

PROGRAMACION OPTATIVA

MIEDO ESCENICO

(Aula Creativa)

Conservatorio Profesional de Música

Músico Ziryab

Curso 2016-2017

ESPACIO ESCÉNICO-CONTROL DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA

Introducción.

A lo largo de todos estos años impartiendo esta asignatura optativa, denominada hasta ahora Miedo Escénico, he podido constatar la falta de preparación de muchos alumnos, tanto a nivel mental como físico, a la hora de subir al escenario para exponer ante el público el trabajo realizado.

Son muchos los factores que llevan a desarrollar la ansiedad escénica, entre ellos está, por ejemplo, el aumento del grado de conciencia y de responsabilidad del alumno sobre lo que está haciendo; otros motivos provienen de ámbitos como el familiar, el académico y también del entorno social del alumnado. Estos factores provocan en mayor o menor medida miedos, inseguridades y sensaciones de ridículo que afectan a la interpretación en público, transformando lo que debería ser un momento de disfrute en una experiencia desagradable y en muchos casos tormentosa.

Esta asignatura optativa tiene como objetivo principal proporcionar al alumnado herramientas y técnicas que le ayudaran a conocer y a desenvolverse en el espacio escénico con seguridad y sin fobias, convirtiendo este hecho en una actividad satisfactoria, motivadora y de crecimiento personal.

Me propongo llevar a cabo esta tarea desde una perspectiva creativa, dando al alumnado la posibilidad de que sean ellos desde su iniciativa los que terminen de conformar y dotar de contenidos y sentido el trabajo a realizar en el aula, ya que considero que la creatividad es la capacidad principal que poseemos todos para llevar a cabo con seguridad y disfrute en el proceso todo aquello que nos proponemos.

Objetivos de la asignatura.

- Disfrutar de las actuaciones en público.
- Ser capaz de comunicar en el escenario
- Saber escuchar.
- Reconocer y detectar los síntomas que surgen en los estados de ansiedad que se desarrollan ante la circunstancia de tener que actuar en público.

- Analizar cómo el miedo escénico actúa sobre nosotros y facilitar conocimientos y técnicas de índole psicológica para superarlo.
- Conocer y practicar la dinámica respiratoria y la relajación muscular como medios auxiliares para controlar la tensión, el agotamiento y el stress.
- Aumentar la capacidad de concentración en el alumnado para controlar de una forma más efectiva su mente y que esta no se distraiga en las actuaciones en público.
- Estudiar y cultivar la visualización activa y la exposición en imaginación como métodos para desdramatizar la situación ansiógena, anticipando emociones positivas.
- Actuar sobre el pensamiento negativo por medio de una adecuada reestructuración cognitiva. Poner en evidencia lo arbitrario e irracional y adoptar un patrón de conducta próximo a la realidad objetiva.
- Conocer cómo actúan los nervios y comprender cómo surgen, cómo son, cómo se manifiestan, cuáles son sus consecuencias y en qué nos pueden ayudar.
- Concienciar al alumnado de los diferentes grados de percepción entre las personas, y aprender a aceptar que los demás perciban diferente a nosotros mismos.
- Dotar al alumnado de técnicas de estudio que mejoren su rendimiento en la práctica instrumental, mejorando así su autoconfianza.
- Desarrollar la capacidad memorística.

- Desarrollar la capacidad expresiva del alumno.
- Liberarse de tensiones y preocupaciones innecesarias para la actuación en público.
- Liberarse o disminuir el sentido del ridículo, sin dejar por ello de responsabilizarse del trabajo bien hecho.
- Llevar a cabo simulacros de audiciones, exámenes,... exposición pública en el ámbito de la clase, y, mediante el comentario y el análisis, aprender a valorar en su justa medida la propia actuación.
- Liberar la emotividad fomentando una interpretación auténtica.
- Crear vínculos de complicidad entre el intérprete y el público para fomentar la comunicación entre ambos.
- Fomentar el trabajo en equipo, para comprender que los demás están para ayudarnos, no para juzgarnos negativamente.
- Entender qué es la creatividad y porqué resulta algo necesario.
- Fomentar la actitud creativa.

Contenidos

- Los nervios . Cómo aparecen, cómo son, como se manifiestan y como nos afectan.
- Estudio del estado de ansiedad, sus manifestaciones y sus causas: anticipación de la situación de riesgo e inseguridad por el incompleto dominio que uno siente sobre ella. Cuestionarios de evaluación de la ansiedad.

- Métodos de relajación y de control de la respiración.
 - Técnicas de concentración.
 - Técnicas de estudio y su aplicación.
 - Técnicas de memorización.
 - Técnica de la visualización anticipatoria. Los ejercicios a realizar se dirigen tanto al plano físico (correcto repertorio gestual), como al emocional (sensaciones positivas : control de la situación, comunicación con el público, éxito en el examen,.....)
 - La relajación muscular progresiva y los ejercicios de respiración abdominal como preámbulo necesario al afrontamiento de la situación de stress.
 - Crear lazos : combatir el aislamiento que produce aumento de la ansiedad, evitar el mutismo generador de ideas dolorosas y catastrofistas. “ Todos estamos en el mismo barco “ : fomento de la solidaridad y el compañerismo.
 - Protocolos pre examen, audición o concierto : relajación, visualización, análisis de las ideas negativas o irracionales, actitud energética y positiva.
 - Actuación en el ámbito de la clase. Análisis y discusión posterior. Valoración de los logros y aspectos positivos de cada experiencia individual.
 - Juegos de colaboración en equipo.
 - Preparación de proyectos a realizar en el aula tanto a nivel individual como en equipo.
-
- Declamación de textos.
 - Juegos de dramatización.
 - Aproximación a la creatividad. La actitud creativa.
 - Experiencias de creatividad : ejercicios de presentaciones, expectativas, prejuicios,... Ejercicios de análisis y conocimiento del lugar-espacio-contexto. Ejercicios acerca de la identidad, de la

capacidad comunicativa, de investigación, de percepción de elaboración, de la forma de hacer, alrededor del relato, del sonido,etc.

Contenidos mínimos exigidos

En esta asignatura ya que cada alumno tiene una capacidad de respuesta diferente ante la presión de estar en un escenario, no estableceremos unos objetivos y contenidos mínimos colectivos, estos serán flexibles y dependerán del progreso individual de cada alumno.

Criterios de evaluación

La asignatura pretende entre otros aspectos ya mencionados en la introducción a esta programación, ayudar en la medida de lo posible a los alumnos de 6º curso que deban afrontar un examen de acceso a las enseñanzas superiores. Por ello sería incongruente provocar ansiedad adicional por un nuevo examen a superar. Además, al tener la asignatura un marcado carácter nuevo y experimental, procede sobre todo que el profesorado revise sus métodos y su pedagogía al término de cada evaluación, caso de no haberse logrado los objetivos propuestos.

Por tanto, la evaluación será continua, y la práctica diaria la mejor guía para llevarla. La adquisición de buenos hábitos de estudio y la superación del miedo escénico son la mejor calificación positiva, puesto que no hay recompensa sin esfuerzo. Del mismo modo, para aquellos que no lo realicen, la pérdida será sensiblemente mayor que una calificación negativa.

Así, la asistencia y la práctica regular y asidua de los ejercicios y técnicas que se expongan en clase serán decisivos factores de evaluación. Una calificación de insuficiente sólo se justificaría por excesivas faltas de asistencia o por indolencia o manifiesta mala fé en la realización de las actividades propuestas, que pudiesen influir negativamente en el desarrollo de las clases.

Como entiendo que se puede dar el caso de que se quieran conocer unos criterios de evaluación más concretos, expongo lo siguiente :

Al ser una asignatura donde prima la actitud y el interés por superar los miedos en escena, se dará mas valor a la participación en las actividades propuestas a desarrollar a lo largo del curso que a los conocimientos teóricos.

La nota final del alumno quedará establecida por el siguiente criterio porcentual:

60 % - Desarrollo y participación en las actividades propuestas en las metodologías.

20 % - Conocimiento de los contenidos teóricos.

20 % - Actitud, interés y asistencia en clase.

Pruebas extraordinarias de Septiembre

Estas consistirán en una sesión de un mínimo de 20 minutos y un máximo de 30 donde se contemplen los siguientes apartados:

- Una exposición oral donde el alumno/a explicará cómo surgen los nervios, cómo son, cómo se manifiestan y cómo nos afectan.
- Una exposición oral de diferentes técnicas de estudio.
- Interpretación de una pieza a elegir por el alumno/a de su repertorio instrumental.
- Declamación de un texto en prosa o en verso de un mínimo de 50 palabras, y al menos con dos intencionalidades diferentes.

Recursos didácticos y materiales

- Salón de actos.
- Pizarra
- Equipo de música
- Mobiliario escolar : sillas, mesas.
- Atriles.
- Colchonetas de grosor fino.

Bibliografía

- Cómo superar la ansiedad escénica. (Guillermo Dalia Cirujeda)
- Interactuando sin miedo. (Rosa Iniesta Masmano)
- Los miedos y el aprendizaje de la valentía (J. A. Marina)
- Inteligencia emocional y enseñanza de la música.(F.J. Balsera Gómez/ D. J. Gallego Gil)
- Ejercitación mental para músicos. (Renate Kloppel)
- Tocar un instrumento. (Jose A. Coso)
- Relajación y respiración (Ramiro Calle)
- Vaincre le trac (Michel Ricquier)
- Taller de teatro (Angels Marcer)
- La actitud creativa (Rafael Lamata Cotonda)
- El juego interior del tenis (W. Timothy Gallwey)
- El juego interior de la música (Barry Green)