



Junta de Andalucía

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Conservatorio Profesional de Música
Gonzalo Martín Tenllado

Entrenamiento para el Alto Despempeño

Curso 6º de Enseñanzas Profesionales

Programación de la asignatura

Fecha de revisión
13 de noviembre de 2021



Entrenamiento para el Alto Desempeño - 6º curso

1.- Introducción.....	1
2.- Objetivos generales de la asignatura.....	1
3.- Contenidos.....	2
Bloque 1.....	2
Bloque 2.....	2
Bloque 3.....	2
4.- Metodología.....	2
5.- Evaluación.....	3
6.- Recursos necesarios.....	3
7.- Bibliografía recomendada.....	3
8.- Anexo I.....	5
9.- Anexo II.....	6
9.1.- Enseñanza mixta, presencial y no presencial.....	6
9.2.- Modelos sincrónico y asincrónico.....	6
9.3.- Incidencias que condicionen la normalidad prevista.....	6
Confinamiento del profesor.....	6
Confinamiento de los alumnos.....	6
9.4.- Distribución de tiempos lectivos en la enseñanza no presencial.....	7
9.5.- Trabajos de evaluación.....	7
9.6.- Medios telemáticos disponibles.....	7



1.-Introducción

Es un hecho que el éxito profesional de un músico depende de muchos factores, algunos de los cuales van más allá de las competencias técnico-musicales. Factores como la disciplina, la gestión del tiempo, o la gestión del estado interior juegan un papel determinante en el desempeño.

Tarde o temprano, a todo músico se le presentan desafíos para los que quizás no se ha preparado, y la falta de recursos internos puede impedir que su carrera profesional siga avanzando. De la misma manera que nos preparamos para afrontar una audición o concierto a nivel técnico, podemos prepararnos a nivel psico-físico para que nuestro estado apoye las horas de práctica y dedicación, en lugar de boicotearlas.

Multitud de disciplinas arrojan luz y recursos para poder llevar a cabo una práctica musical de alto rendimiento, (psicología, coaching, PNL, yoga, EFT, medicina tradicional china, autohipnosis, mindfulness, ...), de las cuales podemos extraer herramientas más que testadas que nos permitan optimizar nuestra práctica musical.

Ofrecer a los alumnos estas herramientas es esencial por dos motivos:

1. Los alumnos de grado profesional suelen simultanear los estudios musicales con estudios de bachillerato, por lo que es esencial optimizar el tiempo de práctica, que suele ser limitado. Enseñarles a autogestionar el tiempo de estudio puede ser una pieza clave para que obtengan los resultados deseados.
2. Saber que cuentan con una serie de herramientas multifacéticas en su bolsillo, que funcionan y que pueden utilizar cuando lo necesiten, mejora su autopercepción como músicos. Estas herramientas son también útiles para la vida, nos empoderan y mejoran la autoestima.

2.-Objetivos generales de la asignatura

1. Ofrecer a los alumnos una formación integral, que contemple también los aspectos no específicamente musicales que entran en juego en la práctica musical.
2. Enseñarles prácticas de gestión y planificación del tiempo.
3. Ofrecerles estrategias para reducir la ansiedad y la tensión mental y física.
4. Ofrecerles herramientas de gestión del estado interno en audiciones y conciertos, así como rutinas pre y post performance.
5. Trabajar aspectos como la concentración, la atención, la memoria.
6. Enseñarles a autoinducirse estados de plenitud de recursos.



3.-Contenidos

Bloque 1

Organización de la práctica. Análisis DAFO. Hábitos de excelencia. Ensayos mentales y otros métodos de control mental. Resolución de problemas técnicos a nivel mental. Grabaciones y simulacros.

Bloque 2

El diálogo interior y el silencio mental. Creencias limitantes vs. empoderadoras. Anclajes. Círculo de excelencia. Manejar los errores. Manejar las críticas. Posturas de poder. Bloqueos creativos.

Bloque 3

Pranayama y Mindfulness. Qi Gong y otras rutinas energéticas. Creación de rutina pre y post performance. (Calentamiento físico, mental, espiritual e instrumental).

4.-Metodología

Esta asignatura es de carácter íntegramente práctico. Se hace imprescindible que el alumno acuda a clase para aprender las diferentes técnicas y prácticas que se proponen. Ningún trabajo teórico puede suplir la asistencia.

El curso se divide en 3 bloques de contenidos, cada uno de los cuales se trabajará en 1 trimestre. Pero pueden mezclarse en función de lo que el grupo vaya demandando, o priorizar uno u otro según lo que se vaya asimilando. El tiempo de clase es de 1 hora, por lo que se enseñará al alumno la técnica/herramienta que se practicará ese día, y se propondrá la implementación a lo largo de la semana para su afianzamiento. En la siguiente clase se plantearán las dudas que hayan podido ir surgiendo a lo largo de la semana de práctica, se hará una puesta en común de sus beneficios y de sus posibles dificultades, y se propondrá una nueva técnica, que de igual modo se practicará en clase antes de ser implementada por el alumno en su estudio semanal. En caso necesario, se facilitará a los alumnos un guión o audio de las diferentes prácticas, para que puedan realizarlas en casa.

La programación es flexible, siguiendo la metodología del coaching. (Aprender a través de la acción). Esto también implica que, aún habiendo un plan previo, es perfectamente adaptable a las necesidades del grupo, haciendo más hincapié en unos aspectos u otros de la programación en función de lo que los alumnos requieran.

Por tanto, se realizarán dos tipos de actividades:

1. En el aula.

Práctica grupal de los ejercicios.

2. Fuera del aula.

Práctica individual de los ejercicios propuestos en el aula durante la semana.

El alumno realizará un diario de clase y de práctica individual que servirá como instrumento de autoevaluación. En este diario llevará un registro de sus prácticas. Esto les permitirá considerar aquellas que le



funcionan y tomar el control de su propio progreso. Este diario será entregado al profesor a final de cada trimestre, con la única finalidad de comprobar que, efectivamente, el trabajo está siendo realizado.

5.-Evaluación

En esta asignatura se pretende que el alumno aprenda herramientas de autogestión, es por ello que la evaluación no está enfocada en el rendimiento, sino en la práctica y en su apertura a la autoindagación.

Las herramientas que se utilizarán para medir estos parámetros serán las siguientes:

1. Diario de clase. 25%
 2. Diario de práctica semanal. 25%
 3. Buena disposición para el aprendizaje de nuevas herramientas y realización de las mismas. 25%
 4. Apertura a la expresión compartida tras la autoindagación. 12.5%
 5. Respeto hacia las experiencias de los compañeros. 12.5%
1. El diario de clase es una herramienta de seguimiento de las clases. En él se recogerá la herramienta a trabajar, las características de la misma, el procedimiento establecido y cualquier otra información relevante. El objetivo es que el alumno pueda acudir a él cuando lo necesite, sirviendo de referencia para posibles futuras consultas. Será entregado a final de cada trimestre al profesor comprobar que el trabajo se está realizando.
 2. El diario de práctica es una herramienta de autoevaluación. En él el alumno/a llevará un registro de sus prácticas semanales, donde especificará el tiempo de práctica de cada herramienta y los días en las que esta se la lleva a cabo. También realizará una evaluación de diferentes aspectos en relación a cada práctica, que habrán sido especificados en la clase anterior.
 3. Se llevará a cabo mediante el registro en el cuaderno del profesor.
 4. y 5. Se dedicará un tiempo tras cada práctica en clase a compartir las experiencias.

La nota final de Junio es la media de los 3 trimestres. Los alumnos que no superen la asignatura en Junio, tendrán que presentarse en Septiembre. Para aprobar la asignatura en Septiembre se hará necesario la presentación, por un lado, del cuaderno de clase/práctica con todas las actividades realizadas durante el curso. En caso de que durante el curso el alumno no haya estado activo, habrá de implementarlas durante el verano, y el cuaderno tendrá que reflejar esa implementación.(50%) Por otro lado se realizará una prueba práctica para constatar que el alumno ha asimilado todas esas herramientas. (50%).

6.-Recursos necesarios

Todos los materiales, audios, lecturas recomendadas, fichas, etc. serán facilitados a través del aula virtual a los alumnos.

7.-Bibliografía recomendada

- Gerald Klickstein. The musicians way. A guide to practice, performance, and wellness. 2009
- David Buswell. Performance strategies for musicians. Virtuoso coaching. 2006
- Don Greene. Audition Success. Routledge. A theatre arts Book. London. 2001
- Don Greene. Performance Success Routledge. A theatre arts Book. London. 2002
- Eloise Ristad. A soprano on her head. Right-side-up reflections on life and other performances. 1982



- Rafael García. Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Ma non troppo. 2015
- Inspiring Creativity. Edited by Rick Benzel. Creativity Coaching Association Press
- Joseph O´Connor: Not pulling strings. Kahn and Averill. London. 1987
- Renate Klöppel. Ejercitación mental para músicos. Mundi música ediciones. 2007
- Amy Cuddy. El poder de la presencia. Autoestima, seguridad, seguridad, poder personal: utiliza el lenguaje del cuerpo para afrontar las situaciones más difíciles. Urano ediciones.
- Wayne W. Topping. Afrontar el estrés con éxito. Visión Libros. 2011
- Steven Pressfield. The war of art. Break through the blocks and win you inner creative battles. Ed. Black
- Irish Entertainment. 2002.
- Steven Pressfield. Do the work. 2011. Ed. The domino project.
- David Lynch. Catching the big fish. Meditation, consciousness, and creativity. Penguin Group.
- Julia Cameron. El camino del artista. Ediciones Aguilar.



8.-Anexo I

Las rúbricas que se manejarán en el documento de evaluación al que se hace referencia en el punto 5 son las siguientes:

Realización del diario de clase	No ha entregado el diario de clase. No lo ha hecho.	Lo ha entregado pero no tiene contenido.	Faltan las anotaciones de la mitad de las clases	Están anotadas la mayor parte de las dinámicas llevadas a cabo	Aparecen todas las clases con todas las dinámicas llevadas a cabo.
Diario de práctica semanal	No lo ha entregado. No ha realizado las prácticas.	Lo entrega pero está vacío de contenido.	Realiza algunas prácticas pero de una manera muy inconsistente.	Realiza más de la mitad de los ejercicios, y aparecen reflejados en el diario.	Realiza y aplica todos los ejercicios en su práctica instrumental semanal.
Aprendizaje de nuevas herramientas y realización de las mismas	No ha aprendido las herramientas, no sabe en qué consisten ni cómo se aplican.	Le suenan algunas herramientas pero no ha aprendido para qué se utilizan.	Conoce y aplica la mitad de las herramientas, pero desconoce la otra mitad.	Entiende e identifica la mayoría de las herramientas, así como su aplicación práctica.	En clase muestra dominio de cada herramienta y saca conclusiones adecuadas sobre su futura aplicación.
Apertura hacia la expresión compartida y autoindagación	No entiende para qué escuchar las aportaciones de los compañeros, no realiza la autoindagación ni saca sus propias conclusiones. No tiene nada que compartir.	Comparte algunas experiencias, pero es incapaz de sacar conclusiones.	Comparte sus conclusiones de vez en cuando, pero su nivel de comprensión y reflexión es muy básico.	Comparte sus conclusiones, y es capaz de reflexionar acerca de lo experimentado con cierta profundidad.	Reflexiona sobre lo aprendido, lo trasciende y lo comparte, enriqueciendo la experiencia del grupo.
Respeto hacia las experiencias ajenas	Muestra nulo respeto hacia las experiencias de los compañeros, no las escucha, está distraído/a.	Le interesan algunas experiencias de los compañeros, pero se muestra irrespetuoso hacia otras.	Está presente escuchando las experiencias de otros, pero le parece un trámite tener que hacerlo.	Le interesan la mayoría de las experiencias, pero no entiende cómo puede extrapolarlas a su práctica.	Escucha las experiencias ajenas con atención y las aprovecha para su propio aprendizaje.



9.-Anexo II

Debido a las especiales circunstancias en las que estamos inmersos por causa de situaciones de excepcionalidad relacionadas con problemas sanitarios, la metodología a aplicar se ve necesariamente afectada. En una situación normal, la enseñanza se diseña sobre una base totalmente presencial, pero ahora hay que considerar las circunstancias en las que es necesario incluir alternativas no presenciales, tanto en un desarrollo regular como en circunstancias concretas.

9.1.-Enseñanza mixta, presencial y no presencial

Para mayor seguridad sanitaria, se procurará que la mayor parte de la enseñanza se base en un modelo no presencial, sin abandonar en su totalidad la enseñanza presencial que en circunstancias normales forma parte del desarrollo habitual del tiempo lectivo. Al menos una vez al mes habrá sesiones presenciales, mientras que el resto se producirán telemáticamente.

9.2.-Modelos sincrónico y asincrónico

Opcionalmente, la base del modelo para la enseñanza no presencial podrá incluir cualquiera de estas dos opciones, sincrónica o asincrónica, o bien combinar unas y otras.

- La opción sincrónica consistirá en sesiones presenciales por videoconferencia durante el periodo de tiempo fijado en el horario para cada grupo.

La coordinación con otras asignaturas, que podrían ser de carácter absolutamente presencial, el tiempo de la videoconferencia no ocupará la totalidad del tiempo lectivo asignado a la clase. Esta medida no se aplica cuando se trata de una sesión presencial.

- La opción asincrónica consistirá en la elaboración de material didáctico en video, que estará disponible por algún canal adecuado en internet, y que será proporcionado al alumnado mediante correos o plataformas como el Aula Virtual.

9.3.-Incidencias que condicionen la normalidad prevista

Hay dos casos posibles en los que las condiciones anteriormente expuestas deben ser revisadas

Confinamiento del profesor

Este caso implica que el profesor no está de baja médica, sino únicamente confinado por medidas de seguridad, y con la capacidad para trabajar intacta.

Si se da la circunstancia en la que el profesor no tenga permitido asistir presencialmente a las clases, se optará por el modelo no presencial de manera permanente hasta que las circunstancias permitan volver a la alternancia con el modelo presencial.

Confinamiento de los alumnos

En el caso de que algunos alumnos puedan estar confinados, hay que prestar una atención alternativa en el caso de que esta situación coincida con algún momento presencial. Se procurará algún tipo de apoyo asincrónico para el alumno afectado, al margen del funcionamiento del resto del grupo.



9.4.-Distribución de tiempos lectivos en la enseñanza no presencial

Cuando la enseñanza es presencial, el modelo de actuación está claro, ya que es la norma en la que se desarrolla la actividad habitualmente desde siempre.

Cuando la enseñanza es no presencial, es necesario readaptar los tiempos asignados. En primer lugar, porque la coordinación de las asignaturas es muy diferente a la diseñada para el escenario presencial. Eso provoca posibles incidencias si el alumno debe asistir a algunas asignaturas presencialmente, y de seguido, debe atender alguna no presencial.

Por otro lado, la revisión de trabajos que se produce durante el escenario presencial, se producirá de manera asincrónica cuando se trata del escenario no presencial.

Tanto una circunstancia como la otra, hace que en el caso de la enseñanza no presencial y sincrónica, los tiempos de atención directa al alumnado deben reducirse, sobre la estimación por un lado, del tiempo de corrección de trabajos, y a la vez de los tiempos necesarios para que el alumno pueda atender las otras asignaturas presenciales que tenga antes o después de ésta.

9.5.-Trabajos de evaluación

Los trabajos de evaluación que no se puedan realizar presencialmente, deben ser readaptados para su realización a distancia, de manera asincrónica.

Cuando no sea posible realizar los trabajos de evaluación durante el tiempo lectivo asignado, se sustituirán por trabajos equivalentes que deberán ser presentados en tiempo y forma según las indicaciones del profesor.

9.6.-Medios telemáticos disponibles

El centro dispone de herramientas de apoyo telemático que funcionan desde antes de que aparecieran las circunstancias de excepcionalidad que han condicionado la enseñanza presencial.

Ahora, en las circunstancias actuales, pasan de ser una herramienta de apoyo para mejorar la experiencia docente, a ser de carácter esencial para permitir el desarrollo normal de la asignatura en todo momento y circunstancia.

Disponemos de:

- Página web, para la información general, y la atención administrativa.
- Plataforma MiConservatorio, para la información académica, y la comunicación entre el equipo docente y el alumnado.
- Aula Virtual, que es una plataforma Moodle, para los contenidos curriculares y el desarrollo de la actividad docente.
- Comunicación por correo electrónico, como apoyo para la revisión de trabajos, y complemento de las anteriores.
- Plataformas para el desarrollo telemático, según decida el profesor, Zoom, Skype, Google Classroom, canal de Youtube, etc.

Los recursos telemáticos no son sólo una opción para el apoyo lectivo, sino un material de obligado uso para el alumno según lo disponga el profesor de la asignatura, ya que en las circunstancias actuales, se convierten en una herramienta indispensable para el desarrollo docente.