



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Enseñanzas Artísticas  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y  
UNIVERSIDADES



**RCSMM**  
REAL CONSERVATORIO  
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

**Curso 2024-2025**

**Real Conservatorio Superior de  
Música**

**Centro público**

# **GUÍA DOCENTE DE TÉCNICA ALEXANDER Y APLICACIONES DIDÁCTICAS**

**Grado en Música**

**FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 31 de mayo de 2024**

## TITULACIÓN: GRADO EN MÚSICA

### ASIGNATURA: TÉCNICA ALEXANDER Y APLICACIONES DIDÁCTICAS

#### 1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

|                                     |                                     |                  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| Tipo <sup>1</sup>                   | Obligatoria                         |                  |
| Carácter <sup>2</sup>               | Clases de enseñanza no instrumental |                  |
| Especialidad/itinerario/instrumento | Pedagogía                           |                  |
| Materia                             | Instrumento/Voz                     |                  |
| Periodo de impartición              | Curso 2024-2025                     |                  |
| Número de créditos                  | 4                                   |                  |
| Número de horas                     | Totales: 120                        | Presenciales: 72 |
| Departamento                        | Pedagogía                           |                  |
| Prelación/ requisitos previos       | Sin requisitos previos              |                  |
| Idioma/s en los que se imparte      | Español                             |                  |

#### 2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

| Apellidos y nombre            | Correo electrónico                  |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Caja Martínez, María Perpetua | mariaperpetua.cajamartinez@rcsmm.es |

#### 3. RELACIÓN DE PROFESORES QUE IMPARTEN DOCENCIA

| Apellidos y nombre            | Correo electrónico                  |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Caja Martínez, María Perpetua | mariaperpetua.cajamartinez@rcsmm.es |

#### 4. COMPETENCIAS

|  |
|--|
| <b>Competencias transversales</b>  |
| Se seleccionan de las señaladas para el Graduado en Música, en el Anexo I del Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE del 5 de junio de 2010). (Modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de enero):<br><br>CT1-CT2-CT3-CT4-CT6-CT7-CT8-CT9-CT10-CT11-CT12-CT14 |
| <b>Competencias generales</b>  |
| Se seleccionan de las señaladas para el Graduado en Música, en el Anexo I del Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de  |

1. Formación básica, obligatoria u optativa.

2. Carácter de la asignatura en función de las enseñanzas:

**Máster en Enseñanzas Artísticas**

- Clases de enseñanza no instrumental
- Clases de enseñanza colectiva
- Clases de enseñanza instrumental individual.



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Enseñanzas Artísticas  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y  
UNIVERSIDADES



RCSMM  
REAL CONSERVATORIO  
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

3 de mayo, de Educación (BOE del 5 de junio de 2010). (Modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de enero):

CG8-CG14-CG18-CG19-CG20-CG25

#### Competencias específicas

Se seleccionan de las señaladas para el Graduado en Música, en el Anexo I del Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE del 5 de junio de 2010). (Modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de enero):

Elaborar, seleccionar, aplicar y evaluar actividades, materiales y recursos de enseñanza/aprendizaje musicales en función de las demandas de cada contexto educativo, siendo versátil en el dominio de los instrumentos y otros recursos musicales y aplicando de forma funcional las nuevas tecnologías.

Adquirir dominio técnico y capacidad expresiva en la interpretación y en la conducción de agrupaciones vocales e instrumentales, como base para la improvisación, creación y experimentación con el propio instrumento, la voz y el cuerpo en situaciones concretas de enseñanza/aprendizaje musical.

Diseñar, realizar y evaluar una investigación en educación musical, tanto de forma individual como formando parte activa de equipos de investigación.

Expresarse musicalmente con su Instrumento/Voz de manera fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.

Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

Además de las señaladas en el RD 631/2010 para el título de Graduado en Música, modificado por el Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, las siguientes:

- Adquirir herramientas que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno y que le capaciten para ser parte activa en la construcción de sus propios aprendizajes.
- Aprender a controlar de forma consciente las respuestas psicológicas y fisiológicas en situaciones de estrés.
- Controlar el miedo escénico.
- Desarrollar una capacidad postural adecuada y relajación necesaria para la práctica e interpretación musical.
- Mejorar la percepción sensorial para detectar y reconocer hábitos ineficaces y perjudiciales.
- Aprender la manera de afrontar y modificar esos hábitos.
- Mejorar la atención, el equilibrio y la coordinación, y por consiguiente la postura y la capacidad del movimiento libre y eficaz durante la ejecución de la práctica e interpretación musical.

## 5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El alumno/la alumna:

- Aprende a aprender.
- Adquiere herramientas que le facilitan la construcción de los aprendizajes.
- Posee la capacidad de desglosar la dificultad en elementos sencillos que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Aplica la Técnica Alexander a la pedagogía musical de cualquier contexto educativo.
- Es capaz de observar y de analizar sus propias respuestas eligiendo aquellas que sean más eficaces.



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Enseñanzas Artísticas  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y  
UNIVERSIDADES



RCSMM  
REAL CONSERVATORIO  
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

- Elige los mejores medios para llegar a un fin.
- Toma conciencia del papel primordial del cuerpo para su rendimiento óptimo.
- Incrementa su autoconocimiento y su seguridad.
- Aprende a controlar de forma consciente, a través de los principios de la inhibición y de la dirección, las respuestas psicológicas y fisiológicas en situaciones de estrés.
- Controla las reacciones causantes del miedo escénico.
- Aumenta la “consciencia” del propio “uso”, para poder entender a nivel práctico como ese “uso” afecta al “funcionamiento”.
- Mejora su percepción sensorial.
- Incrementa su sensibilidad facilitando la escucha sensorial necesaria para la ejecución de movimientos necesarios para una motricidad fina, libre y dinámica.
- Es capaz de reconocer hábitos ineficaces, de prevenirlos y de modificarlos.
- Mejora la atención, el equilibrio y la coordinación, y por consiguiente la postura y la aptitud para el movimiento durante la ejecución de la práctica musical.
- Aprende una mejor utilización del sistema neuro-esqueleto-muscular consiguiendo mayor eficacia con menor esfuerzo, minimizando el desgaste y el riesgo de lesiones.
- Hace una adecuada utilización de la fuerza de la gravedad durante el movimiento dinámico y estático.
- Es capaz de aplicar prácticamente la Técnica Alexander a situaciones cotidianas de la vida del músico que conlleven un exceso de cansancio físico y mental como por ejemplo: situaciones que producen diferentes cuadros de ansiedad y estrés en exámenes y conciertos, enfrentarse a muchas horas de estudio y/o ensayo, transportar el instrumento musical, etc.

## 6. CONTENIDOS

| Bloque temático ( en su caso)  | Tema/repertorio   |
|--|---|
| I. Origen, desarrollo y evolución de la Técnica Alexander  | Tema 1: Inhibición. Pausa consciente que permite la elección de respuestas eficaces y adaptativas.  |
| II. Principios Básicos y Aplicaciones Didácticas   | Tema 2: Direcciones.<br>Tema 3: Control Primario. Relación (cabeza-cuello-espalda) (cabeza-tronco) (cabeza y el resto del cuerpo)<br>Tema 4: Medios y Fines<br>Tema 5: Uso y Funcionamiento<br>Tema 6: Sentido de la cinestesia.<br>La propiocepción<br>Tema 7: Consciencia corporal<br>Tema 8: Unidad psico-física-emocional |
| III. Anatomía Básica   | Tema 1: Conocimientos del sistema muscular, óseo y articular y su aplicación práctica al movimiento.<br>Tema 2: Lesiones habituales en el ámbito formativo académico musical. ¿Cómo aprender a prevenirlas?   |
| IV. Hábitos  |   |
| V. Reeducción postural. Posición dinámica y posición estática. Utilización adecuada de la fuerza de la gravedad. |   |
| VI. Equilibrio y coordinación naturales  |   |

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| VII. Respiración y Voz como partes integradas de un todo coordinado<br>El Uso del Sistema Visual como parte integrada de un todo coordinado |   |
| VIII. Procedimientos y Aplicaciones Didácticas  | Tema 1: La posición de semi-supino<br>Tema 2: La posición de ventaja mecánica y sus diversas variantes<br>Tema 3: La 'ah' susurrada<br>Tema 4: Las manos en el respaldo de la silla y sus modalidades<br>Tema 5: El gateo |
| IX. Aplicaciones de la Técnica Alexander a la práctica del estudio diario y de la pedagogía musical.  |   |

## 7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

| Tipo de actividad                               | Total horas              |
|---|--------------------------|
| Actividades teóricas                            | A: 22 horas              |
| Actividades prácticas                           | a: 30 horas              |
| Realización de pruebas                          | A: 18 horas              |
| Horas de trabajo del estudiante                 | b: 40 horas              |
| <b>Total de horas de trabajo del estudiante</b> | <b>a + b = 120 horas</b> |

## 8. METODOLOGÍA

Breve explicación inicial:

El desarrollo de las competencias será gradual a lo largo de los tres trimestres del curso académico. El orden de los mismos los establecerá la profesora. Las clases constarán de un tiempo de trabajo individual y de trabajo colectivo, predominando el trabajo práctico que será complementado con explicaciones teóricas. El alumno/la alumna deberá realizar la lectura de material escrito y trabajos fuera del tiempo presencial en el aula. Las clases son de dos horas de duración. Respetando el cómputo global de las horas presenciales, la profesora podrá realizar adaptaciones de los tiempos lectivos y del orden de los bloques temáticos en función de las necesidades pedagógicas

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Actividades teóricas</b> | En base a los temas tratados en los bloques temáticos de la asignatura, se realizarán ejercicios teóricos sobre distintas propuestas, y lectura y análisis de material impreso y audio visual. Se realizarán diseños de propuestas didácticas donde se apliquen los principios de |
|-----------------------------|---|

|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | <p>la Técnica Alexander en los procesos de enseñanza – aprendizaje del ámbito de la pedagogía musical.</p> <p>1er Trimestre: Bloque temático I, II, III</p> <p>2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI</p> <p>3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX</p> <p>Asistencia a jornadas, conferencias, seminarios...</p> <p>Debate y comentario sobre las mismas.</p>   |
| <b>Actividades prácticas</b> | <p>En base a los temas tratados en los bloques temáticos de la asignatura, se desarrollarán procedimientos y ejercicios prácticos sobre distintas propuestas, así como análisis a partir de las observaciones hechas sobre material audio visual visionado. Se llevará a cabo la puesta en práctica en el aula de los diseños de propuestas didácticas realizados.</p> <p>1er Trimestre: Bloque temático I, II, III</p> <p>2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI</p> <p>3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX</p> <p>Asistencia a jornadas, conferencias, seminarios...</p> <p>Debate y comentario sobre las mismas.</p> |

## 9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### 9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Actividades teóricas</b>  | Ejercicios teóricos realizados. Diseños de propuestas didácticas.   |
| <b>Actividades prácticas</b> | Ejercicios prácticos realizados. Participación. Puesta en práctica de propuestas didácticas. Exposiciones orales sobre lecturas realizadas. Comentarios sobre material audiovisual visionado. |

### 9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Actividades teóricas</b>  | <p>Realizar aportaciones y reflexiones personales de interés. Utilizar correctamente todos los aspectos de la expresión escrita. Elaborar diseños que han de estar bien estructurados y redactados mostrando su aplicación didáctica a la pedagogía musical. Incluir los contenidos mínimos necesarios en el desarrollo de los trabajos y procedimientos. Expresar correctamente las ideas principales. Demostrar manejo de la bibliografía pertinente. Citar correctamente las fuentes bibliográficas utilizadas.</p> |
| <b>Actividades prácticas</b> | <p>Participar activamente. Demostrar un buen rendimiento. Mostrar interés. Realizar trabajo personal. Exponer oralmente de forma correcta y clara. Dominar en la práctica los contenidos aprendidos y su aplicación a la pedagogía musical. Demostrar tener capacidad para el aprendizaje autónomo, grupal y cooperativo.</p>  |

### 9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación es continua. La asistencia a las actividades programadas es obligatoria. Esto supone que para poder realizar esta evaluación continua, el alumno tendrá que asistir, al menos, al 80% de dichas actividades. Se realizará el registro de asistencia.

Cuando no se cumplan estos requisitos el alumno perderá su derecho a una evaluación continua. Esto no supone la pérdida del derecho a una evaluación final. En la convocatoria ordinaria el alumno será evaluado con los instrumentos establecidos para la pérdida de la evaluación continua. En el caso de suspender tendrá derecho a la convocatoria extraordinaria en las mismas condiciones que el resto de los alumnos.

Las calificación final de la asignatura se expresará numéricamente de 0 a 10, con un decimal, según se establece en el artículo 7 del Decreto 36/2010, de 2 de junio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores de Música en la Comunidad de Madrid.

Esta calificación final, como la ponderación de cada aspecto que conforman dicha nota se establece en los apartados correspondientes.

La mención de Matrícula de Honor podrá ser otorgada a quienes hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del 5% de los matriculados en una asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que el número sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola Matrícula de Honor” (p. 6.3 e).

Entre los alumnos que cumplan los requisitos y deseen optar a la matrícula de honor se realizará el siguiente procedimiento: Para la concesión de las Matrículas de Honor obtendrá esta quien, cumpliendo los requisitos para acceder a ella, obtenga la nota más alta. Si se diera un empate en las calificaciones, la profesora acordará con los candidatos la manera en la que deshacer este empate, ofreciéndoles realizar una prueba escrita y una prueba práctica.

#### 9.3.1 Ponderación de los instrumentos de evaluación para la evaluación continua

| Instrumentos                            | Ponderación |
|---|-------------|
| Trabajos y procedimientos desarrollados | 30%         |
| Exposición de trabajos y participación  | 20%         |
| Prueba de evaluación                    | 50%         |
| Total                                   | 100%        |

#### 9.3.2. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación con pérdida de evaluación continua



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Enseñanzas Artísticas  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y  
UNIVERSIDADES



RCSMM  
REAL CONSERVATORIO  
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

| Instrumentos         | Ponderación |
|----------------------|-------------|
| Prueba de evaluación | 100%        |
| Total                | 100%        |

### 9.3.3. Ponderación de instrumentos de evaluación para la evaluación extraordinaria

| Instrumentos         | Ponderación |
|----------------------|-------------|
| Prueba de evaluación | 100%        |
| Total                | 100%        |

### 9.3.4. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones curriculares se realizarán en el mes de septiembre una vez que esté confirmada la lista de alumnos que asistirán a esta asignatura y la notificación de alumnos con discapacidad, así como el tipo de discapacidad.

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación tendrán en cuenta los diferentes tipos de discapacidad.

La ponderación utilizada en los instrumentos de evaluación será la equivalente a la correspondiente a la evaluación continua con las adaptaciones que se estimen oportunas (9.3.1).

| Instrumentos                            | Ponderación |
|---|-------------|
| Trabajos y procedimientos desarrollados | 30%         |
| Exposición de trabajos y participación  | 20%         |
| Prueba de evaluación                    | 50%         |
| Total                                   | 100%        |

## 10. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS<sup>2</sup>

- Plataforma Teams
- Acceso a Internet.

---

<sup>2</sup> Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.



- Fotocopias de artículos y material impreso.
- DVDs.
- Ordenador, vídeo, impresora y proyector.
- Un espejo de pie que se pueda mover.
- Una silla por alumno de respaldo alto y recto, asiento plano y no demasiado blando.
- Cuatro o cinco libros de pasta blanda, por alumno.
- Una alfombrilla o esterilla por alumno.
- Una mesa de 1m. 90cm. de longitud x 80cm. de altura aproximadamente.
- Una silla de equitación con soporte de madera.
- Un balón grande de plástico.
- Un aula grande que permita el movimiento de los alumnos.
- Láminas de Anatomía de Blandine Calais-Germain.
- Modelos anatómicos: Un esqueleto tamaño natural. Una columna flexible. Las primeras vértebras cervicales. Sistema visual: ojo con musculatura y nervios ópticos.-

### 10.1. Bibliografía general

ALEXANDER, F. Matthias: *El uso de sí mismo* [1932]. Editorial Urano, Barcelona, 2009.

BARLOW, Wilfred: *El principio de F. M. Alexander. El saber del cuerpo*. Editorial Paidós, Barcelona, 2002.

CARRINGTON, Walter & CAREY, Seán: *Explaining the Alexander Technique*. Sheildrake Press, London, 2004.

CARRINGTON, Walter & Dilys: *An Evolution of the Alexander Technique*. Sheildrake Press, London, 2017.

CONABLE, Barbara: *What every musician needs to know about the body: The Practical Application of Body Mapping & the Alexander Technique to Making Music*. Andover Press, 2000.

DE ALCÁNTARA, Pedro: *Integrated Practice, Coordination, Rhythm and sound*. Oxford University Press, Oxford, 2011.

DE ALCÁNTARA, Pedro: *Indirect Procedures, A musician's guide to the Alexander Technique*, Oxford University Press, Oxford, 2013.

DIMON, Theodore: *The Anatomy of the Moving Body, Second Edition: A Basic Course in Bones, Muscles, and Joints*. North Atlantic Books, Berkeley, 2008.

DIMON, Theodore: *Elementos de Aprendizaje. Cómo mejorar tus habilidades*. Neo Person-Alfaomega Ediciones, Madrid, 2010.



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Enseñanzas Artísticas  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y  
UNIVERSIDADES



RCSMM  
REAL CONSERVATORIO  
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

DIMON, Theodore: *Anatomy of the Voice: an illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*. North Atlantic Books, 2018.

GARCÍA, Rafael: *Técnica Alexander para Músicos: La "zona de confort", salud y equilibrio en la música*. Robinbook Ediciones, Barcelona, 2013.

GELB, Michael: *El cuerpo recobrado. Introducción a la Técnica Alexander*. Editorial Urano, Barcelona, 1997.

GODDARD, Binkley: *The Expanding Self*. STAT Books, London, 1993.

KLEINMAN, Judith & BUCKOKE, Peter: *The Alexander Technique for Musicians*. Bloomsbury Publishing Plc., London, 2014.

LANGFORD, Elisabeth: *Mind and Muscle*. Garant, Antwerpen-Apeldoorn, 2008.

LANGFORD, Elisabeth: *Mind, Muscle and Music*. Alexandertechniek Centrum vzw, Leuven, 2008.

MACKIE, Vivian: *Just Playing Naturally*. Duende Edition, 2006.

MAISEL, Edward: *La Técnica Alexander*. Editorial Paidós, Barcelona, 2006.

## 10.2. Direcciones web de interés

|             |  |
|-------------|--|
| Dirección 1 | <a href="http://www.alexandertechnique.co.uk">www.alexandertechnique.co.uk</a> |
| Dirección 2 | <a href="http://www.aptae.net">www.aptae.net</a>                               |
| Dirección 3 | <a href="http://www.amstatonline.org">www.amstatonline.org</a>                 |