



TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL I

Ensinanzas Superiores de Música Título superior de música (ensinanzas reguladas polo Decreto 163/2015, do 29 de outubro)

1. Identificación e contextualización

DISCIPLINA TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL E CORPORAL

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|----|-----------|----|------------------------------|----|-----------|------|-----------------------------|-----------------------|
| ESPECIALIDADE | INTERPRETACIÓN | | | | | | | | ITINERARIO | CANTO |
| CARÁCTER | B) Obligatoria | | | | | | | | TIPO DE CLASES | Colectiva |
| DEPARTAMENTO | CANTO | | | | | | | | XEFE/A DO DEPARTAMENTO | Consultar táboa anexa |
| CURSOS | 1.º curso | | 2.º curso | | 3.º curso | | 4.º curso | | COORDINADOR/A DA DISCIPLINA | Consultar táboa anexa |
| CUADRIMESTRE | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Horas de clase semanais | 2 |
| ETCS/ CUADRIMESTRE | | | | 2 | | | | | Observacións | |
| DOCENTES | NOME E APELIDOS | | | | MAIL/TEL/WEB | | | | TITORÍA | |
| | Patricia Blanco Piñeiro | | | | patricia.blanco@edu.xunta.es | | | | Consultar táboa anexa | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

2. Descriptor e competencias

Ver lista e descrición de competencias no anexo II do decreto 163/2015 (DOG do 16 de novembro de 2015)/171/2016

| | |
|---------------------------------|---|
| DESCRITOR | Coñecemento básico da estrutura e función do aparello 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. |
| COÑECEMENTOS PREVIOS | Os requiridos na proba de acceso ao grao superior, e para cuadrimestres diferentes ao primeiro, coñecementos e habilidades adquiridas do cuadrimestre anterior. |
| RELACIÓN CON OUTRAS DISCIPLINAS | A disciplina ten relación directa coas disciplinas propias de interpretación no canto (canto, repertorio, concertación, escena lírica, música de cámara e coro), de maneira que os coñecementos adquiridos na mesma axudarán ao dominio do uso do corpo e ao control emocional durante a interpretación da música vocal. |
| TRANSVERSAIS | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15 |
| XERAIS | X8, X21, X24, X25 |
| ESPECÍFICAS | E14, E16, E110 |

3. Obxectivos

| DESCRIPCIÓN | COMPETENCIAS RELACIONADAS |
|---|--|
| Adquirir coñecemento da importancia do bo uso do corpo no logro da boa execución vocal | T2, T3, T13, T15, X8, X24, E14 |
| Adquirir conciencia da importancia do desenvolvemento tónico-postural de xeito que se traballe sobre a correcta postura corporal | T2, T3, T6, T13, T15, X8, X24, E14, E110 |
| Coñecer a estrutura e o funcionamento do aparato locomotor e do sistema nervioso | T2, T13, T15, X8, E14 |
| Coñecer e entender os principios da relaxación e da respiración, así coma coñecer os principais tipos de respiración e os métodos de relaxación fundamentais | T1, T2, T3, T6, T13, T15, X8, X25, E14, E110 |
| Coñecer e aplicar as principais técnicas psicolóxicas de autocontrol emocional | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110 |
| Favorecer unha actitude positiva, de afrontamento axeitado da ansiedade e o estrés en xeral, contribuíndo á mellora da calidade de vida do estudante, a través do estudo e aplicación das diversas técnicas de autocontrol emocional e corporal | T3, T6, T7, T13, T15, X8, X24, E14, E16 |
| Coñecer as principais técnicas que favorecen os procesos de concentración e memorización durante o estudo e a interpretación musical diante dun público | T1, T2, T3, T6, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E110 |

4. Contidos

| TEMAS | DESCRITOR SUBTEMAS | SESIÓNS |
|------------------------------------|---|---|
| O desenvolvemento tónico- postural | Aspectos fisiolóxicos do intérprete: patoloxías do aparato locomotor. Patoloxías do cantante e a súa prevención. O corpo e o instrumento. Ergonomía. Medidas de hixiene postural. Exercicios de concienciación e reeducación postural. | T1, T2, T3, T6, T13, T15, X8, X24, X25, E14, E110 |



| | | |
|--|--|---|
| O mecanismo do estrés | A fisioloxía humana e o estrés. A ansiedade escénica | T1, T2, T3, T6, T7, T11, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E10 |
| O mecanismo respiratorio e a relaxación | O papel da respiración na ansiedade e na relaxación durante a interpretación. Tipos de respiración. Exercicios para o control da respiración. Fundamentos, indicacións e contraindicacións das técnicas de relaxación. Métodos e exercicios para o control da tonicidade muscular e a relaxación. | T1, T2, T3, T6, T13, T15, X8, X25, E14, E10 |
| Autocontrol emocional, concentración e memoria | Visualización. Terapia racional emotiva. Técnicas que favorecen os procesos de concentración e memorización | T1, T2, T3, T6, T13, T15, X8, X21, X24, X25, E14, E16, E10 |
| Total de sesións por cuadrimestre | | 19 |

5. Metodoloxía e Planificación Docente

| TIPO DE ACTIVIDADE E DESCRICIÓN | HORAS PRESENCIAIS | HORAS NON PRESENCIAIS | TOTAL HORAS |
|--|-------------------|-----------------------|-------------|
| Clases teórico- prácticas (Exposicións teóricas, práctica individual e colectiva de diversos exercicios de control postural, relaxación, respiración, concentración, etc). | 17 | | 17 |
| Traballo individual (Práctica de exercicios de control postural, relaxación, respiración, concentración, etc. Lectura de textos e comentarios críticos. Pescuda de información.) | | 41 | 41 |
| Exame (Proba escrita teórico-práctica sobre os contidos da programación) | 2 | | 2 |
| Total de sesións por cuadrimestre | | | 19 |

6. Avaliación

| FERRAMENTAS DE AVALIACIÓN | CRITERIOS DE AVALIACIÓN | COMPETENCIAS AVALIADAS | PONDERACIÓN |
|---|--|------------------------|-------------|
| ORDINARIA | | | |
| AVALIACIÓN ORDINARIA (Con avaliación continua) | | | |
| Exame escrito | Valorarase o coñecemento dos contidos recollidos na guía docente. Preguntas de síntese, test e desenvolvemento. Nas preguntas tipo test a respostas falidas contarán negativamente. | TODAS | 60% |
| Traballo persoal | Valorarase o coñecemento dos principais métodos de control emocional e corporal traballados no curso, así como o dominio das principais técnicas de autocontrol emocional e corporal. Valorarase a calidade dos traballos de curso (lectura de textos, comentarios críticos, resumos, etc.). *Só serán avaliados os traballos debidamente entregados en prazo e forma. O plaxio nos traballos suporá a no cualificación dos mesmos. | TODAS | 40% |
| *As faltas de asistencia (3 faltas a clases de Cámara / Conxunto ou 4 faltas no resto das disciplinas) suporán a perda do dereito á avaliación continua. Cando isto aconteza, o profesor/a da disciplina actuará segundo o protocolo aprobado.. | | | |
| AVALIACIÓN ORDINARIA (Convocatoria adiantada-Dembro-) | | | |
| Exame escrito | Valorarase o coñecemento dos contidos recollidos na guía docente. Preguntas de síntese, test e desenvolvemento. Nas preguntas tipo test a respostas falidas contarán negativamente. | TODAS | 40% |
| Traballo persoal | Valorarase o coñecemento dos principais métodos de control emocional e corporal traballados no curso, así como o dominio das principais técnicas de autocontrol emocional e corporal. Valorarase a calidade dos traballos de curso (lectura de textos, comentarios críticos, resumos, etc.). *Só serán avaliados os traballos debidamente entregados en prazo e forma. O plaxio nos traballos suporá a no cualificación dos mesmos. | TODAS | 60% |
| AVALIACIÓN ALTERNATIVA (*Para alumnado con perda da Avaliación continua) | | | |
| Exame escrito | Valorarase o coñecemento dos contidos recollidos na guía docente mediante unha proba teórico-práctica que poderá conter comentarios de textos, preguntas de síntese, test e desenvolvemento. Nas preguntas tipo test a respostas falidas contarán negativamente. | TODAS | 100% |
| EXTRAORDINARIA | | | |
| Exame escrito | Valorarase o coñecemento dos contidos recollidos na guía docente mediante unha proba teórico-práctica que poderá conter comentarios de textos, preguntas de síntese, test e desenvolvemento. *Nas preguntas tipo test a respostas falidas contarán negativamente. | TODAS | 100% |
| ERASMUS | | | |



Os/as alumnos/as oficiais que participen en programas de intercambio internacional, deberán aportar unha certificación dos créditos realizados e a cualificación obtida no centro de destino. En caso contrario deberán examinarse dos contidos establecidos para esta materia igual que os restantes alumnos/as oficiais. Si os contidos cursados no centro de destino non se corresponden cos desta programación, o departamento decidirá a forma de avaliar os contidos non realizados ou non superados.

Os/as alumnos/as estranxeiros, participantes en programas de intercambio internacional, serán avaliados igual que os alumnos/as oficiais. No caso de non realizar un curso ou semestre completo, recibirán unha avaliación informativa e unha acreditación das horas lectivas realizadas.

7. Alumnado con necesidades educativas especiais

| DESCRIPCIÓN | CRITERIOS E PAUTAS |
|---|---|
| No marco do establecido no Real decreto lexislativo 1/2013, do 29 de novembro, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral de dereitos das persoas con discapacidade e da súa inclusión social, deberánse cumprir as disposicións vixentes en materia de promoción da accesibilidade. | Aqueles que estableza a Consellería competente en materia de Educación. |

8. Bibliografía, materiais e documentos

| NECESARIOS PARA A PREPARACIÓN DAS CLASES E O EXAME | COMPLEMENTARIA |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conable, B. (2012). Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo. Editorial Laertes. ✓ García, R. (2015). Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Ma non troppo ✓ López de la Llave, A. Y Pérez-Llantada, M.C. (2005). Psicología para intérpretes artísticos. Thomson. Madrid. ✓ Sardá, E. (2003): En forma. Ejercicios para músicos. Paidós. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajuriaguerra, J. Ontogénesis de la postura. Yo y el Otro. Psicomotricidad. Revista de estudios y experiencias. Nº 45: 19-29. Madrid: CITAP, 1993. ✓ Alexander, Gerda. La Eutonía. Paidós. Barcelona, 1998. ✓ Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. Progressive Relaxation Training: a manual for the helping professions. Champaign. ILL: Research Press, 1973. ✓ Calais Germain, Blandine (2004). Anatomía para el Movimiento (tomo IV: El gesto respiratorio). Ed. La Liebre de Marzo. ✓ Conti, Gabriela (2007). Afinando las emociones Ed. Dunken. ✓ Drake, Jonathan. Postura sana. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1992. ✓ Dalia Cirujeda, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Ediciones mundimúsica. Madrid. ✓ García, R. (2017). Entrenamiento mental para músicos. Ma non troppo ✓ Klöppel (2005). Ejercitación mental para músicos. Idea Books ✓ Labrador, F. J. El estrés: Nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de hoy, 1992. ✓ Labrador, F. J et al. Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Pirámide, Madrid, 1993. ✓ Lapassade G. La Bioenergética. Ed Granica. Barcelona, 1978. ✓ Lowen A. Bioenergética. Ed. Diana. México, 1991. ✓ Richard Brennan. El Manual de la Técnica Alexander. Paidotribo, 1991. ✓ Richard Craze. La Técnica Alexander. Paidotribo, 1999. ✓ Speads, Carola, H. ABC de la respiración. Edaf. Madrid, 1980. |