

Curso 2025-2026

Escuela Superior de Música Forum Musikae

Centro Privado autorizado

GUÍA DOCENTE DE (Entrenamiento mental para músicos)

**Titulación
Máster en Enseñanzas
Artísticas de
Interpretación musical e
investigación**

FECHA DE ACTUALIZACIÓN: SEPTIEMBRE 2025

TITULACIÓN: Máster en Enseñanzas Artísticas de Interpretación musical e investigación

ASIGNATURA: Entrenamiento mental para músicos

1. IDENTIFICADORES DE LA ASIGNATURA

Tipo	Obligatoria de la especialidad	
Carácter	Obligatoria	
Especialidad/itinerario/estilo/instrumento	Instrumento Sinfónicos y piano	
Materia	INSTRUMENTO	
Periodo de impartición	Anual	
Número de créditos	3 ECTS	
Número de horas	Totales: 75	Presenciales: 30
Número mínimo de alumnos necesario para impartir la asignatura		
Departamento	Interpretación	
Prelación/ requisitos previos	Grado o titulación superior finalizada	
Idioma/s en los que se imparte	Español	

2. PROFESOR RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

Apellidos y nombre
VASSALO NEVES LOURENCO, MARÍA ANA

3. RELACIÓN DE PROFESORES Y GRUPOS A LOS QUE IMPARTEN DOCENCIA

Apellidos y nombre	Correo electrónico del departamento
Vassalo Neves Lourenco, María Ana	Ana.vassalo@forummusikae.com

4. COMPETENCIAS

Competencias básicas
Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo
Competencias generales
Comprender de lo aprendido, su contexto y cómo aplicarlo en su vida profesional
Tratar situaciones complejas de forma creativa, con juicio crítico y tomando decisiones
Desarrollar habilidades de aprendizaje que le permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser, en gran medida, autónomo
Actuar de forma autónoma en la toma de decisiones
Competencias específicas
Aplicar los conocimientos de nivel avanzado adquiridos en cualquier tipo de programa de concierto, sin necesidad de supervisión externa
Asumir adecuadamente las diferentes funciones subordinadas de nivel avanzado, participativas o de liderazgo que se pueden dar en un proyecto musical colectivo, mostrando flexibilidad ante las indicaciones de los otros y capacidad de integración en el grupo
Controlar cuerpo y mente al más alto nivel, tanto en el estudio diario como en la actividad profesional propiamente dicha. Disponer de las herramientas avanzadas que, por un lado, le permitan mantenerse físicamente en un estado óptimo y, por otro, le posibiliten una gestión y control emocional, para manejar el estrés en beneficio de su interpretación
Desarrollarse profesionalmente como intérprete en todo tipo de circunstancias y escenarios y sacar el máximo rendimiento de su talento
Competencias transversales
Dominar las herramientas, técnicas y artísticas, adquiridas durante el Máster
Aplicar de manera eficiente los conocimientos adquiridos a lo largo de toda su carrera académica
Alcanzar un grado de madurez profesional suficiente como para poder desempeñar su carrera de manera independiente y sin necesidad de supervisión
Disponer de un espíritu autocrítico objetivo para la mejora constante a lo largo de su carrera profesional
Valorar el trabajo bien hecho y el esfuerzo, y respetar el talento y trabajo ajeno
Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional

5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El o la intérprete y su instrumento musical son el canal necesario para establecer la comunicación entre el compositor o compositora y el público. Para ello, cada estudiante deberá ser capaz de, por un lado, gestionar una serie de sensaciones o emociones para dar vida a la partitura. Por otro, la preparación o mantenimiento mecánico del o de la estudiante en el instrumento requiere de muchas horas diarias, para lo que es necesario mantener una exquisita higiene postural que permita un permanente estado óptimo físico, en el que se desarrolle la musculatura de forma adecuada para afrontar tanto las horas de trabajo como el esfuerzo físico que significa.

El control y dominio de la escena desde en ambos aspectos, el físico y el mental, son necesarios para abordar el acto de la interpretación, desde su esencia como elemento transmisor del hecho artístico.

Esta materia trata de aportar el conocimiento, a nivel avanzado, necesario para que el estudiante o la estudiante pueda desarrollar su carrera como intérprete, manteniendo, en todo momento, un estado físico y mental adecuado para la actividad profesional.

6. CONTENIDOS

1. Introducción:
 - 1.1 Crear un espacio seguro, en confianza y sin juicios
 - 1.2 Cómo dar un *feedback* constructivo
 - 1.3 Definir objetivos constructivos
 - Definir temas personales para tratar de cada alumno o alumna, para que puedan alcanzar sus objetivos
 - 1.5 Entrenamiento mental en lugar de automedicación
2. El miedo escénico:
 - 2.1 ¿Qué reacciones tenemos ante un concierto importante?
 - 2.2 ¿Por qué tenemos esas reacciones?
 - 2.3 ¿Cómo funciona nuestro cerebro y qué pasa en situaciones de estrés?
 - 2.4 ¿Cómo podemos intervenir y cambiar esta reacción automática?
3. Pensar mejor para actuar mejor:
 - 3.1 Creencias y pensamientos limitantes
 - 3.2 El perfeccionismo
 - 3.3 Crear pensamientos e imágenes internas que empoderan
 - 3.4 *Mindfulness*
 - 3.5 Meditación
 - 3.6 Activar recursos
4. El lenguaje del cuerpo:
 - 4.1 Cómo el lenguaje corporal influye directamente en cómo nos sentimos
 - 4.2 Técnicas corporales que pueden ayudar al músico
 - 4.3 Relajación progresiva de Jacobson
5. Las emociones:
 - 5.1 Identificar, aceptar y gestionar las emociones
 - 5.2 Anclajes

6. El estudio mental:
 - 6.1 La visualización
7. Estudiar con eficacia:
 - 7.1 El ambiente ideal de estudio
 - 7.2 Las etapas de estudio de una obra
 - 7.3 Trabajar la memoria
 - 7.4 Gestión de errores
 - 7.5 Pausas
8. La autoestima:
 - 8.1 Herramientas y ejercicios para mejorarla
 - 8.2 Dominar el ego
9. La concentración:
 - 9.1 Fluir en la música
10. La motivación:
 - 10.1 Cómo descubrir la motivación
 - 10.2 Cómo mantener la motivación
 - 10.3 Motivación productiva

Diez puntos clave para tener un concierto exitoso

7. PLANIFICACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

Tipo de actividad	Total horas
Horas presenciales	a:30horas
Horas no presenciales	b:45 horas
Total de horas de trabajo del estudiante	a +b = 75 horas

8. METODOLOGÍA

Actividades teóricas Actividades prácticas	Se desarrollarán los contenidos teórico-prácticos de la programación del curso, todo acorde a grupos reducidos y adaptado a las necesidades del alumnado. Se compaginarán sesiones teóricas con la aplicación de dichos contenidos teóricos a la práctica. Al inicio, se elaborará una alianza dentro del grupo para crear el entorno adecuado de crecimiento: un espacio seguro, en confianza y sin juicios, para poder trabajar temas sensibles y personales. Se desarrollarán ejercicios individuales y grupales fomentando el autoconocimiento de los alumnos y alumnas y el entendimiento de los procesos psicológicos. Se aportarán herramientas destinadas a un mejor rendimiento en el escenario y a la gestión de emociones
---	--

	y pensamientos, gracias al entendimiento de procesos psicológicos, ayudando también a conseguir una mejor manera de estudiar, evitando así el agotamiento físico y psicológico. Se fomentará la importancia del autocuidado del alumno o alumna en su progresión como artista. Dependiendo de los temas personales de los y las integrantes del curso, podrán verse incluidas en las horas grupales pequeñas sesiones de <i>coaching</i>, para ayudar a crear conciencia y solucionar posibles bloqueos personales concretos. - Se promoverá la participación de todo el alumnado a través de los ejercicios, el diálogo y el intercambio de opiniones, experiencias e ideas.
--	---

9. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

9.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Actividades prácticas	- Participación y rendimiento en clase – 70% - Cuestionarios – 10% - Pruebas prácticas – 20%
------------------------------	--

9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Actividades teóricas Actividades prácticas Otras actividades formativas de carácter obligatorio (jornadas, seminarios, etc.)	- Grado de compromiso. - Interés. - Participación. - Implicación personal. - Puesta en práctica de lo aprendido.
---	--

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para poder optar al sistema de evaluación continua el estudiante o la estudiante deberá cumplir con el porcentaje de asistencia obligatorio, que en ningún caso puede ser inferior a un 80 % del total de las horas de actividad con presencia del profesor. Se valorarán la participación y el rendimiento en clase en los ejercicios prácticos establecidos por el profesor o profesora y el grado de integración con el grupo. Se elaborará un cuaderno de seguimiento con ejercicios y reflexiones personales. Se valorarán dos cuestionarios y se realizarán, en total, cuatro pruebas prácticas evaluables.

9.3.1. Ponderación para la evaluación de estudiantes con discapacidad

Las adaptaciones de los instrumentos de evaluación tendrán en cuenta los diferentes tipos de necesidad según cada caso individual. Estas adaptaciones se realizarán en el mes de septiembre, cuando el centro tenga constancia de los alumnos o alumnas en esta situación y sus necesidades concretas. Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- Rendimiento en clase (60 %)
- Cuestionarios (10 %)
- Pruebas prácticas (30 %)

9.4 SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CONVOCATORIAS

La convocatoria extraordinaria tendrá una sesión de evaluación que se celebrará en junio.

El alumnado que concurra directamente a la convocatoria extraordinaria deberá presentar el programa anual completo.

En aquellos casos en los que el estudiante o la estudiante no cumpla con los requisitos exigidos para la evaluación continua, se le realizará una audición final donde se incluya repertorio de todos los apartados o bloques de los contenidos de Guía Docente de la asignatura.