

FICHA DE ASIGNATURA

Título: Investigación y Tratamiento de la Ansiedad Escénica

Descripción:

En la presente asignatura se intentará analizar el acto de “subir al escenario” desde un punto de vista global: teórico (qué mecanismos fisiológicos y psicológicos pueden ayudar o perjudicar al intérprete a la hora de tocar en público), práctico (qué técnicas son consideradas eficaces para disminuir la ansiedad escénica y cómo aplicarlas), y pedagógico (cómo se podría trabajar la “actividad escénica”, al igual que se trabajan otros aspectos técnicos a lo largo del período de formación del intérprete).

Carácter Obligatoria

Créditos ECTS: 6

Contextualización:

La interpretación en público es inherente a la actividad musical, tanto a nivel profesional como durante la formación académica del músico.

A pesar de que los estudios demuestran una alta incidencia de problemas de ansiedad entre los músicos que abordan la experiencia de tocar en público, con la consiguiente disminución del rendimiento y de la autoestima del intérprete, son relativamente pocas las iniciativas para abordar este problema.

Modalidad Online

Temario:

Contenidos

1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA.

1.1 INTRODUCCIÓN.

1.2 TRIPLE SISTEMA DE RESPUESTA EMOCIONAL.

1.3 ANSIEDAD COMO FOBIA SOCIAL.

2. TEORÍAS CLÁSICAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA.

2.1 GENERACIÓN DE ANSIEDAD: CONDICIONAMIENTO CLÁSICO.

2.2 MANTENIMIENTO DE LA ANSIEDAD: CONDICIONAMIENTO OPERANTE.

2.3 ANSIEDAD Y RENDIMIENTO: LA LEY DE YERKES-DODSON.

3. TEORÍAS MODERNAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA.

- 3.1 ANSIEDAD Y RENDIMIENTO: INTERFERENCIA ATENCIONAL.
- 3.2 LOCUS DE CONTROL EXTERNO VS INTERNO.
- 3.3 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN AUTOMÁTICO VS CONTROLADO.
- 3.4 MODELOS COGNITIVOS DE EXPECTATIVAS.
- 4. OTROS ASPECTOS TEÓRICOS.
 - 4.1 USO DE FÁRMACOS Y SUSTANCIAS.
 - 4.2 RELACIÓN ESTUDIO-ANSIEDAD-RENDIMIENTO.
 - 4.3 RELACIÓN MEMORIA-ANSIEDAD-RENDIMIENTO. TIPOS DE MEMORIA.
- 5. LA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON.
 - 5.1 INTRODUCCIÓN.
 - 5.2 PROCEDIMIENTO.
 - 5.3 APLICACIÓN A LA ANSIEDAD ESCÉNICA.
 - 5.4 VARIANTES DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA.
- 6. EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ.
 - 6.1 INTRODUCCIÓN.
 - 6.2 PROCEDIMIENTO.
- 7. LA TERAPIA COGNITIVA DE BECK.
 - 7.1 INTRODUCCIÓN.
 - 7.2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS
 - 7.3 PROCEDIMIENTO.
 - 7.4 ESTUDIO DE DOS CASOS DE ANSIEDAD ESCÉNICA.
- 8. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA DE ELLIS.
 - 8.1 FUNDAMENTOS.
 - 8.2 PROCEDIMIENTO.
- 9. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.
 - 9.1 ASPECTOS GENERALES DE LAS TÉCNICAS RESPIRATORIAS.
 - 9.2 ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN PROFUNDA.
 - 9.3 VARIANTES.

10. ACTIVIDAD DOCENTE Y ANSIEDAD ESCÉNICA.

10.1 INTRODUCCIÓN.

10.2 LA RELACIÓN PROFESOR-ALUMNO: EL RAPPORT.

10.3 ACTITUD DOCENTE ANTE UN PROBLEMA DE ANSIEDAD.

10.4 LA PRÁCTICA ESCÉNICA.

Competencias:

BÁSICAS Y GENERALES

CG-1 - Que el/la estudiante sea capaz de fundamentar su actividad interpretativa e investigadora, integrando las aportaciones multidisciplinares recibidas en el Máster.

CG-2 - Que el/la estudiante desarrolle la capacidad de abstracción, análisis crítico y síntesis de los procesos creativos-musicales.

CG-3 - Que el/la estudiante sea capaz de desarrollar la creatividad a través del estudio de repertorios musicales, desde un enfoque original y fundamentado científicamente.

CG-6 - Que el/la estudiante sea capaz de utilizar las técnicas de información y comunicación como una herramienta que le permita gestionar las fuentes de información como instrumento para el aprendizaje, el trabajo colaborativo y la investigación.

CG-7 - Que el/la estudiante sea capaz de manejar las principales herramientas de conocimiento relacionadas con la música, adquiridas en este postgrado, que le permitirán actualizarse en los campos de interés de su profesión.

CG-8 - Que el/la estudiante sea capaz de valorar el papel cultural de la música en la promoción de la igualdad y la no discriminación de colectivos minoritarios, así como en el desarrollo de la cultura de la paz y los valores democráticos.

CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio

CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios

CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

TRANSVERSALES

CT-1 - Que los y las estudiantes se especialicen en el uso eficiente y eficaz de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación aplicadas al ámbito de estudio.

CT-3 - Que los y las estudiantes adquieran un dominio del lenguaje específico propio del área de estudio.

CT-4 - Que los y las estudiantes desarrollen habilidades en el trabajo colaborativo para el manejo y resolución de conflictos.

CT-5 - Que los y las estudiantes tengan una actitud proactiva hacia los Derechos Humanos, el respeto a la igualdad de género, hacia la multiculturalidad y a la diferencia, y rechacen cualquier tipo de discriminación hacia personas con discapacidad.

CT-6 - Que los y las estudiantes asuman un compromiso con la calidad en el ámbito de su vida profesional.

CT-7 - Que los y las estudiantes adquieran un nivel de madurez intelectual que les permita participar críticamente en los procesos de innovación científica y tecnológica.

CT-8 - Que los y las estudiantes desarrollen actitudes que impliquen un compromiso claro con la ética profesional.

CT-9 - Que los y las estudiantes adquieran habilidades que favorezcan su aprendizaje de forma autónoma a lo largo de su vida.

ESPECÍFICAS

CE-1 - Que el/la estudiante sea capaz de caracterizar y relacionar los distintos niveles de significado del hecho sonoro, aplicando distintos enfoques analíticos (formal-funcional, hermenéutico o fenomenológico).

CE-2 - Que el/la estudiante sea capaz de profundizar en el análisis de los diferentes factores que confluyen en el proceso compositivo de la obra musical (principios estilísticos, parámetros musicales, relación músico-sociedad) y de conocer cómo se relacionan determinadas cuestiones técnicas con las de otros dominios del arte.

CE-3 - Que el/la estudiante sea capaz de fundamentar la relación existente entre los recursos estilísticos musicales de una obra determinada perteneciente a los siglos XVIII al XX y la corriente estética de pensamiento en la que se inserte dicha obra.

CE-4 - Que el/la estudiante sea capaz de argumentar los fundamentos teóricos de las diferentes corrientes interpretativas actuales aplicadas a los repertorios estudiados de los siglos XVII-XIX.

CE-5 - Que el/la estudiante conozca los elementos que inciden en una reconstrucción musical de repertorio histórico perteneciente a los siglos XVII al XIX.

CE-6 - Que el/la estudiante sea capaz de aplicar los criterios de interpretación historicista a una obra musical propuesta, mediante el estudio y análisis de las fuentes primarias teórico- musicales existentes (tratados y/o ediciones antiguas).

CE-7 - Que el/la estudiante sea capaz de analizar críticamente los factores que convergen en la conformación del oído histórico (como son la afinación, la percepción musical y las tendencias estilísticas) en diferentes repertorios musicales de los siglos XVII al XIX.

Actividades Formativas:

Actividad Formativa	Horas	Presencialidad
Clases Magistrales	8	80
Ejercicios prácticos	6	80
Seminarios	3	100
Estudio autónomo	100	0
Tutoría	10	100
Evaluación asignatura	2	100

Metodologías docentes:

- Evaluación asignatura e-presencial: Actividades de evaluación continua en las que se mide el nivel de conocimientos adquirido durante el desarrollo de la asignatura.
- Clases prácticas: - Desarrollo de actividades formativas en las que se aplican los conocimientos.
- Sesiones de discusión y debate entre docentes y estudiantes para el desarrollo de temas específicos sobre las lecciones magistrales.
- Seminarios: Desarrollo de un tema complementario de gran interés para la asignatura o el módulo.
- Tutorías: 1.- En grupo: - Sesión de recepción de estudiantes y de presentación de las asignaturas. - Sesiones colectivas para planteamiento-respuesta de cuestiones relacionadas con

asignatura y profundización en temas específicos. 2. Individuales: Sesiones para planteamiento de cuestiones particulares por parte de estudiantes.

- Trabajo autónomo asignatura e-presencial: 1.- Individual: Lectura crítica de la bibliografía, estudio sistemático de los temas, reflexión sobre problemas planteados, resolución de actividades propuestas, búsqueda, análisis y elaboración de información. 2.- En grupo: Puesta en común y discusión de lecturas y reflexiones en torno al material para la realización de tareas y exámenes

- Clases teóricas: - Videos: Clases magistrales/Entrevistas para el desarrollo de los contenidos y el análisis de los mismos. - Videoconferencias: Interacciones audiovisuales entre docentes y estudiantes para el análisis conjunto de contenidos y planteamiento-respuesta de cuestiones.

Sistema de Evaluación:

Sistemas de evaluación	Ponderación mínima	Ponderación máxima
Portafolio	50.0	70.0
Actividades complementarias	30.0	50.0

Bibliografía:

Alonso Tapia, J. (1992): ¿Qué es lo mejor para motivar a mis alumnos? Análisis de lo que los profesores saben, hacen y creen al respecto. *Madrid: Universidad Autónoma/Instituto de Ciencias de la Educación.*

American Psychiatric Association (2000): Diagnostic criteria from DSM-IV-TR. *Washington, D.C.: American Psychiatric Association.*

American Psychiatric Association (2001): Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-IV TR. *Barcelona: Masson*

Anderson, K. El J., Reville, W., y Lynch, M. J. (1989): Cafeína, impulsivity, y exploración de la memoria: Una comparación de dos explicaciones para el efecto de Yerkes-Dodson. *Motivación y emoción, 13, 1-20.*

Bernstein, D.A. y Borhove, T.D. (1996): Entrenamiento en relajación Progresiva: un manual para terapeutas. *Bilbao: Descleé de Brouwer.*

Bisquerra Alzina, R. (2000): Educación Emocional y Bienestar. *Barcelona: Editorial PRAXIS, Monografías Escuela Española.*

Buceta, J.M., Bueno, A.M. y Mas, B. (2001): Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo. *Madrid: Dykinson.*

Cobhan, V., Dadds, M. y Spence, S. (1998). The Role of Parental Anxiety in the Treatment of Childhood Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66 (6): 893-905.

Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (1998): Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.

México D.F.: *Mc Graw Hill*. Domjan, M. y Burkhard, B. (1993): Principios de aprendizaje y de conducta. *Madrid: Debate*.

Fernández-Abascal, E., Martín Díaz, M.D. y Domínguez Sánchez, J. (2001): Procesos Psicológicos. *Madrid: Pirámide*.

Fernández Abascal, E. y cols. (2003): Emoción y Motivación. *Madrid: Ed. Centro de estudios Ramón Areces*.

Goleman, D. (1996): Inteligencia Emocional. *Barcelona: Kairós*. Haeussler, I. y Milicia, N. (1995): Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la

autoestima. *Santiago: Editorial Dolmen*. Hombrados, M.I. (1997): Estrés y salud. *Valencia: Promolibro*.

Labrador, F. y Crespo, M.: "Evaluación del estrés", en Fernández-Ballesteros, R. (1994):

"Evaluación conductual hoy". *Madrid: Pirámide*.

Labrador, F.; Cruzado, J.A.; y Muñoz, M. (1995): Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta. *Madrid: Pirámide*.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984): Estrés y procesamiento cognitivo. *Barcelona: Martínez Roca*.

Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1997): "Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotiva Conductual". *Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores*.

Payne, R.A. (1999): Técnicas de relajación. Guía Práctica. *Barcelona: Paidotribo*. Pinillos, J.L. (1980): Principios de Psicología. *Madrid: Alianza Editorial*. Rosenzweig, M.R. y Leiman, A.I. (1992): Psicología Fisiológica. *Madrid: McGraw-Hill*.

Rotter, J.B. (1975): Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56- 67.

Schultz, J.H.(1932): Das Autogene Training. *Leipzig: Thieme*. Schultz, J.H.(1969): El entrenamiento Autógeno. *Barcelona: Editorial Científico-Médica*.

Tobal, J. y Cano Vindel, A.(1988): *Manual del I.S.R.A. Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad*. *Madrid: TEA*.

Vallejo Pareja, M.A. (1998): Manual de Terapia de Conducta. *Madrid: Dykinson*. Yerkes, R. M., y Dodson, J. D. (1908): La relación de la fuerza del estímulo a la rapidez de la

hábito-formación. *Diario de la neurología y de la psicología comparativas*, 18, 459-482

