

ERGONOMÍA Y TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

Identificación de la asignatura

Asignatura: Ergonomía y técnicas de concentración			
Departamento: Viento metal y percusión / Cuerda			
ECTS: 5	Carácter de la asignatura: Módulo Optativo		
Tipo asignatura: Teórico – Práctica			Duración: Anual
Ubicación temporal: Máster en enseñanzas artísticas de interpretación musical			
Horas lectivas: 49 horas anuales (talleres)			Aula: 002
Profesores	Juan Francisco Carrillo Rubio	@	juanf.carrub@educa.jcyl
	Claudia Do Minh Ramos	@	claudia.dom.ram@educa.jcyl

Breve descripción

En esta asignatura los alumnos adquirirán herramientas para prevenir y detectar lesiones musculares que puedan producirse como resultado de la actividad interpretativa, así como para lograr un mejor rendimiento durante el ejercicio de la interpretación musical privado y público.

Requisitos previos de formación

No hay.

Contenidos

Ergonomía:

La amplia mayoría de los estudios realizados a nivel mundial sobre la influencia de las alteraciones músculo-esqueléticas en la calidad de vida y desempeño laboral de los músicos, pone de manifiesto el alto índice de enfermedades que acaban padeciendo los integrantes de este colectivo. Entre el 70%-80% sufrirán patologías asociadas a su trabajo.

La complejidad del entramado muscular y el alto nivel de exigencia de la interpretación musical, con muchas horas de estudio acumulado, siempre con el afán de superación y la necesidad de una buena técnica, hacen que los músicos estén expuestos a discapacidades que pueden afectar seriamente a su profesión

El principal factor de riesgo es el absoluto desconocimiento sobre el cuerpo y su correcta utilización, desconociendo las señales de alarma cuando nos intenta avisar que algo no funciona correctamente. La mayoría de los músicos tiene una vaga idea sobre que son y que las provocan, y la forma de prevenirlas: **“La prevención es mejor que la cura”**.

La correcta formación en ergonomía, anatomía y fisiología del aparato locomotor permite asegurar una prevención y detección precoz de este tipo de patologías; estas experiencias de formación han tenido un notable éxito en los centros donde se han impartido y son ampliamente recomendadas por los especialistas en la medicina del arte, incidiendo sobre la mejora de la calidad de vida.

1. Tu cuerpo, tu primer instrumento.

Abordaremos aspectos básicos sobre anatomía aplicada al músico, trabajaremos aspectos teóricos-prácticos relacionados con una postura correcta y sus principales implicaciones en nuestro instrumento vinculadas con nuestra salud y calidad de vida, tanto de forma colectiva como individual.

2. Las enfermedades del músico.

Conoceremos las patologías con una mayor incidencia en nuestro colectivo. Identificaremos cuales son los síntomas y signos principales de estas enfermedades para que puedan ser reconocidos desde el primer momento, con el fin de concienciar al músico y así ser evitadas.

3. Consejos para evitar desarrollar lesiones de sobreuso.

Debemos concienciar a los músicos a seguir unos consejos básicos para evitar desarrollar este tipo de enfermedades, qué actividades las provocan y cómo podemos minimizarlas. El reconocimiento precoz y un tratamiento adecuado desde el principio es una herramienta fundamental para evitarlas.

4. Ejercicios de calentamiento y estiramientos.

Análisis de forma práctica en qué consiste un calentamiento específico en los músicos, tipos de ejercicios que lo componen; con el fin de mejorar el rendimiento y evitar la aparición de la fatiga durante nuestra práctica diaria. Se incluyen los diferentes tipos de ejercicios que deberíamos realizar antes, durante y después de tocar.

5. Tratamiento mediante automasaje, puntos gatillo y crioterapia.

Trabajaremos de forma práctica como podemos prevenir dolencias relacionadas con el instrumento mediante fáciles maniobras de automasaje, localización de puntos dolorosos en diferentes regiones de nuestro cuerpo y aplicación de frío con carácter preventivo y curativo.

Técnicas de concentración:

En esta asignatura se pretende proporcionar conocimientos relacionados con la actuación musical en público:

- Ansiedad: qué es, cómo nos influye en la interpretación en público, diferentes técnicas de relajación y concentración.
- La influencia del estudio eficaz y profundo en la audición pública; técnicas de estudio y memoria.
- La preparación práctica y psicológica de la actuación.
- La influencia de nuestro comportamiento en escenario en la percepción de la actuación por el público.

La asignatura se imparte en 3 talleres y una audición pública final.

- Primer taller: La ansiedad; qué es, de dónde proviene, cuál es su influencia en nuestro funcionamiento. Cómo actuamos ante su aparición y cómo aprendemos a vivir con ella. Técnicas de relajación y concentración. Ejercicios prácticos.
- Segundo taller: La planificación del estudio. Técnicas de estudio, el montaje de obras y su importancia en el resultado final. Uso y refuerzo de la memoria. El tratamiento de la salud mental en la música clásica. Ejercicios prácticos sobre lo aprendido.
- Tercer taller: La preparación práctica del recital (actuación, examen...). Observación de los bloqueos físicos y mentales que pueden surgir en la interpretación en

público, su detección y aplicación de diferentes técnicas para solventarlos. Desarrollo y ejercicios prácticos sobre lo aprendido.

- Audición o presentación final: Puesta en práctica y evaluación de lo aprendido en los talleres.

Se seguirá una metodología basada en la presencialidad de la asignatura. De manera excepcional y debido a la evolución de la pandemia Covid-19 se plantea un escenario no presencial donde se podrán utilizar llegado el caso, herramientas metodológicas apoyadas por las tecnologías de la información y comunicación (TIC)

En este caso los talleres serán reemplazados por la lectura de apuntes sobre el material a trabajar y las prácticas serán sustituidas por la elaboración de un trabajo de 4 páginas por taller. La audición será enviada a través de un vídeo.

Competencias

- Adquirir las herramientas necesarias para convertirse en un intérprete profesional de alto nivel.
- Dominar los aspectos técnicos de mayor dificultad del propio instrumento al nivel de un músico profesional.
- Comportarse en el escenario con profesionalidad, demostrando una calidad técnica y musical en público propia de un músico profesional.
- Expresarse con su instrumento musicalmente fundamentándose en el conocimiento y dominio de la técnica instrumental y corporal.

Y las siguientes:

- Ser capaz de prevenir y de detectar lesiones músculo-esqueléticas que se puedan producir como resultado de la práctica interpretativa
- Maximizar el rendimiento interpretativo en el escenario Optimizar el rendimiento en el estudio

Resultados del aprendizaje

- Explicar cuáles son algunas de las principales lesiones músculo-esqueléticas que pueden producirse como resultado de la práctica interpretativa y qué formas son las más adecuadas para prevenirlas.
- Explicar cuáles son algunas de las herramientas que pueden utilizarse para mejorar el rendimiento en el estudio y en la actuación en público a partir de una mejora de la concentración.
- Interpretar música en público demostrando el nivel de autocontrol y de concentración necesario para un buen rendimiento en el escenario.

Metodología y actividades formativas

- Clases teórico-prácticas: 49 h (22,5 ergonomía + 22,5 técnicas de concentración)
- Trabajo escrito: 32h
- Estudio y práctica personal: 37,5 h
- Pruebas de evaluación: 5h

Metodología		Horas estimadas de dedicación		
		Presenciales	Trabajo autónomo	Total
1	Clases teórico – prácticas	49		49
2	Pruebas de evaluación	7		7
3	Estudio y práctica personal		69	69
TOTALES		56	69	125

Evaluación

Sistema de evaluación:

Ergonomía (50% de la calificación final):

Sistemas de evaluación	%
Examen teórico práctico	70
Control de rendimiento en clase	20
Observación de las actitudes del alumno (opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conducta, integración...)	10
TOTAL	100

Distribución del examen:

1. Parte A: examen teórico con carácter eliminatorio (70% de la calificación). Si no se supera la parte A no se podrá realizar la parte B del examen.
2. Examen práctico: (30% de la calificación). Todos los alumnos deberán realizar un calentamiento y los ejercicios de estiramientos trabajados durante el curso, estarán compuestos por:
 - 2.1 Calentamiento: fricciones, movilizaciones y automasaje. Los ejercicios de automasaje facial solo deberán ser realizados por los estudiantes de viento-madera y viento-metal.
 - .2. Estiramientos: de los dedos, antebrazo, brazo, hombro, cuello, tronco.

Sistema de evaluación en septiembre (extraordinaria): El mismo sistema que en la convocatoria de junio. Solo se podrán presentar a esta convocatoria aquellos alumnos que hayan asistido durante el curso académico a los seminarios y las clases prácticas.

Asistencia a clase:

La asistencia a clase es obligatoria. El alumno que exceda el 10% de faltas de asistencia sin justificar no podrá ser evaluado según el procedimiento de evaluación continua. En caso de que el alumno/a pierda la evaluación continua, tendrá derecho a realizar un examen final en junio, que constituirá el 100% de la calificación.

Sistema de evaluación en septiembre (extraordinaria): En la evaluación de septiembre sólo será evaluable la prueba de interpretación, que constituirá el 100% de la calificación.

Técnicas de Concentración (50% de la calificación final):

Sistema de evaluación:

Sistemas de evaluación	%
Valoración de las prácticas de cada taller: ejercicios prácticos, tests y trabajos de clase.	50
Audición, trabajo final o presentación.	35
Observación de las actitudes del alumno (opiniones, valores, habilidades sociales y directivas, conducta, integración...)	15
TOTAL	100

Asistencia a clase:

La asistencia a clase es obligatoria.

Asistencia a las audiciones o presentaciones:

La asistencia a las audiciones o presentaciones es obligatoria, tanto como intérprete como de público.

Criterios de evaluación generales:

Aparte de la asistencia (obligatoria) a los talleres y su participación a estos, se evaluará en la actuación en público la calidad de la presentación en escenario del alumno.

Sistema de evaluación en septiembre (convocatoria extraordinaria):

Realización de un examen escrito sobre los contenidos vistos durante los talleres a lo largo del curso que valdrá el 50% de la nota final y el otro 50% será la valoración de las prácticas de cada taller: ejercicios prácticos, tests y trabajos de clase.

Asistencia a clase:

La asistencia a clase es obligatoria. El alumno que exceda el 10% de faltas de asistencia sin justificar no podrá ser evaluado según el procedimiento de evaluación continua. En caso de que el alumno/a pierda la evaluación continua, tendrá derecho a realizar un examen final en junio, que constituirá el 100% de la calificación.

Criterios de evaluación generales:

1. Utilizar el cuerpo de forma consciente en la postura y en el movimiento, adecuando en cada caso, la definición de los puntos de apoyo, la involucración articular, el tono muscular, y la respiración, a las exigencias que se propongan.
2. Interpretar, con el instrumento o voz, aplicando los elementos de consciencia corporal estudiados (respiración, relajación, equilibrio, acondicionamiento y control muscular, técnica postural, etc.) mostrando la comprensión e interiorización efectivas de sus componentes más significativos.
3. Analizar y diagnosticar diferentes posturas corporales y discursos de movimiento con y sin el instrumento.

4. Cumplimiento de las normas especificadas en el formato para la realización del trabajo de investigación.

Sistema de evaluación en septiembre (convocatoria extraordinaria):

Presentación del trabajo de investigación. Solo podrán presentar el trabajo de investigación aquellos alumnos que hayan asistido a los seminarios prácticos durante el curso académico, tanto del apartado de ergonomía como del de técnicas de concentración.

Calendario de las evaluaciones:

Lo establecido por el centro según el calendario académico para el curso 2024-2025.

Recursos

Bibliográficos

- Anderson, B.: *Estirándose*. Ed. Integral, (Madrid 1988).
- Culf, N.: *Musicians' Injuries*. Ed Parapress Ltd, (Great Britain 1998).
- Ebrí Torné, B. y Zaldivar Gracia A.P: *Medicina y música, fisiología aplicada a la ejecución pianística*. Ed Estudio profesional de música J.R Santa María, (Zaragoza 1994).
- Esnault, M.: *Estiramientos analíticos en fisioterapia activa*. Ed Masson, (Barcelona 1994).
- Farias Martínez, J.: *Playning without practice: tocando sin esfuerzo*. DVD Original Future Sounds, (Sevilla 2004).
- Farias Martínez, J.: *Técnica de la guitarra flamenca. Biomecánica y prevención de lesiones*. Ed Galene Editions, (Sevilla 2005).
- Farias Martínez, J.: *La rebelión del cuerpo, entendiendo la distonía focal del músico*. Ed Galene Editions, (Sevilla 2005).
- Ibáñez Canamasas, S.: *Técnicas manuales: Masoterapia*. Ed Científicas y Técnicas S.A., (Barcelona 1993).
- Igual C.; Muñoz E. y Aramburu A.: *Fisioterapia general: Cinesiterapia*. Ed Síntesis (Madrid 2004), p 16 y ss.
- Martín López, T.: *¿Cómo tocar sin dolor? Tu cuerpo tu primer instrumento*. Ed Piles (Valencia 2015)
- L Knight, K.: *Crioterapia: rehabilitación de las lesiones en la práctica deportiva*. Ed Bellaterra (Barcelona 1996).
- Sarasa Prat; M^a J.: *Manual de quiromasaje*. Ed Graficas Guión, (Madrid 1993).
- Sardá Rico, E.: *En forma: ejercicios para músicos*. Ed Paidós, (Barcelona 2003).
- Dalia, Guillermo; *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Ed Mundimúsica Ediciones (Madrid 2004)
- Klickstein, Gerald; *The musician's way* (Oxford 2009)

- Maisel Eric; Performance Anxiety (Back Stage 2005)