



**CONSMUPA**

CONSERVATORIO  
SUPERIOR  
DE MÚSICA  
EDUARDO MARTÍNEZ TORNER

# **FICHA Y GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA**

## **TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PSICOFÍSICO**

**2025-2026**



Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Educación

| <b>ESPECIALIDAD/ES: INTERPRETACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                       |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|
| <b>MATERIA:</b> CUERPO/ESCENA                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                                       |    |    |    |    |
| <b>ASIGNATURA:</b> TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PSICOFÍSICO                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                       |    |    |    |    |
| <b>Tipo:</b> A <sup>1</sup> <input type="checkbox"/> B <sup>2</sup> <input checked="" type="checkbox"/> O <sup>3</sup> <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                        |                                                                                                | Cursos:                                                                                                               | 1º | 2º | 3º | 4º |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                | Niveles:                                                                                                              | I  |    |    |    |
| <b>Carácter:</b> Anual <input checked="" type="checkbox"/> Cuatrimestral <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                | Créditos:                                                                                                             | 3  |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                | Prelación:                                                                                                            |    |    |    |    |
| <b>Observaciones:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                       |    |    |    |    |
| <b>Descripción:</b><br>La asignatura de <i>Técnicas de autocontrol psicofísico</i> forma al alumnado en el reconocimiento y control de las respuestas del cuerpo saludables (físicas y emocionales) en su actividad profesional para alcanzar los mejores resultados con el menor esfuerzo y desgaste. |                                                                                                |                                                                                                                       |    |    |    |    |
| <b>Competencias que se adquieren:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                       |    |    |    |    |
| TRANSVERSALES                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CT-01.0                                                                                        | Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.                                                    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-02.2                                                                                        | Recoger información significativa y gestionarla adecuadamente                                                         |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-03.0                                                                                        | Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.                     |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-06.0                                                                                        | Realizar autocrítica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal.                                           |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-07.0                                                                                        | Utilizar las habilidades comunicativas y la crítica constructiva en el trabajo en equipo.                             |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-08.0                                                                                        | Desarrollar razonadamente y críticamente ideas y argumentos.                                                          |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-09.0                                                                                        | Integrarse adecuadamente en equipos multidisciplinares diversos.                                                      |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-12.0                                                                                        | Adaptarse, en condiciones de competitividad a los cambios culturales, sociales y artísticos en el ámbito profesional. |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-12.1                                                                                        | Adaptarse, en condiciones de competitividad a los avances que se producen en el ámbito profesional.                   |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-12.2                                                                                        | Seleccionar los cauces adecuados de formación continua                                                                |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-13.0                                                                                        | Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.                                                        |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CT-15.0                                                                                        | Trabajar de forma autónoma en el ejercicio profesional.                                                               |    |    |    |    |
| CT-15.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional. |                                                                                                                       |    |    |    |    |

<sup>1</sup> A: Asignatura obligatoria de formación básica.

<sup>2</sup> B: Asignatura obligatoria de la especialidad.

<sup>3</sup> O: Asignatura optativa.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GENERALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CG-08.0 | Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal.                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-08.1 | Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno de la práctica musical colectiva                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-16.0 | Conocer el contexto social en que se desarrolla la práctica musical, con especial atención a su entorno más inmediato pero con atención a su dimensión global.                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-16.1 | Conocer el contexto cultural en que se desarrolla la práctica musical, con especial atención a su entorno más inmediato pero con atención a su dimensión global.                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-21.1 | Dar forma a sus propios conceptos artísticos habiendo desarrollado la capacidad de expresarse a través de ellos a partir de técnicas y recursos asimilados.                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-24.0 | Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-25.0 | Conocer metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CG-26.0 | Ser capaz de vincular la propia actividad musical a otras disciplinas del pensamiento científico y humanístico, a las artes en general y al resto de disciplinas musicales en particular, enriqueciendo el ejercicio de su profesión con una dimensión multidisciplinar. |
| <b>CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Control de correctos hábitos posturales.</li> <li>-Control de las técnicas de relajación.</li> <li>-Hábitos y técnicas de estudio.</li> <li>-Valoración crítica del trabajo.</li> <li>-Preparación para la interpretación en público como solista.</li> <li>-Preparación para la interpretación en público junto a otros intérpretes.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocimientos teóricos adquiridos.</li> <li>-Capacidad para aplicar y relacionar los conocimientos adquiridos dentro de las prácticas propuestas.</li> <li>-Capacidad integradora de las técnicas aprendidas para lograr el bienestar psicofísico en el desarrollo de la actividad musical.</li> <li>-Actitud positiva en las prácticas de exploración y trabajo psicocorporal.</li> <li>Capacidad de introspección, sensibilidad, escucha interior. Participación activa y respetuosa con respecto al grupo.</li> <li>-Seguimiento de la asistencia regular a clase.</li> </ul> |         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| GUÍA DOCENTE                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                             |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                             |
| NOMBRE                             | TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PSICOFÍSICO                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CÓDIGO                                                      |
| TITULACIÓN                         | GRADO                                                                                                                              | CENTRO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Conservatorio Superior de Música del Principado de Asturias |
| TIPO                               | A <sup>4</sup> <input type="checkbox"/> B <sup>5</sup> <input checked="" type="checkbox"/> O <sup>6</sup> <input type="checkbox"/> | Nº TOTAL DE CRÉDITOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 ECTS                                                      |
| PERIODO                            | Anual                                                                                                                              | IDIOMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ESPAÑOL                                                     |
| COORDINADOR/A                      |                                                                                                                                    | TELÉFONO /EMAIL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | UBICACIÓN                                                   |
| ANTONIO RIBERA SOLER               |                                                                                                                                    | antoniors@educastur.org                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AULA 4                                                      |
| PROFESORADO                        |                                                                                                                                    | TELÉFONO /EMAIL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | UBICACIÓN                                                   |
| ARANTXA ATUTXA GUTIÉRREZ           |                                                                                                                                    | 606079186<br>maranzazag@educastur.org                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AULA 15                                                     |
| 2. CONTEXTUALIZACIÓN               |                                                                                                                                    | <p>La presente Guía docente se desarrolla al amparo de la siguiente legislación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.</li> <li>• Real Decreto 303/2010, de 15 de marzo, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan enseñanzas artísticas reguladas en la ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.</li> <li>• Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.</li> <li>• Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.</li> <li>• Resolución de 16 de mayo de 2011, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se regulan aspectos de la ordenación académica de las enseñanzas artísticas superiores de Grado.</li> <li>• Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)</li> <li>• Decreto 46/2014, de 14 de mayo, por el que se establecen y desarrollan los planes de estudios de las enseñanzas artísticas superiores de Música en el Principado de Asturias.</li> <li>• Resolución de 28 de mayo de 2019, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se regula la evaluación</li> </ul> |                                                             |

<sup>4</sup> A: Asignatura obligatoria de formación básica.

<sup>5</sup> B: Asignatura obligatoria de la especialidad.

<sup>6</sup> O: Asignatura optativa.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p><i>por compensación de las enseñanzas artísticas superiores.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LOMLOE- Ley Orgánica 3/2020 de 29 de Diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo de Educación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>3. REQUISITOS</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Información previa al profesor/a del estado de salud del alumno/a en caso de sufrir algún tipo de dolencia o patología física.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>4. COMPETENCIAS</b> | <p>C1. Adquirir los conocimientos básicos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano.</p> <p>C2. Conocer los mecanismos fisiológicos de la respiración. Desarrollar la sensibilidad necesaria para conseguir una respiración adecuada.</p> <p>C3. Conseguir herramientas útiles (diferentes técnicas de estiramientos musculares) para prevenir, y trabajar las disfunciones corporales que se producen en la práctica musical.</p> <p>C4. Obtener un adecuado equilibrio entre la flexibilidad y el tono muscular.</p> <p>C5. Conocer los principios de diversas técnicas de consciencia psicocorporal.</p> <p>C6. Alcanzar un nivel de consciencia corporal adecuado que permita al alumno identificar sus diferentes tensiones corporales en el desarrollo de la práctica musical.</p> <p>C7. Conocer y aplicar diversas técnicas que se encuentran a medio camino entre el trabajo psicológico y el trabajo corporal.</p> <p>C8. Manejar distintas técnicas de afrontamiento del estrés.</p> <p>C9. Desarrollar las capacidades de autocontrol en su aplicación a la actividad artística.</p> <p>C10. Experimentar el vínculo entre lo corporal -la colocación corporal, el gesto, la respiración y el tono muscular- con el mundo de las emociones.</p> <p>C11. Adecuarse a las exigencias o requisitos propios de distintos medios, incluyendo los proyectos escénicos y audiovisuales.</p> <p>C12. Fomentar la disposición para el trabajo en equipo con capacidad de liderazgo y comunicación.</p> <p>C13. Alcanzar la capacidad para valorar críticamente su campo de actividad profesional e interpersonal y contribuir a su evolución.</p> |
| <b>5. CONTENIDOS</b>   | <p><b>PRIMER BLOQUE:</b><br/><b>El cuerpo humano. El sistema nervioso central. El cerebro. Las neuronas. Receptores sensoriales. Sistema nervioso periférico.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anatomía del cuerpo humano y el sistema nervioso.</li> <li>2. Prácticas, entre alumnos, de sensibilidad de los receptores sensoriales.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Temporalización:**

3 horas de clase presencial / 0,12 ECTS  
1,17 horas de preparación / 0,0468 ECTS

**SEGUNDO BLOQUE:**

**La postura corporal. Columna vertebral o raquis. Los cuatro planos anatómicos. Centro de gravedad y líneas de gravedad de la columna. Estructura ósea del cuerpo humano. El torax. La pelvis. El cuerpo del músico. Práctica postural. Técnica Alexander.**

1. Conocimiento de nociones anatómicas básicas, utilizando láminas y diferentes modelos anatómicos.
2. Observación de la postura. Curvatura fisiológica de la columna. Movimientos del raquis en los cuatro planos anatómicos. Explorar los movimientos de la columna. Centro de gravedad.
3. Representación anatómica del conjunto del tórax y del miembro superior. Movimientos de brazo, antebrazo, muñeca, dedos y sus músculos motores.
4. Representación anatómica interna y externa de la pelvis.
5. Estructura ósea. El cuerpo del músico. La práctica postural.
6. Técnica Alexander

**Temporalización:**

9 horas de clase presencial / 0,36 ECTS  
3,51 horas de preparación / 0,1404 ECTS

**TERCER BLOQUE:**

**La respiración. Morfología del aparato respiratorio. El diafragma. Músculos secundarios de la respiración.**

1. Conocimientos de nociones básicas anatómicas.
2. Reconocimiento del diafragma y músculos auxiliares.
3. Sentir los movimientos respiratorios y los músculos que los realizan. Prácticas de relajación diafragmática

**Temporalización:**

9 horas de clase presencial / 0,36 ECTS  
3,51 horas de preparación / 0,1404 ECTS

**CUARTO BLOQUE:**

**Consciencia psicocorporal. Educación somática. Diferentes técnicas de consciencia psicocorporal como forma de “vivenciar” el cuerpo.**



1. La Consciencia psicocorporal.
2. La Eutonia.
3. Método Feldenkrais.
4. Mindfulness.
5. Disciplinas orientales.

**Temporalización:**

9 horas de clase presencial / 0,36 ECTS  
3,51 horas de preparación / 0,1404 ECTS

**QUINTO BLOQUE:**

**Las técnicas de relajación. Relajación muscular.**

1. La relajación progresiva. El entrenamiento autógeno.
2. Otras técnicas de relajación.
3. Experimentar estados de relajación basados en la conciencia de las tensiones musculares.

**Temporalización:**

6 horas de clase presencial / 0,36 ECTS  
3,51 horas de preparación / 0,1404 ECTS

**SEXTO BLOQUE:**

**Los músculos del cuerpo humano. Tensiones/retracciones musculares según el tipo de instrumento.**

**Técnicas de estiramientos: analíticas y globales.**

1. Conocimiento de los principales acortamientos musculares por zonas, que se producen en la práctica instrumental. Reconocimiento de las propias retracciones musculares según el tipo de instrumento.
2. Realización de ejercicios de estiramientos analíticos.
3. Prácticas de estiramientos globales.  
Autoposturas de flexibilización muscular.
4. Conocimiento de la organización y distribución de las pautas adecuadas en la realización de distintos ejercicios antes y después de la práctica musical.

**Temporalización:**

6 horas de clase presencial / 0,36 ECTS  
3,51 horas de preparación / 0,1404 ECTS

**SÉPTIMO BLOQUE:**

**La interpretación musical. Mente, cuerpo y emoción.**

**Concentración. El manejo de la atención. Memoria musical.**

1. Características de la interpretación musical.
2. El estudio musical.
3. Control de la atención.
4. Memoria musical.
5. Los ensayos, el escenario y el público.

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | <p><b>Temporalización:</b><br/>6 horas de clase presencial / 0,36 ECTS<br/>3,51 horas de preparación / 0,1404 ECTS</p> <p><b>OCTAVO BLOQUE:</b><br/><b>EL miedo escénico. La ansiedad. El estrés.</b><br/><b>Técnicas de afrontamiento.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es el miedo escénico? La ansiedad. Orientaciones teóricas sobre el estrés. La respuesta de estrés.</li> <li>2. Estrategias de afrontamiento. Conocimiento y práctica de distintas técnicas.</li> <li>3. Aceptación de las sensaciones. Aceptación de los pensamientos. El miedo escénico</li> <li>4. Especial referencia y entrenamiento en relajación. Técnicas de respiración.</li> </ol> <p><b>Temporalización:</b><br/>6 horas de clase presencial / 0,24 ECTS<br/>2,34 horas de preparación / 0,0936 ECTS</p>                                                                                                                           |
| <p><b>6. METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO</b></p> | <p><b>CÓDIGOS DE LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES GENERALES DE INTERPRETACIÓN DESARROLLADAS A TRAVÉS DE LOS CONTENIDOS:</b></p> <p>(CT-01.0, CT-02.2, CT-03.0, CT-06.0, CT-07.0, CT-08.0, CT-09.0, CT-12.0, CT-12.1, CT-12.2, CT-13.0, CT-15.0, CT-15.1, CG-08.0, CG-08.1, CG-16.0, CG-16.1, CG-21.1, CG-24.0, CG-25.0, CG-26.0, CI-10.0, CI-10.1, DI-2.06, DI-2.07, DI-2.08, DI-2.09, DI-2.1, DI-2.1.)</p> <p>La metodología que se utilizará para lograr los objetivos propuestos será por un lado <b>expositiva</b> por parte del profesor/a, donde se desarrollarán los fundamentos teóricos, utilizando los materiales precisos.</p> <p>Por otro lado, se utilizará una <b>metodología práctica</b>, tanto a nivel individual como grupal. Que permita al alumno/a entrenar herramientas de control psico-corporal y que le permitirán afrontar de forma más adecuada su desarrollo como profesional dentro de la actividad musical.</p> |

### **Estrategias metodológicas frente a distintos intereses y capacidades**

Respecto al método de referencia explicitado, la estrategia metodológica será siempre activa, práctica y participativa.

### **Criterios generales para las actividades**

El procedimiento de ejecución de las tareas, al igual que la metodología general, mantiene coherencia con los objetivos del curso y trata de incentivar al alumno en sus diferentes niveles cognoscitivos, psicomotores y afectivos.

Tanto las clases como los trabajos y horas de estudio están diseñados de manera que se establece una constante relación entre la teoría y la práctica, así que los porcentajes que corresponden a cada parte no responden a un número de sesiones completas sino a una proporción respecto al conjunto de actividades formativas.

**Parte teórica: 40%**

**Parte práctica: 60%**

El sistema de trabajo, debido a las características de la asignatura, consiste en mantener durante todo el semestre una rutina de ejercicios prácticos fundamentales al mismo tiempo que se van añadiendo cada semana contenidos y ejercicios nuevos.

Progresivamente, el alumno deberá preparar ejercicios y/o sesiones.

### **Plan de trabajo**

| MODALIDADES ORGANIZATIVAS   |                                        | HORS |
|-----------------------------|----------------------------------------|------|
| ACTIVIDADES PRESENCIALES    | Clases prácticas y teóricas en el aula | 40   |
|                             | Evaluación: Clase abierta              | 14   |
| ACTIVIDADES NO PRESENCIALES | Preparación Prueba teórico-práctica    | 14   |
|                             | Elaboración Diario de clase            | 7    |
| Total                       |                                        | 75   |

## 7. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### Apartado A

Los criterios aquí expresados servirán para valorar el **trabajo personal, la progresión y actitud del alumno observado directamente en el aula** viniendo expresado en el punto 7 “*Procedimientos e Instrumentos de Evaluación, apartado A*”. Se valorará hasta 10 puntos.

- a) Rigor y disciplina de trabajo. Forma respetuosa en la expresión, comentarios positivos y negativos (hasta 2 puntos).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C11, C12, C13
- b) Progresión en el estudio semanal del trabajo propuesto para el curso (hasta 1 punto).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C1, C11, C12
- c) Actitud crítica ante los resultados obtenidos en el estudio. Identificación de los propios errores-autocrítica (hasta 1 punto).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C13
- d) Interés por la investigación: participación, disponibilidad y motivación-cooperación (hasta 2 puntos).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C1, C11, C12
- e) Concentración, atención y constancia en la clase (hasta 2 puntos).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C1-C12
- f) Capacidad de adaptación. Liderazgo, rol en el grupo, satisfacción personal (hasta 1 punto).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C12
- g) Respeto hacia el profesor y demás compañeros. Escucha activa y aceptación de las propuestas de los compañeros y de la profesora. (hasta 1 punto).  
Relacionado con las competencias-resultados de aprendizaje C11, C12

### Apartado B

Los criterios aquí expresados servirán para valorar **la parte técnica e interpretativa de la clase** expresada en el punto 7 “*Procedimientos e Instrumentos de Evaluación, apartado B*”. Se valorará hasta 10 puntos. Relacionado con competencias-resultados de aprendizaje C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10.

- a) Conocimientos anatómicos y principios en los que se basan las distintas técnicas aprendidas. (hasta 3 puntos).
- b) Mostrar capacidad y control técnico interpretativo que demuestre la asimilación de las nociones técnicas impartidas. (hasta 4 puntos).  
Se valorará mediante los siguientes indicadores:
- Utilización del cuerpo de forma consciente en la postura y el movimiento (hasta 2 puntos)
    - Puntos de apoyo (0,50 puntos)
    - Involucración articular (0,50 puntos)
    - Tono muscular (0,50 puntos)
    - Respiración (0,50 puntos)
  - Interpretación con el instrumento -cuerpo o musical- aplicando los elementos de consciencia corporal estudiados (hasta 2 punto)
    - Respiración (0,50 puntos)
    - Relajación (0,50 puntos)
    - Equilibrio (0,20 puntos)
    - Acondicionamiento y control muscular (0,30 puntos)
    - Técnica postural (0,30 puntos)
    - Independización segmentaria (0,20 puntos)
- c) Analizar y diagnosticar diferentes posturas corporales y discursos de movimiento con y sin el instrumento (hasta 1 punto). Se valorará mediante los siguientes indicadores:
- Conocimiento práctico de los recursos del cuerpo humano como emisor de expresión y comunicación. (0,50 p.)
  - Grado de asimilación del proceso. (0,50 puntos)
- d) Capacidad de introspección, sensibilidad, escucha interior. Actitud positiva en las prácticas de exploración y trabajo psicocorporal. (hasta 2 puntos).

### **Apartado C**

Los criterios servirán para valorar **la evaluación de la parte técnica mediante una clase abierta en el aula** expresada en el punto 7 “*Procedimientos e Instrumentos de Evaluación, apartado C*” y se seguirán los criterios expresados en el Apartado B. Se valorará hasta 10 puntos. Relacionado con competencias-resultados de aprendizaje todas las competencias, desde C1 hasta C13.

### **Apartado D**

Los criterios aquí expresados servirán para valorar **los trabajos que el alumno/a tiene que presentar en el aula producto de la labor no presencial.**

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Se valorarán hasta 10 puntos. Relacionado con competencias- resultados de aprendizaje C1, C2, C5, C7, C11-C12.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocimientos teóricos adquiridos (2 puntos)</li> <li>▪ Asunción de objetivos y procedimientos de ejercicios realizados en clase (2 puntos)</li> <li>▪ Capacidad para aplicar y relacionar los conocimientos adquiridos dentro de las prácticas propuestas (1 punto)</li> <li>▪ Aprehensión de las indicaciones y valoraciones hechas por la profesora (2 puntos)</li> <li>▪ Rigor en el estudio científico y bibliográfico (2 puntos)</li> <li>▪ Correcta presentación (1 punto)</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                             | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | CRITERIOS DE CALIFICACIÓN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| A- <b>Observación directa</b>                                                                                                                            | Cuaderno del profesor      | 20%                       |
| B- <b>Trabajos de aula</b>                                                                                                                               | Escalas de apreciación     | 20%                       |
| C - <b>Evaluación y/o clase abierta</b>                                                                                                                  | Registro de exámenes       | 20%                       |
| D - <b>Presentación de trabajos</b><br>(Se considerará como calificación de este apartado la media de los trabajos teórico-prácticos y Diario de clase.) | Registro de exposiciones   | 40%                       |

#### **Requisitos mínimos para la evaluación positiva:**

El alumnado deberá obtener en cualquiera de las convocatorias -ordinaria o extraordinaria-, una calificación mínima de 5 puntos en cada uno de los apartados B y C establecidos en el punto 7 "Criterios de evaluación y calificación", para poder optar a una calificación final con la suma de las ponderaciones de todos los Procedimientos de evaluación.

En el apartado C de la convocatoria ordinaria, el alumno/a deberá haber realizado a lo largo del curso académico dos exposiciones o clases abiertas en la que deberá ejecutar ante sus compañeros los ejercicios y su entrenamiento psicofísico.

En el apartado D de la convocatoria ordinaria, el alumno/a deberá preparar como mínimo para la superación final de este procedimiento de evaluación un Diario de clase donde debe figurar un seguimiento por escrito de cada una de las sesiones desarrolladas en el aula. Deben figurar los objetivos y procedimientos de los ejercicios, así como comentarios su vivencia y grados de dificultad. Y al menos una Prueba teórico-práctica o examen sobre la materia de la asignatura.

**En el caso de no superar el mínimo de 5 puntos en alguno de los dos apartados (C y D), la asignatura será calificada con suspenso.** La puntuación del Apartado A sólo se tendrá en cuenta si se alcanzó la puntuación mínima en ambos apartados.

#### **CONVOCATORIA ORDINARIA**

La calificación final será la media ponderada de los cuatro procedimientos de evaluación aplicados.

**A. Observación directa:** El profesora/a valorará el trabajo personal, la progresión y actitud del alumno/a observado directamente en el aula. Se requiere una cumplimentación

obligatoria por parte del alumno/a de, al menos, el 80% a las clases para poder evaluar este procedimiento. De no cumplimentarse, se calificará 0 en este apartado.

Los criterios que se aplicarán están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado A*.

Tanto en el régimen de dedicación a tiempo completo, como en el régimen a tiempo parcial las enseñanzas tienen carácter presencial y es obligatoria la asistencia a todas las sesiones lectivas establecidas en el correspondiente plan de estudios.

El estudiante que no asista durante un mes lectivo continuado a las clases o acumule en cualquier momento un 30% de faltas de asistencia sobre el total de las horas lectivas presenciales de la asignatura, perderá la correspondiente convocatoria ordinaria e irá a una convocatoria extraordinaria en la cual no se evaluará el apartado “A. *Observación directa*” expresado en el punto 7 “*Procedimientos e Instrumentos de Evaluación*”. Por tanto, el alumno que pierda la evaluación continua podrá obtener como máximo una calificación de 7: Notable (NT).

### **B. Trabajos de aula:**

Se valorará la progresión técnica y expresivo-creativa del estudiante basada en las habilidades de comunicación grupal y en el compromiso con el trabajo de control de la técnica psicofísica. Los criterios a aplicar están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado B*.

### **C. Evaluación y/o clase abierta:**

La evaluación de los aprendizajes será continua e integradora y se efectuará principalmente a través de la observación continuada de la evolución de los procesos de aprendizaje de cada alumno. No obstante, se realizará una o más clase/s abierta/s, que tendrá/n el equivalente de a un examen parcial.

Constará de al menos un **examen o prueba objetiva** por cada semestre y la presentación de **trabajos teórico-prácticos** donde se puedan apreciar las reflexiones y los beneficios que puede obtener el alumno/a con la aplicación de las técnicas psicofísicas.

Estarán relacionados con los conocimientos y las prácticas del programa de la asignatura por evaluación. El tema será elegido por el alumno/a. Planteará la elaboración de una o varias tablas de ejercicios a realizar según la disciplina o método seleccionado y zonas corporales involucradas.

Debe tener una extensión mínima de 10 hojas, tamaño A4, a doble espacio. El trabajo será expuesto y defendido, atendiendo a las cuestiones que plantee la profesora en relación al mismo. **Se rechazará cualquier trabajo que no tenga una relación directa con el programa de la asignatura.** Los criterios que se aplicarán están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado B*

#### Criterios de evaluación del trabajo (hasta 10 puntos):

- Orden y coherencia en la presentación y exposición. (hasta 2 puntos).
- Orientación práctica del trabajo. (hasta 3 puntos).
- Defensa del trabajo mediante las respuestas a cuestiones planteadas por la profesora (hasta 2 puntos).
- Capacidad de aplicación de los conocimientos adquiridos a la actividad musical. (hasta 2 puntos).
- Bibliografía consultada. (hasta 1 punto).

Los criterios a aplicar están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado C*.

**D. Presentación de trabajos:** Se valorará el trabajo presentado en clase por el alumno/a de la labor no presencial. El alumno debe realizar:

1. **Diario de clase** con un seguimiento por escrito de cada una de las sesiones desarrolladas en el aula. (10%)
2. **Pruebas teórico-prácticas** sobre la materia de la asignatura. Será la presentación de los trabajos. Se realizarán una o dos por cada evaluación y tendrá el equivalente de un examen parcial: (20%)

Criterios de evaluación de la prueba

- a. Conocimiento y claridad en la exposición de los conocimientos teóricos
- b. Precisión en la realización de las prácticas propuestas.
- c. Capacidad de aplicación de los conocimientos adquiridos a la actividad musical.

Los criterios a aplicar están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado D.*

**CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

La profesor/a será la encargada de programar, evaluar y calificar al alumno. Solamente en última convocatoria o convocatoria de gracia actuará un tribunal.

La calificación final será la media ponderada de los dos procedimientos de evaluación aplicados.

Los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación aplicados en las pruebas de evaluación serán:

| PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN         | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | CRITERIOS DE CALIFICACIÓN |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| A. Observación directa               | Cuaderno del profesor      | 20% - No se evalúa        |
| B.Examen/trabajos teórico -prácticos | Registro de exámenes       | 60%                       |
| C.Presentación trabajos teóricos     | Registro de exposiciones   | 20%                       |

**A. Observación directa:** El profesor/a valorará el trabajo personal, la progresión y actitud del alumno/a observado directamente en el aula. Se requiere una cumplimentación obligatoria por parte del alumno de, al menos, el 80% a las clases para poder evaluar este procedimiento. De no cumplimentarse, se calificará 0 en este apartado.

Los criterios que se aplicarán están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado A.*

Tanto en el régimen de dedicación a tiempo completo, como en el régimen a tiempo parcial las enseñanzas tienen carácter presencial y es obligatoria la asistencia a todas las sesiones lectivas establecidas en el correspondiente plan de estudios.

El estudiante que no asista durante un mes lectivo continuado a las clases o acumule en cualquier momento un 30% de faltas de asistencia sobre el total de las horas lectivas presenciales de la asignatura, perderá la correspondiente convocatoria ordinaria e irá a una convocatoria extraordinaria en la cual no se evaluará el apartado “*A. Observación directa*” expresado en el punto 7 “*Procedimientos e Instrumentos de Evaluación*”. Por tanto, el alumno que pierda la evaluación continua podrá obtener como máximo una calificación de 7: Notable (NT).

**B. Examen/Trabajos teórico-prácticos:** El alumno/a realizará exámenes y trabajos teórico-prácticos.

*La realización de exámenes o pruebas objetivas para comprobar la asimilación por parte del alumno/a de los contenidos de la materia.*

*La presentación y entrega de un trabajo teórico-práctico, donde se puedan apreciar las reflexiones y los beneficios que puede obtener el alumno/a con la aplicación de las técnicas contempladas. Estará íntimamente relacionado con los conocimientos y las prácticas del programa de la asignatura. El tema será elegido por el alumno/a. Planteará la elaboración de una o varias tablas de ejercicios a realizar según zonas corporales involucradas.*

*La presentación y entrega de un trabajo con la tabla de ejercicios de un músico adaptada a las características personales de su estudio y según las necesidades de su instrumento.*

Deberán tener una extensión mínima de 10 hojas, tamaño A4, a doble espacio. Los trabajos deberán ser expuestos y defendidos, atendiendo a las cuestiones que plantee el profesor/a en relación al mismo.

**Se rechazará cualquier trabajo que no tenga una relación directa con el programa de la asignatura.** Los criterios que se aplicarán están recogidos en el punto 7 “Criterios de Evaluación y Calificación” Apartado B

Criterios de evaluación del trabajo (hasta 10 puntos):

- a) Orden y coherencia en la presentación y exposición (hasta 2 puntos).
- b) Orientación práctica del trabajo (hasta 3 puntos).
- c) Defensa del trabajo mediante las respuestas a cuestiones planteadas por la profesora (hasta 2 puntos).
- d) Capacidad de aplicación de los conocimientos adquiridos a la actividad musical (hasta 2 puntos).
- e) Bibliografía consultada (hasta 1 punto).

**C. Trabajos teórico-prácticos** sobre la materia de la asignatura.

Será la presentación de los trabajos. Se realizarán uno o dos por cada evaluación y tendrá el equivalente de un examen parcial: (20%)

Criterios de evaluación de la prueba

- d. Conocimiento y claridad en la exposición de los conocimientos teóricos
- e. Precisión en la realización de las prácticas propuestas.
- f. Capacidad de aplicación de los conocimientos adquiridos a la actividad musical.

**Contenidos mínimos:** El alumno/a deberá preparar como mínimo para la superación final de este procedimiento de evaluación, los siguientes apartados de los bloques de contenidos mínimos exigibles para una evaluación positiva:

1. El cuerpo humano. Histología del sistema nervioso central. La neurona. Receptores sensoriales. Sistema nervioso central y periférico.
2. La postura. La educación somática. La Eutonía. Método Feldenkrais. Disciplinas orientales.
3. Las técnicas de relajación. Relajación progresiva, otras técnicas de relajación.
4. Los músculos. Técnicas de estiramientos: analíticas y globales.
5. La interpretación musical. Mente, cuerpo y emoción. El manejo de la atención. Concentración. Memoria musical. El escenario y el público.
6. El miedo escénico. La ansiedad. El estrés. Técnicas de afrontamiento.

**C. Trabajo teórico-práctico:** El alumno/a deberá presentar un trabajo teórico a partir de la lectura de uno de los libros de la Bibliografía que figura en el apartado Bibliografía recomendada. Este segundo ejercicio constará de la exposición oral del trabajo presentado como contenido de la presente Guía Docente. Los criterios que se aplicarán están recogidos en el punto 7 “*Criterios de Evaluación y Calificación*” *Apartado C*.

Dicho trabajo escrito habrá de contener, como mínimo, los siguientes apartados:

- a. **Índice**, en el que aparezcan los puntos a desarrollar posteriormente, numerando la página.
- b. **Introducción**, que hará referencia al motivo del trabajo, qué se quiere aportar, cuáles son las aspiraciones que se pretenden con él.
- c. **Aproximación a las bases físicas** y/o expresivas en que se enmarca el aspecto a tratar.
- d. **Análisis** y exposición del tema concreto.
- e. **Conclusión**, en la que se reflejen los aspectos más importantes del trabajo y cómo pueden afectar a la ejecución de una buena interpretación. Valoración personal.
- f. **Bibliografía, webgrafía** que incluirá las reseñas literarias utilizadas, así como las páginas de Internet consultadas.

**Anexos.**

Además de los puntos reseñados se podrán incluir todos aquellos que el alumno considere oportunos y que sirvan para completar el trabajo.

Los siguientes criterios servirán para valorar dicho trabajo (hasta 10 puntos):

- a) La correcta presentación (hasta 2 puntos).
- b) Conocimiento y claridad en la exposición de los conocimientos teóricos (hasta 3 puntos).
- c) Coherencia y claridad de la estructura formal (hasta 3 puntos).
- d) Capacidad de aplicación de los conocimientos adquiridos a la actividad musical (hasta 2 puntos).

**Contenidos mínimos**

El alumno/a deberá demostrar el conocimiento teórico del programa de la asignatura. Demostrar su capacidad para aplicar las técnicas psico-corporales propuestas y su aplicación en la práctica musical.

**OTRAS CONVOCATORIAS**

En los casos de Convocatoria de gracia, sexta convocatoria o examen con comisión de evaluación que pudieran derivarse de una posible reclamación los criterios de calificación a aplicar serán los siguientes:

- 1) Observación directa en el aula: 20%
- 2) Examen: 80%

**EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS ERASMUS**

El periodo de estudios cursado en el extranjero será evaluado en los centros de destino. La evaluación final corresponderá a los profesores del CONSMUPA. Para llevar a cabo esta evaluación el profesor de cada asignatura ajustará la programación al tiempo de permanencia en el extranjero, teniendo en cuenta el plan de estudios del CONSMUPA.

La Comisión ERASMUS informará a los respectivos profesores sobre la calificación obtenida en los centros de destino para que forme parte de la calificación global. La calificación del centro de destino supondrá el porcentaje correspondiente al periodo de tiempo cursado, es decir:

Alumno con estancia de tres meses =  $1/3$  de la calificación global.

Alumno con estancia de seis meses =  $2/3$  de la calificación global.

En el caso de que el alumno ERASMUS esté desplazado durante un curso completo la evaluación global vendrá dada por el Centro de destino.

8. RECURSOS  
DIDÁCTICOS,  
BIBLIOGRÁFICOS Y  
DOCUMENTACIÓN  
COMPLEMENTARIA

-Sala acondicionada para el trabajo en grupo de las prácticas del programa con ventilación natural.

• Material Didáctico para el estudio teórico:

Diapositivas, transparencias, videos, modelos anatómicos que faciliten al alumno la comprensión de las diferentes estructuras del cuerpo humano.

• Material Didáctico para el trabajo psicocorporal:

-Colchonetas. Balones de Klein. Cañas de bambú. Pelotas de diferentes tamaños.

**BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

-BUSQUET, Leopold. *Las cadenas musculares*. Paidotribo 2004. (4 vols.)

-CALAIS, Bladine. *Anatomía para el movimiento*. La libre de marzo.( 4 vols.).

-CESTER Anna, *El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Robin Book,2013.

-CONABLE, Bárbara y CONABLE, William: *Cómo aprender la Técnica Alexander. Un manual para estudiantes*. Obelisco, Ediciones, 2001.

-CONTI, Gabriela. *Afinando las emociones*. Dunken, 2007.

-CRAZE, Richard. *La técnica Alexander*. Paidotribo. 1999.

-DENYS-STRUYF, G. *El manual del mezzierista*. Paidotribo, 2004.( 2 vols)

-DALIA CIRUJEDA, Guillermo. *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. 2002.

-FELDENKRAIS, Moshe. *El poder del yo*. Paidos Iberica, 1995.

-FELDENKRAIS, Moshe ,*Autoconciencia por el movimiento*. Paidos Ibérica, 1991.

-GARCÍA, Rafael. *Técnica Alexander para músicos*. Robin Book,2013.

-GHAROTE, M.L. y DE VICENTE, Pedro: *Guía práctica del yoga*. Ediciones Destino, 1985.

-HEWITT, James: *Relajación* (Aprende tú solo). Editorial Pirámide, Madrid ,1988.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>-HÖFLER, Heike. <i>Terapia y gimnasia respiratoria</i>. Paidotribo, 1994.</p> <p>-HEMSY DE GAINZA, Violeta. <i>Música y eutonía., el cuerpo en estado de arte</i>. Lumen, 2003.</p> <p>-KOVÁCS, Géza Y PÁSZTOR, Zsuzsa: Ejercicios preparatorios para instrumentistas (método Kovács). Graó Editorial. Colección Biblioteca de Eufonía, Número 283, Madrid, 2010.</p> <p>-LAGEN,D.: <i>Relajación progresiva: el entrenamiento autógeno</i>. Hispano Europea, 2003.</p> <p>-LIDELL, Lucinda y otros: <i>El libro del masaje</i>. (Manual de las Técnicas de Oriente y Occidente). Ed. Folio, Barcelona, 1987.</p> <p>-MAISEL, E.: La Técnica Alexander. Paidós, Barcelona, 1995.</p> <p>-MASON, Susanne: <i>Las relajaciones</i>. Ed. Gedisa, col. Psicomotricidad, Madrid, 1985.</p> <p>-ODSSKY, Alejandro. <i>Eutonía y estrés</i>. Paidós 2003</p> <p>-ODAM, George i LLOBET, Jaume El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Ed. Paidotribo, 2010.</p> <p>-PAZOS, J.M. y ARANGUNDE, J.L.: <i>Educación Postural</i>. Inde Barcelona. Barcelona, 2000.</p> <p>-Atlas de anatomía humana SOBOTA. Editorial panamericana.( 2 Vol.)</p> <p>-PLATZER, W.: Atlas de Anatomía. Tomo I: Aparato locomotor. Ediciones Omega. Barcelona, 1995.</p> <p>-RUIZ RAMOS, Gloria. <i>Amo hacer música</i>. Ediciones Mandala, 1999.</p> <p>-ROSSET LLOBET, Jaume. <i>A tono. ejercicios para mejorar el rendimiento del músico</i>. Paidotribo, 2005.</p> <p>-ROUIBIERA, H. y DELMAS, A. <i>Anatomía humana descriptiva, topográfica y funcional</i>.</p> <p>-SOUCHARD, Philippe E. <i>Autoposturas respiratorias</i>. Ediciones Mandala, 1992.</p> <p>-SOUCHARD, Philippe E. <i>Streching Global Activo</i>. Paidotribo, 2004.( 2 vols).</p> <p>-SUAREZ, Cristina. <i>Una aproximación al sistema Fedora Aberastury</i>. Lumen.</p> <p>-VELAZQUEZ Ana. <i>Cómo vivir sin dolor si eres músico</i>. Robin Book,.2013.</p> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |