

## BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Curso de Técnica Alexander

Nome: .....  
Enderezo: .....  
Centro de estudos musicais: ..... Curso: ..... Idade: .....  
Tifno.: ..... e-mail: .....  
Instrumento que tocas: .....

Organiza:

*Departamento de corda*  
*Conservatorio Profesional de Música de*  
*Santiago de Compostela*

[cmus.santiago@edu.xunta.es](mailto:cmus.santiago@edu.xunta.es)

**Curso 2017/2018**

**ENTRENAMIENTO MENTAL  
PARA A ACTUACIÓN**

*Guillermo Dalia*



**3 e 4 de Marzo de 2018**

O medo escénico é un problema de ansiedade bastante frecuente tanto para estudantes como para profesionais.

Un dos seus aspectos máis importantes é o que coñecemos como “nervios fronte a actuación”, e sobretodo a súas manifestacións fisiolóxicas como taquicardia, sequedade da boca, tensións musculares, mareos, tremores, etc... que fan reducir o nivel de interpretación musical.

Pero tamén hai que ter en conta a conducta cognitiva, e dicir, o control dos pensamentos negativos que poden provocar ese nerviosismo e canalizarlos para potenciar a interpretación musical

A Psicoloxía posúe as ferramentas adecuadas para solucionar estes problemas dunha forma satisfactoria.

### **OBXECTIVOS**

- Definir o concepto de “Medo escénico”
- Dotar de Ferramentas e habilidades teórico-prácticas para o control e a superación do medo escénico.
- Traballar as Estratexias cognitivo-conductuais para o entreno mental.
- Proporcionar técnicas e recursos para solucionar problemas relacionados coa ansiedade escénica.

### **CONTIDOS**

- Entrenamento mental
- Principios xerais e trastornos. Aspectos fisiolóxicos, cognitivos e motores
- Factores de orixen dos problemas.
- Xestionar e controlar as emocións negativas
- Hábitos de estudo. Qué facer antes, durante e despois da actuación.
- Como superar a ansiedade escénica
- Motivación no estudo diario
- Cuidados pessoais do músico
- Neuroeducación: Concentración e visualización
- A Musicorexia: a dependencia á actividade musical

### **INFORMACIÓN XERAL**

#### **Datas e horario:**

Sábado 3 de Marzo de 10:00 a 14:00 e de 16:00 a 20:00

Domingo 4 de Marzo de 10:00 a 14.00

**Lugar:** Conservatorio Profesional de Música de Santiago de Compostela

**Prezo matrícula:** 25 €

Ofertanse un máximo de 24 prazas adjudicadas por orde de inscrición. Terán preferencia na adjudicación das prazas o alumnado do CMUS Santiago, e dentro deste, o alumnado do Departamento de Corda.

### **MATRÍCULA**

**Prazo de inscrición:**

Ata o día 1 de Marzo de 2018

**Forma de inscrición:**

**Enviar por correo ou email á secretaría do centro o boletín de incrición e a xustificación bancaria do ingreso .**

*CMUS Profesional de música de Santiago de Compostela*

*Rúa Monte dos postes s/n*

*15703 Santiago de Compostela*

**Tlfn e fax: 981519845**

**cmus.santiago@edu.xunta.es**

**Nº de conta: Nova Galicia Banco**

**2080 0348 30 3040011278**

***Facer constar no ingreso: “Curso de Medo escénico” e nome do alumno.***