

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL PROFESORADO: MIE- DO ESCÉNICO Y YOGA Mayo 2009

Curso

Código: 091410FC20

INTRODUCCIÓN:

De todos es sabido en el contexto musical la importancia que tiene el control o manejo de la ansiedad en cuanto al rendimiento en pruebas de examen, audiciones o conciertos y como los resultados de las mismas se ven a menudo mermados cuando no se logra controlar de forma significativa esta reacción de ansiedad tan incapacitante y paradójicamente tan poco trabajada en escuelas de música y conservatorios.

A través de los contenidos del presente curso se pretende dotar de las habilidades necesarias para una ejecución musical óptima mediante el dominio y modificación de las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras derivadas del miedo escénico.

OBJETIVOS:

- Conocer el origen, naturaleza y función de la ansiedad y el miedo, así como de distintas técnicas de relajación.
- Aprender en el manejo de técnicas cognitivas para el autocontrol.
- Reducir las reacciones somáticas exageradas producidas por la ansiedad y el miedo escénico, minimizando las conductas de evitación.
- Aumentar la autoestima y la sensación de competencia para afrontar con seguridad actuaciones en público y comenzar a vivenciarlas como estimulantes, positivas y enriquecedoras.
- Conocer y practicar yoga como técnica psicofísica que contribuye al bienestar físico y psicológico de la persona.

CONTENIDOS:

- El triple sistema de respuesta emocional y sus componentes.
- Ansiedad y deterioro cognitivo.
- El papel de los sesgos cognitivos en el procesamiento del miedo.
- Trastornos psicósomáticos asociados a la ansiedad escénica.
- Guía práctica: qué hacer antes, durante y después de una actuación.
- Técnicas para el control fisiológico, cognitivo y de comportamiento.

COORDINACIÓN:

José Antonio Luque Osuna, profesor del Conservatorio de Música de Lucena.

Jesús Cimarro Urbano, asesor de Secundaria del CEP Priego-Montilla.

Las SOLICITUDES podrán entregarse en las sedes del CEP, por fax, o a través de la página web en el apartado *Formación/Convocatorias*. (<http://www.ceppriegomontilla.net>).

La lista de ADMISIÓN podrá consultarse después de 48 horas de finalizado el plazo de solicitud en la página web del CEP.

Para obtener la CERTIFICACIÓN de la actividad hay que asistir al menos al 80% de las horas presenciales de la misma.

**Priego**

C/ Río 50
14800 Priego de Córdoba
Tel. 957 701 800 - Fax 957 540 238

Montilla

C/ Luis Braille 17
14550 Montilla
Tel. 957 651 801 - Fax 957 654 112

**PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL
ESTRÉS EN EL PROFESORADO: MIE-
DO ESCÉNICO Y YOGA**
Mayo 2009

Código: 091410FC20

Curso**IMPARTIDO POR:**

Francisco de Paula Ortiz Ruiz, Profesor del Conservatorio de Música de Isla Cristina.
Pedro Cobo Roldán, Licenciado en Filosofía. Profesor de Yoga.

DIRIGIDO A:

Profesorado de Conservatorios de Música.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Orden de recepción de solicitudes.

NÚMERO DE PLAZAS:

30 plazas.

FECHA DE REALIZACIÓN Y HORARIO:

5 y 6 de Mayo: de 9 a 13 h. Miedo escénico.

7 y 8 de Mayo: de 9 a 14 h. Miedo escénico.

13, 14, 20 y 21 de Mayo: de 11 a 13 h. Yoga.

DURACION TOTAL:

26 horas presenciales y 4 horas no presenciales.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Conservatorio de Música de Lucena.
Centro de yoga y relajación: salud oriental.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

Hasta el 24 de Abril de 2009.

Las **SOLICITUDES** podrán entregarse en las sedes del CEP, por fax, o a través de la página web en el apartado *Formación/ Convocatorias*. (<http://www.ceppriegomontilla.net>).

La lista de **ADMISIÓN** podrá consultarse después de 48 horas de finalizado el plazo de solicitud en la página web del CEP. Para obtener la **CERTIFICACIÓN** de la actividad hay que asistir al menos al 80% de las horas presenciales de la misma.

**Priego**

C/ Río 50
14800 Priego de Córdoba
Tel. 957 701 800 - Fax 957 540 238

Montilla

C/ Luis Braille 17
14550 Montilla
Tel. 957 651 801 - Fax 957 654 112