

Programación asignatura optativa: Recursos para la práctica instrumental



Profesora: María José Pérez Caballero

ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Objetivos	2
3. Contenidos	3
4. Principios metodológicos de la asignatura	4
5. Materiales de clase	5
6. Procedimientos y criterios de evaluación	6
7. Convocatorias del curso. Recuperación para alumnos con la asignatura pendiente	6

1. Introducción

La preparación técnica y artística de un alumno de cualquier especialidad impartida en los conservatorios es esencial para alcanzar una correcta interpretación. Muchas veces, debido al delimitado tiempo del que disponemos en las clases individuales, es difícil profundizar en la preparación psicológica frente a una actuación en público, unas pruebas de acceso o la gran cantidad de horas de estudio que dedica un músico profesional a su instrumento. Ser un músico completo exige el desarrollo de habilidades y competencias en múltiples dimensiones.

Esta asignatura pretende realizar una introducción a los aspectos psicológicos que se involucran en la práctica instrumental, dotando al alumnado de conocimientos y recursos básicos con el fin de potenciar tanto la práctica diaria como la interpretación en público y poder abordar con confianza los retos psicológicos y emocionales asociados al desarrollo artístico.

Además, partiendo desde una perspectiva integral de la interpretación donde se reconoce la interacción entre los aspectos técnicos, mentales, emocionales y físicos de la práctica instrumental, con Recursos para la práctica instrumental se pretende aportar al alumnado una perspectiva más amplia de todo lo que implica la formación como músico.

Miedo escénico, visualización, técnicas de relajación y concienciación corporal, métodos de trabajo y desarrollo de la autonomía en el estudio son algunos de los aspectos que se trabajarán en esta asignatura con el fin de proveer al alumno herramientas para que pueda superar satisfactoriamente los retos y desafíos que presenta la práctica instrumental y que esta sea aún más satisfactoria, fructífera y consciente. Al integrar herramientas psicológicas y prácticas en su formación, los estudiantes estarán mejor preparados para afrontar los retos de la interpretación con seguridad, confianza y disfrute, logrando un desarrollo artístico más pleno y equilibrado.

2. Objetivos

Los objetivos de Recursos para la práctica instrumental como asignatura optativa para 5º curso de las Enseñanzas Profesionales de Música son los siguientes:

- Familiarizarse con algunos conceptos básicos sobre la psicología de la música y los recursos que nos proporciona para la interpretación.



- Desarrollar rutinas efectivas de estudio y establecer hábitos saludables, que incluyan descansos estratégicos, organización del tiempo y prevención de lesiones por sobreuso.
- Aprender a establecer objetivos claros y realistas en el proceso de preparación artística, alineándolos con metas personales y profesionales.
- Conocer y emplear métodos efectivos de concentración y enfoque mental, que permitan optimizar la calidad del estudio instrumental.
- Practicar técnicas de visualización para fortalecer la confianza frente una situación poco habitual que nos pueda generar nervios y/o inseguridades.
- Aplicar técnicas de relajación.
- Promover una interpretación físicamente consciente.
- Fomentar una mentalidad resiliente ante los errores y el perfeccionismo con el propósito de aprender de cada una de las experiencias artísticas.
- Identificar el miedo escénico y conocer acerca de la gestión de la ansiedad.
- Utilizar recursos de registro escrito para audiciones, pruebas de acceso o conciertos con el propósito de documentar el proceso y progreso a lo largo de la formación artística.

3. Contenidos

- **Introducción a la psicología de la interpretación musical:** concepto de interpretación desde una perspectiva integral como músicos, factores psicológicos en la práctica y la actuación. Importancia de la preparación psicológica en el desarrollo artístico.
- **Planificación del estudio instrumental:** estrategias para organizar el tiempo de práctica (descansos estratégicos, prevención de lesiones y gestión del tiempo), herramientas para establecer objetivos claros, medibles y alineados con metas artísticas.
- **Técnicas de concentración y enfoque mental:** prácticas para mejorar la atención y el enfoque durante el estudio, métodos para optimizar el rendimiento en situaciones de estrés o fatiga. Uso de herramientas para reforzar la memoria musical y la concentración sostenida.
- **Visualización:** introducción a la visualización mental: cómo construir imágenes mentales. Aplicaciones prácticas de visualización durante el estudio diario con el propósito de reforzar la confianza ante situaciones poco habituales o desconocidas (teoría de Emil Coué y ejercicios prácticos de Guillermo Dalia).

- **Técnicas de relajación:** ejercicios para la relajación física y mental (relajación progresiva de Jacobson, técnica de desensibilización sistemática de Joseph Wolpe, técnica de relajación aplicada de Lars-Göran). Introducción al *mindfulness* y la meditación aplicada a la práctica musical.
- **Concienciación corporal y prevención de lesiones:** importancia de una postura correcta en la práctica instrumental. Introducción a técnicas básicas de hábitos posturales como la técnica Alexander o el método de Feldenkrais, entre otras. Prevención de lesiones tomando como referencia el manual de Tomás Martín López.
- **Organización del tiempo y desarrollo de la autonomía en el estudio:** Planificación eficiente del estudio diario. Importancia de los descansos estratégicos para el aprendizaje. Recursos para establecer metas alcanzables y sostenibles. Propuestas didácticas para el desarrollo de la autonomía y capacidad para encontrar soluciones propias. Estrategias de aplicación.
- **Registro escrito y evaluación de las experiencias interpretativas:** recursos para documentar el progreso de las audiciones, pruebas de acceso y conciertos. Uso del registro como herramienta de autoanálisis y autoevaluación. Aceptación y aprendizaje de los errores. Recursos para la construcción de una mentalidad positiva y resiliente.
- **Miedo escénico y gestión de la ansiedad:** concepto e identificación del miedo escénico. Introducción a la terapia racional emotiva de Albert Ellis. Prevención, evaluación y posibilidades ante la ansiedad escénica.

4. Principios metodológicos de la asignatura

Principios metodológicos generales:

- a) **Enfoque integral del aprendizaje y la interpretación:** reconocer la interacción entre los diferentes aspectos en la formación del músico, promoviendo un desarrollo equilibrado.
- b) **Aprendizaje activo y significativo:** fomentar la participación activa del alumnado mediante actividades que relacionen los contenidos con sus experiencias personales y artísticas, facilitando la asimilación y aplicación de los conceptos. De la misma manera, se impulsará la interacción grupal, fomentando el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y el aprendizaje colectivo.
- c) **Adaptación al contexto individual:** personalizar las estrategias de enseñanza teniendo en cuenta las características individuales, nivel de desarrollo y objetivos personales de cada estudiante.
- d) **Promoción de la autonomía y autogestión:** proveer al alumnado herramientas para que desarrolle su capacidad de planificar, organizar y reflexionar sobre su proceso de aprendizaje y práctica.

- e) **Fomento de la reflexión crítica:** estimular la capacidad del alumnado para analizar sus experiencias interpretativas, identificar áreas de mejora y generar estrategias propias para el crecimiento artístico.
- f) **Evaluación formativa y continua:** utilizar herramientas de evaluación que sirvan para retroalimentar el proceso de aprendizaje, reforzando las fortalezas y trabajando en las debilidades de manera constructiva.
- g) **Constructivismo en la enseñanza:** basar el aprendizaje en las experiencias previas del alumnado, conectando nuevos conocimientos con contextos significativos que potencien la comprensión y la retención.

Principios metodológicos específicos:

- a) **Practicidad y transferencia:** asegurar que las técnicas y estrategias enseñadas en la asignatura sean aplicables de manera directa al estudio instrumental, las audiciones y las actuaciones en público.
- b) **Progresión gradual en el aprendizaje:** introducir los contenidos de manera secuencial, comenzando con conceptos básicos y avanzando hacia prácticas más complejas, adaptadas al ritmo de cada estudiante.
- c) **Énfasis en el aprendizaje emocional:** proporcionar un entorno seguro para explorar emociones asociadas a la práctica musical, como el miedo escénico, la ansiedad y la confianza, promoviendo su gestión positiva.
- d) **Uso de técnicas basadas en evidencia:** incorporar métodos y teorías comprobadas, como las técnicas de relajación de Jacobson o Wolpe, la terapia racional emotiva de Ellis, y la visualización de Emil Coué, para garantizar su efectividad y respaldo científico.
- e) **Transferencia a la práctica real:** diseñar actividades y simulaciones que reflejen situaciones habituales en la vida del músico (audiciones, conciertos, pruebas), fomentando la preparación psicológica y emocional frente a los desafíos.

5. Materiales de clase

En las clases se utilizará recursos como el proyector, pizarra, altavoz, materiales fotocopiables, artículos, textos... Para el alumnado será indispensable tener material para tomar apuntes.

En cuanto a la bibliografía que utilizaremos en clase:

- Beltrán, J. A. (2003). Estrategias de aprendizaje. Revista de Educación, 332, 55-73.
- Craze, R. (2007). La técnica Alexander. Badalona: Paidotribo.
- Dalia, G. y Pozo, A. (2006). *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Madrid: Mundimúsica ediciones.
- Dalia, G. (2014). El músico adicto: la Musicorexia. Madrid: Ideamúsica.
- Ellis, A. (1989). Terapia racional emotiva. Ciudad de México, Pax México.



- Hainbuch, F. (2006) Relajación progresiva de Jacobson. Madrid: Edimat.
- Hallam, S. (1995). Professional musicians' orientations to practice: Implications for teaching. *British Journal of Music Education*, 12(1), 3-20.
- Marinovic, M (2006) La ansiedad escénica en intérpretes chilenos. *Revista Musical Chilena* 60 (205): 5-25.
- Martín, T. (2015). Cómo tocar sin dolor. Tu cuerpo tu primer instrumento. Ejercicios para la prevención y tratamiento de lesiones en músicos. Piles Editorial de Música, S.A.
- Payne, R. (1996) Técnicas de relajación: Guía Práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Tripiñana-Muñoz, S. (2016). Estrategias de motivación durante el aprendizaje instrumental. *Revista Internacional de Educación Musical*, 4, 25-33.
- Weinstein, C., Husman, J. y Dierking, D. (2002). Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. En Boekaerts, M., Pintrich, P. y Zeidner, M. (Comps.), *Handbook of Self-regulation*, pp. 727-747. San Diego: Academic Press.
- Wilson, Glenn D. (1994) *Psychology for Performing Artists: Butterflies and Bouquets*. Londres: Jessica Kingsley.
- Wolpe, J. (1992) *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

6. Procedimientos y criterios de evaluación

La evaluación de la asignatura será continua. Se evaluarán trabajos al igual que otras calificaciones por participación en clase, comentarios, exposiciones o cualquier otra actividad que se realice. Se realizarán pruebas escritas si se requiere.

Los alumnos recibirán calificaciones de Apto/No Apto en el primer y segundo trimestre y calificaciones expresadas numéricamente del 1 al 10, siendo positivas las calificaciones iguales y superiores a 5.

La calificación de la asignatura se establece conforme a los siguientes criterios porcentuales:

- Contenidos conceptuales del curso: 60% (trabajos y prueba escrita).
- Contenidos actitudinales: 40% (asistencia a clase, puntualidad, actitud participativa, exposiciones, reflexiones).

7. Convocatorias del curso. Recuperación para alumnos con la asignatura pendiente

- Convocatoria de junio: como se ha mencionado anteriormente, la evaluación será continua con los porcentajes establecidos. Para el alumno que pierda el derecho a la evaluación continua (según el porcentaje de faltas de asistencia establecido en el Reglamento de Régimen Interno), tendrá que examinarse de los contenidos a través de un examen.
- Convocatoria de septiembre: mediante la convocatoria extraordinaria se realizará un examen (prueba escrita sobre los contenidos de la asignatura). Para aprobar la asignatura tendrá que obtener una calificación igual o superior a 5.