

ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES DE GRADO EN DANZA

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA CURSO 2026-2027

NOMBRE **Técnicas de control y reducción de estrés**

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

MATERIA	Psicopedagogía de la Danza				
CURSO	2º	TIPO	Optativa	CRÉDITOS	3 ECTS 2 HLS
PRELACIÓN	Sin requisitos previos			CARÁCTER	Teórico-práctica
PERIODICIDAD	Semestral				

CALENDARIO Y HORARIO DE IMPARTICIÓN Consultables en página web csdanzamalaga.com/alumnado/horarios

ESTILOS	ESPECIALIDADES	ITINERARIOS (3º y 4º Curso)
<input checked="" type="radio"/> DANZA CLÁSICA <input checked="" type="radio"/> DANZA ESPAÑOLA <input checked="" type="radio"/> DANZA CONTEMPORÁNEA <input checked="" type="radio"/> BAILE FLAMENCO	<input checked="" type="radio"/> PEDAGOGÍA DE LA DANZA <input checked="" type="radio"/> COREOGRAFÍA E INTERPRETACIÓN	<input type="radio"/> DOCENCIA PARA BAILARINES/AS <input type="radio"/> DANZA SOCIAL, EDUCATIVA Y PARA LA SALUD <input type="radio"/> COREOGRAFÍA <input type="radio"/> INTERPRETACIÓN

DOCENCIA Y DEPARTAMENTOS

DEPARTAMENTO	Departamento de Música	
PROFESORADO	Rosa Mº Herrador Sousa	29001391.dptomusica@g.educaand.es rhersou429@g.educaand.es

TUTORÍAS Consultables en la página web csdanzamalaga.com/alumnado/tutorias

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA EN EL MARCO DE LA TITULACIÓN

La asignatura Técnicas y recursos para el manejo del estrés es una materia optativa, semestral y de carácter teórico-práctico que se imparte en el segundo curso de las Enseñanzas Artísticas Superiores de Grado en Danza. Consta de un total de 3 créditos (ECTS) y 2 horas lectivas semanales. Está dirigida al alumnado de las especialidades de Pedagogía de la Danza y de Coreografía e Interpretación, y se plantea con un enfoque transversal válido para los distintos estilos impartidos en el centro.

La asignatura responde a la necesidad de ofrecer al alumnado herramientas específicas para reconocer, comprender y regular el estrés derivado de las exigencias académicas, técnicas, creativas, escénicas y relacionales propias de la formación superior en danza. En este sentido, se orienta tanto al desarrollo personal como al futuro desempeño profesional del bailarín intérprete, del docente de danza y del creador coreográfico, favoreciendo procesos de autocuidado, autorregulación y adaptación funcional a contextos de alta demanda.

La presente guía docente queda regulada por la siguiente normativa: Real Decreto 632/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Danza, establecidas en la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación; Decreto 258/2011, de 26 de julio, por el que se establecen las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Danza en Andalucía; y la Orden 19 de octubre de 2020, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de las enseñanzas artísticas superiores y se regula el sistema de reconocimiento y transferencia de créditos de estas enseñanzas.

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS**CONTENIDOS**

Conceptualización del estrés, la activación y la ansiedad en el contexto de la danza. Identificación de factores estresores académicos, escénicos, creativos y relacionales. Manifestaciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales del estrés. Conciencia corporal y autorregulación. Técnicas básicas de respiración, relajación, atención plena, visualización y autodiálogo. Estrategias de afrontamiento y organización personal. Aplicación de recursos para el manejo del estrés en situaciones de clase, ensayo, audición, actuación, creación coreográfica y docencia de la danza.

COMPETENCIAS

TRANSVERSALES CT

GENERALES CG

ESPEC. PEDAGOGÍA CEP

ESPEC. COREOGRAFÍA CEC

1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15.

3, 4, 5, 6, 10, 11, 14.

1, 4, 5, 17.

4, 12, 15, 16.

Puede consultarse el texto completo en la página web csdanzamalaga.com/estudios/normativa

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA

1. Conocer los fundamentos básicos del estrés, la activación y la ansiedad, y su relación con el aprendizaje, la interpretación, la docencia y la creación en danza.
2. Identificar factores estresores y manifestaciones de tensión física, cognitiva y emocional en el contexto académico y profesional de la danza.
3. Desarrollar estrategias de autoobservación y conciencia corporal que favorezcan el reconocimiento temprano de señales de sobrecarga y desregulación.
4. Aplicar recursos básicos de respiración, relajación, atención y focalización en situaciones vinculadas con la práctica dancística.
5. Utilizar estrategias de afrontamiento, autodiálogo y organización personal de forma ajustada a diferentes demandas formativas y escénicas.
6. Transferir los conocimientos y recursos trabajados a contextos de interpretación, enseñanza y creación coreográfica.
7. Elaborar propuestas personales de manejo del estrés desde criterios de realismo, funcionalidad y autocuidado.
8. Desarrollar habilidades de reflexión crítica, comunicación y trabajo compartido en torno al bienestar y la salud en danza.
9. Fomentar una actitud responsable, autónoma y respetuosa ante el propio proceso de aprendizaje y ante la diversidad de experiencias del grupo.

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

Se recomienda la asistencia regular a clase y una actitud receptiva, participativa y comprometida con el trabajo teórico-práctico de la asignatura, en coherencia con el modelo metodológico utilizado habitualmente en las guías del centro.

Para el correcto seguimiento de la asignatura será recomendable disponer de:

- Ordenador portátil o dispositivo de uso personal.
- Material escolar básico.
- Ropa cómoda para prácticas corporales.
- Esterilla o toalla para determinadas sesiones, si se solicita.
- Carpeta o soporte digital para registros, reflexiones y materiales de trabajo.

Asimismo, se recomienda mantener un interés continuado por ampliar conocimientos mediante lecturas, búsqueda de información y asistencia a actividades relacionadas con bienestar, pedagogía, artes escénicas y salud aplicada a la danza.

MÓDULOS DE APRENDIZAJE

La asignatura se divide en dos módulos de aprendizaje. En el primero se abordará la comprensión del estrés en el ámbito de la danza, sus factores desencadenantes y sus principales manifestaciones en el plano físico, cognitivo, emocional y conductual. En el segundo se trabajarán técnicas y recursos básicos para la autorregulación y su aplicación al contexto académico y profesional del alumnado de danza.

Esta organización permite una secuenciación más clara y funcional de los contenidos, manteniendo el equilibrio entre fundamentación teórica y aplicación práctica, en consonancia con el carácter teórico-práctico y semestral de la asignatura.

MÓDULOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

MÓDULO I: Comprensión del estrés en danza

- Tema 1. Estrés, activación y ansiedad: conceptos básicos.
- Tema 2. Factores estresores en la formación y práctica de la danza.
- Tema 3. Manifestaciones físicas, cognitivas, emocionales y conductuales del estrés.
- Tema 4. Estrés, rendimiento, concentración, presencia escénica y bienestar.

MÓDULO II: Técnicas y recursos para el manejo del estrés

- Tema 5. Respiración consciente y regulación fisiológica.
- Tema 6. Relajación, conciencia corporal y atención plena.
- Tema 7. Visualización, autodiálogo y estrategias de afrontamiento.
- Tema 8. Aplicación de recursos a clases, ensayos, audiciones, actuaciones, docencia y creación coreográfica.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

AC: Implementan el currículo de la materia y son actividades obligatorias y evaluables que se desarrollan durante el horario lectivo.

- Asistencia a seminarios, conferencias, cursos, congresos organizados por el Centro o por otras Instituciones que estén relacionados con la asignatura. Dentro del horario lectivo.

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTÍSTICAS

AAR: Potencian la apertura del Centro a su entorno y procuran la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural y laboral. Se desarrollan fuera del horario lectivo.

- Asistencia a seminarios, conferencias, cursos, congresos organizados por el Centro o por otras Instituciones que estén relacionados con la asignatura.

METODOLOGÍA

La metodología que se va a utilizar tendrá como finalidad que el alumnado aprenda de forma activa, significativa y autónoma, relacionando los contenidos de la asignatura con situaciones reales de la práctica dancística. Se favorecerá la conexión entre teoría y práctica, la reflexión sobre la propia experiencia y la adquisición de recursos aplicables al contexto académico y profesional de la danza, en línea con la orientación metodológica de otras guías del centro.

Los principios metodológicos que guiarán la práctica docente serán los siguientes:

- Relacionar los contenidos con experiencias reales del alumnado.
- Favorecer la participación activa y la implicación personal en el proceso de aprendizaje.
- Promover la autoobservación, la conciencia corporal y la reflexión crítica.
- Potenciar la autonomía, la responsabilidad y la transferencia de los aprendizajes.
- Fomentar un clima de aula respetuoso, seguro y colaborativo.
- Integrar recursos teóricos, prácticos y vivenciales.

La arquitectura habitual de las sesiones de la asignatura será la siguiente:

- Clases teóricas: explicación y análisis de los conceptos fundamentales de la asignatura, lectura y comentario de materiales, resolución de dudas y reflexión compartida.
- Clases teórico-prácticas: aplicación de los contenidos a situaciones propias de la formación y del ejercicio profesional en danza.
- Clases prácticas: realización de ejercicios de respiración, relajación, conciencia corporal, atención, visualización y regulación de la activación.
- Trabajo autónomo: lecturas, registros de seguimiento, prácticas personales y elaboración de tareas y trabajo final.

En cuanto a los recursos materiales, se utilizarán artículos, materiales audiovisuales, audios guiados, fichas de trabajo y documentación específica. Asimismo, podrán emplearse herramientas digitales de apoyo para la comunicación y el seguimiento del alumnado.

CONCRECIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La función tutorial, junto a la comunidad educativa, colaborará en la adaptación de los medios de acceso al aprendizaje, compensando dificultades y desarrollando las potencialidades del alumnado. En caso de necesidad específicas de apoyo educativo, se garantizarán medidas que favorezcan la igualdad de oportunidades, la no discriminación y la accesibilidad universal.

De manera específica en esta asignatura se atenderá a la diversidad de necesidades y capacidades del alumnado a partir de:

- Cambios metodológicos, si fueran necesarios.
- Adaptación de determinadas prácticas a las características del alumnado.
- Actividades de refuerzo y de ampliación.
- Diversidad de formatos de acceso a los contenidos.
- Tutorías individuales o en pequeño grupo para orientación y seguimiento del aprendizaje.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

El resultado final obtenido por el alumnado se calificará en función de la escala numérica de «0» a «10», con expresión de un decimal según el grado de consecución de los criterios de calificación. Las calificaciones inferiores a «5,0» tendrán la consideración de calificación negativa. Cuando el alumnado no se presente a las pruebas estipuladas en cada convocatoria y se le consigne la expresión «NP» (No Presentado), tendrá la consideración de calificación negativa. La evaluación en Primera Convocatoria Ordinaria se realizará de manera continua a través de las actividades evaluables programadas para el curso académico. En caso de no superar la asignatura a través de esta modalidad, se realizará una prueba final que tendrá carácter de Prueba de Evaluación única, que valorará el grado de adquisición de todas las competencias de la asignatura.

En el caso específico de la asignatura, la configuración de las actividades evaluables progresivas hará de la evaluación un proceso continuo y progresivo. La realización de la Prueba de Evaluación, debido a su carácter de evaluación única, propondrá actividades singulares que condensarán los conocimientos y competencias desarrollados durante el curso, incluyendo ejercicios prácticos similares a los desarrollados en las actividades evaluables de la Primera Convocatoria Ordinaria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS RELACIONADAS			
	TRANSVERSALES	GENERALES	ESPECIALIDAD	C.E. PROPIAS
I. Conoce y comprende los fundamentos teóricos básicos de la asignatura.	2, 8.	10, 14.	Coreografía Interpretación 12 Pedagogía 5	1, 8.
II. Identifica factores estresores y manifestaciones de tensión en situaciones vinculadas con la formación y la práctica de la danza.	2, 3, 6.	3, 4.	Coreografía Interpretación 4 Pedagogía 4	1, 2, 3.
III. Utiliza adecuadamente el vocabulario técnico específico de la materia.	7, 8.	10.	Coreografía Interpretación 12 Pedagogía 1	7.
IV. Aplica recursos básicos de respiración, relajación, conciencia corporal y focalización atencional de forma funcional.	1, 6, 15.	3, 6.	Coreografía Interpretación 4 Pedagogía 4	4, 5, 7.
V. Transfiere los conocimientos adquiridos a contextos de interpretación, pedagogía y creación coreográfica.	3, 8, 9, 10.	5, 10.	Coreografía Interpretación 12, 15, 16 Pedagogía 1, 17	6, 8.
VI. Elabora una propuesta personal o aplicada de manejo del estrés con coherencia, realismo y adecuación al contexto.	1, 3, 13, 15.	5, 11.	Coreografía Interpretación 12, 16. Pedagogía 5, 17.	5, 7, 9.
VII. Muestra autonomía, responsabilidad, participación y respeto en el proceso de aprendizaje y en el trabajo compartido.	6, 7, 9, 12, 13, 15.	4, 6, 11.	Coreografía Interpretación 15, 16. Pedagogía 1	8, 9.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN LA EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

La participación del alumnado estará presente en todos los aspectos y procesos de evaluación, fomentando la capacidad para argumentar y expresar los pensamientos teóricos, analíticos, estéticos y críticos sobre la interpretación, la coreografía y la pedagogía de manera oral y escrita. Del mismo modo la formación de espacios de conocimiento y esfuerzo colectivo formaran una actividad constante y consciente de coevaluación de toda la actividad docente, incluyendo todos los aspectos que permitan la mejora de la calidad educativa (CT6,CT9). El ejercicio de coevaluación el profesorado estará a disposición del alumnado y recogerá el grado de aceptación y desarrollo de los contenidos y repertorio propuestos, orientándolos a la continua mejora y actualización de los mismos con el indispensable apoyo del profesorado adjunto y de asignaturas afines.

Del mismo modo, la autoevaluación, sin ser ponderada de manera cuantitativa, formará parte del desarrollo de las competencias transversales de formación de juicios artísticos y estéticos (CT3, CT8). Los instrumentos de evaluación en forma de rúbricas pondrán a criterio del profesorado ser ejercicio de autoevaluación del propio alumnado estableciendo una relación directa entre la valoración docente y la autoevaluación.

CONCRECIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN SEGÚN CONVOCATORIA

PRIMERA CONVOCATORIA ORDINARIA

ACTIVIDAD EVALUABLE	CALENDARIO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	POND.
ACTIVIDAD EVALUABLE 1: Prueba escrita sobre los contenidos teóricos de la asignatura. Temas 1, 2, 3 y 4.	Consultable en el apartado actividades evaluables de la página web	Examen de desarrollo, tipo test o mixto; a elección del docente.	1.Demuestra una adecuación y precisión de las respuestas en relación con los conceptos básicos trabajados. 2.Evidencia la capacidad para relacionar los contenidos teóricos con situaciones reales del contexto de la danza. 3.Manifiesta una adecuada corrección terminológica y claridad expositiva en la expresión escrita.	35%
ACTIVIDAD EVALUABLE 2: Prácticas aplicadas en el aula. Temas 5, 6 y 7.		Rúbrica, escala de observación y lista de chequeo.	1.Asiste, participa activamente y muestra una disposición adecuada durante la realización de las prácticas. 2.Ejecuta correctamente las técnicas de respiración, relajación, atención o regulación propuestas. 3.Aplica de forma funcional los recursos trabajados a situaciones concretas.	35%
ACTIVIDAD EVALUABLE 3: Trabajo y exposición individual o grupal (a elección del docente). Tema 8.		Rúbrica.	1.Muestra coherencia interna de la propuesta elaborada y adecuación al tema planteado. 2.Integra los contenidos de la asignatura en una aplicación práctica o reflexiva bien fundamentada. 3.Muestra claridad, seguridad y corrección en la exposición oral, así como capacidad de síntesis y argumentación.	25%
ACTIVIDAD EVALUABLE 4: Entrega de informe sobre las actividades complementarias realizadas.		Lista de chequeo.	(Según el tipo de actividad realizada)	5%
<p>---</p> <p>Nota: Las fechas de las actividades evaluables pueden sufrir modificación debido a aspectos organizativos del Centro.</p> <p>El alumnado podrá solicitar el cambio de actividad evaluable por los siguientes motivos: baja médica, concurrencia a exámenes oficiales o contrato laboral relacionado con el ámbito dancístico, debidamente justificados. La solicitud deberá comunicarse antes de la realización de la AE, salvo en casos de baja médica imprevista. La recuperación deberá realizarse antes de la 1ª Convocatoria Ordinaria y estará sujeta al calendario académico, debiendo acordarse con el tutor/a de la asignatura.</p>				
Examen de Evaluación Única (Igual al examen de la segunda convocatoria ordinaria y convocatorias extraordinarias referidas en pág.7)	Según convocatoria oficial publicada		Criterios y ponderación idénticos a las pruebas de evaluación de la segunda convocatoria ordinaria y convocatorias extraordinarias referidas en pág.7.	100%

OBSERVACIONES

Será imprescindible superar con una calificación de 5 o superior las actividades evaluables (AE):AE 1 y AE 3. Las fechas de las actividades evaluables pueden sufrir modificación debido a aspectos organizativos del Centro. El alumnado podrá solicitar cambio de fecha de una AE por: baja médica, concurrencia a exámenes oficiales o contrato laboral afín al ámbito dancístico, debiendo acreditarse con el justificante pertinente. El docente decidirá la fecha de realización. El alumnado que curse la asignatura a través de las actividades evaluables tendrá la obligación de asistir a todas las sesiones prácticas, del mismo modo podrá recuperar una de las actividades evaluables suspensas en la fecha oficial del examen de evaluación única.

SEGUNDA CONVOCATORIA ORDINARIA Y CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

ACTIVIDAD EVALUABLE	CALENDARIO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	POND.
- Examen teórico sobre los contenidos de la asignatura. Módulos 1 y 2. (Temas del 1 al 8)	Consultable en el apartado Calendario de Actividades Evaluables de la página web	Prueba escrita tipo test, de desarrollo o mixta (a elección del docente).	I. Conoce y comprende los contenidos teóricos de la asignatura.	40%
- Resolución de un caso práctico relacionado con el temario de la asignatura. Aplicación al contexto de la enseñanza, interpretación o creación.		Rúbrica.	IV. Capacidad para mejorar y consolidar estrategias de aprendizaje, de comunicación, de trabajo en equipo y de análisis y síntesis. II. Utiliza adecuadamente el vocabulario técnico de la materia de estudio.	30%
- Trabajo escrito y exposición oral. Diseño de una propuesta personal aplicada al manejo del estrés. La propuesta debe ser entregada por correo electrónico con un mínimo de 48 horas antes de la realización del examen. El alumno realizará su exposición al finalizar el examen y el caso práctico.		Rúbrica.	III. Aplica los conocimientos teóricos adquiridos a la enseñanza, la interpretación y la investigación de la danza. V. Desarrollo de una actitud respetuosa y tolerante, de una predisposición favorable hacia la materia de estudio, de la autonomía personal, de la apertura hacia otras visiones diferentes a las propias, de las conductas de cooperación, de la responsabilidad personal y profesional, de la solidaridad y de la empatía.	30%

REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA SUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA

Será imprescindible obtener una calificación mínima positiva (5,0) en los Criterios de ev. I, II, III, IV, V. Se consideran Competencias imprescindibles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Se invalidará el ejercicio escrito que presente 5 o más faltas de ortografía/ gramaticales, según las normas de la Real Academia Española. El plagio, el autoplagio, la copia o el uso no autorizado de dispositivos electrónicos durante la realización de cualquier actividad evaluable, prueba o examen conllevará la invalidación de la misma y de todas las realizadas en la modalidad de evaluación cursada, obteniendo consecuentemente la calificación de cero (0) en la convocatoria, sin perjuicio de las responsabilidades disciplinarias que correspondan.

BIBLIOGRAFÍA

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness para principiantes. Kairós.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.

Nordin-Bates, S. M. (2020). Performance psychology in the performing arts. Routledge.

Valdés Casal, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. INDE.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.

Moreno Jiménez, B. (2007). Psicología del estrés laboral. Pirámide.

Cañizares Hernández, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). Psicología de la actividad física y del deporte. Síntesis.

Benson, H. (1975). The Relaxation Response. HarperCollins.

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals. Praeger.

Cautela, J. R., & Groden, J. (1985). Técnicas de relajación. Martínez Roca.

González de Rivera, J. L. (1998). Técnicas de relajación. Alianza Editorial.

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness para principiantes. Kairós.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca.

Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (eds.). (2007). Principles and Practice of Stress Management. Guilford Press.

Además de la bibliografía recomendada, se facilitarán materiales complementarios y recursos aplicados durante el desarrollo de la asignatura.