Curso 2026-2027

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

RCSMM
REAL CONSERVATORIO SUPERIOR DE MUSICA DE MADRID

**Real Conservatorio Superior de Música**

**Centro público**

# GUÍA DOCENTE DE INVESTIGACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA

## Máster en Enseñanzas Artísticas

**Denominación: Nuevas Tecnologías de la Música Actual: Creación e Interpretación**

**FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 29de mayo de 2026**

**TITULACIÓN: Máster en Enseñanzas Artísticas**
**ASIGNATURA: Investigación y Tratamiento de la Ansiedad Escénica**

## 1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

| | | |
|---|---|---|
| **Tipo[1]** | Optativa | |
| **Carácter[2]** | Clase de enseñanza no instrumental | |
| **Especialidad/itinerario/instrumento** | | |
| **Materia** | Técnicas Complementarias de Interpretación | |
| **Periodo de impartición** | Curso 2025-2026 (1er cuatrimestre) | |
| **Número de créditos** | 2 ECTS | |
| **Número de horas** | Totales: 60 | Presenciales: 6 |
| **Departamento** | Pedagogía | |
| **Prelación/ requisitos previos** | Sin requisitos previos | |
| **Idioma/s en los que se imparte** | Español | |

**Breve descriptor:** La interpretación en público es inherente a la actividad musical tanto a nivel profesional como durante la formación académica del músico. En la presente asignatura se intentará analizar el acto de "subir al escenario" desde un punto de vista global: **teórico** (qué mecanismos fisiológicos y psicológicos pueden ayudar o perjudicar al intérprete a la hora de tocar en público), **práctico** (qué técnicas son consideradas eficaces para disminuir la ansiedad escénica y cómo aplicarlas), y **pedagógico** (cómo se podría trabajar la "actividad escénica", al igual que se trabajan otros aspectos técnicos a lo largo del período de formación del intérprete).

## 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** |

**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.

**Breve CV**:

Doctora (Cum Laude), a través del programa interdisciplinar de Doctorado con Período Formativo en "Lenguajes y Manifestaciones Artísticas y Literarias" de la Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Autónoma de Madrid. Máster Universitario en Estudios Artísticos, Literarios y de la Cultura (UAM). Licenciada en Psicología (UAM). Licenciada en Antropología Social y Cultural (UNED). CAP (UCM). Certificado de Aptitud del Ciclo Superior en el Idioma Inglés (EOI), Certificación Oficial de Nivel Avanzado C en el Idioma Inglés CM, Habilitación Lingüística en Lengua Inglesa, Profesora Titulada de Técnica Alexander (CTC de Londres). Becada por el Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música para perfeccionamiento de estudios en el extranjero.

Experiencia profesional escénica en el Teatro Español de Madrid, Centro Dramático Nacional, BBC, TVE… (*El Concierto de San* Ovidio de A.B. Vallejo, *El Sueño de una Noche de Verano* de W. Shakespeare, *La Malquerida* de J. Benavente, *Así que pasen 5 años* de F.G. Lorca, *La Orestíada* de Esquilo, *Doña Rosita la Soltera* de F.G. Lorca, *Serie Sueños, Serie Muzzy in Gondoland…)*

Coros Participativos en el Auditorio Nacional de Música de Madrid (*Réquiem* de G. Fauré, *Carmina Burana* de C. Orff. *Réquiem* de G. Verdi, *Misa de Gloria* de G. Puccini, *Réquiem* de Mozart, *La Traviata* de G. Verdi, *El Mesías* de G.F. Händel, *Turandot* de G. Puccini, *Novena Sinfonía* de L. Beethoven, Gran Gala de Zarzuela, Grandes Bandas Sonoras, Broadway en Concierto…)

Desde el año 1996 a 2013, profesora de Técnica Alexander en la Escuela Superior de Música Reina Sofía de Madrid.

Desde el año 2005, profesora en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid donde imparte: Técnica Alexander y Aplicaciones Didácticas, Técnicas del Movimiento y Aplicaciones Prácticas, Técnica Alexander, Presencia Escénica (MPAyR, MIeIPME), Investigación y Tratamiento de la Ansiedad Escénica (MNTMA: CeI) y coordina el Servicio de Apoyo al Estudiante.

## 4. COMPETENCIAS

| **Competencias transversales** |
|---|
| Esta asignatura contribuye a la adquisición de las siguientes competencias transversales: |
| CT1 - CT2 - CT3 - CT5 - CT6 - CT7 - CT8 |
| **Competencias generales** |
| Esta asignatura contribuye a la adquisición de las siguientes competencias generales: |
| CG2 - CG3 - CG4 - CG5 - CG7 |
| **Competencias específicas** |
| Esta asignatura contribuye a la adquisición de las siguientes competencias específicas: |
| CE1 - CE3 - CE4 - CE5 - CE7 - CE9 - CE10 |

## 5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Abordar técnicas que permitan la mayor eficacia a la hora de interpretar en público.
- Conocer las principales herramientas físicas y psicológicas para la prevención y el control de la ansiedad escénica.

- Conocer herramientas que potencien el autoconocimiento, la seguridad, el control y la confianza en uno mismo.

## 6. CONTENIDOS

| Bloque temático (en su caso) | Tema/repertorio |
|---|---|
| I.- Conceptualización y teorías de la ansiedad escénica | |
| II.- Técnicas de prevención y control de la ansiedad escénica | |
| III.- Tratamiento de la ansiedad escénica durante el periodo formativo y profesional del intérprete musical. | |

## 7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

| Tipo de actividad | Total horas |
|---|---|
| **Actividades teóricas** | a: 3 horas |
| **Actividades prácticas** | a: 5 horas |
| **Realización de pruebas** | a: 2 horas |
| **Horas de trabajo del estudiante** | b: 50 horas |
| **Total de horas de trabajo del estudiante** | a +b = 60 horas |

## 8. METODOLOGÍA

La metodología se adaptará a la asignatura. El carácter será eminentemente teórico- práctico. Se partirá de contenidos teóricos animando a la participación activa, al razonamiento deductivo/inductivo y a la introspección personal, a fin de compartir experiencias y así aumentar la potencial utilidad de la materia.

Las actividades formativas presenciales predominantes en esta asignatura son las clases teórico-prácticas, los trabajos prácticos y las tutorías. Con las actividades de evaluación conformarán aproximadamente entre el 30% y el 40% del horario lectivo.

El trabajo autónomo del estudiante incluye el estudio de los contenidos de la asignatura, la elaboración de trabajos, etc. Las actividades no presenciales o trabajo autónomo del alumno constituirán aproximadamente entre el 60% y el 70% del total de ECTS / horas de trabajo del estudiante.

| | |
|---|---|
| **Actividades teóricas** | En base a los temas tratados en los bloques temáticos de la asignatura, se realizarán explicaciones y ejercicios teóricos sobre distintas propuestas. |
| **Actividades prácticas** | En base a los temas tratados en los bloques temáticos de la asignatura, se realizarán explicaciones y ejercicios prácticos sobre distintas propuestas. |

## 9. INSTRUMENTOS YCRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

### 9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación del proceso de aprendizaje del estudiante se basará en el grado y nivel de adquisición y consolidación de las competencias asociadas a la asignatura. Los instrumentos y criterios de evaluación se corresponderán con los recogidos en el apartado “Criterios e instrumentos de evaluación y calificación” de la memoria del Máster. El seguimiento periódico, por parte del profesor, de la evolución de los conocimientos, destrezas y actitud de cada alumno será la base de la evaluación continua.

| | |
|---|---|
| **Actividades teóricas** | Se tendrá en cuenta el desarrollo escrito de temas tratados en las sesiones presenciales. |
| **Actividades prácticas** | Se tendrá en cuenta el desarrollo práctico de temas tratados en las sesiones presenciales y la participación activa en las propuestas realizadas durante las clases. |

### 9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

| | |
|---|---|
| **Actividades teóricas** | Los trabajos escritos presentados deberán:<br>• Incluir los contenidos mínimos necesarios.<br>• Expresar correctamente las ideas principales<br>• Demostrar manejo de bibliografía pertinente.<br>• Citar correctamente las fuentes bibliográficas utilizadas |
| **Actividades prácticas** | • Aplicar los recursos técnicos aprendidos para prevenir y controlar la ansiedad escénica.<br>• Demostrar capacidad para corregir problemas o afrontar dificultades. |

## 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:

Obtendrá Matrícula de Honor 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 |
|---|---|
| Pruebas teórico-prácticas | 50% |
| Presentación de trabajos. Participación. | 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 de los instrumentos de evaluación deberán tener en cuenta los diferentes tipos de 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 |
|---|---|
| Pruebas teórico-prácticas | 50% |
| Presentación de trabajos. Participación | 50% |
| Total | 100% |

## 10. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS[2]

- Plataforma Teams.
- Las clases se imparten en las aulas que el RCSMM pone a disposición.
- Para la impartición de las clases, los recursos relacionados con las nuevas tecnologías son aportados en las aulas por el RCSMM.
- Por parte del alumnado, no resulta necesario un equipo informático especial más allá del acceso normal a Internet para acceder a distintos recursos online.

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

**10.1. Bibliografía general**

Alonso Tapia, J. (1992): *¿Qué es lo mejor para motivar a mis alumnos? Análisis de lo que los profesores saben, hacen y creen al respecto*. Madrid: Universidad Autónoma / Instituto de Ciencias de la Educación.

Arocena, U. (2018): *Ofreciendo tu mejor versión.* Creative Commons.

Bernrtein, D.A. y Borhover, T.D. (1996*): Entrenamiento en relajación Progresiva: un manual para terapeutas*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Bisquerra Alzina, R. (2000): *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis, Monografías Escuela Española.

Buceta, J.M., Bueno, A.M. y Mas, B. (2001): *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo.* Madrid: Dykinson.

Calvo Manzano, M. (2004). *La memoria musical. Aprendizaje y reproducción en la expresión musical y patologías de la memoria musical*. Sevilla: SAND .

Claxton, G. (2016): *Inteligencia Corporal*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Dalia Cirujeda, G. (2004): *Cómo supercar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales: Ideamúsica.* Madrid: Mundimúsica Ediciones.

Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (1998): *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México D.F.: Mc Graw Hill.

Domjan, M. y Burkhard, B. (1993): *Principios de aprendizaje y de conducta*. Madrid: Debate.

Fernández Abascal, E. y cols. (2003): *Emoción y Motivación*. Madrid: Ed. Centro de estudios Ramón Areces.

García, R. (2015): *Cómo preparar con éxito un concierto o audición.* Barcelona: Redbook Ediciones.

Gardner, H, (2005): *Arte, mente y cerebro*. *Una aproximación cognitiva a la creatividad*. Barcelona: Paidós ibérica

Gardner, H. (2019): *Inteligencias múltiples: La Teoría en la práctica.* Barcelona: Paidós Ibérica.

Goleman, D. (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Greene, D. (2012): *11 Strategies for audition and performance success (A workook for musicians).* Routledge.

Labrador, F. y Crespo, M.: *Evaluación del estrés,* en Fernández-Ballesteros, R. (1994): *Evaluación conductual hoy.* Madrid: Pirámide.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984): *Estrés y procesamiento cognitivo*. Barcelona: Martínez Roca.

López de la Llave, A. & Pérez-Llantada, Mª C. (2006): *Psicología para intérpretes artísticos*. Madrid: S.A. Ediciones Paraninfo.

Parncutt, R. and Mcpherson, G. (2002): *The Science and Psychology of Music Performance.* Oxford University Press.

### 10.2. Direcciones web de interés

| | |
|---|---|
| **Dirección 1** | www.theinnergame.com |
| **Dirección 2** | www.musiciansway.com |
| **Dirección 3** | www.zoneofexcellence.com |