- García Martínez, R. (2011). *Optimiza tu actividad musical. La técnica Alexander en la música*. Rivera editores.
- García Martínez, R. (2012). *Técnica Alexander y el trabajo orquestal*. En concierto Clásico. Septiembre
- García Martínez, R. (2013). *Técnica Alexander para Músicos*. Robinbook. Colección Ma non troppo.
- García Martínez, R. (2014). *La zona de confort. Salud y equilibrio en la Música*. En concierto Clásico. Abril...
- García Martínez, R. (2015). *Fluir en orquesta. Aumentando las experiencias satisfactorias*. En concierto Clásico. Septiembre 10-12.
- García Martínez, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o una audición*. Robinbook. Colección Ma non troppo.
- García Martínez, R. (2016). *Las pruebas de Orquesta*. En concierto Clásico. Abril 2016
- García Martínez, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos*. Redbook Ediciones. Colección Ma non troppo.
- García Martínez, R. (2018). *Las Claves del Aprendizaje Musical*. Redbook Ediciones. Colección Ma non troppo.
- Gelb, M (1981). *El cuerpo recobrado*. Barcelona: Urano.
- Green, B.& Timothy, G. (2015). *The inner game of Music. The classic guide to reaching a new level of musical performance*. Random House.
- Herrigel, E. (1968). *Zen y el arte del tiro con arco*. Kier.
- Hildebrandt, H. (2004). *Musikstudium und Gesundheit: Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes*. Zürcher Musikstudien, Band 1. Ed. Peter Lang
- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press.
- MacAllister, L (2012). *The Balanced Musician: Integrating Mind and Body for Peak Performance*. The scarecrow press. Inc.
- Martín López, T. (2015) . *Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo, tu primer instrumento*. Ed. Piles.
- Nieto, A. (2015). *El gesto expresivo del músico*. Boileau.
- Rosset Llobet, J. (2010). *El cuerpo del músico: manual de mantenimiento para un máximo rendimiento*. Paidotribo.
- Sarda Rico, E. (2004). *En forma, músicos*. Ed. Planeta.
- Vega del Barrio, J.M. (2019). *El cuerpo humano, la música, la medicina y los músicos. Una aproximación a la música desde la perspectiva médico-biológica*. Letras de Autor.
- Velázquez, A. (2013). *Cómo vivir sin dolor si eres músico*. Redbook.
- Vicente, T. (2024). *Cuidado de la Salud de los Músicos. Una visión Preventiva desde la Medicina del Trabajo*. AMPOS.