

Guía de Asignatura

ASIGNATURA: *Investigación y Tratamiento de la Ansiedad Escénica*

Título: *Máster Universitario en Interpretación e Investigación Musical*
Materia: *Obligatoria*
Créditos: *6 ECTS*
Código: *05MMUS*

Índice

1. Organización general 3
1.1. Datos de la asignatura 3
1.2. Introducción a la asignatura 3
1.3. Competencias y resultados de aprendizaje 4
2. Contenidos/temario 5
3. Metodología 7
4. Actividades formativas 8
5. Evaluación 10
5.1. Sistema de evaluación 10
5.2. Sistema de calificación 10
6. Bibliografía 12

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

TITULACIÓN	*Máster Universitario en Interpretación e Investigación Musical*
ASIGNATURA	*Investigación y Tratamiento de la Ansiedad Escénica*
CÓDIGO - NOMBRE ASIGNATURA	*05MMUS_ Investigación y Tratamiento de la Ansiedad Escénica*
Carácter	Obligatorio
Cuatrimestre	Primero
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	**25 horas**

1.2. Introducción a la asignatura

A pesar de que los estudios demuestran una alta incidencia de la ansiedad entre los músicos cuando entran en escena, son relativamente pocas las iniciativas docentes e investigadoras ante este problema. En la presente asignatura se analizará el acto de 'subir al escenario' desde dos puntos de vista: el teórico, en el que se definen los mecanismos fisiológicos y psicológicos que pueden ayudar o perjudicar al intérprete a la hora de tocar en público; y el práctico, en el que se exponen y aplican las técnicas que son consideradas eficaces para disminuir la ansiedad escénica. Además, se expondrán las diferentes metodologías de investigación en este ámbito, especialmente el de psicofisiología, psicología cognitiva y psicopedagogía.

1.3. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS 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.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.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.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

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).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta asignatura se espera que el estudiante sea capaz de:

RA.1.- Caracterizar las distintas técnicas del control de la ansiedad escénica y valorar su utilización en función del contexto.

RA.2.- Analizar las teorías psicológicas que relacionan la ansiedad escénica con factores de personalidad, aprendizaje y rendimiento.

2. Contenidos/temario

Tema 1: Aproximación al concepto de ansiedad escénica

- 1.1. Introducción
- 1.2. Ansiedad y miedo
- 1.3. La ansiedad escénica como fobia social
- 1.4. Definición de ansiedad escénica
- 1.5. La ansiedad escénica y el rendimiento

Tema 2: Modelos teóricos de ansiedad escénica

- 2.1. Teorías clásicas
- 2.2. Modelo de Barlow
- 2.3. Modelo de Kenny

Tema 3: Patrones de respuesta ante la ansiedad escénica

- 3.1. Somático-fisiológico
- 3.2. Cognitivo
- 3.3. Comportamental
- 3.4. Afectivo

Tema 4: Estrategias de prevención ante la ansiedad escénica

- 4.1. Intérprete
- 4.2. Entorno familiar
- 4.3. Profesorado
- 4.4. Conservatorios

Tema 5: Técnicas de intervención en ansiedad escénica

- 5.1. Técnicas de respiración y relajación
  - 5.1.1. Respiración diafragmática
  - 5.1.2, Relajación muscular progresiva
  - 5.1.3. Entrenamiento autógeno de Schultz
- 5.2. Técnicas de exposición
  - 5.2.1. Desensibilización sistemática
  - 5.2.2. Exposiciones controladas
- 5.3. Técnicas de visualización o práctica imaginada

5.4. Técnicas de reestructuración cognitiva

5.4.1. Terapia cognitiva de Beck

5.4.2. Terapia racional emotiva de Ellis

5.5. Técnicas de *biofeedback*

5.6. Intervenciones basadas en *mindfulness*

5.7. El estado de fluidez (*flow*)

5.8. Intervenciones mediante fármacos

5.8.1 Betabloqueantes adrenérgicos

5.8.2. Benzodiacepinas

5.9. Establecimiento de objetivos

3. Metodología

La modalidad de enseñanza propuesta para el presente título guarda consonancia con la Metodología General de la Universidad Internacional de Valencia, aprobada por el Consejo de Gobierno Académico de la Universidad y de aplicación en todos sus títulos.

Este modelo, que vertebra el conjunto de procesos de enseñanza y aprendizaje de la institución, combina la naturaleza síncrona (mismo tiempo-diferente espacio) y asíncrona (diferente tiempo -diferente espacio) de los entornos virtuales de aprendizaje, siempre en el contexto de la modalidad virtual.

El elemento síncrono se materializa en sesiones de diferente tipo (clases expositivas y prácticas, tutorías, seminarios y actividades de diferente índole durante las clases online) donde el profesor y el estudiante comparten un espacio virtual y un tiempo determinado que el estudiante conoce con antelación.

Las actividades síncronas forman parte de las actividades formativas necesarias para el desarrollo de la asignatura y, además, quedan grabadas y alojadas para su posterior visualización.

Por otro lado, estas sesiones no solamente proporcionan espacios de encuentro entre estudiante y profesor, sino que permiten fomentar el aprendizaje colaborativo, al generarse grupos de trabajo entre los estudiantes en las propias sesiones.

Los elementos asíncronos del modelo se desarrollan a través del Campus Virtual, que contiene las aulas virtuales de cada asignatura, donde se encuentran los recursos y contenidos necesarios para el desarrollo de actividades asíncronas, así como para la interacción y comunicación con los profesores y con el resto de departamentos de la Universidad.

4. Actividades formativas

La metodología VIU, basada en la modalidad virtual, se concreta en una serie de actividades formativas y metodologías docentes que articulan el trabajo del estudiante y la docencia impartida por los profesores.

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas, se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados en cada una de las asignaturas. A continuación, listamos las actividades genéricas que pueden formar parte de cada asignatura, dependiendo de las competencias a desarrollar en los estudiantes en cada asignatura.

1. Clases presenciales

2. Clases virtuales síncronas

Constituyen el conjunto de acciones formativas que ponen en contacto al estudiante con el profesor, con otros expertos y con compañeros de la misma asignatura en el mismo momento temporal a través de herramientas virtuales. Las actividades recurrentes (por ejemplo, las clases) se programan en el calendario académico y las que son ocasionales (por ejemplo, sesiones con expertos externos) se avisan mediante el tablón de anuncios del campus. Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

a. Clases expositivas/teóricas: El profesor expone a los estudiantes los fundamentos teóricos de la asignatura.

b. Clases prácticas: El profesor desarrolla junto con los estudiantes actividades prácticas que se basan en los fundamentos vistos en las clases expositivas. En términos generales, su desarrollo consta de las siguientes fases, pudiéndose adaptar en función de las necesidades docentes:

I. La primera fase se desarrolla en la sala principal de la videoconferencia, donde el profesor plantea la actividad.

II. A continuación, divide a los estudiantes en grupos de trabajo a través de las salas colaborativas y se comienza con la actividad. En esta fase el profesor va entrando en cada sala colaborativa rotando los grupos para resolver dudas, dirigir el trabajo o dar el feedback oportuno. Los estudiantes también tienen posibilidad de consultar al profesor en el momento que consideren necesario.

III. La tercera fase también se desarrolla en la sala principal y tiene como objetivo mostrar el ejercicio o explicar con ejemplos los resultados obtenidos. Por último, se ponen en común las conclusiones de la actividad realizada.

No obstante, el profesor puede utilizar otras metodologías activas y/o herramientas de trabajo colaborativo en estas clases.

c. Seminarios: En estas sesiones se desarrolla un tema complementario de gran interés para la asignatura o el módulo. Estas sesiones permiten acercar al estudiante a la realidad de la disciplina en términos no sólo profesionales, sino también académicos. Todas estas sesiones están vinculadas a contenidos de las asignaturas y del programa educativo.

3. Actividades asíncronas supervisadas

Se trata de un conjunto de actividades supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y el desarrollo de sus competencias. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral. Esta categoría se desglosa en el siguiente conjunto de actividades:

a. Actividades y trabajos prácticos: se trata de un conjunto de actividades prácticas realizadas por el estudiante por indicación del profesor que permiten al estudiante adquirir las competencias del título, especialmente aquellas de carácter práctico. Estas actividades, entre otras, pueden ser de la siguiente naturaleza: actividades vinculadas a las clases prácticas (resúmenes, mapas conceptuales, one minute paper, resolución de problemas, análisis reflexivos, generación de contenido multimedia, exposiciones de trabajos, test de autoevaluación, participación en foros, entre otros). Estas actividades serán seleccionadas por el profesor en función de las necesidades docentes. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

b. Actividades guiadas con recursos didácticos audiovisuales e interactivos: se trata de un conjunto de actividades en las que el estudiante revisa o emplea recursos didácticos (bibliografía, videos, recursos interactivos) bajo las indicaciones realizadas previamente por el profesor; con el objetivo de profundizar en los contenidos abordados en las sesiones teóricas y prácticas. Estas sesiones permiten la reflexión o práctica por parte del estudiante, y pueden complementarse a través de la puesta en común en clases síncronas o con la realización de actividades y trabajos prácticos. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

4. Tutorías

En esta actividad se engloban las sesiones virtuales de carácter síncrono y las comunicaciones por correo electrónico o campus virtual destinadas a la tutorización de los estudiantes. En ellas, el profesor comparte información sobre el progreso del trabajo del estudiante a partir de las evidencias recogidas, se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura. Pueden ser individuales o colectivas, según las necesidades de los estudiantes y el carácter de las dudas y orientaciones planteadas. Tal y como se ha indicado, se realizan a través de videoconferencia y e-mail.

Se computan una serie de horas estimadas, pues, aunque existen sesiones comunes para todos los estudiantes, éstos posteriormente pueden solicitar al docente tantas tutorías como estimen necesarias.

Dado el carácter mixto de esta actividad formativa, se computa un porcentaje de sincronía estimado del 30%.

5. Estudio autónomo

En esta actividad el estudiante consulta, analiza y estudia los manuales, bibliografía y recursos propios de la asignatura de forma autónoma a fin de lograr un aprendizaje significativo y superar la evaluación de la asignatura de la asignatura. Esta actividad es indispensable para adquirir las competencias del título, apoyándose en el aprendizaje autónomo como complemento a las clases y actividades supervisadas.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	50 %
Sistema de Evaluación	**Ponderación**
Actividades complementarias*	50 %

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y actividades complementarias)** con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cómputos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante podrá disponer de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje.**

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor.

6. Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).* Editorial Médica Panamericana.
- American Psychiatric Association. (2000). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR).* Masson.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, *55*(11), 1247-1263. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic.* The Guildford Press.
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée De Brouwer.
- Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- Csíkszentmihályi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. *HarperPerennial*, *39*, 1-16.
- Ellis, A. (1980). *Terapia Racional Emotiva.* Pax.
- Fernández-Morante, B. (2018). Violencia psicológica en la educación musical actual en los Conservatorios de música. *Revista Internacional de Educación Musical, 6*, 13-24.
- Fernández-Morante, B., de Paula Ortiz, F. y Blanco-Piñeiro, P. (2021). Profesionales de la psicología como docentes en los conservatorios de música: hacia una educación musical sostenible. *Papeles del psicólogo, 42*(1), 38-45.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation (2.ª ed.).* Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness, 6*(6), 1481-1483.
- Kenny, D. T. (2008). Music Performance Anxiety. *International Handbook of Musicians Health and Wellbeing.*
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Levi, L. (1972). Stress and Distress in Response to Psychosocial Stimuli. *International series of monographs in experimental psychology vol. 17*. Pergamon Press.
- López de la Llave, A. (2021). El control de la activación. En A. López de la Llave y M. C. Pérez-Llantada (eds.). *Psicología y artes escénicas: desarrolla las habilidades psicológicas que pueden ayudarte como intérprete*, (pp. 141-152). Dykinson.
- López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, M. C. (2006). *Psicología para intérpretes artísticos: estrategias para la mejora técnica, artística y personal.* Thomson-Paraninfo.
- Luthe, W. y Schultz, J. H., (1969). Autogenic Therapy. Grune and Stratton. Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music, 40*(5), 574-594.