

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Curso
2023
-2024

Asignatura: Miedo Escénico y
Técnicas de Autocontrol



ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN.

2.- OBJETIVOS.

2.1.- **Objetivos generales de las Enseñanzas Profesionales de Música**

2.2.- **Objetivos específicos de las Enseñanzas Profesionales de Música**

2.3.- **Objetivos específicos de las EPM en META**

3.- CONTENIDOS.

4.- METODOLOGÍA.

4.1.- **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

4.2.- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y LOS ESPACIOS**

5.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

6.- NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.

7.- EVALUACIÓN.

7.1.- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

7.2.- **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

7.3.- **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

7.4.- **MÍNIMOS EXIGIBLES**

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE





1.- INTRODUCCIÓN.

Esta asignatura, optativa para el alumnado de sexto curso de enseñanzas profesionales, pretende apoyar el trabajo en el aula de instrumento dedicado al dominio y el disfrute de la interpretación en público, así como a la obtención de resultados positivos en pruebas de tipo examen, concurso, prueba de acceso etc. Es de sobra conocido que para ello no son sólo necesarios los conocimientos técnicos instrumentales, sino que hay un trabajo de presencia escénica, atención plena, control mental y postural que son determinantes para tener una buena praxis interpretativa con salud física y mental.

Diferentes autores y autoras señalan entre las causas del miedo escénico tres que han inspirado la organización de contenidos del curso: la ausencia de prácticas de atención plena que den herramientas en situaciones de estrés, la ausencia de conciencia escénica y la ausencia de una preparación progresiva a la exposición que genera el estrés. De los varios enfoques posibles para esta profundización, se han escogido la meditación y el yoga, la presencia escénica, la oratoria y la exposición guiada al estímulo como ejes temáticos de organización de la asignatura. Los beneficios personales y colectivos de estas prácticas exceden el ámbito musical, por ello la guía irá no sólo enfocada al hecho interpretativo, sino a ayudar a nuestro alumnado a llevar una vida plena.

2.- OBJETIVOS.

2.1.- Objetivos generales de las Enseñanzas Profesionales de Música

De los objetivos generales (Decreto 241-2007) de las enseñanzas de música, esta asignatura ayuda especialmente a alcanzar los siguientes:

a) Habituar a escuchar música y establecer un concepto estético que le permita fundamentar y desarrollar los propios criterios interpretativos. *El desarrollo de la atención plena y de la conciencia escénica ayudan a la comprensión de la interpretación como oyente.*



b) Desarrollar la sensibilidad artística y el criterio estético como fuente de formación y enriquecimiento personal. *Ampliar el foco del hecho artístico no sólo a su aspecto técnico musical, sino también a toda sus características artísticas y estéticas por el hecho de ser un arte escénico.*

d) Conocer los valores de la música y optar por los aspectos emanados de ella que sean más idóneos para el desarrollo personal. *Esta asignatura pretende ayudar al alumnado a alejarse de una vivencia competitiva y estresante de la música, aprendiendo a controlar los pensamientos, y tomando más posesión de su cuerpo y el espacio que ocupa.*

e) Participar en actividades de animación musical y cultural que permitan vivir la experiencia de transmitir el goce de la música. *Sin comprender el aspecto escénico de nuestra profesión y haber llegado a disfrutar de ella como intérprete, no se puede llegar a transmitir dicho goce.*

i) Promover en el alumnado los valores de tolerancia, la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y la no discriminación. *Uno de los aspectos importantes que se trabaja a través de la meditación es no sentirse uno con el ego, sentirse uno con el todo. Esto ayuda a salir de pensamientos bucle, volver a centrar la atención. Y también ayuda a no tener una visión vital egocéntrica, mejorar la empatía y sentirse igual que sus semejantes.*

2.2.- Objetivos específicos de las Enseñanzas Profesionales de Música

De los objetivos específicos de las Enseñanzas Profesionales de Música (Decreto 241-2007), esta asignatura ayuda especialmente a alcanzar los siguientes.

a) Superar con dominio y capacidad artística los contenidos y objetivos planteados en las asignaturas que componen el currículo de la especialidad elegida. *Para desarrollar la capacidad artística, todos los contenidos de esta asignatura ayudan y colaboran con las demás asignaturas.*

d) Formar una imagen ajustada de las posibilidades y características musicales de cada uno, tanto a nivel individual como en relación con el grupo, con la disposición necesaria para saber integrarse como miembro más del mismo o para actuar como responsable del conjunto. *Los contenidos de esta asignatura ayudan a mejorar la percepción de la realidad, la escucha y la libertad para reaccionar ante ello.*



e) Compartir vivencias musicales de grupo en el aula y fuera de ella que permitan enriquecer la relación afectiva con la música a través del canto y de la interpretación instrumental en grupo.

f) Valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación.

g) Interrelacionar y aplicar los contenidos adquiridos en todas las asignaturas que componen el currículo, en las vivencias y en las experiencias propias para conseguir una interpretación artística de calidad. *Esta asignatura tiene un carácter práctico para poder relacionar sus contenidos con la interpretación y con cualquier otro aspecto de la vida del alumnado que pueda mejorar gracias a las técnicas adquiridas.*

i) Adquirir y demostrar reflejos necesarios para resolver eventualidades que surjan en la interpretación. *Estos reflejos se pueden trabajar, analizar, y adaptar a cada persona y situación. Son técnicas que se pueden aprender, practicar, mejorar e integrar en la práctica.*

j) Cultivar la improvisación y la transposición como elementos inherentes a la creatividad musical.

k) Interpretar, individualmente o dentro de la agrupación correspondiente, obras escritas en todos los lenguajes musicales, profundizando en el conocimiento de los diferentes estilos y épocas, así como en los recursos interpretativos de cada uno de ellos.

m) Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa. *Se trabajarán técnicas específicas para lograr estos fines.*

2.1.3.- Objetivos específicos de las EPM en META

- Disfrutar de las actuaciones en público.
- Ser capaz de comunicar emocionalmente en un escenario, o situación escénica.
- Desarrollar la escucha.
- Desarrollar el autoconocimiento y la apreciación de nuestras características como personas y artistas. Plantear y profundizar en cuestiones como ¿por qué



toco? ¿para quién toco? ¿qué me aporta a mi tocar? ¿qué apporto yo con mi interpretación?

- Desarrollar el amor vinculado al hecho artístico musical: a tí como intérprete, a tu instrumento, a la persona que compuso la música o a tí como creador o creadora, al público, al jurado encargado de juzgarte...
- Desarrollar la compasión y el agradecimiento, como artista y como público.
- Comprender el funcionamiento de la atención y desarrollar estrategias de atención plena, y de vuelta a dicha atención cuando se pierde.
- Comprender el funcionamiento en cadena de emociones, sentimientos, actitudes, para poder reconducir los que no nos acerquen a nuestros objetivos personales.
- Conocer estrategias que nos preparen para el disfrute escénico en la preparación previa del estudio personal.
- Profundizar en el conocimiento de nuestro cuerpo, su distensión y su uso eficiente.
- Liberar la emotividad fomentando la interpretación auténtica, con implicación plena.

3.- CONTENIDOS.

- La meditación: su mecanismo. Diferentes tipos (en la respiración, a través de historias, visualización) Vivenciarla de manera pasiva y activa (recibirla de manera activa y también propiciarla al grupo) . Relación entre meditación y música. Aplicación al escenario de las estrategias adquiridas con la meditación.
- Práctica de asanas de yoga para conocer el mecanismo de movimiento del cuerpo, su equilibrio y su uso consciente.
- Técnicas corporales de relajación muscular y descontracturación.
- Técnicas corporales de calentamiento y activación.
- Ejercicios para desarrollar la atención plena.



- Propuestas de estrategias y técnicas de estudio enfocadas a la interpretación en público y a la competición.
- Ejercicios de presencia escénica tomados del teatro y el clown. Su aplicación al hecho musical.
- Juegos de dramatización con y sin el instrumento.
- Ejercicios de oratoria y declamación.
- Estrategias de elaboración de un plan personal de acción ante exposiciones escénicas utilizando todas las herramientas aprendidas.
- Ejercicios para vivenciar emociones como intérpretes y como público.

4.- METODOLOGÍA.

4.1.- **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Para fomentar el aprendizaje significativo, se intentará relacionar todos los contenidos que sean nuevos para el alumnado con experiencias conocidas tanto musicales como cotidianas. Así mismo se intentará con ejemplos que comprendan la importancia de la aplicación de las técnicas que vamos a ir aprendiendo y practicando para mejorar toda actividad artística y también para mejorar su calidad de vida en general.

Se procurará crear un clima de confianza y que se establezcan lazos de equipo entre el alumnado de la asignatura, para que no haya vergüenza o nervios durante las actividades prácticas. Dando siempre la posibilidad de facilitar o dificultar dichas actividades en función de la resistencia que ofrezca cada persona.

Todos los contenidos se trabajarán de manera práctica, y la reflexión sobre lo practicado no será solo en modo de exposición docente, sino también a base de coloquios grupales o reflexiones individuales.

Por último, se propiciarán situaciones escénicas con público real, para poder tener la oportunidad de practicar los contenidos de la asignatura con las emociones reales que a cada persona le suponga el hecho escénico.



4.2.- **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y LOS ESPACIOS**

Las clases tendrán lugar en el Auditorio del centro por dos motivos: por un lado, necesitamos el espacio abierto que ofrece el Auditorio sin sillas para muchas de las dinámicas de yoga, ejercicios teatrales etc. Por otro lado, nos ofrece un escenario en el que poder experimentar y proponer situaciones de simulacro. Por último, al ser el lugar en el que se producen la mayoría de las audiciones del centro, generará un clima de confianza y conocimiento del espacio, que restará tensión a las situaciones de exposición durante el curso para otras asignaturas.

En cada trimestre la organización de los minutos de la clase será diferente, y habrá excepciones cuando estemos preparando alguna actuación en concreto, pero de manera general, estarán divididas en tres bloques, siendo el central el más largo:

- Primer trimestre: meditación/asanas/meditación participativa.
- Segundo trimestre: meditación/juegos de atención-teatro-clown/aplicación musical con o sin el instrumento y declamación.
- Tercer trimestre: meditación/juegos musicales/interpretación con el instrumento.

5.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Se fomentará la participación en todas las actividades escénicas posibles. Específicamente durante este curso está previsto:

- Curso de presencia escénica a cargo de Juan Pérez Floristán.
- Curso de clown a cargo de Lolo Fernández.
- Actuaciones performáticas y musicales dentro y fuera del centro.
- Asistencia a actividades escénicas especiales que se desarrollen en Huelva o cerca, para poder analizarlas posteriormente en clase.



6.- NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.

Se debe tener en cuenta el tratamiento a la diversidad, respetando el ritmo de trabajo y la asimilación personal de cada alumno según sus dificultades o habilidades en las distintas facetas del proceso enseñanza-aprendizaje. Para dar una verdadera respuesta a la diversidad, consideraremos cada situación personal, prestando ayuda a los alumnos que la necesiten y potenciando las posibilidades de los más dotados. Habrá que fomentar el desarrollo sensorial como vehículo de aprendizaje en los alumnos que tengan mayores dificultades, favorecer su inserción en el grupo, y su aportación personal.

Dentro de la diversidad, se entiende que hay alumnos/as con unas condiciones físicas o psíquicas para toda la vida (Síndrome de Down, malformaciones físicas, etc.). En relación a estos alumnos y alumnas, se ha de tener en cuenta, que nos encontramos en un sistema de régimen especial para el cual se exige una prueba de ingreso, bien sea de acceso o aptitud con lo que el alumnado que acceda a nuestras enseñanzas tienen que demostrar un cierto nivel, dependiendo al curso por el que opte. Otra circunstancia añadida es que en los Conservatorios, no existe el personal cualificado para poder ayudar a estos alumnos/as.

De esta manera en el Conservatorio, las características del Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo se reducen a las siguientes:

Niños/as hiperactivos

Superdotados

Disléxicos

Asmáticos

Invidentes

Otros que cuya particularidad desconozcamos



Cuando se detecten alumnos/as con algunos de estas características, se seguirá el siguiente Protocolo de Actuación:

- Ponerlo en conocimiento del Tutor así como en el del Equipo Directivo
- Contactar con los Equipos de Orientación
- Contactar con las familias para obtener información
- Contactar con Asociaciones especializadas en el tema en concreto para recabar información
- Buscar la legislación aplicable

Lo que se pretende es adoptar las mejores decisiones para poder llegar a solucionar satisfactoriamente la situación en particular.

Ante la hipotética presencia de problemáticas que puedan surgir puntualmente (rotura de hueso, prótesis dental, etc.), se aplicará lo establecido en la legislación vigente.

7.- EVALUACIÓN.

7.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será continua y la práctica diaria la mejor guía para llevarla.

Se considerarán los contenidos como superados cuando se hayan hecho los ejercicios propuestos para los contenidos con atención, concentración y dedicación. Respetando que cada persona tiene un punto de salida diferente, se valorará su implicación en el ejercicio más que un resultado objetivo.

Se valorará una actitud reflexiva y la propuesta de preguntas, más que la búsqueda de respuestas.

El profesorado prestará especial atención a la implicación y actitud personal, a la seriedad y al compromiso en el desarrollo de las actividades prácticas de la asignatura.



7.2.- **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Cada clase se pondrá una nota grupal que valorará el clima de participación, atención, actitud ante las actividades propuestas. Esa nota se aplicará al alumnado teniendo en cuenta a nivel personal las siguientes circunstancias que pueden subir o bajar la nota general para cada persona: asistencia y puntualidad, participación en actividades individuales no obligatorias, participación grupal destacada en lo positivo o en lo negativo.

Cuando haya actuaciones o actividades grupales fuera del aula, se valorarán también a nivel grupal con una rúbrica, pudiendo cada persona del grupo subir o bajar su nota en función de su asistencia, puntualidad y participación destacada en lo positivo o en lo negativo.

La nota final de cada trimestre derivará de la media de las notas de las clases (con sus variabilidades personales ya aplicadas): 80% y un 20% de la media de las notas de las actividades extraordinarias.

7.3.- **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Puesto que esta asignatura quiere ayudar a reducir el nivel de estrés y mejorar la adaptación del alumnado ante situaciones escénicas, no se utilizarán sistemas tradicionales de evaluación tipo examen o pruebas. Al ser además una asignatura nueva y experimental, procede que se revisen los métodos pedagógicos y de evaluación a lo largo de todo el curso, sobre todo si no se ven superados los objetivos propuestos.

La evaluación de cada clase de manera grupal se hará a través de: datos de asistencia, y rúbrica para valorar la participación e implicación en las actividades propuestas.

De manera individual, se recogerán evidencias (rúbrica, nota, vídeo...) de las participaciones personales del alumnado, bien propuestas anteriormente, o de motu proprio.



7.4.- **MÍNIMOS EXIGIBLES**

Se exigirá para poder superar la asignatura en junio la asistencia al 80% de las clases y el resultado superior a 5 en la nota de las tres evaluaciones.

En caso de no superarse el 5 o de no haber podido asistir a las clases, se tendrá derecho a:

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

Sesión oral de un mínimo de 15 minutos y máximo de 30 con los siguientes apartados:

- Exposición oral explicando qué es la meditación o el mindfulness, su origen, su aplicación para el control del miedo, el estrés y los nervios. (30% de la nota)
- Exposición oral de diferentes técnicas de estudio que nos pueden ayudar a la hora de enfrentarnos a una situación escénica estresante: audición, concierto, examen, prueba de orquesta, concurso...etc (30% de la nota)
- Declamación de un texto en prosa o en verso de un mínimo de 50 palabras, relacionado de manera emocional con un fragmento musical de mínimo 20 compases, interpretado con su instrumento. Realizar la declamación, la interpretación y posteriormente la explicación de la relación entre texto y música (40% de la nota).