

## CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN. PLAN DE FORMACIÓN 2016-2017 SECCIÓN DE ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS

**Título:** Optimización de los recursos corporales y psicológicos en el estudio musical.

**Modalidad:** Curso presencial.

**Eta:** Conservatorios, Escuelas de Música y de Danza.

**Dirigido a:** Profesorado de conservatorios y escuelas de música y de danza de Navarra.

### **Justificación:**

El curso plantea la mejora del funcionamiento corporal y psicológico en la actividad musical, y más en concreto en la preparación de las actuaciones. Mediante un planteamiento de interacción cuerpo/mente se abordan aquellos aspectos que contribuyen a una acción educativa musical más eficaz para este propósito.

### **Objetivos:**

El objetivo principal de este curso tiene como cometido que los participantes conozcan, elaboren y apliquen la información relacionada con la mejora del estudio musical que allí se trabajará. Es decir, que dispongan de herramientas útiles que contribuyan a mejorar su acción musical y docente en este área. Asimismo, también se destacan los siguientes objetivos:

- Desarrollar herramientas para la reeducación de hábitos de utilización corporal inadecuados.
- Elevar el grado de consciencia sensorial propioceptiva (cinestésica).
- Desarrollar la capacidad de autorregulación del nivel de activación o arousal.
- Desarrollo del equilibrio entre fines y medios en relación con la actividad musical.
- Incremento de la concentración durante la actividad musical.
- Introducción de mejoras que conduzcan a un estudio más eficaz en el alumno.
- Desarrollo de herramientas psicológicas relacionadas con el afrontamiento de las situaciones de actuación.

### **Contenidos:**

- Utilización del cuerpo en la actividad musical: postura, coordinación y libertad de movimientos.
- Principios de la técnica Alexander y su aplicación a la música.
- Relajación corporal y psicológica con el fin de equilibrar la acción musical.
- Estudio eficaz desde la perspectiva de la psicología cognitiva.
- Estudio mental y visualización: principios básicos y aplicaciones relacionadas con la actividad musical.
- Práctica de la consciencia plena (mindfulness) como herramienta para optimizar los recursos en la actividad musical.

- Planteamientos psicológicos de la ansiedad escénica.

**Metodología:**

- Información teórica de los contenidos con ejemplos musicales en partitura y audio
- Aplicación práctica de los aspectos comentados por medio de ejemplos concretos propuestos por los alumnos.

**Ponente:** Rafael García Martínez

Profesor/tutor de los trabajos del "Máster en Investigación Musical" de la Universidad Internacional de Valencia.

**Responsable:** Mario Ardanaz Iriarte. Jefe de Sección de Enseñanzas Artísticas  
Departamento de Educación. Cuesta de Santo Domingo s/n.

[ensearti@navarra.es](mailto:ensearti@navarra.es)

Teléfono: 848 426973

**Lugar:** Ciudad de la Música. Paseo Antonio Pérez Goyena nº 1. Conservatorio Superior de Música de Navarra.

**Duración:** 14 horas.

**Fechas de las sesiones presenciales:** Miércoles 17, Viernes 19 y Sábado 20 de mayo.

**Horario:**

Miércoles 9:00h. - 12:00h

Viernes 15:00h. - 21:00h

Sábado 9:30h - 14:30h

**Periodo inscripción:** El último día para inscribirse será el 7 de mayo del 2017. La inscripción se realizará en la página <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/>

**Nº de plazas:** 35

**Nº mínimo asistentes:** 15.

**Criterio de selección de asistentes:** Orden de inscripción

**Idioma:** Castellano.

**Nota:**

*La lista de admitidos a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde la fecha de finalización de inscripciones en la página:*

<http://dpto.educacion.navarra.es/formacionprofesorado/>