

**PROPUESTA DE ASIGNATURA OPTATIVA:  
ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO  
MUSICAL**

Conservatorio Profesional de Música  
“José Peris Lacasa” de Alcañiz

Curso 2023/24

<b>Denominación de la asignatura optativa</b>	<b>Estrategias psicológicas para la mejora del rendimiento musical</b>
Alumnado	5º y 6º curso de EE.PP de todos los instrumentos
Duración	1 hora semanal
Departamento responsable	Viento
Profesorado	Laura Segura Tendero

## ÍNDICE DE CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN

- i. INTRODUCCIÓN
- ii. OBJETIVOS DE LA PROGRAMACIÓN
- iii. CONTENIDOS
- iv. METODOLOGÍA
- v. TEMPORALIZACIÓN
- vi. EVALUACIÓN
- vii. UNIDADES DIDÁCTICAS

### **i. Introducción**

El objetivo de los conservatorios de música es el de formar profesionales con un alto nivel de especialización artística y en la ejecución instrumental, en el cual se debe demostrar continuamente un dominio del instrumento y de la interpretación de las numerosas obras.

A lo largo de los 14 años de duración de estas enseñanzas, el aprendizaje se centra mayoritariamente en el desarrollo de habilidades y destrezas técnicas con el instrumento. Pero para acrecentar el potencial tanto musical como artístico, se pone de manifiesto la importancia de la formación psicológica en los músicos.

Además, el aprendizaje musical necesita procesos psicológicos básicos como la atención, la concentración, la memoria, el control de la activación fisiológica y emocional, la motivación o la autoconfianza. Además, son necesarios otros factores como el esfuerzo, la resistencia a la frustración, la resiliencia, la capacidad de autocontrol o el dominio de las emociones.

Teniendo en cuenta los beneficios que puede aportar todos estos factores, es conveniente aproximarlos a la formación del alumnado de enseñanzas profesionales de música, aportando herramientas y nociones básicas sobre la Psicología aplicada a la música que mejoren su rendimiento.

Esta asignatura optativa tendrá un enfoque eminentemente práctico y los contenidos estarán adaptados a los intereses y necesidades del alumnado de los últimos cursos de enseñanzas profesionales.



Para la elaboración de la propuesta de asignatura optativa se tendrá en cuenta la normativa que regula el procedimiento de asignaturas optativas en los conservatorios de Aragón:

- RESOLUCIÓN de 4 de diciembre de 2007, de la Dirección General de Administración Educativa, por la que se regula el procedimiento de autorización de las asignaturas optativas en las enseñanzas profesionales de música a partir del curso académico 2008-2009.

- **Justificación de la programación**

Son numerosos los estudios científicos que constatan la importancia de contar con los mecanismos y factores psicológicos que están presentes, subyacen y condicionan todo el proceso de enseñanza aprendizaje instrumental.

Además, durante el curso 2022/2023 se realizaron una serie de cuestionarios en el centro que constatan la necesidad de incorporar esta asignatura optativa. Principalmente este alumnado de 5º y 6º curso mostraban las siguientes carencias relacionadas con la psicología y la música:

- El alumnado posee escasez de recursos o no suele aplicar recursos para solucionar dificultades técnicas.
- El alumnado no suele auto reflexionar sobre su estudio.
- Existe un elevado número de pensamientos ajenos a la interpretación cuando tocan en público.
- En la interpretación en público poseen una excesiva preocupación por posibles problemas técnicos que puedan surgirles.
- Un alto número de alumnos depende de la partitura en gran medida.
- Durante las audiciones poseen una alta activación fisiológica y falta de control.
- La tensión y el nerviosismo es algo frecuente en las interpretaciones en público.
- En las audiciones suelen estar más cansados.

Con respecto a la formación curricular y debemos tener en cuenta en cuenta la Orden del 3 de mayo de 2007, del departamento de educación, cultura y deporte por la que se establece el currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de educación, que se imparten en la Comunidad



Autónoma de Aragón. La misma establece en sus objetivos generales de las enseñanzas profesionales de música (artículo 5):

1. Conocer los valores de la música y optar por los aspectos emanados de ella que sean más idóneos para el desarrollo personal.
2. Participar en actividades de animación musical y cultural que permitan vivir la experiencia de transmitir el goce de la música.
3. Conocer y emplear con precisión el vocabulario específico relativo a los conceptos científicos de la música.

Además, en los **Objetivos específicos de las EEPP** de música (artículo 6) expone la necesidad de adquisición de las siguientes capacidades:

1. Formar una imagen ajustada de las posibilidades y características musicales de cada uno, tanto a nivel individual como en relación al grupo, con la disposición necesaria para saber integrarse como un miembro más del mismo o para actuar como responsable del conjunto.
2. Valorar el cuerpo y la mente para utilizar con seguridad la técnica y poder concentrarse en la audición e interpretación.
3. Interrelacionar y aplicar los conocimientos adquiridos en todas las asignaturas que componen el currículo, en las vivencias y en las experiencias propias para conseguir una interpretación artística de calidad.
4. Adquirir y demostrar los reflejos necesarios para resolver eventualidades que surjan en la interpretación.
5. Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa.

#### - **Contexto del centro y del alumnado**

La ciudad de Alcañiz es el centro comarcal y de servicios de la Comarca del “Bajo Aragón”. El nivel cultural es medio y el interés por parte de los padres de que sus hijos aprendan música va en aumento.

Alcañiz posee una serie de características particulares que marcan su vida cultural. Es una localidad que puede presumir tanto de su patrimonio histórico y tradición -merece



una mención especial el hecho de formar parte de la Ruta del Tambor y Bombo, una manifestación cultural de interés nacional- como del actual desarrollo e integración en la vida moderna, culminada con la reciente creación de Motorland.

En Alcañiz conviven diferentes asociaciones o agrupaciones musicales: Polifónica Alcañizana, Asociación musical "Lira Alcañizana", Asociación musical "Virgen de los Pueyos", Orquesta de Cámara del Bajo Aragón, grupos folklóricos "Malandía" y "El Cachirulo", grupos de música pop, rock, folk..., Escuela Municipal de Música y Escuela del Tambor.

La gran tradición de las Bandas de Música fomenta el interés por los estudios musicales en numerosas localidades del Bajo Aragón enfocado sobre todo en el área de los instrumentos de viento lo que genera la necesidad de un Centro que ofrezca una Educación Musical Profesional.

## **ii. Objetivos de la programación**

- O.1.** Relacionar la Psicología con el trabajo del intérprete y fomentar la utilización de los recursos que ofrece esta para mejorar el rendimiento y la calidad artística del alumnado.
- O.2.** Conocer los conceptos básicos de la Psicología musical.
- O.3.** Aportar herramientas prácticas que faciliten la mejora técnica, artística y personal de los intérpretes.
- O.4.** Conocer y poner en práctica diferentes estrategias que permitan optimizar y hacer más eficiente el estudio personal.
- O.5.** Promover la autorreflexión del alumnado sobre sus motivaciones, creencias personales, pensamientos y emociones que le permitan una mejor comprensión de las reacciones que experimente en cada momento, tanto en clase como en la interpretación en grupo.
- O.6.** Conocer y poner en práctica técnicas para el control de la activación que permitan minimizar los efectos de una sobreactivación física y mental de cara a las actuaciones en público.



**O.7.** Conocer y desarrollar los procedimientos y las estrategias psicológicas encaminados a procurar un rendimiento musical óptimo y experiencias musicales más gratificantes y enriquecedoras.

### **iii. Contenidos**

#### **UD.1. Las bases del comportamiento**

- C.1.1. Sensación y percepción
- C.1.2. La atención
- C.1.3. Memoria
- C.1.4. Aprendizaje

#### **UD.2. La motivación y las emociones**

- C.2.1. La motivación
- C.2.2. Las emociones

#### **UD.3. Interpretación artística y personalidad**

- C.3.1. El desarrollo de la personalidad
- C.3.2. El rasgo de personalidad
- C.3.3. Creatividad e interpretación musical
- C.3.4. Personalidad del músico y especialidad instrumental

#### **U.D.4. El estrés**

- C.4.1. Cómo se genera el estrés
- C.4.2. La cronificación del estrés
- C.4.3. Pensamientos distorsionados

#### **U.D.5. Salud física y psicológica de los intérpretes**

- C.5.1. El estado físico.
- C.5.2. La salud del músico y la postura corporal.
- C.5.3. La atención a la postura corporal sana durante la ejecución musical como base de la prevención.



C.5.4. El bienestar psicológico.

C.5.5. El equilibrio entre las diversas facetas de la vida.

#### **U.D.6. Habilidades específicas del intérprete musical**

C.6.1. Habilidades de estructuración, notación y lectura

C.6.2. Habilidades técnicas y motrices

C.6.3. Habilidades auditivas

C.6.4. Habilidades de actuación

C.6.5. ¿Cómo mejorar la expresividad?

#### **U.D.7. El proceso de cambio positivo**

C.7.1. Bases psicológicas determinantes de la actuación artística exitosa

C.7.2. Mejora de las habilidades del intérprete

C.7.3. El establecimiento de objetivos en la interpretación artística

#### **U.D.8. El desarrollo de técnicas psicológicas para intérpretes**

C.8.1. El autoconcepto, autoconfianza y la autoeficacia

C.8.2. El autocontrol

C.8.3. Detención del pensamiento

C.8.4. La práctica y el ensayo en imaginación

#### **U.D.9. Nivel óptimo de activación**

C.9.1. El nivel de activación

C.9.2. El nivel personal óptimo de activación

C.9.3. Técnicas de entrenamiento para el control de la activación

C.9.4. Técnicas activas de entrenamiento en relajación

C.9.5. El mindfulness

#### **U.D.10. Estrategias psicológicas para la mejora de la práctica y los ensayos.**

C.10.1. Práctica deliberada y aprendizaje autorregulado en el estudio individual

C.10.2. Estrategias para la práctica y el ensayo en grupo

C.10.3. Técnicas cognitivas

C.10.4. Estrategias para el estudio individual

#### **U.D.11. Técnicas y estrategias psicológicas para la mejora de la memoria y la lectura musical**

C.11.1. Importancia de entrenar la memoria

C.11.2. Qué es la memoria



- C.11.3. El aprendizaje y la memoria
- C.11.4. Técnicas para la memorización de partituras
- C.11.5. La lectura a primera vista y técnicas para su mejora

#### **U.D.12. Favoreciendo la respuesta de “Fluidez” (Flow)**

- C.12.1. La teoría de la fluidez
- C.12.2. El estado de la fluidez en la interpretación
- C.12.3. El desarrollo de la respuesta de fluidez

#### **iv. Metodología**

##### **- Opciones metodológicas propias**

El papel del profesor/a ha de ser el de un consejero o guía que, a la vez que da soluciones concretas a problemas concretos, debe, en todo aquello que tenga un carácter más general, esforzarse en dar opciones y no en imponer criterios, en estimular y ensanchar la receptividad y la capacidad de respuesta del alumno ante el hecho artístico.

La metodología debe ser lo bastante flexible como para que, atendiendo al incremento progresivo de la capacidad de ejecución (técnico), sea posible adaptarla a las características y a las necesidades de cada alumno individual, tratando de desarrollar sus posibilidades como de suplir sus carencias.

El proceso de enseñanza debe garantizar la funcionalidad del aprendizaje, es decir, que se pueda utilizar en las circunstancias reales en las que el alumnado lo necesite. Es importantísimo fomentar la seguridad personal y la metacognición. El proceso de enseñanza-aprendizaje debe estar guiado por unos principios metodológicos globales e integradores, que sean coherentes con el currículo establecido. De la misma manera, se trata de que los alumnos amen la música y disfruten de su aprendizaje. Para ello, distinguimos los siguientes elementos:

- Contexto formal e informal: se deben tener en cuenta los conocimientos ya adquiridos por el alumnado, para llevar a cabo un proceso de enseñanza



personalizado, basado en las características propias de aprendizaje de cada alumno/a.

- Dentro de la estructura de clase grupal, se debe favorecer la socialización y el aprendizaje colaborativo.
- Funcionalidad del aprendizaje: para que el alumnado pueda utilizar los conocimientos aprendidos dentro del aula en otros ámbitos, siendo los aspectos trabajados en esta asignatura fundamentales en el desarrollo de un músico.
- Interdisciplinariedad de los contenidos a trabajar, en relación con los impartidos en el resto del currículo, estableciendo una estructuración clara de los mismos para garantizar un aprendizaje coherente.
- Establecer un clima de seguridad y confianza dentro del aula, partiendo de la inteligencia emocional para reforzar la confianza en sí mismo y motivación del alumnado. Trabajar en un ambiente que favorezca la colaboración, interacción e intercambio de emociones y sentimientos, apoyando la motivación por aprender y afrontar desafíos, con una autoestima reforzada y con recursos para la resolución de conflictos.

#### - **Criterios para el agrupamiento de alumnos**

La asignatura está dirigida a alumnos de los cursos 5º y 6º de EE. PP de todas las especialidades del centro.

#### - **Organización del tiempo y del espacio**

La clase será semanal y tendrá una duración de una hora.

Tipos de actividades:

#### - **Materiales y recursos didácticos**

- Mobiliario: Mesa, sillas sin brazo, atriles, flexo, pizarra pautada, papelera, espejo, borrador. Aula insonorizada y luminosa.
- Material didáctico
- Bibliografía especializada en psicología de la música.
- Material instrumental del alumnado.
- Cuestionarios.
- Ordenador y proyector para la proyección de vídeos o películas.



- Se elegirá uno de los textos obligatorios propuestos y adicionalmente se utilizarán fragmentos de artículos científicos en español, noticias aparecidas en medios de comunicación, fragmentos de películas, u otros materiales de tipo documental o multimedia en los que se muestren aspectos reflejados en los contenidos del curso.

#### v. **Temporalización**

- Primer trimestre (10 sesiones). Bloque 1. Principios básicos de psicología para intérpretes musicales.
- Segundo trimestre (10 sesiones). Bloque 2. Herramientas psicológicas para los intérpretes.
- Tercer trimestre (10 sesiones). Bloque 3. Estrategias psicológicas para la mejora de la interpretación artística.

#### vi. **Evaluación**

##### • **Criterios de evaluación**

- C.E.1 Ser capaz de relacionar los nuevos conceptos y aprendizajes con sus experiencias y conocimientos previos.
- C.E.2. Mostrar interés en las actividades propuestas en clase.
- C.E.3. Realizar las tareas pedidas semanalmente.
- C.E.4 Ser capaz de aplicar las estrategias facilitadas en las clases a su práctica diaria e interpretaciones en público.

##### • **Procedimientos de evaluación**

- Trabajos y tareas exigidas en clase.
- Examen trimestral.
- Revisión de las tareas propuestas semanalmente.
- Rúbricas de evaluación.



- **Instrumentos de evaluación**

- Autoevaluación del alumno.
- Diario de clase.
- Ficha de seguimiento del alumno.
- Rúbricas.
- Audiciones.
- Exámenes prácticos.
- Trabajos.

- **Criterios de calificación**

Se empleará la técnica de evaluación continua, el principal elemento de calificación será la asistencia y el trabajo realizado en las clases, con especial atención a la forma en que el alumno organiza su estudio y desarrolla su autonomía para la resolución de los problemas.

- Asistencia a clase (40%)
- Examen trimestral (20%)
- Trabajos o informes personales que se vayan proponiendo a lo largo del curso (40%)

### **vii. Unidades didácticas**

UD.1. Las bases del comportamiento
UD.2. La motivación y las emociones
UD.3. Interpretación artística y personalidad
U.D.4. El estrés
U.D.5. Salud física y psicológica de los intérpretes
U.D.6. Habilidades específicas del intérprete musical
U.D.7. El proceso de cambio positivo
U.D.8. El desarrollo de técnicas psicológicas para intérpretes
U.D.9. Nivel óptimo de activación



U.D.10. Estrategias psicológicas para la mejora de la práctica y los ensayos.

U.D.11. Técnicas y estrategias psicológicas para la mejora de la memoria y la lectura musical

U.D.12. Favoreciendo la respuesta de “Fluidez” (Flow)



### U.D. 1: Las bases del comportamiento

**Temporalización /sesiones:** 2 primeras sesiones

**Justificación:** esta unidad pretende estudiar de manera superficial algunos de los procesos psicológicos básicos: sensación y percepción, atención, memoria y aprendizaje. Esto nos permitirá entender mejor la conducta humana tan y como se manifiesta en numerosos contextos y más concretamente en la conducta de los intérpretes artísticos.

**Objetivos de aprendizaje:** Conocer de manera superficial los conceptos de sensación y percepción, atención, memoria y aprendizaje. Conocer las leyes de Gestalt. Distinguir los diferentes tipos de sensaciones: exteroceptivas, propioceptivas e interoceptivas. Distinguir los tipos de memoria: auditiva, visual y kinestésica. Conocer los procesos involucrados en el aprendizaje.

**Contenidos:** C.1.1. Sensación y percepción, C.1.2. La atención, C.1.3. Memoria. C1.4. Aprendizaje

#### Actividades:

##### Sesión 1

**A.I.M.:** Presentación de la asignatura y justificación de la misma.

**A.I.M:** Impartición teórica de los conceptos de percepción, sensación y memoria mediante elaboración de una presentación y apuntes teóricos. Leyes de Gestalt, diferentes tipos de sensaciones, componentes del proceso de la atención.

**A.D:** Realización de actividades. Imágenes con ilusiones perceptivas y comentar.

**A.D:** Actividad: ¿Cómo podría un director o solista aprovechar los fenómenos determinados por las leyes de Gestalt?

**A.F:** Resumen de la sesión y propuesta de tarea. Autorreflexionar sobre la atención durante el estudio instrumental. Visualizar el siguiente vídeo:

<https://www2.uned.es/psicologiaabierta/psicomusica/complementarios/video/atencion.html>

##### Sesión 2:

**A.I.M:** Comentar la tarea de la anterior sesión.



**A.D:** Explicación teórica de los conceptos de memoria y aprendizaje. Tipos de memoria (auditiva, visual y kinestésica) y su aplicación en la interpretación. Procesos involucrados en el aprendizaje. Condicionamiento clásico, operante y aprendizaje observacional.

**A.D:** Las tres “R” de la memoria. Registro, retención y recuperación. Tipos de memoria. Realizar una actividad sobre que procesos se siguen a la hora de memorizar una partitura.

**A.F:** Pedir al alumnado que intente trabajar de memoria una obra, analizando que recursos está empleando.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Vídeos.

## UD.2. La motivación y las emociones

**Temporalización /sesiones:** sesiones 3 y 4 del curso

**Justificación:** Cuestiones de gran importancia como el nivel de compromiso que adquiere el intérprete, su dedicación, el interés con el que afronta las metas que quiere conseguir y las tareas que debe realizar, su capacidad de sacrificio, su espíritu de lucha ante las múltiples dificultades que ha de superar, etc., dependen fundamentalmente de la motivación y de los estados afectivos, o emociones.

**Objetivos de aprendizaje:** Conocer el concepto de motivación y estudiar los diferentes tipos: intrínseca/extrínseca. Aprender los factores implicados en la falta de motivación: falta de interés por la actividad, falta de autoconfianza, desánimo, agotamiento psicológico. Conocer el concepto de emoción, así como los diferentes niveles de respuesta emocional: respuesta cognitiva, fisiológica y motora. Distinguir los diferentes tipos de activación por las emociones: activación positiva y negativa.

**Contenidos:** C.2.1. La motivación. C.2.2. Las emociones.



**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M:** Explicación teórica sobre la motivación. Tipos de motivación. Factores implicados en la falta de motivación.

**A.D:** Realizar una tabla en la que se indique qué factores les ayudan a estar motivados y cuáles de los estudiados son los que los llevan a estar poco motivados.

**A.F:** Comentar entre todos la actividad realizada.

Sesión 2:

**A.I.M:** Explicación teórica sobre la emoción y los diferentes niveles de respuesta emocional. Tipos de emociones.

**A.D:** Realizar una tabla en la que expongan que factores originan una activación positiva (como por ejemplo conseguir algún tipo de logro: un pasaje que no salía y hayan logrado que salga) y cuáles son aquellos que provocan una activación negativa (miedo al fracaso, incertidumbre escenario, insatisfacción, etc.).

**A.F:** Comentar entre todos la actividad realizada.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema.

**UD.3. Interpretación artística y personalidad**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 5 y 6 del curso.

**Justificación:** En psicología con el término personalidad se busca describir aquello que hace único a cada individuo. Es importante conocer las características de personalidad de cada músico para poder acceder a una formación específica que le permita solucionar ciertos problemas o aprovechar características de la personalidad para fomentar aspectos positivos, por ejemplo, en la interpretación.

**Objetivos de aprendizaje:** Conocer el concepto de personalidad. Analizar qué características tienen aquellos perfiles con alto talento. Aprender qué es el locus de control interno y externo. Conocer el concepto de creatividad y los factores que la facilitan. Analizar cuales son las principales características de los artistas.



**Contenidos:** C.3.1. El desarrollo de la personalidad. C.3.2. El rasgo de personalidad. C.3.3. Creatividad e interpretación musical. C.3.4. Personalidad del músico y especialidad instrumental

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M:** Explicación teórica del concepto de personalidad. Características de los talentosos.

**A.D:** Actividad: ¿Talentoso se nace o se hace? Preguntar al alumnado sobre este tema y comentar que características y contexto debe poseer un futuro talento.

**A.D:** Explicación teórica sobre el locus de control. Diferencias entre Locus de control interno y externo.

**A.D:** Actividad: proponer una serie de frases en las que el alumnado deba señalar en que grado las cumple, evaluando después qué tipo de locus de control poseen.

**A.F:** Pedir para la casa actividad sobre adjetivos que los definan. Proponer una serie de adjetivos de los que deberán señalar 3. Esa misma lista se la deben dar a un familiar que deberá elegir otros 3. Deberán elegir solamente aquellos que coincidan, encontrando cuales son las dimensiones de personalidad más importantes del alumno.

Sesión 2

**A.I.M:** Explicación teórica del concepto de creatividad. Estudio de los diferentes factores que influyen en la creatividad. Principales características de personalidad de los artistas.

**A.D:** Analizar los 10 factores clave de la creatividad y comentar como se llevan a cabo en la interpretación instrumental.

**A.F:** Comentar si afecta el tocar un instrumento u otro en aspectos como la personalidad y la creatividad.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema.

**U.D.4. El estrés**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 7 y 8

**Justificación:** Cada vez que un intérprete se sube al escenario, se está exponiendo a una situación estresante. Independientemente del nivel artístico, muchos músicos cuando acuden a una audición perciben que se están enfrentando a una situación difícil y que, si no la resuelven adecuadamente,



las consecuencias les harán sentir mal. Es por ello por lo que, el estrés es una cuestión que el intérprete debe saber manejar con el fin de que le resulte beneficioso en vez de perjudicial en el desarrollo de su carrera.

**Objetivos de aprendizaje:** conocer qué es el estrés. Analizar que aportaciones positivas y negativas tiene en las personas. Entender cómo se genera el estrés. Conocer que es la cronificación del estrés. Aprender recomendaciones para reducir los efectos negativos del estrés. Detectar pensamientos automáticos como forma de controlar el estrés. Conocer los diferentes tipos de pensamientos distorsionados.

**Contenidos:** C.4.1. El estrés. C.4.2. La cronificación del estrés. C.4.3. Pensamientos distorsionados.

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M:** Explicación teórica del estrés. Análisis de sus ventajas y desventajas. Efectos de las respuestas del estrés sobre el funcionamiento biológico. Generadores de estrés: estresores externos e internos.

**A.D:** Realizar una actividad sobre las formas que tiene el estrés para mejorar nuestro rendimiento.

**A.D:** Reproducir en clase situaciones simuladas con niveles de estrés progresivos de manera que se pueda ir inoculando el estrés.

**A.F:** Pedir que apliquen este mismo ejercicio en casa imaginando durante el estudio una serie de circunstancias: tocar delante de un amigo, una audición de cámara, una audición de instrumento, un concierto de banda, un examen con un tribunal. Apuntar qué han sentido imaginando cada situación.

Sesión 2:

**A.I.M:** Explicación teórica sobre la cronificación del estrés. Recomendaciones para reducir efectos negativos del estrés. Detección de pensamientos automáticos como manera de reducir el estrés. Tipos de pensamientos distorsionados.

**A.D:** Plantear un listado de pensamientos irracionales que se tendrían durante una audición y detectar de qué tipo son (aportar la lista de 15 tipos de pensamientos distorsionados).



**A.F:** Por grupos intentar desmontar y racionalizar los pensamientos una vez clasificados y comentarlo con el resto de la clase.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema.

### U.D. 5: Salud física y psicológica de los intérpretes

**Temporalización /sesiones:** sesiones 9, 10 y 11.

**Justificación:** El vínculo entre un cuerpo y una mente saludables (“mens sana in corpore sano”) no es un concepto nuevo. Es fundamental para el funcionamiento general en la vida y para mejorar la interpretación musical. La Organización Mundial de la Salud define que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental, y social, y no consiste en la mera ausencia de enfermedad o de dolencias”. El progreso del intérprete sólo es posible si existe un desarrollo saludable en áreas tales como las habilidades sociales, afectos, emociones, etc.

**Objetivos de aprendizaje:** Adquirir unas nociones básicas sobre la salud, el bienestar, y sus relaciones con la música. Llegar a ser conscientes de la importancia que tiene una buena aptitud física para los intérpretes musicales. Ser consciente de la importancia de desarrollar de manera saludable el área física, emocional, afectiva y social para mejorar como intérpretes.

**Contenidos:** C.5.1. El estado físico. C.5.4. El bienestar psicológico. C.5.5. El equilibrio entre las diversas facetas de la vida. C.5.2. La salud del músico y la postura corporal. C.5.3. La atención a la postura corporal sana durante la ejecución musical como base de la prevención. Evaluación de la calidad postural durante la ejecución musical.

**Actividades:**

Sesión 1



**A.I.M.:** Explicación teórica sobre la definición de salud. Importancia del estado físico para la interpretación. Analizar el autocontrol postural y emocional y su repercusión en el rendimiento musical.

**A.D:** Analizar los criterios para lograr una postura corporal sana. Aportar ficha: instrumento de observación postural (POI).

**A.F:** Pedir que realicen en casa las siguientes actividades: 1. Evaluar la calidad postural de la columna lumbar de un músico durante su ejecución musical mediante el uso del POI. 2. Evaluar la calidad postural de la columna dorsal de un músico durante su ejecución musical. 3. Evaluar la calidad postural de un músico, en relación con el centro de gravedad, durante su ejecución musical. 4. Evaluar la calidad postural global de un músico durante su ejecución musical mediante el uso del POI, trata de discernir el tipo postural habitual que adopta mientras toca. 5. Evaluar la calidad postural respecto a la posición de la cabeza con respecto al tronco de un músico durante su ejecución musical. 6. Evaluar la calidad postural respecto a la posición de las extremidades superiores (hombros, brazos y manos) de un músico durante su ejecución musical. 7. Evaluar la calidad postural respecto a la posición de las extremidades inferiores de un músico durante su ejecución musical.

Sesión 2:

**A.I.M:** Comentar la actividad realizada en casa. Aportar ejercicios que permitan solucionar posibles problemas de posición.

**A.D:** Explicación teórica sobre la definición de bienestar psicológico y factores que influyen en el mismo. Importancia del equilibrio entre las diversas facetas de la vida para conseguir el bienestar.

**A.F:** Pasar los cuestionarios de medición del bienestar: Escala de Satisfacción con la Vida y La Escala de Balance Afectivo.

Sesión 3: EXAMEN.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Instrumento de observación postural (POI), cuestionarios sobre bienestar.

**U.D.6. Habilidades específicas del intérprete musical**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 12 y 13.



**Justificación:** Esta unidad busca conocer cómo se producen las habilidades que los intérpretes deben desarrollar progresivamente para conocer un alto nivel de ejecución instrumental. Mediante su conocimiento se podrá proceder al desarrollo de estrategias que faciliten su desarrollo.

**Objetivos de aprendizaje:** Conocer cómo se producen las habilidades que los intérpretes deben desarrollar. Elaborar estrategias para la mejora de las diferentes habilidades.

**Contenidos:** C.6.1. Habilidades de estructuración, notación y lectura. C.6.2 Habilidades técnicas y motrices. C.6.3. Habilidades auditivas. C.6.4. Habilidades de actuación. C.6.5. ¿Cómo mejorar la expresividad?

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M.:** Explicación teórica sobre las habilidades de notación música y las habilidades técnicas y motrices. Adquisición del aprendizaje por estadios.

**A.D:** Visualización de vídeos en Youtube que hagan reflexionar sobre alta capacidad motriz necesaria para la interpretación del piano.

**A.F:** Explicar tarea para casa sobre los estadios en la adquisición de los programas motores y la importancia de realizar un buen estudio.

Sesión 2:

**A.I.M:** Explicación teórica sobre las habilidades auditivas, habilidades cognitivas y expresivas.

**A.D:** ejercicio de reflexión sobre las técnicas de estudio y cómo mejorarlas, vinculándolo con lo estudiado en la unidad.

**A.F:** Desarrollar estrategias que mejoren la adquisición de habilidades durante el estudio.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Vídeos de YouTube.

**U.D.7. El proceso de cambio positivo**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 14 y 15.



**Justificación:** En esta unidad se busca trabajar aquellos cambios positivos que los intérpretes deben buscar activamente para llegar a dar lo mejor de sí mismos.

**Objetivos de aprendizaje:** Describir el proceso de cambio positivo. Conocer técnicas psicológicas útiles para mejorar las cualidades del intérprete, en concreto la del establecimiento de objetivos.

**Contenidos:** C.7.1. Bases psicológicas determinantes de la actuación artística exitosa. C.7.2. Mejora de las habilidades del intérprete. C.7.3. El establecimiento de objetivos en la interpretación artística.

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M.:** Explicación teórica de las bases psicológicas determinantes de la actuación artística exitosa: motivación/interés/vocación-Autoconfianza-Control de la activación emocional-Memoria/atención/concentración.

**A.D:** Pasos a seguir para mejorar nuestras habilidades como intérpretes: Autoconocimiento-Adquisición de control sobre la propia conducta-Repetición.

**A.F:** Usar instrumento evaluación Determinantes Psicológicos de la Actuación Artística Exitosa (DPAAE) y comentar.

Sesión 2:

**A.I.M:** Explicación teórica sobre el establecimiento de objetivos.

**A.D:** visualización de fragmentos del vídeo sobre establecimientos de objetivos en el deporte, impartido en el Máster de Psicología del Deporte de la UNED por la profesora Icíar Eraña.

**A.F:** Reflexionar sobre la importancia de fijar objetivos y metas realistas. Tarea para casa: fijar listado de objetivos realistas antes de comenzar con la ejecución de estudio semanal teniendo en cuenta lo exigido por el profesorado de instrumento. Desarrollar estrategias de logro de objetivos.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Instrumento evaluación Determinantes Psicológicos de la Actuación Artística Exitosa (DPAAE). Vídeo de Icíar Eraña.

**U.D.8. El desarrollo de técnicas psicológicas para intérpretes**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 16 y 17.



**Justificación:** Esta unidad aborda las variables psicológicas más determinantes en la calidad del rendimiento del músico y, por ende, del éxito en sus actuaciones públicas.

**Objetivos de aprendizaje:** Estudiar las variables psicológicas de autoconcepto, autoconfianza, autoeficacia y autocontrol. Conocer la técnica de detención del pensamiento. Poner en práctica el ensayo en imaginación.

**Contenidos:** C.8.1. El autoconcepto, autoconfianza y la autoeficacia. C.8.2. El autocontrol. C.8.3. Detención del pensamiento. C.8.4. La práctica y el ensayo en imaginación.

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M.:** Explicación teórica sobre los siguientes temas: autoconcepto, autoconfianza, autoeficacia y autocontrol.

**A.D:** Realizar el cuestionario CAMU y comentar los diferentes ítems.

**A.F:** Comentar procedimientos para mejorar la autoconfianza del intérprete.

Sesión 2:

**A.I.M:** Explicación teórica sobre la detención del pensamiento y el ensayo en imaginación.

**A.D:** Dar pautas para llevar ambas técnicas a cabo.

**A.F:** Pedirles que en casa comiencen a poner en práctica ambas técnicas.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Cuestionario CAMU.

**U.D.9. Nivel óptimo de activación**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 18, 19, 20 y 21.

**Justificación:** Las consecuencias de la ansiedad de ejecución musical como estado natural y beneficioso suponen la activación de mecanismos de adecuación o adaptación ante la aproximación de un evento exigente y estresante. El músico debe tratar de utilizar las estrategias más apropiadas para incrementar o disminuir su nivel de activación con objeto de acercarlo al óptimo.



**Objetivos de aprendizaje:** Reconocer y evaluar el nivel de activación. Conocer diversas técnicas de control de la activación. Conocer técnicas activas de entrenamiento en relajación. Decidir las estrategias de auto aplicación más adecuadas.

**Contenidos:** C.9.1. El nivel de activación. C.9.2. El nivel personal óptimo de activación. C.9.3. Técnicas de entrenamiento para el control de la activación. C.9.4. Técnicas activas de entrenamiento en relajación. C.9.5. El mindfulness.

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M.:** Explicación teórica sobre nivel óptimo de activación. Explicación del nivel personal óptimo de activación.

**A.D:** Realización de un ejercicio para la autoevaluación del nivel de activación empleando la escala de 0 a 10 puntos. Rememorar el rendimiento en una audición.

**A.F:** En casa hacer una tabla donde se indiquen un listado de factores (lugar, obra, nivel de rendimiento, pensamiento, emociones, estado físico...) comparando los de una buena actuación con los de una mala actuación.

Sesión 2:

**A.I.M:** Explicación de las diferentes técnicas de entrenamiento en relajación. Técnicas activas: relajación muscular progresiva, respiración, biofeedback.

**A.D:** Poner en práctica técnica de relajación muscular progresiva y técnicas de respiración.

**A.F:** Proponer diversos ejercicios de respiración para practicar en casa y determinar cuáles son más sencillos de poner en práctica.

Sesión 3:

**A.I.M:** Explicación de otras técnicas para regular la activación: desensibilización sistemática, inundación, entrenamiento autógeno, mindfulness.

**A.D:** Practicar en clase alguna de estas técnicas.

**A.F:** Pedir al alumnado que en la próxima audición intente poner en marcha alguna de estas técnicas y escribiendo cuál de ellas es, que aspectos ha realizado y valorar cual ha sido el nivel de activación durante la audición.

Sesión 4: EXAMEN



**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema.

### U.D.10. Estrategias psicológicas para la mejora de la práctica y los ensayos.

**Temporalización /sesiones:** sesiones 22, 23 y 24.

**Justificación:** El propósito del estudio puede ser diferente según las prioridades de cada momento: prepararse para un concierto, un examen, memorizar música, aprender nuevo repertorio, adquirir nuevas habilidades técnicas, o mejorar la expresividad de una obra. Aunque sabemos que la cantidad de horas de estudio es un factor importante, también lo es la calidad, es decir, la utilización de estrategias adecuadas de estudio y de aprendizaje.

**Objetivos de aprendizaje:** Llegar a ser conscientes de la importancia que tiene conocer un amplio repertorio de estrategias psicológicas para el estudio instrumental. Conocer los aspectos más relevantes de las estrategias psicológicas para el estudio individual y grupal. Conocer y reflexionar sobre los hábitos personales de estudio para introducir modificaciones hacia la mejora. Entender la planificación, ejecución y evaluación del estudio como habilidades que se pueden ejercitar y mejorar. Ser capaz de poner en práctica las estrategias psicológicas para el estudio individual y grupal.

**Contenidos:** C.10.1. Práctica deliberada y aprendizaje autorregulado en el estudio individual. C.10.2. Estrategias para la práctica y el ensayo en grupo. C.10.3. Técnicas cognitivas. C.10.4. Estrategias para el estudio individual.

#### Actividades:

##### Sesión 1

**A.I.M:** Estudio de los factores que repercuten en el estudio. Gestión del tiempo de estudio. Características del estudio eficiente.

**A.D:** ver video TED Cómo practicar eficientemente.

<https://www.youtube.com/watch?v=f2O6mQkFiiw>

**A.F:** comentar el vídeo y exponer qué prácticas de las expuestas en clase llevan a cabo.

##### Sesión 2:



**A.I.M:** Técnicas cognitivas en el aprendizaje instrumental: ensayo mental, análisis, metacognición. Técnicas para el estudio efectivo: proporcionar ejemplo, estudio supervisado, estudio estructurado.

**A.D:** Estrategias para la práctica y el ensayo en grupo: coordinación, sincronía, comunicación, comunicación auditiva, comunicación visual, comunicación verbal y no verbal.

**A.F:** visualizar vídeo y comentar.

<https://www.youtube.com/watch?v=z85iqfprcRI&list=RDz85iqfprcRI&t=12>

### Sesión 3:

**A.I.M:** Planificación y preparación de estrategias: estrategias para la organización y selección de las actividades, estrategias para establecer metas y objetivos, estrategias de gestión del tiempo, estrategias para las partes difíciles, estrategias de tempo, estrategias para la distribución del estudio a través del tiempo.

**A.D:** Comentar entre todos las estrategias que ponen en práctica durante el estudio, elaborando una lista en común.

**A.F:** Planificar el estudio semanal de un alumno que incluya: establecimiento de objetivos, estrategias cognitivas, cumplimiento del estudio y evaluación del mismo. Para ello deberán tener en cuenta los contenidos del estudio exigidos por su profesor de instrumento en la última sesión. Deben incorporar aquellas estrategias estudiadas para enfrentarse a las diferentes dificultades que encuentren.

### **Sesión 4:**

**A.I.M:** Analizar los resultados de la planificación del estudio que han debido llevar a cabo. Plantear las estrategias de evaluación del estudio y comentarlas en clase.

**A.D:** Establecer aspectos de mejora del plan de estudio.

**A.F:** Planteamiento de estrategias para el estudio grupal.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Vídeos.



**Temporalización /sesiones:** sesiones 25, 26 y 27.

**Justificación:** La lectura a primera vista y la práctica de la interpretación de memoria son dos aspectos fundamentales que un músico debe mejorar de manera progresiva. Conociendo estrategias para el desarrollo de ambas y aplicándolas de manera habitual se puede llegar a conseguir esta mejora en su práctica.

**Objetivos de aprendizaje:** Conocer los aspectos más relevantes de la lectura a primera vista. Conocer los mecanismos de memoria: codificación, almacenamiento y recuperación de la información. Comprender cómo se produce la memorización del material música. Entender la memorización y la lectura a primera vista como dos habilidades que se pueden ejercitar y mejorar. Ser capaz de utilizar estrategias para la mejora de la memoria musical y la primera vista.

**Contenidos:** C.11.1. Importancia de entrenar la memoria. C.11.2. Qué es la memoria. C.11.3. El aprendizaje y la memoria. C.11.4. Técnicas para la memorización de partituras. C.11.5. La lectura a primera vista y técnicas para su mejora.

**Actividades:**

Sesión 1

**A.I.M:** explicación teórica: ¿Qué es la memoria? Mecanismos de memoria: codificación, almacenamiento y recuperación de la información. Tipos de memoria musical: kinestésica, nominal, visual, auditiva, analítica.

**A.D:** Memorización por repetición, memorización visual de la información, memorización auditiva, memoria conceptual: análisis y límites estructurales.

**A.F:** Comentar las estrategias específicas para memorizar música y pedir que lleven un movimiento de la obra que están interpretando de memoria para la próxima sesión. Analizar las estrategias empleadas en el proceso.

Sesión 2:

**A.I.M:** Llevar a cabo la actividad de la anterior sesión, comentando las diferentes estrategias y analizando posibles fallos.

**A.D:** Explicación teórica sobre la lectura a primera vista. Diferencias de lectura entre principiantes y expertos. Factores que son o no predictores del nivel de logro en la lectura a primera vista.

**A.F:** Cómo trabajar la lectura a primera vista. Ejemplos y tarea para casa.



Sesión 3:

**A.I.M:** Analizar los problemas más comunes y sus posibles soluciones a la hora de leer a primera vista.

**A.D:** Entregar el material de recomendaciones y ejercicios prácticos para la lectura a primera vista.

**A.F:** Realizarlo en clase y pedir que lo pongan en práctica en casa, realizando un informe sobre los resultados.

**Recursos:** Proyector y ordenador. Apuntes del tema. Material de recomendaciones y ejercicios para trabajar primera vista.

**U.D.12. Favoreciendo la respuesta de “Fluidez” (Flow)**

**Temporalización /sesiones:** sesiones 28, 29, 30 y 31.

**Justificación:** El estado de fluidez puede ser considerado como el estado psicológico óptimo para realizar una actividad, estando muy relacionado con la motivación y el disfrute personal. Los individuos que experimentan el flujo están implicados de forma tan intensa en una actividad, que dejan de preocuparse por ninguna otra cosa en esos momentos, disfrutan mucho con la actividad y están muy motivados intrínsecamente. Por ello aprender estrategias que propicien este estado será muy beneficioso para el disfrute de los estudiantes de música.

**Objetivos de aprendizaje:** Conocer la teoría del estado de fluidez y su relación con el bienestar en contextos musicales. Saber que elementos fomentan o inhiben el estado de fluidez. Aprender estrategias que propicien el estado de fluidez.

**Contenidos:** C.12.1. La teoría de la fluidez. C.12.2. El estado de la fluidez en la interpretación. C.12.3. El desarrollo de la respuesta de fluidez



**Actividades:**Sesión 1

**A.I.M.:** ¿Qué es el estado de fluidez en música? Dimensiones del estado de fluidez. El estado de fluidez y la motivación. El estado de fluidez y el bienestar.

**A.D:** Condiciones para que se del estado de fluidez. ¿Qué puede obstaculizar el estado de fluidez?

**A.F:** Pedir al alumnado que realice la siguiente tarea: Piensa y describe una situación en la que interpretabas música y en la que te sentiste: 1) Totalmente involucrada o fusionada con la actividad, implicada de forma tan intensa que dejaste de preocuparte por ninguna otra cosa en esos momentos, 2) con el conocimiento de que eras capaz de controlar tu destino, al menos por el momento, y 3) tuviste un sentimiento de placer que era independiente de los resultados interpretativos que lograras. Disfrutabas mucho y estabas muy intrínsecamente motivada.

Señala si la situación en la que te encontrabas era de estudio, de una clase, un ensayo, o un concierto. ¿Qué factores crees que contribuyeron a ese estado de bienestar? ¿Has tratado de recrear ese momento? ¿Ha sido posible repetir esta experiencia en otras ocasiones? ¿Qué consejo darías a un amigo para que se sintiera mejor o tuviera experiencias de bienestar a través de la música?

Sesión 2:

**A.I.M:** Comentar las experiencias del alumnado con la actividad exigida de la última sesión.

**A.D:** Explicación teórica: Cómo potenciar el estado de fluidez en estudiantes de música. Características de la música y de la interpretación musical que hacen posible el flujo: 1) Conciencia corporal e inmersión sensorial, 2) explorar y descubrir nuevas cosas, resolver problemas, 3) imaginación y comunicación expresiva.

**A.F:** Pedir a un alumno/a que saque un fragmento de una obra que esté tocando y aplicar los aspectos estudiados en la sesión. Pedir que lo trabajen en casa y anoten las diversas estrategias que han ido aplicando.

Sesión 3:

**A.I.M:** Comentar el trabajo realizado en casa y las diversas experiencias.

**A.D:** Realizar el Flow State Scale y el Core Flow State Scale (C FSS)

**A.F:** comentar los resultados obtenidos y relacionar con las estrategias estudiadas.

Sesión 4: EXAMEN

**Recursos:** Cuestionarios Flow State Scale y Core Flow State Scale (C FSS).



## PUBLICIDAD DE LA PROGRAMACIÓN

A principio de curso se informará al alumnado de la programación del curso:

- a) objetivos del curso
- b) contenidos del curso
- c) criterios de evaluación y calificación
- d) metodología
- e) actividades del departamento

Un ejemplar de la Programación Didáctica se guardará en el aula y estará disponible para consulta en cualquier momento del curso, tanto por parte de los alumnos como de los padres. Esta Programación Didáctica se podrá consultar íntegramente en la web del **Conservatorio Profesional de Música “José Peris Lacasa” de Alcañiz**.

## REFERENCIAS

- BAUTISTA, A., PÉREZ ECHEVERRÍA, M. P. & POZO, J. I. (2010). Music performance conceptions about learning and instruction: A descriptive study of Spanish piano teachers. *Psychology of Music*, 38(1), 85–106.  
<http://pom.sagepub.com/content/early/2009/08/11/0305735609336059>
- RESOLUCIÓN de 4 de diciembre de 2007, de la Dirección General de Administración Educativa, por la que se regula el procedimiento de autorización de las asignaturas optativas en las enseñanzas profesionales de música a partir del curso académico 2008-2009. BOA.
- BOURGEOIS, J. (1991). The Management of Performance Anxiety with Beta-Adrenergic Blocking Agents. *Jefferson Journal of Psychiatry*, 9 (2). Recuperado de <https://doi.org/10.29046/jjp.009.2.002>
- CALVO, P. (2019-20). La motivación y la emoción en el contexto de la psicología de la música. Máster de Psicología para Músicos. UNED. Módulo 2, Tema 2.



- DALIA CIRUJEDA, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Mundimúsica.
- FERNÁNDEZ-MORANTE, B. (2019-20). Aspectos psicológicos del modelo de enseñanza/aprendizaje en los conservatorios. Máster *Psicología para Músico*. UNED. Módulo 9. Tema3. p. 7.
- FERNÁNDEZ MORANTE, B., & GARCÍA OROZCO, J. (2015). De la psicología de la música a la cognición musical: historia de una disciplina ausente en los conservatorios. *Artseduca, 10*, 38-61. Recuperado de [www.artseduca.org](http://www.artseduca.org)
- FERNÁNDEZ-MORANTE, B., ORTIZ, F. DE P., & 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), pp. 38–45. Recuperado de <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2949>
- GUEVARA PEDROMO, E. (2018). *Are scientific findings useful to our centenary teaching methods?* Recuperado de <https://www.linkedin.com/pulse/scientific-findings-useful-our-centenary-teaching-elsa/>
- GARAY, M. G. (2019-20a). Activación y nivel óptimo de ejecución musical. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 4. Tema 3. pp.14-16.
- GARAY, M. G. (2019-20b). Claves para mejorar la actitud escénica. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 12. Tema 3. pp. 5-7.
- GUTIÉRREZ, M. I. (2019-20). La creación y la interpretación musicales desde la perspectiva de la psicología de la música. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 1. Tema 4.
- HARGREAVES, D. (1986). *The Developmental Psychology of Music*. Cambridge University Press.
- HODGES, D. A. (2003). Music psychology and music education: What's the connection? *Research Studies in Music Education, 21*(1), 31–44. <https://doi.org/10.1177/1321103X030210010301>
- KINGSBURY, H. (1988). *Music, talent, and performance: A conservatory cultural system*. Filadelfia: Temple University Press.



- KREUTZ, G., GINSBORG, J., & WILLIAMON, A. (2008). Music students' health problems and health-promoting behaviours. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(1), 3–11. <https://doi.org/10.21091/mppa.2008.1002>
- LÓPEZ DE LA LLAVE, A., & PÉREZ-LLANTADA, M. C. (2006). *Psicología para intérpretes Artísticos* (UNED). Thomson.
- LÓPEZ DE LA LLAVE, A. (2019-20). Psicología y Música: fundamentos de su relación. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 1. Tema 1.
- LÓPEZ-GONZÁLEZ, J. A., GONZÁLEZ-MARTÍN, J., & MUÑOZ-MUÑOZ, J. R. (2021). Intervenciones psicoeducativas en el aprendizaje de la práctica instrumental en conservatorios de música: autorregulación, entrenamiento en habilidades psicológicas y mindfulness. *Revista Electrónica Complutense de Investigación En Educación Musical*, 18, 61–71. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.68146>
- MATEI, R., BROAD, S., GOLDBART, J., & GINSBORG, J. (2018). Health education for musicians. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01137>
- MUSUMECI, O. (2002). Hacia una educación de conservatorio humanamente compatible. *Actas de La Segunda Reunión Anual de SACCOM*, Quilmes.
- NETTL, B. (1995). *Heartland excursions. Ethnomusicological reflections on schools of music*. Urbana y Chicago: University of Illinois Press.
- ORTIZ, F. (2019-20). Estrategias para la prevención de la ansiedad escénica. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 12. Tema 1.
- PÉREZ-LLANTADA, M. C., LÓPEZ DE LA LLAVE, A., & GUTIÉRREZ, M. T. (2009). *Evaluación de programas e intervenciones en psicología (salud, educación y organizaciones sociales)*. Dykinson.
- RODRÍGUEZ, A. & ORTIZ, F. (2021). Diseño de un modelo de asignatura sobre la promoción de la salud psicológica del músico en el ámbito académico del conservatorio. *Investigaciones y experiencias profesionales en psicología de las artes escénicas*. UNED.



- SPAHN, C., STRUKELY, S., & LEHMANN, A. (2004). Health Conditions, Attitudes Toward Study, and Attitudes Toward Health at the Beginning of University Study: Music Students in Comparison with Other Student Populations. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(1), 26–33. <https://doi.org/10.21091/mppa.2004.1005>
- ZUBELDIA, M. (2019-20a). El aprendizaje de las habilidades musicales. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 4, tema 1.
- ZUBELDIA, M. (2019-20b). Estrategias psicológicas para el estudio y la práctica musical individual y grupal. Máster en Psicología para Músicos. UNED. Módulo 12, tema 4.
- Zubeldia, M. (2021). Intervención psicológica para la excelencia musical: una revisión de las últimas dos décadas. *Investigaciones y experiencias profesionales en psicología de las artes escénicas*. UNED.

