Curso 2026-2027

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

Comunidad de Madrid

RCSMM
REAL CONSERVATORIO
SUPERIOR DE MÚSICA DE MADRID

Real Conservatorio Superior de Música

Centro público

GUÍA DOCENTE DE TÉCNICA ALEXANDER Y APLICACIONES DIDÁCTICAS

Grado en Música

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 29 de mayo de 2026

TITULACIÓN: GRADO EN MÚSICA
ASIGNATURA: TÉCNICA ALEXANDER Y APLICACIONES DIDÁCTICAS

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo[1]	Obligatoria	
Carácter[2]	Clases de enseñanza no instrumental	
Especialidad/itinerario/instrumento	Pedagogía	
Materia	Instrumento/Voz	
Periodo de impartición	Curso 2026-2027	
Número de créditos	4ECTS	
Número de horas	Totales: 120	Presenciales: 72
Departamento	Pedagogía	
Prelación/ requisitos previos	Sin requisitos previos	
Idioma/s en los que se imparte	Español	

2. PROFESORA 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

Competencias transversales
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): CT1-CT2-CT3-CT4-CT6-CT7-CT8-CT9-CT10-CT11-CT12-CT14
Competencias generales
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.

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.
-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 conllevan 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	Tema/repertorio
I. Origen, desarrollo y evolución de la Técnica Alexander II. Principios Básicos y Aplicaciones Didácticas	Tema 1: Inhibición. Pausa consciente que permite la elección de respuestas eficaces y adaptativas. Tema 2: Direcciones. Tema 3: Control Primario. Relación (cabeza-cuello-espalda) (cabeza-tronco) (cabeza y el resto del cuerpo) Tema 4: Medios y Fines Tema 5: Uso y Funcionamiento Tema 6: Sentido de la cinestesia. La propiocepción. Tema 7: Consciencia corporal. Tema 8: Unidad psico-física-emocional.
III. Anatomía Básica	Tema 1: Conocimientos del sistema muscular, óseo y articular y su aplicación práctica al movimiento. Tema 2: Lesiones habituales en el ámbito formativo académico musical. ¿Cómo aprender a prevenirlas?
IV. Hábitos V. Reeducación 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 El Uso del Sistema Visual como parte integrada de un todo coordinado	
VIII. Procedimientos y aplicaciones didácticas	Tema 1: La posición de semi-supino Tema 2: La posición de ventaja mecánica y sus diversas variantes Tema 3: La ´ah`susurrada Tema 4: Las manos en el respaldo de la silla y sus modalidades 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
Total de horas de trabajo del estudiante	a +b = 120 horas

8. METODOLOGÍA

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

Actividades teóricas	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 la Técnica Alexander en los procesos de enseñanza – aprendizaje del ámbito de la pedagogía musical. 1er Trimestre: Bloque temático I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX Asistencia a jornadas, conferencias, seminarios… Debate y comentario sobre las mismas.
Actividades prácticas	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. 1er Trimestre: Bloque temático I, II, III 2º Trimestre: Bloque temático IV, V, VI 3er Trimestre: Bloque temático VII, VIII, IX Asistencia a jornadas, conferencias, seminarios… Debate y comentario sobre las mismas.

9. INSTRUMENTOS YCRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas	Ejercicios teóricos realizados. Diseños de propuestas didácticas.
Actividades prácticas	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

Actividades teóricas	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.
Actividades prácticas	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.

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.

La 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

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[2]

- Plataforma Teams
- Acceso a Internet.
- 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 AlexanderTechnique*. 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 & Sound: Coordination, Rhythm & Sound (The Integrated Musician),* Oxford University Press, Oxford, 2011.

[2] Se recomienda que el número total de referencias bibliográficas no exceda de veinte títulos.

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

DE ALCÁNTARA, Pedro: *The Integrated String Player: Embodied Vibration (The Integrated Musician),* Oxford University Press, Oxford, 2018.

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.

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.

KLEIN, Sabine D.; BAYARD, Claudine; WOLF, Ursula: *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials*. Institute of Complementary Medicine, University of Bern, CH-3010 Bern, Switzerland.

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.

MINNES BRANDES, Gabriella; CONDIE, Jennifer; WIELINGA, Aleah: *Using Alexander Technique principles with beginning piano students: A collaborative "duet" between an Alexander Technique teacher and a piano teacher*. MTNA e-Journal, February 2020 issue (Music Teachers National Association).

VALENTINE, E.; FITZGERALD, D.; GORTON, T.; HUDSON, J.; SYMONDS, R.: *The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations*. Psychology of Music, Vol. 23, No. 2, 129–141, 1995.

10.2. Direcciones web de interés

Dirección 1	www.alexandertechnique.co.uk
Dirección 2	www.aptae.net
Dirección 3	www.amstatonline.org