

CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA
"MANUEL MASSOTTI LITTEL"
MURCIA

CURSO ACADÉMICO 2023-2024

GUÍA DOCENTE DE

**CONCIENCIACIÓN CORPORAL
Y
AUTOCONTROL**

Profesor:

Alberto Muñoz de Sus

I.- Identificación de la asignatura

TITULACION: Título Superior de Música

ESPECIALIDAD: Interpretación, composición y pedagogía.

MODALIDAD: piano, guitarra, instrumentos de cuerda, instrumentos de viento, canto, percusión, clave, órgano, flauta de pico, traverso barroco, instrumentos de la música antigua.

Profesor: Alberto Muñoz de Sus

Tipo	Obligatoria
Materia estatal	Formación instrumental complementaria
Período de impartición	Anual
Nº Créditos ECTS	2
Número de horas por crédito	28
Idioma en el que se imparte	Español
Horas lectivas semanales	1
Departamento	Pedagogía y Canto

II.- Presentación

Esta asignatura se denomina oficialmente "Concienciación Corporal y Autocontrol" pero convendría llamarla, por diversos motivos (incluyendo la denominación que se pensó finalmente pero que ya no cambió la administración), "**Autocontrol y Concienciación Corporal**". Como el nombre es muy largo, el profesor en clase usa habitualmente la palabra "**Autocontrol**" para referirse a la misma y de igual manera invita y propone a los alumnos a que la mencionen de la misma manera que él.

Es una realidad el hecho de que la mayor parte de los alumnos (y buen número de los profesionales), padecen, a lo largo de su carrera una gran cantidad de tensiones corporales y problemas técnicos relacionados con la práctica instrumental y vocal. Dichas tensiones están causadas por malos hábitos de ejecución, postura, colocación del instrumento, etc. Por otra parte, también se desarrollan en la persona una serie de reacciones psíquicas de miedo a la interpretación en público (como exámenes, conciertos), acompañadas de estrés y pánico. Todo esto suele provocar sensaciones de dolor físico (en ocasiones de bastante intensidad) y sentimientos de frustración e impotencia por ser incapaces de controlar las tensiones. Incluso a veces puede llevar al abandono total de los estudios musicales, incluso en aquellos alumnos que tienen unas aptitudes musicales muy buenas y excelentes calificaciones en su currículum.

A esta situación hay que añadir que buena parte de los estudiantes no han desarrollado unos hábitos de estudio apropiados que permitan optimizar su tiempo y desarrollar el hábito de tocar de memoria. Además la autoestima, la propia imagen del alumno en cuanto a valoración real de sus posibilidades musicales, en muchas ocasiones es baja y está distorsionada.

A partir de aquí se deduce la necesidad de impartir una asignatura dirigida a los alumnos de todas las especialidades instrumentales y de canto, que enseñe a los alumnos a reducir sus tensiones físicas y a controlar el miedo y el nerviosismo en las interpretaciones públicas. De esta manera se consigue que la interpretación técnica y musical mejoren y que el alumno desarrolle plenamente sus capacidades y conocimientos sin traba

alguna. Este tipo de asignaturas tienen mucha importancia en la mayor parte de centros de enseñanza musicales de Europa y Estados Unidos, donde desde hace bastante tiempo forman parte del currículo de las enseñanzas de música y de las artes escénicas.

Sabemos que los alumnos están interesados en esta asignatura y la sienten necesaria. Por otro lado, el decreto del Ministerio incluye específicamente estas áreas para ser incluidas en las asignaturas de instrumento y canto y/o como una asignatura específica, como es el caso de este centro. Debido a que no puede separarse el músico-instrumentista del músico-persona, el curso sirve asimismo como vehículo sobre relajación y autocontrol en la vida cotidiana del músico.

Por último hay que señalar que *esta asignatura tiene un carácter y enfoque preventivo y educativo*, así como también de utilidad para los alumnos que, teniendo algunas veces cierto nerviosismo en el escenario, o leves molestias corporales, les ayude la asignatura para disminuir esas molestias. Sin embargo, *la asignatura no tiene un enfoque clínico ni terapéutico*. Los alumnos que en algún momento de este curso (o a lo largo del resto de su carrera en el conservatorio, e incluso después) presenten síntomas que apunten a que haya un problema de índole clínico (algo que no aborda la asignatura), deben acudir al profesional correspondiente (psicólogo clínico, psicólogo general sanitario, fisioterapeuta, etc.) que les ayude con el problema que tengan.

REQUISITOS PREVIOS, ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES.

Sobre la realización de las actividades físicas y los ejercicios de relajación.

En esta asignatura, de cara a evitar y disminuir tensiones físicas que surgen con la práctica del instrumento o del canto se realizan algunas actividades físicas suaves como ejercicios de estiramientos, calentamientos, coordinación, tumbarse en el suelo, etc. Por otro lado, para evitar y disminuir los nervios escénicos se realizan ejercicios de relajación, respiración, concentración, etc.

Algunas personas con enfermedad física, fisiológica o psíquica no pueden realizar o tienen contraindicado alguno de esos ejercicios. En ese caso no tienen que hacerlo y es recomendable que se lo comuniquen a principio de curso al profesor; al menos decirle qué actividades físicas o mentales no pueden hacer. En esta asignatura no hay ningún ejercicio obligatorio ni para las clases ni para realizar en casa.

En cualquier caso es importante que si ves que alguna actividad o ejercicio no lo puedes realizar o no te sienta bien (tanto en las clases como en casa) no lo hagas, y si es una actividad física hazla siempre con moderación, sin forzar, escuchando tus sensaciones corporales. No hagas ningún movimiento que no puedas o solamente hasta donde puedas. Los ejercicios físicos no tienen que causar dolor o molestia al hacerlos, sería señal de que se ha excedido el límite personal. Si tienes que parar en cualquier momento o sentarte si estás de pie, hazlo. Si en los ejercicios de relajación, respiración o concentración te ponen muy nervioso/a o incómodo, interrumpe en ese momento su realización y valora si puedes hacerlo otras próximas veces o no. Por último, eximir de toda responsabilidad tanto al conservatorio como al profesor en caso de lesiones o accidentes propios de las actividades, negligencia u otra causa atribuible al propio alumno/a, al igual que ocurre en el resto de asignaturas de clase de instrumento o de canto.

Para terminar, *recordar que en ningún caso los ejercicios serán obligatorios y queda siempre a criterio del alumno cómo realizarlos*, de acuerdo con sus posibilidades físicas y mentales.

Los alumnos (y sus padres o tutores, en el caso de los menores de edad) asumen las condiciones anteriores para realizar los ejercicios de la asignatura, y su autorregulación para realizarlos o no, o adaptarlos.

En cualquier caso, el profesor podrá proporcionar a principio de curso a los alumnos unas advertencias y consejos sobre la asignatura, que deberán firmar para todo el curso. Dicho documento, suministrado por

el profesor, los menores de edad deberán traerlo firmado también por su padre/madre o tutor. Los alumnos con algún problema físico y/o psíquico que interfiera con la realización de la asignatura podrán informar al profesor y además los alumnos deben sentirse libres para no realizar cualquier actividad que pueda interferir tales problemas o que por algún motivo les hagan sentirse mal. En ese sentido, como ya se ha comentado, en ningún caso los ejercicios serán obligatorios y queda siempre a criterio del alumno cómo realizarlos, de acuerdo con sus posibilidades físicas y psíquicas.

III.- Marco normativo

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- 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.
- 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.
- Resolución de 25 de julio de 2013, de la Dirección General de Formación Profesional y Educación de Personas Adultas, por la que se establece para la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia el plan de estudios y la ordenación de los estudios superiores de Música, se completan los planes de estudios iniciados en los años académicos 2010-2011 y 2011-2012 y se regula la prueba específica de acceso (BORM de 16 de agosto de 2013).

IV.- Competencias

Competencias transversales	3, 6, 10, 12, 13, 15
Competencias generales del Grado	1, 2, 6, 7, 8, 21, 24, 25
Competencias específicas de la Especialidad	3, 4, 7, 8, 10

Competencias transversales

- CT 3.** Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.
CT6 Realizar autocritica hacia el propio desempeño profesional e interpersonal.
CT10 Liderar y gestionar grupos de trabajo.
CT 13. Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.
CT13 Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.

Competencias generales del Grado

- CG1** Conocer los principios teóricos de la música y haber desarrollado adecuadamente aptitudes para el reconocimiento, la comprensión y la memorización del material musical.
CG2 Mostrar aptitudes adecuadas para la lectura, improvisación, creación y recreación musical. preparándose para asimilar las novedades que se produzcan en él.
CG6 Dominar uno o más instrumentos musicales en un nivel adecuado a su campo principal de actividad.
CG7 Demostrar capacidad para interactuar musicalmente en diferentes tipos de proyectos musicales participativos.
CG8 Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal y en la práctica musical colectiva.
CG21 Crear y dar forma a sus propios conceptos artísticos habiendo desarrollado la capacidad de expresarse a través de ellos a partir de técnicas y recursos asimilados.

- CG24** Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.
- CG25** Conocer y ser capaz de utilizar metodologías de estudio e investigación que le capaciten para el continuo desarrollo e innovación de su actividad musical a lo largo de su carrera.

Competencias específicas de la Especialidad

- CEI3** Demostrar capacidad para interactuar musicalmente en todo tipo de proyectos musicales participativos, desde el dúo hasta los grandes conjuntos.
- CEI4** Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.
- CEI5** Comunicar, como intérprete, las estructuras, ideas y materiales musicales con rigor.
- CEI6** Argumentar y expresar verbalmente sus puntos de vista sobre la interpretación, así como responder al reto que supone facilitar la comprensión de la obra musical.
- CEI7** Desarrollar aptitudes para la lectura e improvisación sobre el material musical.
- CEI8** Asumir adecuadamente las diferentes funciones subordinadas, participativas o de liderazgo que se pueden dar en un proyecto musical colectivo.
- CEI9** Conocer los procesos y recursos propios del trabajo orquestal y de otros conjuntos dominando adecuadamente la lectura a primera vista, mostrando flexibilidad ante las indicaciones del director y capacidad de integración en el grupo.
- CEI10** Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

V.- Contenidos

Bloques temáticos

1. La tensión física y psíquica. Síntomas y efectos. La relajación física en reposo y en actividad.

- La ansiedad y sus síntomas. La relajación.
- Los componentes de la ansiedad escénica:
 - Fisiológico
 - Conductual o motor
 - Cognitivo
- El mecanismo de huida.
- El condicionamiento.
- Escapes y evitaciones.
- La exposición al estímulo ansiógeno del concierto.

2. Técnicas corporales. Ejercicios:

- De respiración
- De concienciación de sentidos corporales
- Principios de ergonomía: formas de estar sentado, de pie y con el instrumento.
- Ejercicios de calentamiento
- Estiramientos
- Relajación progresiva de Jacobson.
- Estiramientos y calentamientos generales.
- Ejercicios de Chi Kung (Qi Gong) y de movimientos con plena consciencia.
- Principios de la Técnica Alexander. Coordinación y postura. La posición semisupina.

3. Técnicas mentales:

- Ejercicios de Mindfulness (plena consciencia).
- Ejercicios de meditación.
- Ejercicios de visualización.

4. "The inner game of music": El juego interior de la música.

Self 1 y self 2. Conocimiento básico de este planteamiento de los autores norteamericanos por Barry Green y Timothy Gallwey especializado en control del miedo escénico para músicos.

5. Orientación cognitiva (counselling y coaching educativo).

Coaching emotivo-racional. Autoeficacia, autoestima y autoconcepto. Diálogo mental positivo. Autoinstrucciones.

6. Hábitos de estudio.

Organización del tiempo. Hábitos de vida saludables en relación con el estudio. Actitud física y psíquica al estudiar. Concentración, memoria, creatividad. El rendimiento en relación con el tiempo empleado. Superación de dificultades instrumentales y de estudio, memorización, técnicas de concentración. Herramientas de estudio para disminuir las tensiones físicas. Métodos de estudio con las partituras. Autoevaluación del rendimiento.

7. La actuación en público.

La relación de la actuación en público después de conocer todos los aspectos anteriores. Pensamientos irracionales y emociones negativas en la vida cotidiana y en la vida musical. Consejos prácticos. Tensiones físicas. Las tensiones físicas más comunes en cada uno de los instrumentistas.

Actividades evaluables:

1. Lecturas (opcionales)

"CÓMO SER FELIZ SI ERES MÚSICO O TIENES UNO CERCA", DALIA, Guillermo, IDEA MUSICA.
"CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN MÚSICOS", DALIA, Guillermo. MUNDIMUSICA EDICIONES.
"EL MÚSICO (UNA INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA INTERPRETACIÓN MUSICAL)", DALIA, Guillermo y POZO, Ángel. MUNDIMUSICA EDICIONES.
"EN FORMA: EJERCICIOS PARA MÚSICOS", Sardà Rico, Esther, Ed. Paidós Ibérica.
"A TONO: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico". Jaume Rosset Llobet y Sílvia Fábregas Molas. Editorial Paidotribo.
"EL MÚSICO (UNA INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA INTERPRETACIÓN MUSICAL)" DALIA, Guillermo y POZO, Ángel. Mundimúsica ediciones.
"CÓMO PREPARAR CON ÉXITO UN CONCIERTO O AUDICIÓN", Rafael García, Redbook Ediciones
"CÓMO VIVIR SIN DOLOR SI ERES MÚSICO". La mejor postura. Técnicas y ejercicios para alcanzar una mejor calidad musical evitando dolores y lesiones. Velázquez, Ana. Ediciones Robinbook, colección Ma Non Troppo.
"EL MÚSICO INTERIOR. 35 CLAVES PARA TENER ÉXITO EN LA MÚSICA Y EN LA VIDA". Dalia Cirujeda, Guillermo. Editorial: IdeaMúsica Editores
"EL MÚSICO ADICTO: LA MUSICOREXIA", Dalia Cirujeda, Guillermo. Editorial: IdeaMúsica
"PSICOLOGÍA PARA INTÉRPRETES ARTÍSTICOS": Estrategias para la mejora técnica, artística y personal. López de la Llave, Andrés y Pérez-Llantada Rueda, María del Carmen. Editorial: Thomson-Paraninfo.
"PSICOLOGÍA Y ARTES ESCÉNICAS": Estrategias para la mejora técnica, artística y personal. López de la Llave, Andrés y Pérez-Llantada Rueda, María del Carmen. Editorial: Dykinson.

2. Prácticas (opcionales)

Elaboración de un trabajo escrito a partir de una de las lecturas arriba expuestas.
Elaboración de un diario personal con las actividades y explicaciones realizadas en clase y en casa.

3. Otras

Asistencia (obligatoria)
Prácticas individuales con el instrumento (opcionales en función asimismo del tiempo disponible).

VI.- Volumen de trabajo del estudiante

Clases presenciales (28 semanas, 1 hora)	28 horas
Realización de actividades en casa, lecturas, trabajo sobre un libro y diario de clase	28 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	56 (28 x 2 ECTS)

VII.- Metodología y plan de trabajo

Cada clase puede adoptar diferentes metodologías (teórica, práctica, participativa, experiencial) aunque como pauta general de partida se divide en los siguientes bloques:

- 1º: -resumen a cargo de los alumnos de lo aprendido y practicado la clase anterior
-exponer y explicar la técnica o procedimiento que se va a practicar ese día.
- 2º: práctica correspondiente. Preguntas y dudas después de la práctica.
- 3º: explicar aspectos teóricos y prácticos (en general de equilibrio psicológico, hábitos de estudio, tensiones instrumentales, la actuación en público, etc).

La clase está siempre abierta y el profesor animará a que los alumnos formulen preguntas, planteamientos colectivos y debates (sobre los aspectos tratados y sobre necesidades concretas de los alumnos). La metodología será eminentemente activa y participativa. Para este fin, y dado el carácter especial de la asignatura, alumnos y profesor se sentarán en círculo para crear un clima distendido que invite a los alumnos a expresar su problemática e interés y que les de confianza para exponer y aceptar las técnicas correspondientes. Según la técnica, los alumnos se tumbarán en el suelo, se sentarán en determinada postura en el suelo o realizarán determinadas actividades.

Para la correcta comprensión y aplicación práctica de las técnicas corporales, cuando sea necesario, el profesor se valdrá de sus manos como elemento de guía para proporcionar al alumno las correspondientes sensaciones cinestésicas corporales, algo que según el caso podrán realizar los alumnos entre sí, todo siempre con el debido respeto al alumnado. Igualmente, para todo lo relativo a la educación emocional, convendrá realizar una metodología participativa basada en preguntas que se responden individualmente, se comentan en pequeños grupos y después con toda la clase y el profesor. Incluso algunas veces será aconsejable procedimientos menos racionales, tales como pintar o dibujar, para abordar los mencionados aspectos.

La metodología a seguir para la profundización del tratamiento de estos temas nunca puede ser algo estrictamente predeterminado. El profesor, basándose en su experiencia anterior y en las presuposiciones que le es lícito adoptar según la información precaria que tiene de sus futuros alumnos, propone como hipótesis inicial de trabajo unas coordenadas metodológicas establecidas dentro de unas premisas fundamentales, aunque muy generales. El propio desarrollo de la labor docente y, sobre todo, la respuesta por parte del alumnado al método propuesto, serán lo que proporcione al profesor los medios para evaluar su propuesta inicial y lo que determine la necesidad de orientar la metodología en un sentido determinado. En todo caso debe tenerse en cuenta las virtuales diferencias que se observará en cada uno de los grupos, lo que se concretará en la necesidad de adaptar el proceso a las circunstancias específicas de cada grupo concreto.

Otras actividades complementarias.

El profesor podrá invitar en alguna clase a personalidades destacadas de los dos aspectos de la asignatura, el control del miedo escénico, y la disminución de las tensiones físicas, y cómo manejar ambos problemas. Serán profesores de la Técnica Alexander, Fisioterapeutas, Psicólogos, etc.

VIII.- Evaluación

- **Criterios de Evaluación**

Se valorará el grado de conciencia del propio cuerpo y la participación y asimilación demostradas durante la clase, así como la capacidad de aplicación de los conocimientos adquiridos del autocontrol mental y emocional en relación a la práctica en el propio instrumento, así como la capacidad de comprensión de textos complementarios relacionados con la materia, su síntesis y aplicación, así como el enriquecimiento que de ellos se derive.

- **Procedimientos de evaluación. Calificación.**

Alumnos con asistencia regular a clase. Procedimientos de evaluación y calificación en los supuestos de evaluación continua (convocatoria ORDINARIA).

Para evaluar se distinguen tres bloques:

1. **Asistencia, participación, actitud y comportamiento en clase:** será un **50 % de la calificación total de la asignatura (5 puntos sobre 10)** si el alumno tiene un **comportamiento adecuado y correcto en clase** y no es amonestado por el profesor de que debido al comportamiento (cada tres amonestaciones/advertencias el alumno pierde 1/2 punto, amonestación que puede ser reiterada y sumativa en el curso tantas veces como sea necesario hasta perder de 0'5 a 5 puntos (en estos casos es obvio que el alumno no aprobaría sólo con la asistencia). Si el alumno obtiene el máximo de calificación en este apartado los otros dos bloques serán opcionales, para subir nota. **El máximo número de faltas serán en todo el curso:**
 - a. **6 justificadas:**
 - A partir de ahí por cada bloque de una o dos faltas más, se resta un punto.
 - b. La asistencia a clase es **obligatoria**. Se consideran causas justificadas las siguientes (en todas es necesario traer el **justificante** correspondiente) :
 - enfermedad (con justificante médico).
 - las que se deriven del propio Conservatorio Superior (audiciones, ensayos de la orquesta, banda o coro, recitales pertenecientes al conservatorio, exámenes del propio centro, etc.).
 - los exámenes o prácticas oficiales que se realicen en centros de enseñanza pública o universitaria
 - deber profesional inexcusable
 - asunto personal grave.
 - c. **NO SE CONSIDERARÁN JUSTIFICADAS, EN NINGÚN CASO**, según jefatura de estudios:
 - La asistencia a cursos, master classes o seminarios DEL PROPIO CONSERVATORIO O DEPARTAMENTOS (y por supuesto, de otros centros y otras actividades artísticas).
 - Ensayos de música de cámara o cualquier otro (a excepción de los mencionados anteriormente: coro, orquesta y banda del conservatorio).

El resto de faltas se considerarán NO justificadas

2. **Trabajo sobre un libro** (ver más adelante en la guía docente "Normas para los trabajos"): será un **30%** de la calificación total de la asignatura (**3 puntos sobre 10**). La extensión es de 12 páginas a 1'5 el espaciado a ordenador, o el correspondiente a mano. Hay instrucciones detalladas para realizarlo al final de esta guía docente. Se entregará desde el principio de curso cuando lo desee el alumno,

teniendo como fecha límite su día de clase de la última semana lectiva del primer cuatrimestre, antes de las semanas no lectivas de enero-febrero.

3. **Diario y resumen de las actividades realizadas en clase y en casa** (ver más adelante en la guía docente "Normas para los trabajos"): será un **20 %** de la calificación total de la asignatura (**2 puntos sobre 10**). Sin extensión mínima o máxima exacta. Hay instrucciones para realizarlo detalladas al final de esta guía docente. **Se entregará a final de curso**, cuando lo anuncie el profesor, **habitualmente una o dos semanas antes del fin de las clases en mayo.**

Alumnos con asistencia regular a clase. Procedimientos de evaluación y calificación en los supuestos de evaluación continua (convocatoria EXTRAORDINARIA).

Todo lo que en este punto figura se deduce del punto anterior en el que está todo expuesto. Simplemente se recuerda de nuevo que, aquellos alumnos que no hubieran aprobado en la ordinaria y hubieran tenido asistencia regular a clase con derecho a evaluación continua, entregarán en la extraordinaria el día de la convocatoria el trabajo sobre el libro y/o el diario-resumen de las actividades de clase y casa, tal y como aparece en el apartado anterior.

OBSERVACIONES PARA EL CURSO:

- Se recomienda para subir nota que los alumnos hagan los bloques 2 y 3 (Trabajo sobre un libro y Diario), por un lado porque si no la nota máxima que se puede alcanzar es un 5 y por otro lado en previsión de que puedan surgir faltas de asistencia imprevistas a lo largo del curso por parte del alumno. En cualquier caso se recuerdan que estos dos bloques son opcionales.
- **Con respecto a las actividades optativas evaluables, los alumnos enviarán dichas actividades por Google Classroom, y ÚNICAMENTE** en caso de que no estuviera operativo, por correo electrónico al profesor a felixalberto.munoz@murciaeduca.es
- Opcionalmente, y para aquellos alumnos que fuera imposible entregar los trabajos por Classroom, los entregarán en papel en mano al profesor.
- **La fecha tope** de entrega de trabajos la comunicará a los alumnos en Google Classroom. [Solamente en el caso de que fuera el envío por correo electrónico (no así en el caso de Google Classroom, a lo que NO se aplica todo lo que sigue) necesitarán recibir una respuesta por email antes de 24 horas con el "recibido" del profesor, para confirmar que lo que envíen ha llegado y puede abrirse en el ordenador. Si en ese plazo no reciben un correo (tras consultar la carpeta de "spam" por si estuviera ahí alojado el de respuesta), deberán volver a enviarlo hasta que el profesor le conteste (procedimiento por si por algún motivo no llega el correo al profesor)].
- Las actividades se enviarán en el plazo que determine en concreto el profesor.
- **En ningún caso habrá examen de la asignatura.**
- **No se admitirán los trabajos más tarde del día propuesto. En el caso de que el profesor decida admitirlo pasado el plazo, se penalizará** restando al menos un punto de la calificación del trabajo.
- Los alumnos que no entreguen el trabajo del libro no podrán entregarlo el segundo cuatrimestre. Excepcionalmente el profesor, bajo su propio criterio, podrá admitir trabajos sobre el libro en el segundo cuatrimestre o a final de curso si lo considera oportuno. En cualquier caso, en esta situación excepcional al trabajo que se entregue en marzo o después se le restará dos puntos sobre la nota obtenida (pero si la calificación del trabajo es de 5 ó más no se calificará por debajo de 5) y no tendrá más de un máximo de 8. Los alumnos que entreguen el trabajo en marzo o después, la calificación final de la asignatura la máxima nota que podrán obtener será de un 9.

- Los alumnos que en el primer bloque de asistencia y participación NO lleguen al 5 en uno o en los dos cuatrimestres deberán realizar obligatoriamente el Diario y/o el Trabajo sobre un libro.
- La nota final de curso será la suma ponderada de los tres apartados.
- ES RESPONSABILIDAD DEL PROPIO ALUMNO LLEVAR EL CÓMPUTO DEL NÚMERO DE FALTAS DE ASISTENCIA. El profesor NO notificará a lo largo del curso cuántas faltas va teniendo el alumno. En el caso de que ya no llegue a la calificación de 5 por asistencia, si asiste a clase se le notificará que ya no puede aprobar la asignatura por asistencia en cuanto el profesor observe el excesivo número de faltas.
- **Para la realización de los trabajos, ver más adelante “Normas para los trabajos para la asignatura de Concienciación Corporal y Autocontrol”.**
- Es responsabilidad de los alumnos conservar una copia del trabajo en su ordenador o fotocopiado si se hace mano. Esto es para que en el improbable pero posible caso que el trabajo se perdiera se pudiera solicitar otra copia del mismo. Si esto ocurriera y no hay otra copia no se podría calificar el trabajo.
- Los trabajos que no se ajusten a las normas de realización expuestas más adelante NO serán evaluados.
- **Si el profesor detecta que un trabajo o diario se ha copiado parcial o íntegramente de otro alumno que lo haya entregado anteriormente, la calificación será de cero.** En caso de que se entreguen simultáneamente en la misma semana, el profesor requerirá a los alumnos implicados para clarificar la situación y si no reconocen en común acuerdo quién lo ha hecho y quién lo ha copiado, el trabajo se calificará con un cero para ambos.
- Los alumnos que asistan a clase todas las semanas únicamente treinta minutos (la mitad de la clase) por exclusiva e inexcusable coincidencia con otros turnos, sustituirán los dos trabajos propuestos anteriormente por los dos trabajos que figuran en el siguiente apartado.
- Los alumnos que en cualquier caso tengan más de 6 faltas de asistencia en total, deberán acogerse al siguiente apartado, alumnos que han perdido el derecho a la evaluación continua.

Evaluación de los alumnos cuya evaluación continua NO ES VIABLE (convocatoria ORDINARIA y convocatoria EXTRAORDINARIA).

- Estos alumnos entregarán a lo largo del curso al profesor, o como muy tarde el día que se convoquen los exámenes de junio o septiembre dos trabajos sobre la lista de libros de la asignatura sobre los que realizar los trabajos:
 - Uno sobre el bloque de autocontrol (libros sobre aspectos mentales y psicológicos).
 - Otro sobre el bloque de concienciación corporal (libros sobre aspectos corporales).
- Cada uno de los dos trabajos tendrá una extensión de 20 páginas a 1'5 el espaciado a ordenador, o el correspondiente a mano.
- Las instrucciones para hacerlo son las mismas que el siguiente apartado titulado “Normas para los trabajos de concienciación corporal y autocontrol” (“Trabajo sobre un libro”). Si el profesor detecta que un trabajo o diario se ha copiado parcial o íntegramente de otro alumno que lo haya entregado anteriormente, la calificación será de cero. (Los alumnos que han perdido la evaluación continua NO realizan obviamente un diario de la asignatura).
- La calificación máxima para estos alumnos que han perdido el derecho a la evaluación continua, dado que la asistencia a la misma es obligatoria y es eminentemente práctica, será de un 8.
- En LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA será el mismo procedimiento para aquellos alumnos que no se hubieran presentado en la ordinaria.

De manera general, la calificación se realizará valorando los resultados del proceso de evaluación de acuerdo con las siguientes referencias:

10 y 9: Alcanza los objetivos de forma destacada. Sobresale de manera especial en alguno de los aspectos evaluados.

8 y 7: Alcanza los objetivos de forma satisfactoria. Sobresale en alguno de los aspectos evaluados.

6 y 5: Cubre los objetivos mínimos. Su resultado es aceptable en todos o en casi todos los aspectos evaluados.

4 y 3: No cubre los objetivos mínimos. Presenta alguna deficiencia importante en alguno de los aspectos evaluados.

2 y 1: No cubre los objetivos mínimos. Presenta alguna deficiencia muy importante en alguno de los aspectos evaluados.

NORMAS PARA LOS TRABAJOS PARA LA ASIGNATURA DE “CONCIENCIACIÓN CORPORAL Y AUTOCONTROL”

Alumnos con asistencia regular a clase. Procedimiento de evaluación y calificación en los supuestos de evaluación continua

Cada cuatrimestre se realiza opcionalmente un trabajo, que se suma a la asistencia a clase (que constituyen 5 puntos si no se sobrepasan las faltas de asistencia determinadas). Este trabajo se puede realizar a mano o a ordenador (excepto si a lo largo del curso se activara en el Conservatorio una plataforma digital que permitiera el envío del trabajo redactado con el ordenador, pero sólo a través de plataforma, no por correo electrónico; el profesor avisaría previamente si es que se puede entregar así). Si se hace a ordenador: 12 páginas con espacio de 1'5, tamaño de letra 12 “times” o “times new roman” (se puede entregar impreso por las dos caras, modo “ecológico”); si se hace a mano serán 24 páginas con un mínimo de 300 palabras por página (o más folios con un total de 5000 palabras mínimo).

1. 1er cuatrimestre: Trabajo sobre un libro (3 puntos).

El trabajo se hará sobre cualquiera de los libros propuestos por el profesor. Excepcionalmente, si el alumno se siente motivado por algún otro libro distinto a los propuestos, podrá hacerlo sobre alguno que trate en general sobre técnicas de relajación, técnicas corporales o psicofísicas concretas, aspectos psicológicos o físicos de la persona, personalidad, estrés, ansiedad, crecimiento personal, etc. EN ESTE CASO ES IMPRESCINDIBLE OBTENER PREVIAMENTE A LA LECTURA Y A LA CONFECCIÓN DEL TRABAJO EL VISTO BUENO DEL PROFESOR DEL LIBRO CORRESPONDIENTE (si es diferente, como se ha dicho, sobre los cinco propuestos). EN CASO CONTRARIO EL TRABAJO TENDRÁ COMO CALIFICACIÓN 0 PUNTOS. En cualquier caso, céntrate en los capítulos y/o actividades que consideres más interesantes para ti. En el trabajo hay que incluir los siguientes apartados:

a) **Breve resumen del libro.** (máximo 3 páginas). Describe de forma global el contenido del libro, su temática. Utiliza tus palabras, ¡no copies las del libro! En general, cuanto más largo hagas el punto b), más breve será este punto a).

b) **Resumen de las ideas principales.** (mínimo tres páginas, máximo cuatro páginas). De las partes específicas seleccionadas (di qué partes son) explicas muy brevemente las ideas o aspectos que el autor desarrolla. Al igual que en el punto anterior, utiliza en lo posible tus propias palabras y explicaciones, no te copies del libro. (En el caso que el libro no tenga actividades prácticas, como las del punto siguiente, haz esta parte más extensa).

c) **Descripción de las actividades seleccionadas:** Haz las actividades que hayas seleccionado y realizado de entre las que proponga el libro. Coméntalas de la misma forma que en el diario (realización en casa de actividades): describe la actividad, cómo te ha ido, qué te ha aportado, cómo la valoras, y cualquier otra cosa que consideres relevante. **En algunos libros no hay actividades. Si este es tu caso salta este punto.**

d) **Aplicación personal no musical.** (1 página completa mínimo). Explica cómo se puede aplicar para ti, en tu caso concreto, en tus aspectos *personales*. Pueden ser aspectos del libro en los que te hayas visto reflejado, que veas que te pueden venir bien, que necesitas aplicar algo que has leído, etc. Hazlo de forma creativa, pensando incluso un plan de acción que puedas hacer. *No incluyas en lo posible los aspectos relacionados con la música* porque eso lo haces en el siguiente punto. (SIGUE: e)

e) **Aplicación musical.** (2 páginas completas mínimo). Explica cómo se puede aplicar a la música. Desarrolla, *de forma creativa*, cómo se podría aplicar el libro o aspectos del mismo en el campo de la música y de tus problemas relacionados con la interpretación musical. Para hacerlo te sirven las orientaciones del punto anterior. ¡Cuanto más largo hagas este punto más lo podrás aplicar para tu autocontrol, tu interpretación y tu concienciación corporal!

f) **Plan de actuación.** (2 páginas mínimo). Desarrolla un plan de cómo llevar a cabo la aplicación personal y musical (d y e) para que sea algo concreto que vas a hacer porque te ayuda, de manera que no se quede lo que has aprendido sólo en buenas intenciones sino que sea algo que vas a incorporar a tu vida para mejorar: escribe por ejemplo cuántas semanas o meses necesitarías, qué tendrías que hacer todos los días o semanas de ese periodo de tiempo (tal actividad de determinada manera diaria o semanal, incorporar determinados hábitos, propuestas concretas en tu vida personal o musical, cómo evaluar todo esto que incorporas para ver si funciona o no y si lo cumples o no, etc.).

g) **Valoración personal.** (1 página completa mínimo). Escribe lo que opinas del libro, si te ha servido, en qué, qué cosas has aprendido que antes no sabías, si te ha gustado o no y por qué. No hace falta que digas lo típico ("lo recomendaría a...") ni tampoco que digas que te ha gustado si no te ha gustado. En ese caso sé crítico y justifica tus opiniones.

Ten en cuenta que las partes más interesantes del trabajo del libro, que además deben ser las más extensas, son de la c) a la g), excepto aquellos libros que no tengan actividades para realizar, en cuyo caso no habrá parte c) y la parte a) y sobre todo la b) serán lógicamente más largas.

El día de la entrega del trabajo o en los días posteriores se hará en clase un breve comentario de unos 3 minutos del libro, diciendo sobre todo qué has aprendido y qué te ha aportando. Se hará sin leer el trabajo. La exposición también contribuirá a calificar el trabajo.

2. 2º cuatrimestre: Diario y resumen de las actividades realizadas en clase y en casa (2 puntos):

Describe las explicaciones y actividades realizadas y explicadas en clase y tus experiencias personales al practicar en clase y en casa los ejercicios, técnicas, actividades y cualquier otra tarea concreta que se diga para incluir en esta parte del trabajo.

De forma resumida describes: cada actividad o explicación, cómo te ha ido, qué te ha aportado, cómo la valoras, y cualquier otra cosa que consideres relevante. La mejor manera de hacerlo es en forma de diario. La mejor redacción es la que incluye todo lo que se ha realizado en clase y la comprobación de la calidad del texto sería la siguiente: si lo leyera una persona que no ha venido a clase, que lo entendiera todo y supiera hacer las actividades descritas por sí misma (puedes hacer la prueba con amigos y/o familiares). [Muchos alumnos no suelen obtener la máxima puntuación en este apartado porque lo hacen excesivamente corto; procura seguir las normas y así podrás tener más nota].

Se valorará mucho las reflexiones *personales* al realizar los ejercicios o actividades en clase o en casa, o sobre tus descubrimientos. Al final del diario puedes añadir un anexo con reflexiones que has ido practicando o descubriendo a lo largo del curso, pero después de haberlas reflejado en el día correspondiente del curso. Si algún día no has asistido a clase, pregunta a dos o tres compañeros, pídeles su material, y haz tu propio resumen (de esta manera podrás saber y tener para consultar en el futuro lo que hayas hecho. Si no se pone nada por no haber asistido a clase, quita puntos).

Se ruega en lo posible NO adjuntar en el trabajo los materiales suministrados por el profesor a lo largo del curso.

Recuerda añadir también en el diario, si hiciste en el primer cuatrimestre el trabajo del libro, la Valoración del Plan de Actuación del libro que escribiste en el 1er cuatrimestre, que incluye además las modificaciones al mismo que consideras al haber pasado el tiempo y haberlo experimentado: si te ha servido, si no, qué te ha aportado, qué has cambiado, qué vas a cambiar, etc. (recuerda que este punto de la valoración del plan de actuación sólo se realiza este punto en el segundo cuatrimestre si hiciste el trabajo del libro). El profesor podrá pedir anexas al diario tareas, anexos, comentarios a artículos, etc., que considere oportunos a partir de aspectos comentados en las clases. Los alumnos deberán estar atentos a tales requerimientos. La no inclusión de los mismos contribuirá con menos nota a la hora de evaluar los diarios.

Alumnos cuya evaluación continua no es viable (ORDINARIA y EXTRAORDINARIA).

Las normas para estos alumnos ya se ha detallado antes en el apartado “Evaluación de los alumnos cuya evaluación continua no es viable (ordinaria de junio y extraordinaria)”. No obstante, para que no haya confusión, se vuelve a poner aquí lo mismo que antes:

- Estos alumnos entregarán a lo largo del curso al profesor a su correo electrónico o en google classroom, o como muy tarde el día que se convoquen los exámenes de junio o los extraordinarios, **dos trabajos sobre la lista de libros de la asignatura sobre los que realizar los trabajos:**
 - Uno sobre el bloque de autocontrol.
 - Otro sobre el bloque de concienciación corporal.
- Cada uno de los dos trabajos tendrá una extensión de 20 páginas a 1'5 el espaciado a ordenador, o el correspondiente a mano.
- Las instrucciones para hacerlo son las mismas que el apartado titulado “Normas para los trabajos de concienciación corporal y autocontrol” (“Trabajo sobre un libro”). Si el profesor detecta que un trabajo o diario se ha copiado parcial o íntegramente de otro alumno que lo haya entregado anteriormente, la calificación será de cero. (Los alumnos que han perdido la evaluación continua NO realizan obviamente un diario de la asignatura).
- La calificación máxima para estos alumnos que han perdido el derecho a la evaluación continua, dado que la asistencia a la misma es obligatoria y es eminentemente práctica, será de un 8.
- En **la convocatoria extraordinaria** será el mismo procedimiento para aquellos alumnos que no se hubieran presentado en la ordinaria.

PARA TODOS LOS ALUMNOS:

Mínimos exigibles.

Los alumnos deberán mostrar la capacidad de comprensión y aplicación, en sus aspectos básicos, fundamentales y esenciales, de los conocimientos adquiridos de la concienciación corporal y del autocontrol mental y emocional en relación a la práctica con el propio instrumento (o el canto). En los alumnos con asistencia regular a clase que se evalúan y califican por los supuestos de evaluación continua se expresa al menos con la asistencia a clase sin más de seis faltas en todo el curso ni tres amonestaciones o más. Todo eso se pone de manifiesto en la puntuación mínima que los alumnos deberán obtener a través de todos los apartados, de manera que la media ponderada de los mismos en los dos supuestos de evaluación sea de un 5 para poder superar la asignatura.

Matrícula de Honor.

Para obtener matrícula de honor el profesor propondrá a fin de curso al departamento los alumnos (máximo 1 cada 20 matriculados, según la normativa) que hayan obtenido la calificación más alta, con un mínimo de 9'5, con menos de seis faltas totales en todo el curso, y que, teniendo en cuenta el criterio del profesor, alcancen los objetivos de forma plena y destacada, y sobresalgan de manera especial en la mayor parte de los aspectos evaluados. Si el departamento lo aprueba, se le concederá dicha matrícula. Es condición necesaria un comportamiento educado y adecuado en las clases, que no interrumpa las mismas y que no tenga amonestaciones. La participación activa en las clases en la que se muestre interés por la materia y su aplicación personal y musical por parte del propio alumno no es imprescindible para obtener Sobresaliente en la asignatura, pero sí para obtener la calificación de matrícula de honor.

IX.- Profesorado

Nombre y apellidos	Alberto Muñoz de Sus
Horario de tutorías académicas	Según horario indicado
Correo electrónico	felixalberto.munoz@murciaeduca.es
Departamento/área de conocimiento	Pedagogía (por adscripción, del departamento de piano).
Experiencia profesional	<p>11 años como único profesor de la asignatura en el centro desde que se creó. Miembro del cuerpo de profesores de música y artes escénicas (en las especialidades de coro, orquesta y piano). Profesor Superior y Titulado superior en música en piano, clave, clavicordio, órgano, dirección de coro, dirección de orquesta. Título de Profesor de armonía y composición. Ha ofrecido conciertos en España y en el extranjero como instrumentista de piano, con instrumentos antiguos de tecla, así como director de coro y orquesta.</p> <p>Graduado en Psicología, Psicólogo-coach colegiado, especialista en counselling, y counsellor (como voluntario para Ongs). Master en counselling, master en orientación familiar, Experto universitario en psicología del coaching.</p> <p>Experto Profesional en "Ejercicio para el Bienestar" por la Universidad de Extremadura.</p> <p>Profesor encargado del Servicio de Orientación Personal y Profesional (<i>counselling & coaching</i>) del centro.</p>