|  |  |
| --- | --- |
|  | UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDASFACULTAD de artes-asab **PROYECTO CURRICULAR**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  SYLLABUS |
| **IDENTIFICACIÓN DEL ESPACIO ACADÉMICO** | |
| **Asignatura\_\_\_\_\_\_\_ Cátedra\_\_\_\_\_\_\_ Grupo de Trabajo \_\_\_\_\_\_**  **NOMBRE: \_ Seminario Musicoterapia y ansiedad escénica de interpretes \_**  **CÓDIGO:14248\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **COMPONENTE: fundamentación\_\_\_\_\_\_\_ ÁREA: musicoterapia\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **NÚMERO DE CRÉDITOS: \_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ HTD: \_\_2\_\_\_ HTC:\_\_\_0\_\_\_ HTA: \_\_4\_\_\_\_**  **CUPO MÁXIMO DE ESTUDIANTES \_\_20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Obligatorio Básico\_\_\_\_\_Obligatorio Complementario\_\_\_\_\_Electivo Intrínseco\_\_x\_\_\_ Electivo Extrínseco\_\_\_\_\_** | |
| **CATEGORÍAS METODOLÓGICAS** | |
| **TEÓRICO \_\_\_\_\_\_\_ PRÁCTICO\_\_\_\_\_\_\_ TEÓRICO-PRÁCTICO\_\_\_x\_\_\_\_**  Cátedra:\_\_\_\_ Ensamble:\_\_\_\_\_ Entrenamiento*: \_\_\_* Magistral:\_\_\_\_\_ Prácticas: \_\_\_\_  Proyecto:\_\_\_\_ Seminario:\_\_x\_\_ Taller: \_\_\_\_ Tutoría:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Otra: \_\_\_\_\_\_\_x\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ¿Cuál?\_\_\_\_\_proyecto turtoriado | |
| **NÚMERO DE DOCENTES­­­ PARA EL ESPACIO ACADÉMICO** | |
| **1** | |
| **PERFIL(ES) DOCENTE(ES)** | |
| **Docente especialista en musicoterapia** | |
| **JUSTIFICACIÓN DEL ESPACIO ACADÉMICO** | |
| Se concidera de gran inportancia el planteamiento del programa del seminario debido a que los temas a tratar tienen que ver con el diario vivir del estudiante en lo referente al desempeño comol músico frente a su actividad de práctica musical y los recursos que nesecita concientizar a favor de un equilibrio psicológico en el momento de actuar frente al público. | |
| **OBJETIVO GENERAL** | |
| Crear conciencia sobre el manejo de la ansiedad en los interpretes | |
| **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** | |
| - Fortalecer la autoestima en los interpretes  -Fortalecer la autoaceptación con el reconocimiento de de habilidades concernientes con el oficio de la interpretación instrumental  -Crear estrategiad de estudio, de interacción con el público y de relación con el entorno a través de los debates que surjan de las lecturas propuestas para el seminario. | |
| **COMPETENCIAS, CAPACIDADES Y HABILIDADES DE FORMACIÓN** | |
| El seminario se enfoca en el desarrollo de competencias de contexto, ya que tiene que ver directamente con el desarrollo artístico-cultural y su relación directa con el entorno social al que debe enfrentarse continuamente el estudiante músico frente al público para el cual muestra su trabajo artístico. | |
| **SABERES PREVIOS** | |
|  | |
| **CONTENIDOS** | |
| PROGRAMA SINTÉTICO:   1. Importancia de la Autoestima en el ser humano.   La autoestima es el sentimiento valorativo de ser humano, de la manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando se empieza a formar un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros, compañeros, amigos, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo. Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.  Pregunta: Porqué es importante fortalecer aspectos de la autoestima en el estudiante músico?   1. Reconocimiento de valores a través de la autoaceptación.   El concepto de que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.  Ese concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.  La mente en nuestro medio de supervivencia fundamental. Todos nuestros logros específicamente humanos, son el reflejo de nuestra capacidad de pensar. Una vida llena de éxitos depende del uso adecuado de la inteligencia. Es decir, adecuada a las tareas y objetivos que nos proponemos y a los desafíos con que nos enfrentamos. Este es el hecho biológico central de nuestra existencia.  Vivir conscientemente implica: respeto por los hechos de la realidad los hechos de nuestro mundo interior así como los del mundo exterior. Vivir conscientemente es vivir responsablemente para con la realidad. Lo cual no significa que tenga que gustarnos lo que vemos, sino que debemos reconocer lo que es y lo que no es, y que los deseos o los miedos o los rechazos no alteren los hechos.  Pregunta: Como influye el autoconcepto en el buen desempeño del músico profesional?   1. Manejo de la ansiedad en el músico interprete.   La ansiedad es una respuesta emocional o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc, que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes. La ansiedad es una emoción. Existe un número muy elevado de personas que presenta algún tipo de trastornos de ansiedad.  SISTEMA COGNITVOS DEL ESTADO DE ANSIEDAD.  Se refieren a pensamientos, ideas o imágenes de carácter subjetivo, así como a su influencia sobre las funciones superiores: preocupación, miedo o temor, inseguridad: persona con alta ansiedad, tiene pensamientos negativos, aprensión: respuestas de miedo pero en términos físicos, pensamientos negativos: inferioridad, incapacidad, anticipación de peligro o amenaza, dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente, acompañada por dificultad para pensar con claridad.  SÍNTOMAS FISICOLOGICAS DEL ESTADO DE ANSIEDAD.  Son consecuencia de la actividad de los diferentes sistemas orgánicos del cuerpo humano: síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada, accesos de calor...; síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica; síntomas gastrointestinales: vómitos, náuseas, diarrea, aerofagia, molestias digestivas; síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia; síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblores hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva; síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo y lipotimia.  SÍNTOMAS MOTORES DEL ESTADO DE ANSIEDAD.  Hiperactividad, paralización motora, movimientos repetitivos, movimientos torpes y desorganizados, tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal, conductas de evitación. En un principio la ansiedad es una emoción adaptativa, nos ayuda a adaptarnos al medio. Si los síntomas de ansiedad se mantienen en el tiempo, pasarían a ser trastornos y ya no haría una conducta adaptativa.  Pregunta: Porque es importante adquirir un buen nivel de control en el manejo de la ansiedad causada en los estudiantes instrumentistas frente a su ejecución instrumental ante un público? | |
| **RECURSOS** | |
| **Medios y Ayudas:**  lecturas, audiovisuales, computador. | |
| **EVALUACIÓN** | |
| 1. Evaluación del desempeño docente  2. Evaluación de los aprendizajes de los estudiantes en sus dimensiones: individuo/grupo, teórica/práctica, oral/escrita.  3. Autoevaluación  4. Coevaluación del curso: de forma oral entre estudiantes y docente. | |
| **BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS** | |
|  | |
| **Fecha de elaboración:** | |