



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS/ FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL**

**MÁSTER DE PROFESOR EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y  
BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DE  
IDIOMAS (REALES DECRETOS 1834/2008 Y 303/2010)**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**PROCESO DE PREPARACIÓN Y ESTUDIO PARA EL ACCESO  
AL GRADO SUPERIOR DE OBOE DENTRO DE LA  
PROGRAMACIÓN DE 6º ENSEÑANZAS PROFESIONALES**

Alumna: LUCÍA CASADO PÉREZ

Presentado bajo la dirección del tutor: JOSÉ IGNACIO PALACIOS

---

V<sup>to</sup> B<sup>no</sup> del tutor

2019



## **RESUMEN**

En el presente trabajo se va a proceder a hacer un análisis de los objetivos y contenidos de las programaciones de 6º curso de Enseñanzas Profesionales de oboe en los diferentes Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León y la preparación que reciben los alumnos para enfrentarse a unas pruebas de acceso a Grado Superior de Música. De la misma manera, bajo el criterio del investigador, se propondrá unas mejoras a favor del alumno, para una mejor preparación de las pruebas de acceso a Grado Superior de Música en la especialidad de oboe o a un concierto o audición.

## **ABSTARCT**

In the present work is going to proceed to make an analysis of the objectives and contents of the programs in the last course of Oboe in the different Professional Conservatories of Music in Castilla y León and the preparation that students receive to face the access to Bachelor of Music. In the same way, under the criterion of the researcher, some improvements will be proposed for a better preparation to the exams to Bachelor of Music in the oboe specialty or a concert.



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>1.1 Justificación</b> .....	11
<b>1.2 Agradecimientos</b> .....	12
<b>1.3 Hipótesis</b> .....	13
<b>1.4 Objetivos</b> .....	15
<b>1.4.1Objetivos generales</b> .....	15
<b>1.4.2 Objetivos específicos</b> .....	16
<b>2. METODOLOGÍA</b> .....	17
<b>2.3 Fases de la investigación</b> .....	19
<b>2.4 Selección y recogida de los documentos de la investigación</b> .....	20
<b>3. ESTADO DE LA CUESTIÓN</b> .....	21
<b>4. MARCO LEGISLATIVO</b> .....	25
<b>4.1 Ley Orgánica de 2/2006, de 3 de mayo, de Educación</b> .....	25
<b>4.2 Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre</b> .....	26
<b>4.3 Decreto 60/2007, de 7 de junio</b> .....	27
<b>4.4 Orden EDU/1188/2005, de 21 de septiembre</b> .....	29
<b>5. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS PROGRAMACIONES DE OBOE DE 6º ENSEÑANZAS PROFESIONALES EN LOS CONSERVATORIOS PROFESIONALES DE MÚSICA DE CASTILLA Y LEÓN</b> .....	31
<b>5.1 Introducción</b> .....	31
<b>5.2 Objetivos de las programaciones didácticas de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León</b> .....	32
<b>5.3 Contenidos de las programaciones didácticas de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León</b> .....	38
<b>5.4 Conclusiones sobre los objetivos y contenidos analizados de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León</b> .....	44
<b>6. PROPUESTA DE PREPARACIÓN PARA ESTUDIANTES DE 6º DE ENSEÑANZAS PROFESIONALES EN LA ESPECIALIDAD DE OBOE PARA UNA PRUEBA O UN CONCIERTO</b> .....	47
<b>6.2 El miedo escénico</b> .....	47
<b>6.3 Técnicas de respiración</b> .....	49
<b>6.4 El entrenamiento mental para músicos</b> .....	50
<b>6.5 Cómo preparar con éxito un concierto o audición: bases para un proceso eficaz</b> .....	51
<b>6.5.1 Las etapas de estudio de una obra</b> .....	53

6.6 Propuesta de mejora para las Enseñanzas Profesionales .....	55
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	57
7.1 Respuesta de los interrogantes .....	57
7.2 Consecución de los objetivos .....	60
7.3 Límites de la investigación.....	60
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	63
<b>REFERENCIAS EN LA RED</b> .....	65
<b>LEGISLACIÓN CONSULTADA</b> .....	67
<b>ANEXOS</b> .....	69
ANEXO I.....	69
ANEXO II .....	71
ANEXO III.....	79
ANEXO IV .....	89

## LISTA DE ABREVIATURAS

- BOCYL Boletín Oficial de Castilla y León
- BOE Boletín Oficial del Estado
- CPM. Conservatorio Profesional de Música
- CSM. Conservatorio Superior de Música
- EE.PP. Enseñanzas Profesionales
- ESCUNI Centro Universitario de Magisterio adscrito a la Universidad Complutense de Madrid
- GSM. Grado Superior de Música
- IES Instituto de Educación Secundaria
- LOE Ley Orgánica de Educación
- LOGSE Ley Orgánica General del Sistema Educativo
- LOMCE Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa
- OboCyL Encuentro de Oboes de Castilla y León
- TFM. Trabajo Fin de Máster



*La música tiene el poder de producir un determinado efecto en el carácter moral del alma, y si tiene el poder de hacer esto, es evidente que los jóvenes deben ser orientados a la música y deben ser educados en ella...*

*Aristóteles*



# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Justificación

Cuando comencé mis estudios de oboe en el CPM. de Valladolid, nunca me planteé la idea de la existencia de unas programaciones, ni siquiera que todo lo que se exigía por año a los alumnos estaba premeditado y estudiado. Después de este año de Máster es cuando se ha abierto ante mí un mundo de conocimientos, documentos y leyes que se deben manejar, al principio agobiante por el desconocimiento, pero poco a poco aprendes a manejarlo y pasan por mi memoria numerosos recuerdos de mi etapa estudiantil, y me planteo cuántas cosas habría hecho diferentes con lo que conozco en el presente.

La idea de este trabajo surge de la reflexión propia hecha a lo largo de mis años de estudio, tanto en España como en el extranjero sobre la falta de un enfoque más amplio a la hora de preparar unas pruebas de acceso a GSM. en la especialidad de oboe o a una orquesta profesional. La falta de unos recursos que no se centren en exclusiva a la preparación de las obras, sino también a la preparación mental del intérprete.

En el último curso de las EE.PP. el alumnado tiene que decidir sobre intentar acceder a un GSM. o terminar los estudios de manera reglada en un Conservatorio. No resulta conveniente encaminar el curso de la misma manera para un alumno que desea finalizar sus estudios de música, como para un alumno que vaya a prepararse para acceder a unas pruebas a GSM. de oboe.

Toda prueba requiere de un proceso de preparación, tanto de las obras que se van a interpretar como una preparación mental, es un proceso que requiere su tiempo y dedicación. En mis años de estudio he tenido que hacer numerosas pruebas, y la prueba de acceso a GSM. es una prueba que requiere de entrenamiento con el instrumento y un gran esfuerzo mental, ya que sales de tu zona de confort musical, te enfrentas a algo nuevo y desconocido. Además me hubiera gustado poder contar con una preparación mental para poder enfrentarme a una prueba con mi instrumento y haber podido trabajar más aspectos que el instrumental en las sesiones individuales con el profesor.

Es por este motivo por el que me planteé esta investigación y poder comprobar cómo se trataba este tema en los diferentes CPM. de Castilla y León. Por ello, me encaminé en el análisis de las programaciones didácticas de los Conservatorios, para comprobar cómo

afrontaban el último año de sus alumnos de oboe en EE.PP. Debido al carácter abierto y flexible del currículo de las enseñanzas musicales y los diferentes métodos de enseñanza de cada profesor, cada CPM. tiene la libertad de programación, siempre y cuando se respeten los mínimos que impone la ley y para poder comprobar la preparación de los alumnos, este trabajo se encaminará en el análisis de los objetivos y contenidos de cada CPM.

En la segunda parte del trabajo, se plantearán una serie de técnicas que pretenden ofrecer al alumnado unas herramientas que le ayuden a desarrollar un estudio más eficaz y una preparación más completa para la realización de las pruebas de acceso a GSM. de oboe, las cuales además, puedan servir de ayuda a lo largo de su carrera como intérprete. Respecto a los requisitos de acceso a las pruebas del CSM. de Castilla y León la prueba consta de tres fases; la primera, será la interpretación por parte del aspirante de un programa de una duración aproximada de 30 minutos compuesto por obras y/o estudios representativos de diversos estilos y/o épocas, la segunda una prueba teórica escrita y la tercera una prueba de lectura de un fragmento a primera vista.<sup>1</sup>

## **1.2 Agradecimientos**

Sin lugar a duda tengo que agradecer a mi tutor José Ignacio Palacios la atención y paciencia que ha tenido conmigo. Me ha ayudado en una elección de tema asequible a mis conocimientos, aportándome ideas y sugerencias. No ha tenido ningún problema en ser mi tutor, a pesar de ser una alumna con escasos conocimientos sobre trabajos formales o sobre sistemas de citación. Es complicado hacer un Máster con un trabajo diario que requiere de preparación y dedicación y José Ignacio Palacios en todo momento me ha ofrecido muchas posibilidades para poder llevarlo a cabo, tanto en su asignatura como en el TFM.

Por otra parte, quiero agradecer a todos los profesores del módulo específico del Máster de Secundaria, la paciencia y las facilidades otorgados a los alumnos que estamos trabajando. Cuando trabajas en Escuelas de Música el horario es de tarde y a pesar de que en un principio todas las clases fueran estipuladas para ser por la tarde, a los ocho o nueve

---

<sup>1</sup> <https://coscyl.com/admision-al-centro/pruebas-de-acceso/> (recuperado 06/06/2019) se informa por especialidades los procedimientos de las pruebas de acceso a Grado Superior de Música en el Conservatorio Superior de Música de Castilla y León.

compañeros que no podíamos asistir, siempre se nos ofreció alternativas, como tutorías o cambios de clases al horario de mañana. Sin duda, de no haber sido así, no hubiera podido cursar este Máster.

Tampoco quería olvidarme de mi tutor de las prácticas Fernando Sanz y de la profesora Pilar Fontenla, del instituto IES Antonio Tovar. Ha sido la primera toma de contacto que he tenido con la docencia en Secundaria y a pesar de mis nervios y miedos de principiante y gracias a su paciencia y humanidad han hecho que esta experiencia sea muy productiva para mi aprendizaje.

Por último, agradecer a todos mis compañeros del módulo específico de música, por sus ideas y visiones que han ido aportando a lo largo del Máster. Han sido unos compañeros muy condescendientes con los alumnos que trabajamos, recordándonos trabajos y fechas importantes y de los que he podido aprender sus diferentes visiones sobre la docencia.

### **1.3 Hipótesis**

Según Bisquerra, “las hipótesis son proposiciones generalizadas, o afirmaciones comprobables que podrían ser posibles soluciones al problema planteado, expresadas en forma de proposición” (1989, 30). Sugieren ideas para mejorar y optimizar los conocimientos y deberán responder a un problema, ser precisas y con un gran número de consecuencias u objetivos (Zorrilla y Torres, 1997). Por ello, toda investigación se iniciará con la reflexión sobre un problema.

El problema que se plantea debe ser definido en el tiempo y en el espacio, para ello se tiene que tener en cuenta entre otras cosas, los conocimientos previos de los que se parte y la imaginación creadora, la experiencia y la práctica de la que disponga el investigador.

Por lo tanto, una vez aclarado qué es y en qué consiste una hipótesis, me basé en mi experiencia para hallar algún problema que me hubiera gustado que se tratase de diferente manera en mis años de estudio y los conocimientos previos de los que disponía. En un principio, sopesé la idea de la realización de un TFM que tuviera que ver con lo que había aprendido este año sobre la educación musical en secundaria, pero mi mayor conocimiento y experiencia se basa en las enseñanzas musicales en Conservatorios.

El problema que me planteo, lo sitúo en el último curso de las EE.PP en la especialidad de oboe. En el Anexo II del Decreto 60/2007, de 7 de junio se establece un currículo de carácter abierto de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León, lo que permite a los docentes libertad en cuanto a metodología, temporalización y contenidos que los alumnos deben superar para lograr los objetivos propuestos. El equipo docente tiene una gran autonomía y responsabilidad a la hora de concretar el currículo, lo que permite una atención individualizada a cada alumno y favorece una atención a la diversidad flexible con el único fin de adaptarse y favorecer el desarrollo del potencial del alumnado. Los profesores cada vez son más conscientes de las necesidades de su alumnado y gracias al trato individualizado profesor-alumno, el método de aprendizaje y la temporalización irán marcados por cada alumno.

El problema que me planteo es la falta de preparación a un nivel más amplio que el interpretativo para los alumnos que vayan a realizar unas pruebas de acceso a GSM., a realizar un concierto o simplemente un aprendizaje más profundo y efectivo. Un especialista en música debe tener claro qué tienen que aprender los alumnos, para ello, con este trabajo se pretende un análisis de los objetivos y contenidos de las programaciones de los distintos CPM. de Castilla y León en el último año de las EE.PP. en la especialidad de oboe y la propuesta de diferentes técnicas adecuadas que puedan ayudar al alumno a la hora de afrontar unas pruebas de acceso a GSM. en la especialidad de oboe.

En definitiva, se tratará de contestar a una serie de preguntas que se han planteado a lo largo de la elaboración de este trabajo:

- ¿Cómo se enfrentan los diferentes CPM. de Castilla y León a la preparación de los alumnos a la hora de realizar unas pruebas de acceso a GSM?
- ¿Cómo están descritos los objetivos y contenidos de 6º de EE.PP?
- ¿Se ofrece una formación más completa que solo a nivel interpretativo?
- ¿Se orienta al alumnado en cuanto a salidas profesionales?
- ¿Se cumple lo que dicta la ley para los instrumentos de viento madera en las EE.PP?
- ¿Qué métodos a mayores se pueden enseñar para preparar al alumnado mentalmente para las pruebas de acceso a GSM?

## 1.4 Objetivos

Según Hernández (1991), los objetivos deben expresarse con claridad y deben ser susceptibles de alcanzarse por ser las guías del estudio, deberán tenerse presente a lo largo del proceso. Estos objetivos deben ser congruentes entre sí y podrán ser modificados, sustituidos o ampliados según la dirección que tome la investigación.<sup>2</sup>

El objetivo principal de este trabajo se fundamenta en la necesidad de relación de un aprendizaje en una dimensión más completa de la que se me planteó en mi época de estudio y cómo intentar inculcar esta idea a mis futuros alumnos. Con ello se pretende un aprendizaje que ayude a los alumnos en el proceso de preparación de las pruebas de acceso a GSM. de una manera más eficaz posible y desarrollar a lo largo del curso unas herramientas que puedan usar a lo largo de su carrera profesional. Además, se analizarán los objetivos y contenidos de las programaciones de 6º de EE.PP. de los CPM. de Castilla y León para la búsqueda de una programación más completa en lo que se refiere a la investigación de este trabajo.

### 1.4.1 Objetivos generales

- Hacer una revisión de las programaciones de 6º de EE.PP. en la especialidad de oboe de los diferentes CPM. de Castilla y León para comprobar su implicación en el proceso de preparación del alumnado hacia las pruebas de acceso al GSM. en la especialidad de oboe, para ello, nos centraremos en los objetivos y contenidos de cada programación, para observar su relación con lo que estipula la ley y las novedades que plantean cada una de ellas.
- Conocer cuáles son los requisitos para presentarse a las pruebas de acceso del CSM. de Castilla y León y comprobar si se trabajan en los distintos CPM. de Castilla y León.
- Conocer diferentes técnicas que puedan ser de gran utilidad para el alumnado a la hora de enfrentarse a unas pruebas o conciertos y para su futuro como intérprete y/o docente.
- Promover nuevos métodos de aprendizaje, para una mayor maduración y autosuficiencia del alumnado que puedan ser útiles para su futuro como intérprete.

---

<sup>2</sup> Referencia tomada de [www.tgrajales.net](http://www.tgrajales.net) “El origen de una investigación” por Tevni Grajales G. (recuperado el 01/06/2019).

- Concienciar al alumnado en aprender a aprender, es decir, enseñar un método de aprendizaje más efectivo y significativo que le ayude a descubrir nuevos retos y ser más autosuficiente a la hora del estudio individualizado.

#### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Preparar al alumno de oboe en el último año de las EE.PP. a un nivel más amplio que el instrumental y conocer diferentes técnicas de relajación, respiración y concentración que pueden ser beneficiosas a la hora de enfrentarse a unas pruebas de acceso a GSM. en la especialidad de oboe, a un concierto o audición.
- Aumentar la confianza de los alumnos y prevenir la aparición de ansiedad escénica.
- Inculcar un método de aprendizaje más eficaz a lo largo de todas las EE.PP. para un avance más rápido y motivador para el alumnado.
- Desarrollar una capacidad de autocontrol principalmente en la interpretación en público para poder disfrutar y comunicar musicalmente lo que se ha trabajado.
- Trabajar diferentes ejercicios de respiración para no despertar malos hábitos a la hora de tocar.
- Preparar un programa que incluya tres obras y/o estudios representativos de las diversas épocas y estilos de la música culta como requisito fundamental para acceder a las pruebas del CSM. de Castilla y León.
- Desarrollar la capacidad de lectura de fragmentos a primera vista como requerimiento específico para el acceso en el CSM. de Castilla y León.

## **2. METODOLOGÍA**

### **2.1 La investigación cualitativa como metodología de investigación**

Según Rafael Bisquerra,

“un método es el camino para llegar a un fin. Los métodos de investigación son un procedimiento o conjunto de procedimientos que sirven de instrumento para alcanzar los fines de la investigación. Los distintos métodos de investigación son aproximaciones para la recogida y el análisis de datos que conducirán a unas conclusiones, de las cuales podrán derivarse unas decisiones o implicaciones para la práctica” (1989, 55).

La metodología es la descripción y análisis de los métodos con los que el docente pretende conseguir los objetivos que se ha fijado, es el instrumento que enlaza al sujeto con el objetivo de la investigación.

La elaboración de este trabajo surge después de una gran reflexión personal sobre qué aspectos investigar, que podría ser enriquecedor y en qué podría aportar mi visión desde un punto de vista docente. Para ello, y en relación con mi ámbito de movimiento este último año, estuve pensando en un trabajo en relación con la educación musical en secundaria, para más adelante decantarme por un trabajo en el ámbito del Conservatorio, que es donde más experiencia tengo como alumna, y buscar soluciones a problemas con los que se pueden enfrentar los alumnos, como yo me enfrenté en una época pasada e intentar aportar distintos procedimientos para la consecución de unos mejores resultados.

Toda investigación es una actividad humana orientada a la obtención de nuevos conocimientos (Alcalá Mellado, 2013). El problema lo encontramos en la búsqueda del método para el desarrollo de nuestra investigación, ya que muchos de los investigadores y autores existentes solo aceptan el método científico como método de investigación, probablemente inspirados en las investigaciones en el campo de las ciencias naturales y aplicarlo en investigación educativa es complicado, debido a conceptos como leyes, variables, experimentos, control y teoría que no significan lo mismo que en las ciencias naturales. Es por ello que se va a adoptar un modelo de investigación cualitativo, que se base en el trabajo de campo, pero no se limita solo a datos descriptivos sino a analizar casos concretos en una temporalidad y contextos determinados (Barba Martín, 2013).

Podríamos decir que la investigación cualitativa intenta desvelar los significados que los humanos le dan a las acciones que desarrollan, con una finalidad no solamente descriptiva sino con la intención de proponer alternativas para su mejora (Rodríguez Quiles, 2000).

La investigación cualitativa posee una serie de características generales; los datos son filtrados por el criterio del investigador, lo que puede llevar a obtener unos resultados de carácter subjetivo. Para evitar esto, el investigador debe adoptar una disciplina personal, una reflexión continua, un examen riguroso de los documentos y requerir de la experiencia de otros sujetos (Bisquerra, 1989, 257). Además el método de recogida de datos no está previamente planteado. Las variables que se analizan pueden no ser susceptibles de medición, por lo tanto, es una investigación con un cierto carácter flexible (López Noguero, 2002). En general los investigadores cualitativos intentan comprender a las personas dentro de su marco de referencia (Alvarez-Gayou, 2003, 7); es decir, que provienen de la biografía del propio investigador, las preguntas que se plantean provienen de la realidad que se pretende conocer. Es holística, ya que abarca el fenómeno en su conjunto. Por ello, las personas, los grupos o los escenarios no son reducidos a simples variables, sino que se considera como un todo (Bisquerra, 1989).

La investigación cualitativa es multidimensional, es decir, que se puede investigar desde una gran variedad de métodos, entre los que cabe destacar:

- Etnografía, entendida como etnografía educativa, su fin es comprender la realidad educativa a través de la observación, la entrevista y la investigación de archivos (Barba Martín, 2013).
- Estudio de caso, no es cualitativo por naturaleza. Es una forma de etnografía y su diferencia radica en que el período de tiempo puede ser muy breve y hay que recoger gran cantidad de información antes de llevar a cabo la investigación. Según Rodríguez, Gil y García "el estudio de casos implica un proceso de indagación que se caracteriza por el examen detallado, comprensivo, sistemático y en profundidad del caso objeto de interés" (1999, 92 y Rodríguez Gómez y Vallderodilla Roquet, 2009, 57).

- Investigación-acción, la llevan a cabo profesionales que están ejerciendo en el momento de la investigación (McKernan, 2001). Como afirma Bisquerra, “la investigación-acción pretende resolver un problema real y concreto, sin ánimo de realizar ninguna generalización con pretensiones teóricas. El objetivo consiste en mejorar la práctica educativa real en un lugar determinado” (1989, 279).
- Autobiografía y autoetnografía, investigaciones en primera persona a partir del proceso personal del investigador.
- Comunicativa crítica, se utilizan datos cuantitativos y cualitativos en la recogida de datos. “Busca la transformación de la realidad a través de la combinación de conocimiento científico y la voz de personas tradicionalmente no participantes, mediante la concreción de acciones obtenidas del diálogo igualitario intersubjetivo” (Gómez González y Holford, 2010, 25).

### **2.3 Fases de la investigación**

El presente trabajo se ha basado en la recopilación, estudio y análisis de diferentes documentos para la consecución de los objetivos que se han propuesto. Para ello se utilizará un modelo de investigación de carácter cualitativo, ya que es el conjunto de estrategias más usado en la investigación artística.

Debido al escaso tiempo con el que se ha contado para la realización de esta investigación, el trabajo de campo, característico de las metodologías cualitativas, queda reducido a la recopilación y análisis de diferentes documentos, sin la posibilidad de tomar una muestra significativa de entrevistas. Sino que se ha basado en un estudio que engloba parte de las metodologías anteriormente expuestas.

En parte, esta investigación tiene un carácter etnográfico debido a la recogida y estudio de diferentes documentos, pero las entrevistas realizadas no son una muestra significativa para poder realizar algún tipo de relación con el objeto de la investigación. Por otra parte, podría decirse que es un estudio de caso, ya que se investiga un hecho puntual cuya temporalidad es breve, ya que corresponde a un curso académico. Aunque por otro lado también posee rasgos específicos de la investigación-acción, ya que se proponen estrategias de acción, que se han descubierto a través de un proceso de reflexión hacia la búsqueda de unos mejores resultados. Y por último, la metodología más presente

que ha dado lugar a un interés sobre este tipo de investigación llevada a cabo es la autobiografía y autoetnografía, ya que esta investigación se basa en una profunda reflexión en primera persona de los acontecimientos pasados vividos a lo largo de mi carrera como intérprete.

#### **2.4 Selección y recogida de los documentos de la investigación**

Para obtener los documentos necesarios para la realización de la primera parte de esta investigación se han utilizado diferentes fuentes y procedimientos:

- Las programaciones de los CPM. de Astorga, Burgos, León, Palencia, Ponferrada, Salamanca, Segovia, Zamora y Valladolid se encuentran disponibles en formato PDF con posibilidad de descarga en la página web de cada centro.
- La programación del CPM. de Soria se ha obtenido previa petición a través de un formulario de contacto vía e-mail.
- La programación del CPM. de Ávila está disponible en la biblioteca del centro para su consulta y a través de un formulario de contacto se ha solicitado debido a la imposibilidad de traslado hasta el lugar, finalmente la profesora no ha querido compartir su programación, por lo que no se ha podido hacer un análisis de su programación.
- Los demás documentos legales están disponibles para su consulta en la red.

### 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Para la realización de este trabajo se han realizado numerosas consultas en diferentes tipos de fuentes. También para ello, he reflexionado sobre mis años de estudio con diferentes profesores en los CPM. de Valladolid y del CSM de Castilla y León, así como de mi experiencia como docente en la Escuela Municipal de Música de Coca, (Segovia) y en la Escuela Municipal de Música de Valladolid.

En un primer momento, la consulta ha sido principalmente en la red y a través del envío de diferentes formularios para poder adquirir alguna de las diferentes programaciones de oboe de 6º de EE.PP. de los CPM. de Astorga, Ávila, Burgos, León, Palencia, Ponferrada, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora. Valladolid, Zamora, que me ha aportado una idea general de lo que se trabaja en cada CPM. en el último año de las EE.PP. de oboe. Las programaciones de música de los Conservatorios son diferentes a las que se plantean en Secundaria, ya que no se desarrolla el contenido de las mismas, sino que aporta una idea general de lo que se va a trabajar en cada curso. Al ser las clases de manera individualizada, el docente tiene la libertad de adaptarse a las necesidades de cada alumno. Además de ello, en las enseñanzas de un instrumento el conocimiento que se va adquiriendo es acumulativo, no se puede olvidar lo que ya se ha aprendido ya que se va incorporando a la práctica diaria. Por lo que las programaciones me han aportado un conocimiento de los objetivos, contenidos y mínimos exigibles a los estudiantes de 6º de EE.PP. en la especialidad de oboe.

Para poder llevar a cabo un correcto trabajo de investigación he contado con diferentes tipos de libros, como *La guía práctica de métodos de investigación educativa* de Rafael Bisquerra. Ha sido el primer libro que me ha aportado información sobre los métodos de investigación y la primera toma de contacto que me ha hecho plantearme realmente a lo que me enfrentaba con este TFM. Su primera edición es de septiembre de 1989 y a pesar de haber pasado 30 años, la información que en él se ofrece sigue estando vigente hoy en día y sigue siendo un libro de referencia. A su vez, el libro *Guía para elaborar la tesis* de Mc Graw Hill me ha permitido conocer y asimilar de mejor manera cómo afrontar un trabajo de investigación aportándome las pautas necesarias a seguir.

Otros libros consultados han sido tres libros dedicados a la didáctica de la música, el primero de ellos de Pilar Pascual Mejía de la editorial Pearson. Mi primer contacto con algún libro de esta profesora de la Escuela Universitaria ESCUNI adscrita a la Universidad Complutense, fue en la realización de mis prácticas del Máster en el IES Antonio Tovar. En él se hacía uso de su libro *Música en vivo* de la editorial Pearson, un libro bastante práctico y motivador para el alumnado de secundaria. Su libro *Didáctica de la música* consta de 14 capítulos en el que desarrollan numerosos aspectos como diferentes métodos pedagógicos en música y modelos de programaciones en educación musical. Es un libro muy completo que aporta una visión más amplia de la educación musical y muchos ejemplos que pueden ser de gran ayuda para los docentes de Educación primaria, secundaria y/o de conservatorios. Para mi trabajo me ha aportado diferentes ideas sobre la psicología aplicada a la música, la motivación del alumnado, diferentes técnicas necesarias para la actividad instrumental e ideas sobre la influencia positiva de la práctica instrumental. El segundo libro ha sido *Didáctica de la música en la educación secundaria, competencias docentes y aprendizaje* de Josep Lluís Zaragozá, profesor de clarinete y catedrático de música de enseñanza secundaria, de la editorial Graó. A pesar de ser un libro dedicado a la educación de música en secundaria, me ha aportado una visión más clara de los tipos de competencias, del aprendizaje significativo en el aula y de la relación profesor alumno. El último libro consultado ha sido *Didáctica de la música* coordinado por Andrea Giráldez, de la editorial Graó, un libro en el que colaboran diferentes docentes que aportan numerosa información, explica cómo enseñar y vinculan a su vez la teoría con la práctica. Profesores de diferentes universidades, institutos y conservatorios se reúnen en este libro para aportar información sobre programaciones, estrategias de enseñanza y la evaluación en música. Cada uno de estos tres libros me ha aportado ideas tanto para este trabajo, como para mi futuro en la docencia. Son libros básicos que te acercan a la realidad de las aulas y aunque estén centrados en la educación en secundaria, mucha de la información que en ellos se maneja, puede ser a su vez vinculante y de gran utilidad para la educación musical en los CPM.

Para mi primer acercamiento a los métodos de investigación educativa, además del libro ya mencionado de Rafael Bisquerra y diferentes artículos de revistas educativas especializadas, ha sido de gran ayuda el libro *Investigación cualitativa en educación musical* coordinado por Maravillas Díaz y Andrea Giráldez de la editorial Graó, un libro en el que colaboran nueve profesores de diferentes universidades de España, Reino Unido

y México. Este libro ha sido fundamental para conocer en que consiste la investigación cualitativa y recoge alguna de las aportaciones más significativas de las últimas décadas en dos ámbitos: la educación y la investigación y a su vez, propone gran cantidad de bibliografía para facilitar la búsqueda de referencias a la hora de abordar un trabajo de investigación.

Enfocada la primera parte del trabajo, la segunda parte ha sido primordial la bibliografía dedicada al oboe, tanto en castellano como en inglés que me ha ayudado a dar a este trabajo un enfoque más profesional sobre la correcta postura a la hora de tocar, la respiración y datos más técnicos relevantes al instrumento. Algunos de los libros utilizados, han sido *Oboe Art and Method* de Martin Schuring, profesor de oboe en la Universidad de Arizona y músico de orquesta, de la editorial Oxford University Press y *Memoria sobre el oboe y su pedagogía* de Francisco Pineda, profesor de oboe que ha impartido clases en numerosos conservatorios y oboe solista de la Banda Municipal de Bilbao, de la editorial Rivera Editores.

Para el conocimiento de las diferentes técnicas que pueden servir de ayuda a los estudiantes de oboe para enfrentarse al acceso a unas pruebas de GSM, me he ayudado de diferentes materiales aportados en parte con la ayuda del psicólogo Guillermo Dalia y de diferentes artículos de revistas específicas de los temas a tratar. Entre los libros consultados destaca el libro *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos* de Guillermo Dalia de la editorial Mundimúsica Ediciones S.L., un libro que nos acerca desde un lenguaje cercano y llamativo a los problemas que surgen cuando se tiene pánico escénico y cómo afrontarlo, además de diferentes métodos de relajación, hábitos de estudio y muchas ideas para poder conocer en profundidad cómo poder ayudar a un intérprete. También de gran ayuda han sido dos libros pertenecientes a Rafael García, licenciado y doctor *cum laude* en psicología por la Universidad de Valencia cuya área de investigación se centra en los procesos psicológicos relacionados con el estudio musical y la preparación de las actuaciones. Los libros que más se han consultado para la realización de este trabajo de investigación son de la editorial Ma Non Troppo y se titulan *Entrenamiento mental para músicos*, *Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo* y *Cómo preparar con éxito un concierto o audición*, *Técnicas básicas para dominar el escenario*. Estos libros no solo me han ayudado para la realización de este trabajo, sino que han sido una gran aportación para mi vida como músico y como profesora, aportándome ideas y técnicas con numerosos

ejemplos para su total comprensión y para poder practicarlos tanto en el estudio propio como en la enseñanza para un aprendizaje más amplio. Muy práctica la parte final de cada capítulo donde añade un apartado de ideas clave y una parte práctica donde se resumen los puntos clave del capítulo y hace una propuesta de práctica.

Por último, un libro más técnico que me ha aportado una visión más científica sobre la respiración, comprender los movimientos de la respiración y ejercicios de preparación corporal para algunas respiraciones ha sido el libro *La respiración. Anatomía para el movimiento- Tomo IV. El gesto respiratorio* de Blandine Calais-Germain de la editorial La liebre de marzo, un libro muy completo sobre las principales estructuras implicadas en el gesto respiratorio, un análisis de las principales respiraciones y numerosos ejemplos prácticos.

## **4. MARCO LEGISLATIVO**

Para la correcta investigación que conlleva este trabajo, es necesario conocer el marco legislativo en el que se desarrolla la educación musical reglada en Castilla y León. Para ello, se ha hecho una búsqueda en la red sobre el marco legislativo vigente y sobre todo, en la página web del portal de educación de la Junta de Castilla y León.

### **4.1 Ley Orgánica de 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**

La regulación de las enseñanzas artísticas en España, se especifica en el Capítulo VI en los artículos 45 a 58 de esta Ley Orgánica que desbancan a la anterior que había vigente que era la LOGSE.

Según el artículo 45.1, el fin último de las enseñanzas artísticas es proporcionar una formación artística de calidad y asegurar una buena cualificación de los futuros profesionales en el ámbito de la música, danza, arte dramático y artes plásticas y diseño.

Las principales características de esta ley respecto a las enseñanzas musicales serían, garantizar una formación común y garantizar la validez de los títulos correspondientes, el Gobierno es el que fijará, en relación con los objetivos, competencias básicas, contenidos y criterios de evaluación, los aspectos básicos del currículo que constituyen las enseñanzas y serán las Administraciones educativas las que establecerán una mayor concreción en cuanto al currículo de las distintas enseñanzas (LOE, Art 6.2 y 6.4, BOE 4 mayo de 2006, 17166).

Los títulos correspondientes a las enseñanzas reguladas por esta Ley serán homologados por el Estado y tendrán validez en todo el territorio español (LOE, Art 6.5, BOE 4 mayo de 2006, 17166), las Administraciones educativas facilitarán la posibilidad de cursar al mismo tiempo unas enseñanzas artísticas profesionales junto con la educación secundaria adoptando medidas de organización y ordenación académica (LOE, Art 47.1 y 47.2, BOE 4 mayo de 2006, 17175), las EE.PP. de música se organizarán en seis cursos académicos a los que se accede a través de una prueba específica regulada por las Administraciones educativas y una vez finalizados se tendrá derecho a la obtención del título profesional correspondiente (LOE, Art 49 y 50.1, BOE 4 mayo de 2006, 17175).

En cuanto a la formación específica del personal docente de los conservatorios, los artículos 96.1 y 100 regulan la necesidad de estar en posesión del título de Grado para la especialidad correspondiente además de una formación pedagógica y didáctica que cada Administración educativa estipulará.

#### **4.2 Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre**

En el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre se fijan los aspectos básicos del currículo de las EE.PP. de música reguladas por la LOE. Centrándonos ya en el presente trabajo, la información que se expondrá a continuación será relevante al tema de la investigación.

El Real Decreto define al intérprete como el mediador entre el creador y el público al que va destinado el producto artístico. Así pues, la función del intérprete consiste en aprender a leer partituras correctamente, apreciar el valor estético de la pieza y desarrollar una destreza con el instrumento capaz de transmitir de manera expresiva las emociones que le despierte la obra musical. Las Administraciones públicas serán las encargadas de establecer el currículo de las EE.PP. de música teniendo en cuenta lo estipulado en el Anexo I de esta normativa, a su vez, se fomentará la autonomía pedagógica y organizativa de los centros favoreciendo el trabajo en equipo y la investigación de los docentes.

Los objetivos fijados para las enseñanzas profesionales de música se podrían resumir en los siguientes puntos:

- Escuchar música valorando los aspectos estéticos de las piezas escuchadas y desarrollar la sensibilidad musical propia, conociendo mayor cantidad de literatura musical en general y del instrumento propio en particular.
- Superar los objetivos y contenidos propios de cada especialidad y poseer un conocimiento de los principales elementos del lenguaje musical, utilizando el cuerpo y la mente en favor de la técnica para una mejor y más productiva interpretación.
- Participar en diferentes agrupaciones instrumentales para fomentar el mayor conocimiento del repertorio y desarrollar un oído interno como base para la afinación.
- Actuar en público mostrando un autocontrol y conocimiento de las características interpretativas de cada época musical.

- Desarrollar la memoria para centrar la atención en aspectos técnicos de la obra musical y como cualidad ventajosa para intérprete a la hora del estudio personal.

En cuanto a las especificaciones efectuadas por este Real Decreto para los instrumentos de viento madera y en particular para el oboe, los objetivos principales se centran:

- Desarrollar la sensibilidad auditiva para un progresivo perfeccionamiento de la calidad sonora, también se centra en la interpretación de obras de diferentes épocas y estilos musicales.
- Practicar la fabricación de cañas para un desarrollo más completo del conocimiento del instrumento favoreciendo mayor autonomía del alumnado.
- Desarrollar la memoria, la capacidad de la lectura a primera vista y participar en diferentes agrupaciones para practicar la música en conjunto.

Respecto a los contenidos, se centra en el desarrollo de la velocidad, la articulación, el vibrato y el control de las notas sobreagudas, trabajar todos los elementos para un mejor fraseo musical: línea, color y expresión de obras musicales de diferentes estilos, prestando atención a los movimientos lentos, práctica de conjunto con otros instrumentos para favorecer el desarrollo del oído interno en cuanto a afinación y ritmo, el estudio del repertorio solístico con orquesta, iniciación a las grañas propias de la música contemporánea y entrenamiento progresivo de la memoria y de la lectura a primera vista.

#### **4.3 Decreto 60/2007, de 7 de junio**

En el Decreto 60/2007, de 7 de junio se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León. Como se ha expuesto anteriormente, es la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, en su artículo 6.2 donde atribuye al Gobierno el fijar los aspectos básicos del currículo en música para garantizar una formación común y la validez de los títulos. En el artículo 6.4 determina que son las Administraciones educativas las que tienen que fijar aspectos como objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación. Será de aplicación a todos los centros de la Comunidad de Castilla y León que estén autorizados para impartir este tipo de enseñanzas.

En cuanto a principios metodológicos, señala que los métodos de enseñanza son responsabilidad del profesor debido al currículo abierto y flexible y no deben ser desarrollados en su totalidad por la Autoridad educativa. El fin último de las EE.PP. de música persiguen el desarrollo de la sensibilidad y la personalidad de los estudiantes, como fin de ser un vehículo de expresión de las emociones.

Las programaciones de los centros deben ser de carácter abierto y flexible para poder adaptarse a la evolución del alumnado. El profesor debe ser un guía de apoyo y búsqueda de soluciones además de establecer una vinculación entre el centro, el objeto de estudio y el mundo del trabajo. La programación, con su evaluación, es un método de reflexión que sirve a cada docente a analizar su práctica educativa y tomar las medidas convenientes para su mejora.

Centrándonos ya en la parte específica de oboe, el Decreto afirma que la formación del instrumentista es una formación de un carácter muy amplio para una mayor comprensión de la música a interpretar, que además va ligado al cultivo temprano de las facultades físicas, psicomotrices y el desarrollo progresivo de la madurez a nivel personal, emocional y cultural del intérprete.

En cuanto a los objetivos y contenidos específicos para los instrumentos de viento madera, son los mismos que los expuestos anteriormente en el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre. Además, señala que la totalidad de las horas semanales que tiene un alumno de 6º EE.PP. en cualquier CPM de Castilla y León, estará fijada en 8,5 o 9 horas, divididas en una hora de instrumento, una hora y media de Orquesta o Banda, una hora de Música de Cámara, media hora de Piano Complementario, una hora de Historia de la Música y dos opcionales entre las siguientes asignaturas:

- Opción I, una hora y media de Análisis y dos horas correspondientes a dos asignaturas optativas.
- Opción II, tres horas de Fundamentos y una hora correspondiente a una asignatura optativa.

#### **4.4 Orden EDU/1188/2005, de 21 de septiembre**

Antes de centrarnos en la parte de comparación de las programaciones de los CPM. de Castilla y León, se aclarará lo que dice esta Orden por la que se regula la organización y funcionamiento de los CPM. de Castilla y León y sobre todo nos centraremos en el Capítulo V, Sección 5ª donde se refiere a las programaciones didácticas de los departamentos.

Cada departamento elaborará bajo la coordinación y dirección de cada jefe de departamento y antes de comenzar el periodo lectivo la programación didáctica de cada especialidad de acuerdo con el currículo oficial establecido por la ley. Las programaciones didácticas deberán cumplir con los siguientes contenidos:

- Repertorio, bibliografía, materiales y recursos didácticos que se vayan a usar.
- Audiciones o recitales que el departamento haya estipulado que se realicen durante el curso académico.
- Actividades complementarias que se pretendan realizar desde el departamento y/o en coordinación con otros departamentos.
- Propuestas de los departamentos para las pruebas de acceso a Grado Elemental.
- Contenido de las pruebas de ingreso a cursos intermedios de Grado Elemental o Grado Medio<sup>3</sup>.
- Obras que se trabajarán con el pianista acompañante para las especialidades que así los requieran.
- Programación de las clases colectivas y posibles actividades a desarrollar.
- Contenidos y estructura de las pruebas para los alumnos que hayan perdido el derecho a evaluación continua.

El jefe del departamento didáctico se encargará de que las programaciones didácticas se ajusten a los criterios acordados por la comisión pedagógica del centro y la inspección educativa las revisará y comprobará su correcta aplicación durante el curso.

---

<sup>3</sup> Se puede observar que al ser un documento publicado con anterioridad a la LOE de 2006, algunos términos son obsoletos como Grado Medio, en lugar de Grado Profesional, pero en lo que concierne a este trabajo esta Orden es en la que se especifica los contenidos que deberán incluir las programaciones didácticas.

Posteriormente ha habido nuevas actualizaciones:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa LOMCE (BOE 10-12-2013).
- Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE 7-02-2015).
- Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE 5-6-2010).
- Decreto 24/2018, de 23 de agosto, por el que se modifica el Decreto 60/2007, de 7 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden EDU/1367/2010, de 29 de septiembre, por la que se establece con carácter experimental el Plan de Estudios para el Primer Curso de las Enseñanzas Artísticas Superiores de Grado en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL 8-10-2010).
- Orden EDU/1056/2014, de 4 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de la Red de formación y la planificación, desarrollo y evaluación de la formación permanente del profesorado de enseñanzas no universitarias que presta sus servicios en centros docentes sostenidos con fondos públicos en la Comunidad de Castilla y León<sup>4</sup>.

A pesar de estas nuevas actualizaciones, en lo que concierne a este trabajo no ha supuesto ningún cambio más que el concepto anteriormente aclarado del cambio en el término de Grado Medio a Grado Profesional.

---

<sup>4</sup> La normativa está obtenida de <http://conservatoriovalladolid.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi> recuperado el 19/05/2019.

## **5. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS PROGRAMACIONES DE OBOE DE 6º ENSEÑANZAS PROFESIONALES EN LOS CONSERVATORIOS PROFESIONALES DE MÚSICA DE CASTILLA Y LEÓN**

### **5.1 Introducción**

La mayoría de la programaciones están disponibles en las páginas web de cada centro, excepto en el caso de Ávila que solo está disponible en la biblioteca del centro y a pesar de haber realizado una solicitud en reiteradas ocasiones de un modelo de la misma, la profesora de oboe finalmente no ha querido compartir su programación, por lo tanto, nos centraremos en los CPM. de Astorga, Burgos, León, Palencia, Ponferrada, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora.

La idea de programación surge en 1990 con la LOGSE, por la que se otorgaba mayor participación y autonomía al profesorado en comparación con los modelos educativos más tradicionales. Según Pliego, “programar es lo mismo que planificar, que organizar por anticipado. Programar no es enseñar, sino pensar la enseñanza dentro de un proceso que busca la calidad y la eficiencia” (2016, 17). Programar exige un esfuerzo previo con el objetivo de mejorar la eficacia a la hora de impartir una materia, pero no sustituye el mero hecho de enseñar, ya que el docente tendrá que adaptarse a cada alumno e irá mejorando en experiencia a lo largo de los años. La programación didáctica es un documento elaborado por un departamento en el que se planifica la enseñanza a impartir, curso por curso. Las Administraciones educativas no dictan un plan de estudios cerrado, sino que dejan unas libertades al profesorado, que es el que debe redactar las programaciones y valorar cada año los cambios oportunos en las mismas para su mejora.

Como en el anterior capítulo se expuso lo que dicta la ley en el Decreto 60/2007, de 7 de junio en el que se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León, en este capítulo nos centraremos en el estudio de los objetivos y contenidos que expone cada CPM. de la Comunidad de Castilla y León, como están redactados, si se han ampliado o si por el contrario se corresponden literalmente a lo que dicta la ley.

## 5.2 Objetivos de las programaciones didácticas de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León

Según Pliego, “los objetivos contestan a la pregunta de qué se pretende alcanzar con la enseñanza. Son los fines que orientan todo el proceso educativo” (2012, 31). No es necesario repetir ni incluirlos todos los objetivos para la especialidad citados por la ley para todos los cursos ya que pueden ir distribuidos dependiendo del nivel del alumnado, pero sí deben estar cumplidos al finalizar las EE.PP.

El CPM. de Astorga en la página 79 de su programación expone sus objetivos. Como se ha comprobado se rige por la ley para redactar sus objetivos de todas las EE.PP. Se puede observar que no amplía más objetivos que los que dicta la ley, no son específicos de oboe, sino que son los objetivos fijados por el Decreto 60/2007, de 7 de junio para los instrumentos de viento madera y no se modifican de un curso a otro de las EE.PP<sup>5</sup>.

El CPM. de Burgos en la página 53 de su programación expone los objetivos para el curso. Los objetivos que en ella se especifican se centran casi en exclusiva en los que dicta la ley para los instrumentos de viento madera en las EE.PP. y son diferentes en los distintos cursos de las EE.PP. Faltan objetivos, como la elaboración de cañas, practicar la música de conjunto y la improvisación. Además amplía los objetivos en tres puntos:

- Conocer y practicar las transcripciones para oboe.
- Potenciar la sonoridad en el registro sobre-agudo<sup>6</sup>.
- Interpretar de memoria obras del repertorio con pianista acompañante<sup>7</sup>.

El CPM. de León expone en su página 14 los objetivos para el curso. Se observa que se mantienen ciertos objetivos de un curso a otro de las EE.PP. objetivos que coinciden con los que dicta el Decreto 60/2007 a excepción del desarrollo de la de lectura a primera vista, pero se añaden objetivos a mayor dificultad en coherencia con el curso al que van destinados. En su programación de 6º de EE.PP se destaca lo siguiente:

---

<sup>5</sup> Información obtenida de

[http://cpmangelbarja.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=170](http://cpmangelbarja.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=170) recuperado el 20/05/2019.

<sup>6</sup> Requisito que en el Decreto 60/2007 está especificado en los contenidos.

<sup>7</sup> Aunque en el Decreto 60/2007 dicte que se debe adquirir y aplicar progresivamente herramientas y competencias para el desarrollo de la memoria del alumnado, no especifica que sea con acompañamiento pianístico. Ello supondría una medida innovadora para el desarrollo del intérprete, debido a la complejidad que supone realizar ambos aprendizajes de forma simultánea. Información obtenida de [http://conservatorioburgos.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=109](http://conservatorioburgos.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=109) recuperado el 20/05/2019.

- Hace referencia a aspectos técnicos como son el staccato, vibrato y el legato.
- Requiere del estudio de instrumentos afines al oboe como son el oboe de amor y el corno inglés<sup>8</sup>.

El CPM. de Palencia dispone de una programación conjunta de todo el departamento de viento madera en una plataforma online sin posibilidad de descarga llamada “Cameo”. En su página 25 y 26 citan unos objetivos generales para los instrumentos de viento madera en las EE.PP. estipuladas en el Decreto 60/2007 a los que añaden el actuar en público. Los objetivos específicos para 6º curso de EE.PP. están redactados personalmente y se especifican en la página 257 de dicha programación. No cambian respecto a los objetivos del curso anterior, son específicos de oboe y se destacan aspectos novedosos como:

- Poseer recursos para evitar problemas musculares, de miedo escénico y unos hábitos correctos de estudio.
- Estudiar solos del repertorio orquestal, practicar el transporte en el oboe y fragmentos del repertorio para el oboe de amor y el corno inglés.
- Fomentar la creatividad y la expresividad musical, practicar el rubato, elaborar cadencias sencillas, improvisar en la ornamentación, ejercitarse en el arreglo de cañas y usar el análisis en las obras en favor de su correcta interpretación.
- Valorar el papel del oboísta dentro de conjuntos de cámara, como solista o tutti de alguna agrupación interrelacionándolo con las asignaturas de Música de Cámara y Orquesta<sup>9</sup>.

El CPM. de Ponferrada expone en su página 34 los objetivos generales y para los instrumentos de viento madera en las EE.PP. de acuerdo a la normativa. Además encontramos en la página 63 los objetivos para oboe en 6º de EE.PP. Los objetivos que expone son los dictados por la ley a excepción del desarrollo de la lectura a primera vista, la improvisación y la memoria que no los nombra aunque si los cita en los objetivos generales. Además los objetivos expuestos no cambian de un curso a otro de las EE.PP<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Tanto en el caso de un instrumento como en el otro, el Decreto 60/2007 lo nombra en contenidos, no en objetivos. La información de la programación de oboe se encuentra en [http://conservatorioleon.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=52](http://conservatorioleon.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=52), recuperado el 20/05/2019.

<sup>9</sup> Información obtenida de <https://es.calameo.com/read/003629344516f3c27ae5d> donde se puede acceder a leer la programación didáctica en la plataforma Cameo, recuperado el 20/05/2019.

<sup>10</sup> Información obtenida de [http://cpmhalffter.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=20](http://cpmhalffter.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=20) donde se accede a las programaciones de los distintos instrumentos, recuperado el 20/05/2019.

El CPM. de Salamanca expone en su página 75 y 76 los objetivos para el curso. Son unos objetivos que se adecuan a lo que dicta la ley y se amplían, muy extensos y claros en cuanto a los propósitos que se pretenden conseguir, incluye un objetivo para el profesor, el cual, debe orientar al alumnado en lo referente a la proyección académica, musical y profesional y además cambian de un curso a otro aumentando progresivamente la dificultad, son específicos para oboe y cabe destacar lo siguiente:

- Hace referencia a aspectos técnicos como doble staccato, respiración circular, *frullato*, dobles trinos, *glissandos* y vibrato.
- Dominar el repertorio orquestal acorde al nivel del curso y la fabricación de las cañas en sus procesos de atado y raspado, es decir, la fase final de la elaboración de una caña para su correcto funcionamiento.
- Preparar la prueba de acceso a GSM. que incluya el repertorio que se incluya en la misma.
- Aprender a enfrentarse a diferentes situaciones con una mentalidad positiva, desarrollar la disciplina en el estudio, utilizar el análisis como una herramienta para una mayor comprensión de la obra a interpretar, dominar la relajación y la respiración diafragmática<sup>11</sup>.

El CPM. de Segovia expone en la página 45 y 46 los objetivos específicos para el curso. Se observa que son objetivos desarrollados específicamente para oboe y contienen lo que estipula la ley pero más ampliados. A su vez, se ha observado que los objetivos excepto pequeños detalles, son prácticamente los mismos en todos los cursos de las EE.PP. Cabe destacar ciertas novedades y añadidos:

- Dominar la fabricación de cañas y practicar hábitos de mantenimiento del instrumento, fomentando la autonomía de los estudiantes.
- Utilizar en la respiración musical la habilidad de expulsar el aire sobrante para evitar colapsos, habilidad muy importante de adquirir para no perjudicar el discurso musical.
- Coordinar y adquirir un mayor control en la agilidad de los dedos en relación con la articulación.

---

<sup>11</sup> Información obtenida de [http://conservatoriosalamanca.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=20](http://conservatoriosalamanca.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=20), recuperado el 20/05/2019.

- Demostrar responsabilidad en el trabajo individual como base para el propio aprendizaje del alumno.
- Hace referencia a aspectos técnicos como embocadura, respiración, agógica, trinos, vibrato, etc.<sup>12</sup>.

El CPM. de Soria expone en su página 96 los objetivos para el curso. Anteriormente en las páginas 56 y 57 expone unos objetivos generales y específicos que dicta la ley, pero no son los objetivos específicos para instrumentos de viento, sino que nombra los del Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre en el que no se especifica el currículo por especialidades. Los objetivos para 6º de EE.PP. son unos objetivos escasos que se corresponden íntegramente a los del curso anterior. Son específicos para oboe y respecto a lo que estipula la ley, no citan nada sobre el desarrollo de la memoria, la improvisación, la música en conjunto, la lectura a primera vista o la elaboración de cañas, pero añaden algunas novedades como:

- Coordinar la respiración diafragmática con la utilización de la musculatura facial de la embocadura y utilizar la columna de aire como recurso interpretativo.
- Desarrollar la capacidad de observación y de intuición.
- Usar técnicas contemporáneas y perfeccionar el registro agudo.<sup>13</sup>

La programación para las EE.PP. del CPM. de Valladolid comienza con la enumeración de unos objetivos generales que son los dictados por el Decreto 60/2007 a excepción de la lectura a primera vista y el desarrollo de la memoria. Después, en la página 21 se desarrollan los objetivos específicos para el curso. Se puede observar que son específicos para oboe, cambian respecto a los del curso anterior y cabe destacar los siguientes aspectos:

- Asimilar y ampliar lo aprendido en los cursos anteriores, debido a que la enseñanza de un instrumento es acumulativa.
- Controlar el vibrato y su velocidad.
- El alumno debe tocar con cañas de fabricación propia<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Información obtenida de [http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=10](http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=10), recuperado el 20/05/2019.

<sup>13</sup>La programación del CPM. de Soria no está disponible en su página web y debe de solicitarse a través de un formulario de contacto disponible en su página web.

<sup>14</sup> A lo largo de los diferentes cursos de oboe de las EE.PP. se han explicado los procesos de la elaboración de cañas que se debían cumplir y ya es en el último curso donde se especifica que se deben usar cañar de elaboración propia.

- Conocer las nuevas técnicas contemporáneas del instrumento, como el doble-picado o la respiración circular.
- Elaborar un trabajo escrito sobre el papel del oboe a lo largo de la historia de la música<sup>15</sup>.

En la programación del CPM. de Zamora se enumeran unos objetivos generales para cualquier especialidad, unos objetivos específicos dictados en el Decreto 60/2007 para los instrumentos de viento madera en las EE.PP. a los que añade dos más y unos objetivos por cursos. Los objetivos específicos que añade para instrumentos de viento madera en las EE.PP. se reflejan en la página 31 de su programación y son:

- Interpretar y conocer obras de música contemporáneas.
- Desarrollar una actividad creadora e imaginativa.

Respecto a los objetivos para 6º de EE.PP. expuestos en su página 54, son los mismos que el curso anterior y se basan en los ya citados objetivos generales para los instrumentos de viento en las EE.PP. no son exclusivos de oboe sino que podrían ser aplicados a excepción de la fabricación de cañas a todos los instrumentos de viento madera. Se añaden ciertas novedades como el iniciarse en el estudio de grafías contemporáneas, poseer autonomía en la fabricación de cañas, desarrollar el vibrato y poseer el control de la embocadura<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Información obtenida de [http://conservatoriovalladolid.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=1&wid\\_item=52#progdi\\_dactica](http://conservatoriovalladolid.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=1&wid_item=52#progdi_dactica), recuperado el 20/05/2019.

<sup>16</sup> Información obtenida de [http://conservatoriozamora.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=18&wid\\_item=57](http://conservatoriozamora.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=18&wid_item=57), recuperado el 20/05/2019.

Tabla 1. Análisis comparativo de los objetivos en 6º EE.PP. de oboe en los CPM. de la Comunidad de Castilla y León (Elaboración propia)

	Astorga	Burgos	León	Palencia	Ponferrada	Salamanca	Segovia	Soria	Valladolid	Zamora
Se ciñe al Decreto 60/2007	•				•					
Faltan objetivos fijados por el Decreto 60/2007		•	•		•			•	•	•
Específicos para oboe		•	•	•		•	•	•	•	
Redactados de manera personal		•	•	•		•	•	•	•	•
Incluyen novedades respecto al Decreto 60/2007		•	•	•		•	•	•	•	•
Cambian respecto al curso anterior		•	•			•			•	
Citan las pruebas de acceso a GSM.						•				
Orientación del alumnado sobre salidas profesionales						•				

### **5.3 Contenidos de las programaciones didácticas de los Conservatorios**

#### **Profesionales de Música de Castilla y León**

Según Pliego (2012), los contenidos fundamentalmente es lo que se enseña pero sin olvidar que la meta a alcanzar son los objetivos. Como en los objetivos, se debe tener en cuenta lo que dicte la ley respecto a los contenidos mínimos a desarrollar y organizarlos y adecuarlos al nivel que el profesor considere oportuno.

El CPM. de Astorga inicia el desarrollo de sus contenidos en la página 80 de su programación. Primeramente expone los que dicta la ley en el Decreto 60/2007 a excepción del estudio de los instrumentos afines y la fabricación de cañas, que no se nombra en los contenidos pero si en la secuenciación por trimestres y son coherentes con los objetivos para el curso. No cambian respecto al curso anterior y están secuenciados por trimestres. En su programación se divide la clase en tres apartados:

- Técnica de escalas: donde se trabajan diferentes escalas y arpegios.
- Estudios específicos para oboe, donde se trabaja con cuatro tipos diferentes de libros de técnica.
- Conciertos, donde se propone por trimestre tres conciertos diferentes para que se trabaje uno por trimestre.

A su vez, el alumnado está obligado a participar en las audiciones internas o públicas propuestas para el curso y se propone un recital final de estudios que especifica que no es obligatorio, pero sí aconsejable de cara a los alumnos que realizarán las pruebas de acceso a algún CSM. Además, hay un apartado específico dedicado a la orientación del alumnado sobre su futuro tanto profesional como académico en la música, por ejemplo de cara a afrontar unas pruebas de acceso a GSM.

El CPM. de Burgos expone en la página 54 de su programación los contenidos para el curso. Son coherentes con los objetivos planteados y cambian respecto a los del curso anterior. Los contenidos no se encuentran secuenciados y respecto a lo que dicta el Decreto 60/2007 para los contenidos, en ningún momento habla de la elaboración de cañas. Se destaca los siguientes puntos:

- Preparación de la prueba de acceso a GSM.
- Iniciación a la didáctica del oboe

Al finalizar el curso, los alumnos tienen la obligación de hacer un recital final de 30 minutos de duración en el que se toquen obras de diferentes estilos musicales. El recital contará el 40% de la nota final del alumno y será evaluado por un tribunal compuesto por el tutor más tres profesores de la misma especialidad o departamento.

Los contenidos en el CPM. de León se sitúan en la página 15 de su programación. Son unos contenidos que a excepción de la elaboración de cañas podrían pertenecer a cualquier instrumento de viento madera en las EE.PP. y no cambian respecto a los del curso anterior. Son contenidos que mantienen la coherencia respecto a los objetivos, pero hay ciertos contenidos que no nombra como el estudio de los instrumentos afines al oboe como el oboe de amor y el corno inglés. No están secuenciados, solo dedica un pequeño apartado a aclarar que será secuenciado por trimestres, dividiendo los contenidos totales en tres partes iguales, afirmación no muy certera debido al carácter acumulativo de las enseñanzas musicales.

El CPM. de Palencia, expone en sus páginas 26 y 27 los contenidos generales para todos los instrumentos de viento madera en las EE.PP. y en sus páginas 258 y 259 los contenidos específicos para el curso de oboe. Los contenidos son coherentes con los objetivos expuestos, abundantes y redactados de manera personal. A destacar:

- Tres puntos de los contenidos son dedicados al conocimiento y elaboración de las cañas, proceso muy importante de conocer por los alumnos para un conocimiento completo del instrumento y fomentar su autonomía.
- Se trabaja, no solo la lectura a primera vista con el oboe, sino también con el oboe de amor y el corno inglés.
- Técnicas de prevención de problemas físicos derivados de la práctica instrumental, ya sean musculares, de relajación y/o de prevención del miedo escénico.

Como pasa con los objetivos, los contenidos son los mismos para 5º y 6º de EE.PP, dichos contenidos están secuenciados en tres trimestres en los que se presenta el material temporalizado a desarrollar. Por trimestre se trabajan cinco libros diferentes de técnica, los ejercicios aportados por el profesor y una obra. A su vez, se especifican otros dos libros de técnica para los alumnos con mayor nivel. Al finalizar el curso, los alumnos deberán realizar un concierto en el auditorio del centro en presencia de miembros del Departamento.

El CPM. de Ponferrada, al igual que con los objetivos, cita los contenidos que dicta la ley en cuanto a los instrumentos de viento madera en las EE.PP. al comienzo de la programación para después desarrollarlos por cursos. En la página 64 expone los contenidos para el curso y son los mismos que los del curso anterior y los que dicta la ley, pero con pequeños añadidos de lo que exige cada apartado. A diferencia de los objetivos, en los cuales no citaba ni la memoria ni la lectura a primera vista, los contenidos están completos y no cambian respecto a los del curso anterior. Hay un punto que en la ley cita el estudio de los instrumentos afines y en esta programación se hace un añadido en el cual se afirma que se necesita un conocimiento de los instrumentos afines al menos a nivel auditivo. Están secuenciados por trimestres en los que se trabajará, la fabricación de cañas, cinco libros de técnica y tres obras del repertorio que se propone, una por trimestre. Al finalizar el curso los alumnos tienen que presentar un recital de carácter obligatorio, de al menos 20 minutos de duración con obras o movimientos de diferentes estilos musicales y será evaluado por un tribunal que nombre el director del centro.

El CPM. de Salamanca expone en sus páginas 76, 77 y 78 los contenidos secuenciados por trimestres. Son los mismos de un trimestre a otro a excepción de los ejercicios de los libros de técnica, no son coherentes en su totalidad con los objetivos propuestos para el curso y cambian respecto a los contenidos del curso anterior. El Decreto 60/2007 dicta en sus contenidos la necesidad del estudio de los instrumentos afines, en cuya programación el CPM. de Salamanca no lo nombra. Para finalizar, el alumno deberá presentar un recital de al menos 30 minutos de duración de tres obras trabajadas durante el curso.

El CPM. de Segovia redacta sus contenidos en las páginas 46 y 47. Hace una breve explicación de la imposibilidad de secuenciar los contenidos por trimestres debido al carácter acumulativo del aprendizaje musical o la necesidad continuada de prestar atención a los elementos técnicos necesarios para la mejora en la interpretación del oboe. Son coherentes respecto a sus objetivos y no cambian con los del curso anterior. Propone un repertorio técnico de ejercicios de respiración, embocadura, vibrato, de flexibilidad y mecanismo aportados por el profesor más la propuesta de cuatro libros de técnica. Respecto al repertorio interpretativo, piezas para trabajar la memoria y la lectura a primera vista aportados por el profesor y cuatro obras musicales. Además se especifica que se realizarán dos audiciones por curso.

El CPM. de Soria desarrolla en la página 58 los contenidos para los instrumentos de viento madera en las EE.PP. que expone el Decreto 60/2007 y los contenidos para el curso en la página 96. No son unos contenidos claros si no se leen a su vez los criterios de evaluación, no desarrolla lo que dicta la ley y no cambian respecto a los del curso anterior. Los contenidos constan de cuatro bloques:

- Bloque 1: técnica interpretativa de escalas.
- Bloque 2: homogeneidad en ejercicios y estudios programados.
- Bloque 3: interpretación del repertorio. Este bloque es el único expuesto en los contenidos y hace referencia a escalas, técnicas contemporáneas, memoria, piezas de concurso y repertorio orquestal.
- Bloque 4: literatura del oboe, se deberá elaborar un trabajo escrito en relación con la literatura del oboe.

En el apartado de materiales y recursos didácticos para el curso, es donde se especifica el repertorio y los libros de técnica a trabajar durante el curso, ya que no están secuenciados. Para finalizar el curso, los alumnos en 6º de EE.PP. deberán tocar en un recital fin de estudios.

El CPM. de Valladolid describe al inicio de su programación para las EE.PP. los contenidos fijados por el Decreto 60/2007 para los instrumentos de viento madera en las EE.PP. y en su página 22 es donde fija los contenidos para el curso. Son diferentes a los del curso anterior, están secuenciados por trimestres y son coherentes con los objetivos propuestos para el curso. En ellos, no están redactados los mínimos fijados por la ley en cuanto al trabajo de la memoria, desarrollo de la lectura a primera vista, el estudio de instrumentos afines y la práctica de conjunto con otros instrumentos. Por trimestre se trabaja cinco libros de técnica diferentes, dos obras de diferentes estilos, improvisación y la fabricación de cañas. Al finalizar el curso se debe interpretar en recital público tres obras o movimientos de diferentes estilos con una duración mínima de 20 minutos.

El CPM. de Zamora en su programación para las EE.PP. comienza describiendo los contenidos generales y específicos que regula la ley para las EE.PP. para después comenzar a desarrollar toda la programación por cursos diferenciados. Los contenidos para 6º de EE.PP. se desarrollan en las páginas 54 y 55. Son bastante extensos, no están secuenciados y prácticamente similares a los del curso anterior. Después habla del material curricular compuesto por ejercicios específicos de afinación, flexibilidad,

dinámicas, articulación, etc., seis libros de técnica y las obras a interpretar divididas en grupos dependiendo del período musical al que pertenecen (Barroco, Clásico y Romántico-Contemporáneo). Para los alumnos de 4º, 5º y 6º de EE.PP. deberán iniciarse en el conocimiento y estudio del corno inglés si el Conservatorio dispusiera del instrumento, añadiendo una orientación en cuanto a obras y solos orquestales a trabajar con el instrumento.

Tabla 2. Análisis comparativo de los contenidos en 6º EE.PP.de oboe en los CPM. de la Comunidad de Castilla y León (Elaboración propia)

	Astorga	Burgos	León	Palencia	Ponferrada	Salamanca	Segovia	Soria	Valladolid	Zamora
Se rigen al Decreto 60/2007					•					
Faltan contenidos estipulados por el Decreto 60/2007	•	•	•			•		•	•	•
Secuenciados	•			•	•	•			•	
Cambian respecto al curso anterior		•				•		•		
Citan las pruebas de acceso a GSM.	•	•								
Orientación del alumnado sobre salidas profesionales	•									
Recital fin de estudios	•	•		•	•	•		•	•	

#### **5.4 Conclusiones sobre los objetivos y contenidos analizados de los Conservatorios Profesionales de Música de Castilla y León**

Antes de exponer unas conclusiones propias sobre lo que se ha analizado en este capítulo, aclarar que el mero hecho de presentar una programación requiere de un gran esfuerzo para los docentes, sumado a la falta de formación pedagógica, la cual no es necesaria de momento para unas oposiciones a CPM. y su formación proviene de la experiencia acumulada a lo largo de los años como docentes. Por este hecho las programaciones son personales, diferentes y tediosas en su elaboración.

Según Pliego, programar sirve para “facilitar y mejorar el rendimiento de los esfuerzos, estimular la innovación y las mejoras, responder mejor a la realidad social en la que se desenvuelve la educación y coordinar los equipos docentes. (2012, 17) Las programaciones son exigidas en las oposiciones a cuerpos docentes de los CPM. como una prueba a desarrollar y defender, pero solo las de un curso determinado. Después, una vez que el docente consigue una plaza, tienen que ponerse de acuerdo con todo el Departamento y elaborar una programación didáctica de todos los cursos de las Enseñanzas Elementales y de las EE.PP.

En el Decreto 60/2007 se especifican los objetivos y contenidos que deben cumplir las programaciones para instrumentos de viento madera en las EE.PP. Dichos objetivos y contenidos no tienen por qué estar presentes a lo largo de los seis cursos de las EE.PP. sino que deben acompañar el nivel del alumnado para su correcta consecución.

En este capítulo se han analizado los objetivos y contenidos de 6º de EE.PP. de oboe para comprobar su coherencia con el nivel y sobre todo valorar lo que se dice sobre las pruebas de acceso a un GSM. Gracias a Sebastián Gimeno Balboa, primer oboe solista de la Orquesta Sinfónica de Castilla y León y profesor de oboe en el CSM. de Castilla y León, conozco de primera mano a través de una entrevista realizada, los problemas evidentes que muestran los oboístas que se presentan a las pruebas de acceso al CSM. de Castilla y León y se podrían resumir de la siguiente manera:

- Fallos en el ritmo y en la articulación musical.
- Afinación errónea y falta de amplitud en las dinámicas.
- Falta de coordinación con el pianista acompañante, lo que evidencia la falta de ensayos.
- Hábitos posturales incorrectos.
- Falta de confianza debido al nerviosismo.

En los CPM. de Castilla y León existentes, se programa de manera diferente debido al carácter abierto y flexible del currículo, lo que supone que cada Conservatorio tiene una programación propia. Se ha podido observar al leer las programaciones del último año de las EE.PP. las diferencias en cuanto a la preparación para unas pruebas de acceso a GSM. En cuanto a lo que dice su programación, el CPM. de Palencia es el más completo en cuanto a técnicas de relajación, concentración mental, prevención y tratamiento escénico aunque en ningún momento se habla de preparación a las pruebas de acceso. En los CPM. de Burgos y Salamanca sí especifica la preparación a las pruebas de acceso.

Respecto a los objetivos, solo el CPM. de Salamanca nombra la preparación a las pruebas de acceso de GSM. y la orientación al alumnado sobre posibles salidas profesionales. Es importante también que los objetivos cambien respecto al curso anterior, no se debe exigir al alumnado lo mismo en un curso que en otro. Es determinante además, que sean ampliados a los que dicta la ley y tratar temas tan importantes como la respiración, la postura, técnicas para afrontar el miedo escénico, tratar temas de mentalidad positiva, tocar frecuentemente en público, hacer un recital fin de estudios, fomentar la creatividad musical y la disciplina en el trabajo individual del alumnado, tener conocimientos del mantenimiento del instrumento y el conocimiento y práctica de la elaboración de cañas para fomentar la autonomía del alumnado. Para un oboísta en el último año de las EE.PP. que se va a afrontar unas pruebas de acceso a GSM. es indispensable el trabajo con el pianista acompañante, para que en el momento de realizar la prueba no le sea una situación incómoda por la falta de costumbre o el desconocimiento de la parte que toca piano.

Respecto a los contenidos, no me parece tan importante que estén secuenciados por trimestres. Debido al carácter acumulativo de las enseñanzas musicales, con un instrumento no se debe dejar de prestar atención a cada elemento nuevo aprendido, para su mejora en la técnica y en la calidad interpretativa. La preparación a las pruebas de

acceso a GSM. solo es nombrada por el CPM. de Burgos. Se entiende que no todos los alumnos que finalizan las EE.PP. desean continuar sus estudios, pero es un contenido necesario de enfocar. Otro dato muy importante es la orientación al alumnado, hay más salidas profesionales que el seguir estudiando un GSM. y quizá son desconocidas para muchos alumnos. En el último curso, tanto en los objetivos y contenidos, debería trabajarse cuestiones tan importantes como la lectura a primera vista, requisito para las pruebas de acceso al CSM. de Castilla y León y en el CPM de Valladolid no se tiene en cuenta.

Como antigua alumna del CPM de Valladolid, tres aspectos dictados por ley no se trabajaron. Cualquier alumno en el último año de las EE.PP. debería terminar el curso habiendo trabajado y desarrollado la lectura a primera vista, la elaboración de sus propias cañas y tocar instrumentos afines al oboe como son el corno inglés y el oboe de amor. Tanto si el alumnado se presenta a unas pruebas de acceso a GSM. o no, la práctica de estos puntos hará que sean más autosuficientes y estén mejor preparados para su futuro como intérpretes o poder seguir tocando en diferentes agrupaciones y saber elaborar sus propias cañas.

Como ya se ha dicho, la ley establece un currículo abierto y flexible y los métodos de enseñanza son responsabilidad del profesor por lo que la programación debe ser reflexionada, evaluada, personal, clara, adecuada al nivel madurativo y musical del alumnado y adecuada para la consecución de los objetivos y contenidos que son dados por ley.

## **6. PROPUESTA DE PREPARACIÓN PARA ESTUDIANTES DE 6º DE ENSEÑANZAS PROFESIONALES EN LA ESPECIALIDAD DE OBOE PARA UNA PRUEBA O UN CONCIERTO**

Lo que se va a presentar a continuación son una serie de técnicas con las que se pretende favorecer el rendimiento de los alumnos en unas pruebas de acceso a GSM. y abarcar no solo el ámbito interpretativo sino el mental. Es necesario preparar al alumnado de manera más óptima para la consecución de sus objetivos. Como hemos visto en el anterior capítulo, la preparación a las pruebas de acceso a GSM. es poco significativa en la mayoría de las programaciones. Es cierto que las programaciones son documentos susceptibles de modificaciones que no reflejan la realidad que se vive en el aula, pero me baso en mi experiencia como estudiante para afirmar la falta de preparación a un nivel más amplio que el interpretativo.

A continuación se expondrán técnicas del control del miedo escénico, de respiración, de entrenamiento mental y unas pautas de preparación de una obra musical con el objetivo final de una interpretación más cercana a las posibilidades interpretativas del oboísta, el incremento de la capacidad comunicativa y la mentalización positiva al hecho de enfrentarse a un escenario y/o prueba futura.

### **6.2 El miedo escénico**

Como afirma Dalia (2004), los estudios han demostrado que el 20% del alumnado abandona los estudios en los CPM debido al miedo escénico ante un concierto, examen, audición, etc. y los que continúan los estudios superiores, entre el 40% y el 60% ven deteriorada su ejecución musical por este mismo motivo. Entre los profesionales, la cifra no desciende, afectando tanto su vida profesional como su vida personal, causando baja autoestima, depresión e irritabilidad.

Los motivos que hacen que una persona padezca de miedo escénico son muy variados y la presión ejercida en los Conservatorios hacia la perfección no ayuda a resolver este tipo de patología.

Existen tres tipos de conductas, las conductas motoras son las que se activan a través del sistema nervioso central y en su mayoría por voluntad propia, como no mirar al público, moverse de manera inquieta antes de un concierto, etc. las conductas fisiológicas son las que se producen en el interior del cuerpo como las taquicardias o los temblores, activadas a través del sistema nervioso autónomo y no se pueden controlar intencionadamente y las conductas cognitivas, referidas a los pensamientos que pueden elaborarse a través de imágenes y como autoverbalizaciones (mensajes hacia uno mismo de incapacidad, negatividad, etc.), que pueden ser controlados para que no nos afecten día tras día (Labrador, 2000; Dalia, 2004). La ansiedad escénica afecta a estos tres tipos de conductas y la mejor de las soluciones son las terapias multicompetentes donde se intervenga en estos tres tipos de conductas.

Con algunas de las técnicas que se van a presentar a continuación se pretende iniciarse en el proceso de trabajar la ansiedad escénica a un nivel generalizador. Dependiendo del grado de miedo escénico del alumno, se debería seguir una terapia con un psicólogo clínico especialista en este tipo de trastornos.

- La exposición, “la efectividad que se consigue con la exposición, sola o en combinación con otras técnicas, es mayor que la reestructuración cognitiva o entrenamiento en habilidades sociales” (Carrillo, Meca y Gil, 2001; Dalia, 2004) y consiste en exponerse a la situación que produce ansiedad para que se produzca una habituación<sup>17</sup>. Para ello, el alumnado deberá exponerse poco a poco hasta conseguir que su nivel de ansiedad descienda. Esta técnica requiere tiempo, por lo que si se percibe este trastorno en nuestros alumnos es aconsejable empezar cuanto antes, para que llegados al último curso de las EE.PP. se enfrenten a una actuación o prueba con un grado de nerviosismo controlado.
- La terapia cognitiva, para cambiar nuestras conductas cognitivas, es decir los pensamientos que vienen a nuestra mente en determinadas situaciones. La reestructuración cognitiva ha demostrado ser muy eficaz en cambiar los pensamientos irracionales en músicos (Mor, Day, Flett y Hewitt, 1995; Dalia, 2004). Para ello se expone un esquema ABC, donde A representa la situación a la que nos enfrentamos, B son los pensamientos que tenemos sobre esa situación y C las emociones que sentimos por los pensamientos generados en B. Para ello se

---

<sup>17</sup> El término habituación se refiere a la acción y resultado de habituar, para así poder adaptarse a una situación y reconocerla como familiar.

exponen situaciones y el alumno o paciente deberá hacer una redacción escrita refiriéndose a A, B y a C. Esta terapia pretende detectar las ideas irracionales en músicos para trabajar sobre ellas y que entiendan el estado irracional de sus pensamientos para poder transformarlos en pensamientos racionales y alternativos.

- La relajación que es eficaz para reducir los nervios ante un concierto o audición es la relajación muscular, con la que se pretende destensar al máximo los músculos para no tener tensiones musculares innecesarias, poder así disfrutar de nuestra interpretación y transmitir musicalmente lo que queremos. Una de las técnicas de relajación aportadas por Rafael Sanchís, profesor de oboe del CPM. de Palencia es la relajación muscular progresiva de Jacobson con la que a través de respiraciones profundas completas, se van tensando y destensando grupos específicos de músculos para una vez dominada esta técnica ser capaz de reconocer la tensión en un músculo específico, poder reducir esa tensión y en consecuencia la ansiedad.

### **6.3 Técnicas de respiración**

La respiración una de las partes más importantes a tener en cuenta cuando se toca el oboe, sin aire no hay sonido y sin una buena respiración nuestra interpretación se verá dañada, no solo a nivel musical, sino que surgirán colapsos y si no se trabaja puede dar lugar a producirse lesiones en el oboísta. Además en el momento de una prueba o actuación en público hay que tener muy trabajadas las respiraciones en las obras que se van a interpretar, donde se coge aire y donde se suelta, todo ello englobado en un marco musical.

Para tocar el oboe, es necesario que haya una columna de aire entre el abdomen y la caña apoyado con un buen soporte, para que el aire llegue a la caña con una velocidad y presión adecuada para una correcta afinación. El control del aire y de los músculos que se utilizan para poder tocar el oboe es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan los estudiantes. En sus inicios se aprenden y practican ejercicios de respiración, pero una vez que se alcanza cierta madurez y nivel los estudiantes y profesores se olvidan de ellos y se centran en los problemas técnicos a los que se enfrentan, olvidándose en gran parte de coger una buena respiración o seguir practicando ejercicios para su desarrollo.

La respiración diafragmática es la que se necesita para poder tocar el oboe, consiste en una respiración profunda en la que se llenan de aire prácticamente todos los pulmones, como cuando se está durmiendo, pero en la espiración se deberá utilizar los músculos abdominales para crear un buen soporte necesario para tocar el oboe.

Me parece muy necesario y conveniente la práctica al inicio del estudio de una serie de ejercicios para colocar el aire. Existen multitud de ejercicios y aparatos para desarrollar la capacidad pulmonar y tener un buen soporte que numerosos instrumentistas de viento y cantantes usan antes de su estudio; a su vez, algunos ejercicios ayudan a frenar el estrés ante una prueba o concierto.

Uno de los ejercicios que más ayuda a un oboísta al comienzo del estudio y que a su vez produce un efecto calmante es la respiración abdominal, en la que es mayor el tiempo de espiración que en la inspiración. El estudiante colocará una mano en el pecho y la otra en el abdomen y al tomar aire la mano que se tiene que elevar es la situada en el abdomen. El aire se tomará por la nariz y se soltará con la boca y se pretende con este ejercicio una respiración profunda, relajada y una preparación física y mental para lo que el estudiante lleve a cabo, una sesión de estudio, un concierto o una audición.

Otro ejercicio destinado a aprender a colocar el aire en la base de los pulmones sería sentado en el borde de una silla con la espalda recta y las manos en la cintura dejar caer el cuerpo entre las piernas e inspirar lentamente sin levantar los hombros para sentir y colocar el aire en la parte baja de los pulmones. Este ejercicio combinado con una espiración controlada ayudará a los alumnos a tener un buen soporte a la hora de tocar activando los músculos de la parte abdominal.

#### **6.4 El entrenamiento mental para músicos**

Dentro del ámbito musical, la práctica mental consistiría en leer mentalmente las notas de una partitura, analizarlas o memorizarlas. Este tipo de estudio, a su vez incluye una visualización (imágenes visuales, situaciones, un concierto, etc.) aportando como resultado un estudio profundo de lo que se pretende conseguir sobre fraseos en una pieza musical y una seguridad sobre lo que nos enfrentamos (García, 2017). Con el estudio mental se analiza la partitura, se hace una lectura buscando y solucionando problemas sobre fraseos, digitaciones, etc. y la visualización de la situación, los gestos y la postura, aporta al músico las habilidades de autorregulación, reflexión y anticipación.

El famoso violonchelista Yo-Yo Ma afirma que estudiar no es solo tocar un instrumento sino también imaginarse a uno mismo practicando, ya que el cerebro crea las mismas conexiones neuronales y la memoria muscular es la misma, se esté imaginando la tarea o haciéndola (García, 2017).

Mediante la práctica mental, se mejora la lectura de las obras, economizando tiempo, desarrollando la creatividad musical y la habilidad de la lectura a primera vista. Además, mejora el estudio, la concentración y la memoria, dan descanso al cuerpo, ya que resulta muy eficaz cuando físicamente tu cuerpo está resentido del estudio, se gana control y seguridad en las actuaciones, ya que a través de la visualización el músico trabaja por anticipado a lo que se va a enfrentar para poder realizar su actividad de manera más confiada y segura, reduciendo el miedo escénico e incrementa la consciencia corporal.

El entrenamiento mental lo utilizan numerosos docentes en los CPM. y en los CSM. Para comenzar, se debe relajar el cuerpo y la mente para poder alejar los pensamientos agitados y dispersos. Después se realizará un calentamiento mental breve como evocar objetos cotidianos que provoquen fácilmente diversos estímulos sensoriales para proseguir con la visualización de uno mismo practicando algún elemento técnico como notas largas o escalas. Se debe tener un propósito claro de lo que mentalmente se va a trabajar, como trabajar un problema técnico, buscar mayor libertad corporal en un pasaje, etc. Para finalizar, se debe combinar con el estudio real con el instrumento para una eficacia y avance mayor y si se realiza en sesiones breves, ayudará al instrumentista a mantener una mejor concentración.

### **6.5 Cómo preparar con éxito un concierto o audición: bases para un proceso eficaz**

La preparación para un concierto o una audición representa un momento clave en la vida de un músico. Dicha preparación resulta incompleta si nos centramos en la preparación técnica, ya que una vez en el escenario pueden surgir una serie de interferencias que produzcan un bajo rendimiento en la interpretación y puedan producir frustración, desmotivación y nerviosismo (García, 2015). Pueden surgir interferencias tales como, temblores y sudoración de manos, falta de concentración, tensión muscular,

errores que desencadenan más errores y que nos conducen a un grado mayor de nerviosismo y/o respiración entrecortada.

Por lo tanto, si nos centramos en la preparación técnica, no vamos a tener en cuenta estas variables o interferencias. Es por ello, que se necesita a su vez, una buena preparación psicológica para estudiar de forma eficaz y desarrollar los recursos necesarios para hacer frente a una actuación con éxito y mentalidad positiva. Cuanto mayor entrenamiento personal se haya efectuado, el grado de intervención de los elementos que interfieren en nuestra interpretación será menor. En la búsqueda de esa preparación óptima, se trabajan elementos como la focalización en la tarea, motivación, fijación de objetivos, pensamiento eficaz, concepto de autoeficacia, fluir en el estudio y en la actuación, reinterpretar la excitación ante la actuación y la conexión mente-cuerpo.

Como afirma García “la comprensión de por qué nos afecta tocar en público contribuye enormemente a saber qué es necesario cambiar para emprender un camino hacia actuaciones más satisfactorias” (2015, 27). La práctica adecuada de unas estrategias mentales, corporales y emocionales nos facilitará el camino para conseguir nuestros objetivos e incrementar nuestro control y disfrute sobre el escenario.

Uno de los elementos principales para conseguir la excelencia en la interpretación es un estudio eficaz. El estudio eficaz no se consigue estudiando muchas horas, sino estudiar de manera productiva, para ello es necesario una evaluación constante de lo que estamos haciendo, establecer unos objetivos de mejora, estar concentrados y motivados y estar en posesión de la capacidad para la resolución de problemas.

Las evaluaciones pueden ser referentes al sonido cuando se practica una escala, la afinación, la articulación llevada a cabo; pero también pueden tener que ver con aspectos corporales que afectan a una buena interpretación, como la fuerza en la embocadura, mala posición corporal que afecta a la amplitud del sonido, etc. estas evaluaciones deben llevarse a cabo con una actitud constructiva y no negativa ni crítica, para que sean prácticas y nos conduzcan en la buena dirección.

A su vez, un estudio eficaz requiere que se establezcan unos objetivos concretos y comprometerse a cumplirlos en la sesión de estudio. Fijarse unos objetivos ayudarán al estudiante a mantenerse motivado y concentrado en su estudio. Estos objetivos pueden estar referidos tanto a la técnica con el instrumento como aspectos corporales, psicológicos y/o emocionales.

Según afirma García “la concentración consiste en centrar la atención sobre la actividad que se está realizando o el objetivo que se pretende alcanzar, dejando de lado otros estímulos que pudieran interferir en dicha tarea” (2015, 39). Muchos músicos repiten constantemente algún pasaje musical sin estar concentrados en el objetivo que pretenden conseguir, en vez de permanecer mentalmente activos para la consecución de las mejoras. Independientemente de si se está calentando con el instrumento o nos encontramos practicando una obra musical, se necesita despertar la búsqueda de la superación artística y personal para despertar con ello el interés y la concentración. Para desarrollar y mantener una buena concentración se deben fijar unos objetivos antes del estudio, comprobar si se están consiguiendo a lo largo del estudio y tomar decisiones si no se están consiguiendo.

Cada problema o dificultad que surge en el estudio permite desarrollar la capacidad resolutoria del músico. No es mejor músico el que más horas o más repite un pasaje, sino quien a través de diferentes estrategias encuentra la suya propia o es capaz de crear estrategias para cada impedimento con el que se encuentre.

La motivación es uno de los principales motores para la consecución de un estudio eficaz, para ello el estudiante debe enfrentarse al estudio con una mentalidad positiva, planteándose unas metas adecuadas a su nivel y tener ganas de progresar.

### **6.5.1 Las etapas de estudio de una obra**

Antes de la interpretación en público o de una audición, el músico tiene que prepararse una serie de obras para una vez llegado el momento, las obras estén bien maduradas y trabajadas musicalmente y surjan los menores inconvenientes posibles. Existen diferentes maneras de enfocar el estudio de una obra, pero existen etapas claramente definidas de la evolución natural para su aprendizaje eficaz.

En primer lugar, la fase de lectura, es el primer contacto que se tiene con la obra musical y sirve para generar una imagen global de la obra, poder conocer las características a las que nos vamos a enfrentar y establecer los objetivos que queremos conseguir. Las primeras lecturas deberán ser cuidadosas, sin exigencias y a menor tempo del que requiere la pieza.

La segunda fase consiste en el estudio específico de las dificultades, es el estudio propiamente dicho de la obra musical, para ello y gracias a la fase de lectura, se pretende trabajar la obra por fragmentos reducidos. Hay que establecer tres elementos clave para aumentar la calidad del estudio y detectar las dificultades a las que nos enfrentamos, son la sonoridad que pretendemos conseguir a través de la precisión en la articulación, buena afinación, tempo correcto y gusto musical; corporales, en búsqueda de una buena postura sin tensiones musculares y psicológicas para fomentar la concentración y llevar a cabo un correcto y productivo trabajo de la obra. Como ya se ha explicado en el anterior apartado, la búsqueda de la calidad incrementará la motivación del alumnado. El alumnado, con ayuda del profesor buscará soluciones estratégicas para solucionar los problemas que van surgiendo, como la repetición, el estudio de determinados libros de técnica, etc. Y para finalizar esta fase del estudio, en la medida en la que se van resolviendo las dificultades de los fragmentos reducidos en los que se ha dividido la obra musical, se irán ampliando para crear conexiones entre ellos.

La última de las tres fases sería la fase de profundización y ampliación, en ella los fragmentos reducidos que se han trabajado en la fase anterior se conectan en la búsqueda de una continuidad de los enlaces, el fraseo y el discurso musical. Es el período de maduración de las obras musicales donde hay que tener en cuenta ciertos aspectos como la concentración a lo largo de la interpretación, la postura corporal, que los fragmentos estudiados estén integrados en su totalidad en la obra, trabajar al tempo definitivo que queremos mantener e imaginar que se va a interpretar ante el público.

Estos procesos de preparación de las obras que se van a interpretar en un concierto o prueba de acceso a GSM. ayudan a estudiar de manera más económica, profunda y eficaz, además de desarrollar la capacidad de la memoria. Este proceso no es el último paso de una buena preparación, para ello se deberán realizarse grabaciones para la escucha activa de nuestros errores y trabajar la concentración a lo largo de la interpretación, para ello es aconsejable un aumento de la exposición, se harán pequeños pases de las obras delante de amigos, profesores y/o familiares lo que proporcionará que el alumno gane confianza para la prueba o actuación ante el público.

Mientras se desarrolla el estudio técnico de las obras, se deberá llevar a cabo un importante trabajo psicológico. Como se ha dicho en el anterior apartado, el estudio de las obras es insuficiente sin un trabajo mental. Muchos músicos, estudiantes y

profesionales se sienten frustrados por la diferencia de niveles entre su interpretación personal y la actuación o prueba. Esto se debe a numerosos factores, como unas obras de una gran dificultad para el nivel actual del músico, un estudio inadecuado e insuficiente, la falta de un estudio mental de lo que se iba a enfrentar y sobretodo la interpretación o creencias que se tienen de amenaza y miedo ante un concierto. Es muy común entre los estudiantes la búsqueda de la perfección absoluta, la baja confianza en sí mismos y la creencia de que un error en su interpretación significaría la falta de valía para la música. Para ello, es muy importante enseñar e inculcar a nuestros futuros alumnos en la necesidad de pensar de otra manera, identificando y sustituyendo los pensamientos negativos en pensamientos e ideas sanas y constructivas y proponiendo el uso de las técnicas que se han hablado anteriormente para una mentalidad positiva, sana y motivada en el alumnado.

### **6.6 Propuesta de mejora para las Enseñanzas Profesionales**

Aunque existe cierta libertad de programación y metodología para los profesores que imparten un instrumento, según el Decreto 60/2007, de 7 de junio, las clases individuales de instrumento en las EE.PP. son de una hora de duración. En el calendario escolar para el curso 2019-2020, especifica la fecha de inicio de curso para enseñanzas elementales y profesionales de música y danza el día 30/09/2019 y finaliza el 05/06/2020 para los alumnos en el último año de las EE.PP. y el 23/06/2020 para los demás cursos. El total de semanas lectivas sin contar las vacaciones de navidad y semana santa sería de unas 33-36 semanas sin contar puentes ni días festivos.

En mi opinión es un tiempo limitado para ofrecer al alumnado de un instrumento una enseñanza completa y no solo a nivel interpretativo, este problema es a lo que se enfrentan los profesores de instrumento hoy en día. Cuando le pregunté sobre su programación al profesor del CPM. de Palencia Rafael Sanchís respecto a las técnicas que proponía para detectar o prevenir problemas musculares y del miedo escénico su respuesta no hizo más que corroborar lo anteriormente dicho. Como mucho, se centraba en hacer ejercicios de respiración diafragmática y de visualización mental positiva para poder controlar los nervios, pero se quejaba de la falta de tiempo para poder realizar una enseñanza más significativa en este aspecto debido a la cantidad de objetivos que cumplir.

Dentro de las programaciones didácticas hay un apartado dedicado a las actividades complementarias y extraescolares que se van a realizar durante el curso. En la mayoría de las programaciones de los distintos CPM. de Castilla y León, se referían a la necesidad de participar en las actividades propuestas por el centro, como podría ser asistir a las audiciones propuestas, en otras se propone la participación en OboCyL, etc. Pero en un apartado del CPM de Segovia se refiere a la realización de clases colectivas para trabajar diferentes aspectos, como la elaboración de cañas, desmontaje y limpieza del oboe, preparación de audiciones (dúos, tríos, etc.), obras de conjunto con otros instrumentos, etc.

Me hizo reflexionar y plantearme la necesidad de una similitud con mis estudios de oboe en el extranjero, donde una vez al mes teníamos clases colectivas como conciertos internos, con el pianista en la sala de conciertos. Es por ello, que propongo la necesidad de una vez al mes, y con el permiso e información de las Administraciones educativas, de una clase colectiva a dos niveles, una para estudiantes de 1º a 3º de EE.PP. y otra para los estudiantes de más nivel que se encuentren cursando de 4º a 6º de EE.PP.

Las clases a su vez, estarían divididas en dos mitades, la primera media hora se aprovecharía para inculcar al alumnado las técnicas propuestas anteriormente además de trabajar aspectos que en una clase individual no darían tiempo, como son el conocimiento de la elaboración de las cañas, instrumentos afines, cuidados y manutención del oboe, etc. y el propósito de la segunda media hora sería el de promover la exposición de lo trabajado ese mes en clase y con el pianista acompañante, para que el alumnado vaya familiarizándose con la actuación en público y desarrollando un oído crítico con el fin de una mejora de la calidad sonora.

Para los alumnos que se encuentren cursando 6º de EE.PP. y con el fin último de un conocimiento pleno de las obras que deberán tocar en su recital fin de estudios y en las pruebas de acceso a GSM. en el caso que las hicieran, deberán ir aumentando al mes la cantidad de movimientos y obras a interpretar, para poder ir aumentando su capacidad de concentración y resistencia.

## 7. CONCLUSIONES

En este último apartado nos centraremos en las conclusiones y los objetivos que se plantearon al comienzo de este trabajo, con ello, se pretende analizar si se ha cumplido lo que se propuso inicialmente. A su vez, se comentará brevemente los límites con los que nos hemos encontrado y las posibilidades futuras de este trabajo de investigación.

### 7.1 Respuesta de los interrogantes

Al comienzo de este trabajo nos planteábamos los siguientes interrogantes,

- ¿Cómo se enfrentan los diferentes CPM. de Castilla y León a la preparación de los alumnos a la hora de realizar unas pruebas de acceso a GSM?

Esta pregunta se responde en las conclusiones efectuadas una vez revisados los objetivos y contenidos de los CPM. de Castilla y León a excepción del CPM. de Ávila. Es cierto que para una respuesta más veraz se podrían haber efectuado entrevistas a los diferentes profesores de oboe en los CPM. ya que en las programaciones no se muestra plenamente el trabajo que se realiza en el aula y dependerá también del tipo de alumnado que se tenga. Es por ello, que nos hemos centrado en la revisión de las programaciones didácticas para acercarnos a resolver esta cuestión.

- ¿Cómo están descritos los objetivos y contenidos de 6º de EE.PP?

Los objetivos y contenidos de cada CPM. han sido extraídos de las programaciones disponibles en las páginas web de cada Conservatorio o en algunos casos previa solicitud de los documentos. La resolución de este interrogante ha sido tediosa por la dificultad y amplitud de cada programación y su comparación con lo que estipula el Decreto 60/2007 de 7 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León. En la mayoría de los CPM. los objetivos y contenidos han sido redactados de manera personal ampliando los que dicta la ley en beneficio del aprendizaje más completo del alumnado. En muchos casos, tanto los objetivos como contenidos eran los mismos que los que se les exigía a los de un curso inferior, demostrando la falta de reflexión y propuestas de cambio de la enseñanza de un curso a otro.

- ¿Se ofrece una formación más completa que solo a nivel interpretativo?

Como ya se ha dicho anteriormente, los CPM. de Palencia y de Salamanca me han resultado novedosos al introducir en uno de sus objetivos la práctica y conocimiento de recursos para evitar problemas musculares, de miedo escénico y unos hábitos correctos de estudio en cuanto al CPM. de Palencia y aprender a enfrentarse a diferentes situaciones con una mentalidad positiva, desarrollar la disciplina en el estudio, utilizar el análisis como una herramienta para una mayor comprensión de la obra a interpretar, dominar la relajación y la respiración diafragmática en el CPM. de Salamanca. Son los únicos Conservatorios que no se centran en exclusiva a la parte técnica o derivada de lo que dicta la ley y promueven un aprendizaje más amplio que el interpretativo, ya que como se habló en el último apartado, la preparación o estudio del instrumento solo a nivel interpretativo es escasa y los profesores deberían de otorgar mejores herramientas a los estudiantes para una evolución y aprendizaje más eficaz y completo.

- ¿Se orienta al alumnado en cuanto a salidas profesionales?

La respuesta a este interrogante lo encontramos entre los objetivos y contenidos de los distintos CPM. que se han analizado. Entre sus objetivos, es el CPM. de Salamanca el que hace referencia a la orientación del alumnado en las diferentes salidas profesionales existentes y en sus contenidos lo nombra el CPM. de Astorga. Como se ha expuesto anteriormente, las programaciones son personales y no muestran la totalidad del trabajo que el profesor realiza con los alumnos, es por ello que no podemos afirmar que no se les oriente al resto de alumnos de los demás Conservatorios sobre sus salidas profesionales. Personalmente, estudié en el CPM. de Valladolid y aunque en su programación no se mencione, recibí por parte de mi profesor orientación hacia los estudios superiores del oboe, pero no de otro tipo de salidas profesionales con el oboe o con la música. Para ello, aportaría información a los alumnos a través de un profesional sobre los diferentes caminos que se pueden seguir una vez finalizado las EE.PP. para poder ver más horizontes que el continuar los estudios en un GSM.

- ¿Se cumple lo que dicta la ley para los instrumentos de viento madera en las EE.PP?

En las diferentes programaciones de los CPM. de Castilla y León hemos podido analizar los objetivos y contenidos que proponen en su programación para 6º de EE.PP. Según lo estipulado para los objetivos y contenidos de los instrumentos de viento madera en el Decreto 60/2007 de 7 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León hemos podido comprobar la falta del cumplimiento de algunos aspectos citados por el Decreto en cuanto a los objetivos en los CPM. de Burgos, León, Ponferrada, Soria, Valladolid y Zamora y respecto a los contenidos, en los CPM. de Astorga, Burgos, León, Salamanca, Soria, Valladolid y Zamora.

Al haber analizado solo los objetivos y contenidos de 6º curso de EE.PP. no podemos afirmar que no se cumplan en otros cursos, ya que el desarrollo y propuesta de ellos dependerá de la adecuación que haga el docente para cada curso. Pero para un instrumento como el oboe, aspectos como la elaboración de cañas debería ser un requisito imprescindible a trabajar para poder finalizar las EE.PP. siendo autosuficiente y que el alumnado pudiera tocar con cañas de elaboración propia. Otro aspecto importante, es el desarrollo de la capacidad de lectura a primera vista, requisito para unas pruebas de acceso a GSM. y del Decreto 60/2007 que el CPM. de Valladolid no refleja en su programación.

- ¿Qué métodos a mayores se pueden enseñar para preparar al alumnado mentalmente para las pruebas de acceso a G.S.M?

En el último apartado de este trabajo, se ha pretendido indagar en la búsqueda de diferentes técnicas y recursos que el profesorado podría trabajar con el alumnado a lo largo de las EE.PP. para la mejora en el estudio personal y en especial algunas de las técnicas enfocadas al alumnado en el último año de las EE.PP. para la preparación hacia una prueba o actuación.

Personalmente, la bibliografía consultada para el último apartado, ha sido de gran ayuda para mi vida actualmente como intérprete y para mi futura vida como docente. Al consultar los diferentes libros y artículos, me han hecho darme cuenta del desconocimiento que se tiene sobre la preparación de una obra musical, de lo importante que es el estudio mental y la preparación psicológica. Me ha hecho reflexionar sobre lo

que podría haber avanzado si llego a tener a mi disposición este conocimiento o sobre la falta de un aprendizaje más completo del que yo tuve en mi época como estudiante.

## **7.2 Consecución de los objetivos**

En cuanto a los objetivos generales que se plantearon al inicio de este trabajo se han cumplido la revisión de los objetivos y contenidos de las programaciones de 6º de EE.PP. en la especialidad de oboe es los CPM. de Castilla y León, no se ha efectuado un análisis completo de la programación. Se ha indagado en diferentes técnicas que puedan ser útiles para el alumnado, no solo para enfrentarse a unas pruebas sino para la mejora de su estudio para un aprendizaje más completo y eficaz y el último de los objetivos generales hacía referencia a la concienciación del alumnado en aprender a aprender para poder ser más autosuficiente, hecho que no se ha podido llevar a cabo al no haber realizado una investigación con una muestra significativa de alumnos en un período de tiempo de un curso.

Respecto a los objetivos específicos propuestos, no se han podido cumplir por el mismo motivo que el último objetivo general que se había propuesto. Eran objetivos planteados más bien para su consecución y descripción en una programación de un Conservatorio, que sin duda promoveré en el momento en el que sea docente de algún CPM. porque confío en la mejora significativa de los alumnos si se trabaja en las diferentes técnicas y recursos aportados en el apartado anterior.

## **7.3 Límites de la investigación**

El estudio llevado a cabo en este trabajo se ha basado en un primer momento en documentos legales y programaciones didácticas publicadas en las diferentes páginas web de los distintos CPM. de Castilla y León. Ha sido un estudio que se ha basado en la teoría y no se ha podido comprobar la realidad de lo plasmado en las diferentes programaciones didácticas que se han comprobado. La segunda parte del trabajo se ha basado en una bibliografía enfocada especialmente para los músicos, escrito por psicólogos y no por músicos. Han sido unas propuestas de innovación que en un futuro me gustaría poder trabajar con mis alumnos y que personalmente alguna de las técnicas aportadas he podido trabajarlas con Guillermo Dalia y puedo corroborar su utilidad y funcionamiento.

Tampoco se puede afirmar que las programaciones didácticas de oboe han sido elaboradas por el profesor o profesores que actualmente están ejerciendo, o si por el contrario, están recicladas de cursos anteriores o redactadas con la colaboración de otros profesores del departamento de viento o del equipo directivo.

El mayor problema encontrado para llevar a cabo esta investigación, ha sido la falta de tiempo debido a la temporalidad de este Máster, y es por tanto, una propuesta teórica. Lo ideal para comprobar la veracidad de lo estipulado en las programaciones didácticas y de los efectos de incluir las diferentes técnicas propuestas, hubiera sido a través de una investigación presencial en cada uno de los CPM. analizados a lo largo de un curso académico y proponer a su vez el uso de las técnicas recomendadas en el apartado anterior a cada uno de los alumnos de los diferentes CPM. Pero sin duda, este trabajo me ha servido para ofrecerme una visión más amplia de la enseñanza de un instrumento y de las mejoras que se pueden incluir al trabajar sobre diferentes técnicas y promoviendo un estudio eficaz, que sin duda, me gustaría poder trabajar con mis futuros alumnos.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcalá Mellado, J. R. (2013). Investigación artística hoy. Definiciones, análisis y prospectiva, en Díaz, M. y Giráldez, A. *Investigación cualitativa en música* (9-21), Barcelona: Graó.

Alvarez-Gayou, J.L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Barcelona: Paidós.

Barba Martín, J. J. (2013). La investigación cualitativa en educación en los comienzos del siglo XXI, en Díaz, M. y Giráldez, A. *Investigación cualitativa en música* (23-38), Barcelona: Graó.

Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa. Guía práctica*. Barcelona: CEAC.

Calais-Germain, B. (2006). *La respiración. Anatomía para el movimiento. El gesto respiratorio*. Barcelona: La liebre de marzo.

Dalia Cirujeda, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en música*. Madrid: Mundimúsica.

García Martínez, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o audición. Técnicas básicas para dominar el escenario*. Barcelona: Ma Non Troppo.

García Martínez, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos. Técnicas de estudio mental y visualización para potenciar el rendimiento interpretativo*. Barcelona: Ma Non Troppo.

Giráldez, A. (coord.). (2010). *Didáctica de la música*. Barcelona: Graó-MEC.

Gómez González, A. y Holford J. “Contribuciones al éxito educativo desde la metodología comunicativa”, *Revista Educación y Pedagogía*, 22, núm. 56, 2010, 21-29.

Gómez González, A. y Holford, J. (2010) Contribuciones al éxito educativo desde la metodología comunicativa, *Revista Educación y Pedagogía*, 22 (56), 21-29.

López Noguero, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *XXI. Revista de Educación*, 4, 167-179.

- McKernan, J. (2010). *Investigación-acción y curriculum. Métodos y recursos para profesionales reflexivos*. Madrid: Morata.
- Montes del Castillo, Á., y Montes Martínez, A. (2014). Guía para proyectos de investigación. *Universitas, XII* (20), enero-junio, 91-126.
- Pascual Mejía, P. (2010). *Didáctica de la música*. Madrid: Pearson.
- Pineda Sales, F. (2003). *El oboe. Desarrollo y su pedagogía*. Valencia: Rivera Editores.
- Pliego, V. (2012). *Programación para oposiciones de Conservatorios. Una guía para opositores y para equipos docentes de Conservatorios de Música*. Madrid: Musicalis.
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rodríguez-Quiles, J. A. (2000). Investigación Cualitativa en Educación Musical: un nuevo reto en el contexto educativo español. *Revista de la Lista Electrónica Europea de la Música en la Educación*, 5.
- Schaeferdiek, M. (2009). *Foundations of oboe playing. Practical Tips for Improving Performance*. Mainz: Accolade Musikverlang.
- Schuring, M. (2009). *Oboe. Art & Method*. New York: Oxford University Press.
- Zaragozá, J. Ll. (2009). *Didáctica de la música en la educación secundaria. Competencias docentes y aprendizaje*. Barcelona: Graó.
- Zorrilla Arena, S. y Torres Xammar, M. (1997). *Guía para elaborar la tesis*. México, D.F.: Mc Graw Hill.

## REFERENCIAS EN LA RED

Conservatorio Profesional de Música “Ángel Barja”. Recuperado el 20/05/2019 de [http://cpmangelbarja.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=170](http://cpmangelbarja.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=170)

Conservatorio Profesional de Música “Cristóbal Halffter”. Recuperado el 20/05/2019 de [http://cpmhalffter.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=20](http://cpmhalffter.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=20)

Conservatorio Profesional de Música de Burgos. Recuperado el 20/05/2019 de [http://conservatoriburgos.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=109](http://conservatoriburgos.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=109)

Conservatorio Profesional de Música de León. Recuperado el 20/05/2019 de [http://conservatorioleon.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=52](http://conservatorioleon.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=52)

Conservatorio Profesional de Música de Salamanca. Recuperado el 20/05/2019 de [http://conservatoriosalamanca.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=20](http://conservatoriosalamanca.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=20)

Conservatorio Profesional de Música de Segovia. Recuperado el 20/05/2019 de [http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=2&wid\\_item=10](http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=2&wid_item=10)

Conservatorio Profesional de Música de Valladolid. Recuperado el 20/05/2019 de [http://conservatoriovalladolid.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=1&wid\\_item=52#progidactica](http://conservatoriovalladolid.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=1&wid_item=52#progidactica)

Conservatorio Profesional de Música de Zamora. Recuperado el 20/05/2019 de [http://conservatoriozamora.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=18&wid\\_item=57](http://conservatoriozamora.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=18&wid_item=57)

Programación del Departamento de Viento madera del Conservatorio Profesional de Música de Palencia. Recuperado el 20/05/2019 de <https://es.calameo.com/read/003629344516f3c27ae5d>

Relajación progresiva de Jacobson. Recuperado el 28/06/2019 de <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Rodríguez Gómez, D. y Valdeoriola Roque, J. (2009). *Metodología de la investigación*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado el 02/05/2019 de [http://formaciondocente.com.mx/06\\_RinconInvestigacion/01\\_Documentos/02%20Metodologia%20de%20la%20Investigacion.pdf](http://formaciondocente.com.mx/06_RinconInvestigacion/01_Documentos/02%20Metodologia%20de%20la%20Investigacion.pdf)

Tevni Grajales, G. (2000). *El origen de una investigación*. Recuperado el 02/05/2019 de <http://www.tgrajales.net/investorigen.pdf>

## **LEGISLACIÓN CONSULTADA**

Ley Orgánica de 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las EE.PP. de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Decreto 60/2007, de 7 de junio se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León.

Orden EDU/1188/2005, de 21 de septiembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los CPM. de Castilla y León.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa LOMCE.

Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

Decreto 24/2018, de 23 de agosto, por el que se modifica el Decreto 60/2007, de 7 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas elementales y profesionales de música en la Comunidad de Castilla y León.

Orden EDU/1367/2010, de 29 de septiembre, por la que se establece con carácter experimental el Plan de Estudios para el Primer Curso de las Enseñanzas Artísticas Superiores de Grado en la Comunidad de Castilla y León.

Orden EDU/1056/2014, de 4 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de la Red de formación y la planificación, desarrollo y evaluación de la formación permanente del profesorado de enseñanzas no universitarias que presta sus servicios en centros docentes sostenidos con fondos públicos en la Comunidad de Castilla y León.



## **ANEXOS**

### **ANEXO I**

Entrevista realizada a Sebastián Gimeno Balboa, oboe solista de la Orquesta Sinfónica de Castilla y León y profesor de oboe en el CSM. De Castilla y León.

#### **En unas pruebas de acceso a Grado Superior,**

- ¿Qué mínimos se le exigen al oboísta?

En unas pruebas de acceso a Grado Superior a un oboísta se le exige que tenga un buen ritmo, una cierta calidad de sonido (muy importante hoy en día si quieres dedicarte a la vida orquestal), buena afinación, que haga muchas dinámicas, una articulación correcta, que sea musical y que tenga una buena postura a la hora de tocar.

- ¿Qué es en lo que suelen fallar?

Los fallos más comunes suelen ser de carácter rítmico, de dinámicas y de afinación. Por lo general tienen un buen sonido, pero muchas veces se olvidan de que para hacer música hay que tocar con muchas dinámicas y eso requiere mucha concentración y esfuerzo. Otro fallo muy común es el del pianista acompañante, pues a menudo se hace demasiado evidente que no han ensayado lo suficiente, lo que desmerece enormemente su interpretación.

- ¿Cómo es su presencia escénica?

En general su presencia escénica es buena pero, como he dicho antes, la postura a la hora de tocar es muy importante y prácticamente todos tienen algunos hábitos posturales que están lejos de ser beneficiosos físicamente, lo cual influye negativamente en su presencia escénica.

- ¿Qué mejorarías en general?

Pondría un pianista acompañante a disposición de los oboístas para que pudieran ensayar lo suficiente (todos los candidatos deberían de tener derecho al mismo tiempo de ensayo) como para ir a las pruebas con unas ciertas garantías de que la interpretación del conjunto será correcta.

También pondría unas obras obligadas para las pruebas, para así poder de esta manera contrastar mejor las interpretaciones de unos y otros.

- ¿Crees que van bien preparados a las pruebas, no solo en cuanto a las obras si no mentalmente?

Este aspecto puede variar mucho de un candidato a otro y, aunque todos se suelen poner algo nerviosos, hay candidatos que son muy seguros de sí mismos (a veces, incluso demasiad) y por el contrario hay otros que no tienen ningún tipo de confianza en lo que están haciendo.

- ¿Crees que se toca lo suficientemente en público?

Pues en este sentido tengo que decir que no, no se toca lo suficiente en público. En la vida profesional (de orquesta sobre todo) tocas una o dos veces por semana delante de más de 1500 personas y eso es algo para lo que no se nos prepara en el Conservatorio. Dicho esto, también tengo que decir que en este aspecto se ha mejorado mucho en las dos últimas décadas. Pues cuando yo realicé mis estudios de Grado Superior en Valencia las audiciones de oboe eran nulas y no tuve nunca la oportunidad de tocar en la orquesta del conservatorio.

- ¿Cómo reaccionan a la lectura a primera vista?

Por lo general suelen reaccionar bien a la lectura a primera vista y, en mi opinión, esto se debe a dos factores:

1-No solemos poner cosas excesivamente complicadas para la prueba de lectura a primera vista.

2-Esta prueba se realiza al final, después de que cada aspirante haya interpretado sus obras, por lo que suelen estar un poco más tranquilos que al principio de la audición.

## ANEXO II

Objetivos para 6º de EE.PP. en la especialidad de oboe en los CPM. de Castilla y León.

### ASTORGA

- Demostrar la sensibilidad auditiva necesaria para perfeccionar gradualmente la calidad sonora.
- Interpretar un repertorio que incluya obras representativas de las diversas épocas y estilos de dificultad adecuada a este nivel.
- Practicar la fabricación de lengüetas dobles (para los instrumentos que las tengan).
- Demostrar autonomía progresivamente mayor para solucionar cuestiones relacionadas con la interpretación: digitación, articulación, fraseo, etc.
- Conocer las diversas convenciones interpretativas vigentes en distintos periodos de la historia de la música instrumental, especialmente las referidas a la escritura rítmica o la ornamentación.
- Adquirir y aplicar progresivamente herramientas y competencias para el desarrollo de la memoria.
- Desarrollar la capacidad de lectura a primera vista y aplicar con autonomía progresivamente mayor los conocimientos musicales para la improvisación con el instrumento.
- Practicar la música de conjunto, en formaciones camerísticas de diversa configuración y desempeñando papeles de solista con orquesta en obras de dificultad media, desarrollando así el sentido de la interdependencia de los respectivos cometidos.

### BURGOS

- Demostrar un dominio de la sensibilidad auditiva necesaria para el perfeccionamiento continuo de la calidad sonora.
- Demostrar autonomía para solucionar cuestiones relacionadas con la interpretación tales como articulación, fraseo, etc.
- Conocer las posibilidades sonoras del instrumento y saber emplearlas sacando el máximo partido de las características del oboe.

- Conocer los elementos utilizados en música instrumental de las distintas épocas y estilos (ornamentación, etc.).
- Desarrollar y practicar a un nivel superior de la lectura a primera vista.
- Escuchar música por medio de grabaciones o conciertos en directo como medio para adquirir un criterio propio de interpretación.
- Interpretar un repertorio que incluya obras representativas de las diversas épocas y estilos.
- Interpretar de memoria obras del repertorio con pianista acompañante.
- Potenciar la sonoridad en el registro sobre-agudo.
- Conocer y practicar las transcripciones para Oboe.

## LEÓN

- Ser consciente de las características y posibilidades sonoras del instrumento y saber utilizarlas dentro de las exigencias del nivel.
- Desarrollar la técnica individual en el instrumento.
- Interpretar un repertorio de obras representativas de las diferentes épocas y estilos de una dificultad adecuada a este nivel.
- Conocer y comprender todos los términos musicales que aparecen en la partitura dentro de este nivel.
- Practicar música en conjunto, integrándose en formaciones camerísticas de diversa configuración y desempeñando papeles de solista con obras de dificultad adecuada al curso, desarrollando así el sentido de la independencia de los respectivos cometidos.
- Formarse una imagen ajustada de sí mismos, de las propias características y posibilidades, así como desarrollar hábitos de estudio valorando el rendimiento en relación con el tiempo empleado.
- Conocer las diversas convenciones interpretativas vigentes en distintos periodos de la historia de la música instrumental, especialmente las referidas a la escritura rítmica o a la ornamentación.
- Estudio de los instrumentos afines como son el Oboe de Amor y el Corno Inglés, en este último instrumento se basará el estudio.

- Valorar el dominio del cuerpo y de la mente para utilizar con seguridad la técnica y concentrarse en la audición e interpretación.
- Aplicar los conocimientos armónicos, formales e históricos, para conseguir una interpretación artística de calidad.
- Desarrollar la sensibilidad auditiva que permite perfeccionar gradualmente la calidad sonora.
- Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa.
- Aplicar con autonomía los conocimientos musicales, para solucionar por si mismo los diversos problemas de ejecución que presenta el instrumento: digitación, articulación, fraseo, etc.
- Conseguir un sonido estable y centrado, en toda la extensión del instrumento.
- Desarrollo de la velocidad en legato y staccato.
- Dominar los diferentes tipos de staccato, controlando dedos y lengua.
- Aceptación de las posibilidades expresivas personales y actitud de superación y mejora de las mismas.
- Practicar el vibrado de acuerdo con las exigencias del fraseo.
- Practicar la fabricación de las cañas de la forma tradicional.

## PONFERRADA

- Demostrar la sensibilidad auditiva necesaria para perfeccionar gradualmente la calidad sonora. Conseguir que mediante el estudio personal el alumno mejore la calidad del sonido en todos los registros del instrumento. Aumentar la flexibilidad tanto en los saltos como en agógica.
- Interpretar un repertorio que incluya obras representativas de las diversas épocas y estilos de dificultad adecuada a este nivel. Interpretar correctamente el repertorio señalado para este nivel tanto de memoria como en audición pública.
- Practicar la fabricación de lengüetas dobles (para los instrumentos que las tienen).
- Demostrar una autonomía progresivamente mayor para solucionar cuestiones relacionadas con la interpretación: digitación, articulación, fraseo, etc. Conocer y dominar los distintos tipos de articulación que aparecen en cada estilo.

- Conocer las diversas convenciones interpretativas vigentes en distintos períodos de la historia de la música instrumental, especialmente las referidas a la escritura rítmica o a la ornamentación. Conseguir que el alumno conozca y entienda el discurso musical de los diferentes estilos: barroco, clásico, romántico, contemporáneo, vanguardias, etc.
- Practicar la música de conjunto, en formaciones camerísticas de diversa configuración y desempeñando papeles de solista con orquesta en obras de dificultad media, desarrollando así el sentido de la interdependencia de los respectivos cometidos.

## SALAMANCA

- Dominar y controlar la respiración diafragmática y la relajación.
- Profundizar en la obtención de un sonido estable y de calidad mediante el uso de una correcta respiración, embocadura y tonicidad muscular.
- Tener un control consciente de la afinación.
- Afianzar el uso del vibrato, aplicándolo habitualmente al estilo de cada obra.
- Perfeccionar el control de las dinámicas en todos los registros del instrumento.
- Dominar los distintos tipos de articulación consiguiendo que ésta sea siempre flexible.
- Conocer los efectos sonoros más importantes y las posibilidades del oboe en la música contemporánea: doble staccato, respiración circular, frullato, dobles trinos, glissandos.
- Mostrar una madurez interpretativa, así como capacidad comunicativa ante el público.
- Adquirir un dominio básico del repertorio orquestal acorde con éste nivel.
- Interpretar un repertorio que incluya obras representativas de las diversas épocas y estilos de una dificultad de acuerdo con este nivel.
- Consolidar la indagación como un valor asociado a la interpretación musical que facilita el conocimiento y comprensión de las diferentes convenciones interpretativas vigentes en los distintos períodos de la historia de la música instrumental.

- Utilizar el análisis como herramienta de estudio para interpretar de una manera ordenada y coherente.
- Alcanzar un sólido criterio musical y técnico, acorde con éste nivel, que permita una amplia autonomía para solucionar cuestiones relacionadas con la interpretación.
- Leer fragmentos a primera vista con fluidez y soltura.
- Conseguir el control de la memoria en la ejecución de las obras.
- Aprender a estudiar de una manera consciente, concentrada, memorizando buenos mecanismos, y distribuyendo correctamente el tiempo de estudio.
- Aprender a enfrentarse a diferentes dificultades con una mentalización positiva y desarrollar la disciplina en el estudio.
- Desarrollar la capacidad de autocontrol, especialmente durante la ejecución en público.
- Preparar la prueba de acceso a Grado Superior que incluya el repertorio que se incluya en la misma.
- Practicar la música en conjunto mediante la integración en formaciones de cámara.
- Orientar a los alumnos en lo referente a su proyección musical, académica y profesional (objetivo del profesor).
- Fabricar las cañas manualmente (atado y raspado).

## SEGOVIA

- Practicar y dominar la manufactura de las cañas en varias de sus fases (atado, hacer la forma y rebajado). Practicar hábitos de mantenimiento y conservación del instrumento. Practicar el corno inglés.
- Adoptar una postura correcta del cuerpo y del instrumento que permita emitir un sonido con naturalidad y evite crispaciones y movimientos innecesarios en dedos, hombros, brazos, etc.
- Dominar la respiración abdominal y la columna de aire. Utilizar en la respiración musical la habilidad de expulsar el aire sobrante antes de tomar aire nuevo con el fin de evitar colapsos.

- Demostrar flexibilidad en la embocadura a la hora de emitir sonidos en cualquier registro (grave, medio y agudo).
- Emitir un sonido estable en toda la extensión del instrumento, utilizando los matices para dar color y expresión a la interpretación musical. Conocer y controlar la afinación del instrumento, con sus ventajas e inconvenientes y saber utilizarlas en beneficio de la interpretación.
- Practicar el vibrato y empezar a utilizarlo progresivamente con iniciativa propia y con más frecuencia en estudios y obras.
- Coordinar y adquirir un mayor control, velocidad y agilidad en los dedos de ambas manos, en relación con la articulación y las tonalidades, así como conocer digitaciones especiales que nos permitan resolver dificultades en la ejecución de algunos aspectos (trinos, pasajes difíciles, etc.), dentro del repertorio propuesto para el curso. Dominar las digitaciones del registro sobreagudo.
- Utilizar de manera aplicada en la interpretación individual o de conjunto las destrezas y conocimientos adquiridos y/o trabajados (respiración, embocadura, fraseo, sonido, articulación, etc.), para, posteriormente, desarrollar la creatividad y la expresión musical, como fuente de comunicación.
- Desarrollar la capacidad de memorización como recurso útil en la interpretación, y valorarla como una importante herramienta para el estudio.
- Desarrollar la capacidad de lectura a primera vista y de improvisación, aplicando los conocimientos técnicos y musicales adquiridos y/o trabajados.
- Escuchar música de las diferentes épocas y estilos para un mejor conocimiento del repertorio y para utilizar los conocimientos adquiridos a favor de una mejor interpretación. Ampliar los conocimientos sobre cultura musical y valorar críticamente la importancia de la música y sus manifestaciones artísticas en el entorno sociocultural en el que se desenvuelve.
- Interpretar un repertorio que incluya obras representativas de diversas épocas y estilos, conforme a las convenciones interpretativas de dicha música: dinámicas, articulación, agógica, ornamentación, nuevas grafías, etc. Analizar y valorar críticamente la calidad de la música, en relación con sus características internas (composición) y los factores externos (interpretación).
- Demostrar responsabilidad ante el trabajo individual en casa como punto de partida para el propio aprendizaje, contrastando las técnicas de estudio empleadas

y el resultado obtenido. Poseer una técnica de estudio válida y eficaz que demuestre rendimiento.

- Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y del propio cuerpo, demostrando capacidad comunicativa y saber estar en el escenario, interpretando obras individuales o de conjunto, propuestas para el curso o nivel.

## SORIA

- Coordinar el uso de la técnica de respiración diafragmática con la utilización de la musculatura facial de la embocadura.
- Utilizar la columna de aire como recurso en la calidad interpretativa de las obras y los estudios.
- Dominar la gama de matices para conseguir una mayor capacidad tanto técnica como estilística.
- Desarrollar tanto la capacidad de observación como la de intuición.
- Perfeccionar el estudio sobre el registro agudo como ampliación de posibilidades del instrumento.
- Ampliar las posibilidades sobre el uso de técnicas contemporáneas, las nuevas grafías.

## VALLADOLID

- Asimilar y ampliar todo lo aprendido en cursos anteriores.
- Control de la afinación del instrumento en toda la extensión del mismo. Adquisición de un sonido regular en todos los registros del oboe.
- Control exacto sobre la velocidad del vibrato y su amplitud. Aplicación del vibrato a cualquier ejercicio melódico o repertorio del curso, controlando su aparición y su utilización según el momento expresivo de la obra.
- Conocimiento y aplicación de las líneas de expresión musical, frases, semifrases, aplicación de los conocimientos sobre los estilos musicales a las obras del repertorio y utilización coordinada de todos los medios técnicos-expresivos del alumno en las obras (vibrato, dinámicas,...).

- El alumno debe tocar ya con sus propias cañas e ir perfeccionando sus conocimientos sobre fabricación, con lo que tendrá que ser capaz al finalizar el curso de conseguir el sonido y comodidad deseada en cada caña.
- La obtención de igualdad sonora en todo el registro del instrumento será consolidada en este curso, y los cambios interválicos bruscos se irán suavizando progresivamente.
- Conocimiento de las nuevas técnicas contemporáneas del instrumento. Se intentarán utilizar las más útiles, como el doble picado, la respiración continua.
- Improvisación de escalas, ejercicios técnicos y melódicos de facilidad interpretativa adecuada al nivel del alumno.
- Elaboración de un trabajo sobre el papel del oboe a lo largo de la historia de la música.

## ZAMORA

- Desarrollar el vibrato aumentando su velocidad e integrarlo en obras y estudios como recurso expresivo.
- Lograr el control de la embocadura, sonido, afinación, articulaciones, dinámicas, etc.
- Desarrollar la sensibilidad y musicalidad.
- Demostrar autonomía progresivamente mayor para solucionar cuestiones relacionadas con la interpretación: digitación, articulación, fraseo, etc.
- Interpretar un repertorio que incluya obras representativas de las diversas épocas y estilos de dificultad adecuada a este nivel.
- Demostrar la sensibilidad auditiva necesaria para perfeccionar gradualmente la calidad sonora.
- Iniciarse en el estudio y grafías de la música contemporánea.
- Utilizar los recursos conocidos para solventar problemas surgidos en la interpretación.
- Demostrar la sensibilidad auditiva necesaria para perfeccionar gradualmente la calidad sonora.
- Demostrar autonomía en la fabricación de las cañas

## ANEXO III

Contenidos para 6º de EE.PP. en la especialidad de oboe en los CPM. de Castilla y León.

### ASTORGA

- Desarrollo en profundidad de la velocidad y de toda la gama de articulaciones posibles (velocidad en legato, en los distintos “staccatos”, en los saltos, etc.)
- Profundización en el estudio del vibrato de acuerdo con las exigencias interpretativas de los diferentes estilos.
- Trabajo de todos los elementos que intervienen en el fraseo musical: línea, color y expresión, adecuándolos a los diferentes estilos, con especial atención a los tiempos lentos.
- Estudio de los ornamentos y la desigualdad rítmica.
- Estudio del registro sobreagudo.
- Práctica de conjunto con otros instrumentos para desarrollar al máximo el sentido de la armonía, la afinación, el ritmo, etc.
- Iniciación a la interpretación de la música contemporánea y al conocimiento de sus grafías y efectos.
- Entrenamiento permanente y progresivo de la memoria.
- Práctica de la lectura a vista.
- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar de manera crítica las características de sus diferentes versiones.

### BURGOS

- Desarrollo de hábitos de estudio correctos y potenciación de la capacidad de análisis de los resultados del trabajo realizado.
- Estudios y ejercicios para conseguir el dominio de las posibilidades técnicas y sonoras del oboe para su posterior utilización en la interpretación.
- Trabajo de la velocidad en todas las escalas, terceras y arpeggios.
- Estudio de las características propias de cada estilo y época musical en la historia de la música con el fin de realizar una interpretación lo más fiel posible a las ideas artísticas y técnicas del momento.

- Interpretación de obras y fragmentos a primera vista.
- Estudio e interpretación de un repertorio de obras con una dificultad acorde a este nivel.
- Interpretación en público con pianista acompañante de las obras.
- Preparación específica de la prueba de acceso al Grado Superior.
- Ejercicios y estudio de la memoria.
- Iniciación a la didáctica del oboe. Conceptos muy básicos de la iniciación en el instrumento.

## LEÓN

- Desarrollo de la técnica en función de la dificultad progresiva de las dificultades a resolver.
- Selección progresiva en cuanto al grado de dificultad de los ejercicios, estudios y obras del repertorio que se consideren útiles para el desarrollo de la capacidad musical y técnica del alumno.
- Desarrollar la comprensión de las estructuras musicales en sus diferentes niveles: motivos, temas, periodos, frases, etc., para llegar a través de ello a una interpretación consciente y no meramente intuitiva.
- Iniciación a la interpretación de la música contemporánea y al conocimiento de sus grafías y efectos.
- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar de manera crítica las características de sus diferentes versiones.
- Entrenamiento permanente y progresivo de la memoria.
- La dinámica, la precisión en la realización de las diversas indicaciones que a ella se refiere, y el equilibrio de los niveles y calidades de sonido resultantes.
- El fraseo y su adecuación a los diferentes estilos.
- Desarrollo de la sensibilidad auditiva como premisa indispensable para la obtención de una buena calidad de sonido.
- Desarrollo y perfeccionamiento de toda la gama de los diferentes modos de ataque y articulación en relación con la dinámica y conducción de la frase y la densidad de la textura musical.
- Desarrollo de la técnica para obtener sonidos de distinta intensidad.

- Desarrollo de la percepción interna de la propia relajación, así como los indispensables esfuerzos musculares que requiere la ejecución instrumental tratando siempre de hallar un equilibrio satisfactorio entre ambos factores.
- Entrenamiento permanente y progresivo de la lectura a primera vista.
- Profundización en el estudio del vibrado de acuerdo con las exigencias interpretativas de los diferentes estilos.
- Estudio del repertorio solístico de Orquesta.
- Fabricación de las cañas según los métodos tradicionales.
- Preparación de un repertorio de obras de un nivel adecuado al curso.
- Trabajar la velocidad y en todas las gamas de articulaciones posibles (legatos y staccatos). Así como el estudio del registro sobre agudo del instrumento.
- Trabajo de todos los elementos que intervienen en el fraseo musical: línea, color y expresión, adecuándolos a los diferentes estilos con especial atención a su estudio en los tiempos Lentos, Andantes, Adagios.
- Habitarse a escuchar música como forma de educación musical y tener nuestros propios criterios de interpretación.
- Práctica de conjunto con otros instrumentos para desarrollar al máximo el sentido de la armonía, la afinación, el ritmo, etc.
- Trabajar las escalas y arpeggios en todos los tonos de memoria.
- Valoración estética de la música a través de los diferentes estilos.
- Profundizar en el estudio del vibrado.
- Desarrollo de los hábitos correctos y eficaces del estudio, estimulando la concentración, el sentido de la autocrítica y la disciplina en el trabajo.

## PONFERRADA

- Desarrollo en profundidad de la velocidad y de toda la gama de articulaciones posibles (velocidad en legato, en los distintos staccatos, en los saltos, etc.). Ejercicios de mecanismo, de articulación y dificultad variada y progresiva (en todas las tonalidades).
- Profundización en el estudio del vibrato de acuerdo con las exigencias interpretativas de los diferentes estilos. Realización progresiva de las oscilaciones

producidas por los elementos que intervienen en el vibrado (garganta, diafragma) para conseguir controlarlas.

- Trabajo de todos los elementos que intervienen en el fraseo musical: línea, color y expresión, adecuándolos a los diferentes estilos, con especial atención a su estudio en los tempos lentos. Realización de estudios de sonoridad para homogeneizar el timbre en todos los registros, con independencia del matiz y de la velocidad. Conseguir mayor flexibilidad en la interpretación de los matices (trabajar los extremos: del fortísimo al pianísimo). Estudio de obras y estudios melódicos para aplicar los conocimientos adquiridos en función de su interpretación. Trabajo de las obras y estudios mencionados en el punto 3.3. en diferentes tonalidades para afianzar la expresividad de una melodía y la homogeneidad en todos los tonos.
- Estudio del registro sobreagudo en los instrumentos que lo utilizan. Trabajo de la afinación en este registro comparándolo con los registros medio y grave. Estudio de arpeggios en toda la gama del instrumento incluyendo notas del registro sobreagudo para obtener en él un sonido natural y empastado con el resto.
- Práctica de conjunto con otros instrumentos para desarrollar al máximo el sentido de la armonía, la afinación, el ritmo, etc.
- Estudio del repertorio solista con orquesta de diferentes épocas correspondiente a cada instrumento. Estudios de obras compuestas en los estilos antes mencionados. Distinción del estilo de la obra según el período histórico al que pertenece. Conocimiento de la vida y resto de la obra del compositor a un nivel general para poder entender mejor las pautas interpretativas. Introducción en el diverso discurso de los estilos antes mencionados. Distinción del tipo de articulación de cada período. Distinción de la aplicación de los matices en cada periodo. Audiciones comparadas de CD's, interpretados por diferentes orquestas e intérpretes.
- Estudio de los instrumentos afines. Conocimiento de los instrumentos afines al menos a nivel auditivo tanto en el plano solista como en orquesta o grupos de cámara.
- Iniciación a la interpretación de la música contemporánea y al conocimiento de sus grafías y efectos.
- Fabricación de cañas según los métodos tradicionales (instrumentos de lengüeta doble).

- Entrenamiento permanente y progresivo de la memoria. Interpretación en la clase individual de piezas memorizadas durante el trabajo personal. Interpretación de memoria en público de piezas señaladas para los diferentes cursos. Interpretación en clase de los ejercicios de mecanismo (escalas y arpegios) de memoria.
- Práctica de la lectura a vista. Práctica de la lectura a primera vista durante la clase individual de instrumento. Práctica de la lectura a primera vista de música manuscrita.
- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar de manera crítica las características de sus diferentes versiones. Audición de obras de distintos estilos para diferenciar las características de cada período. Audición de obras interpretadas en instrumentos afines para conocerlos mejor a un nivel crítico.

## SALAMANCA

### Primer trimestre:

- Desarrollo de hábitos de estudio correctos y potenciación de la capacidad de análisis de los resultados del trabajo realizado.
- Trabajo dirigido a conseguir la potenciación de las propias facultades para conseguir el máximo rendimiento.
- Estudios y ejercicios para conseguir el dominio de las posibilidades técnicas y sonoras del oboe para su posterior utilización en la interpretación.
- Interpretación de obras y fragmentos a primera vista y ejercitación de la memoria.
- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar las diferentes versiones de una misma obra.
- Estudio e interpretación de una de las obras de la lista, profundizando en el conocimiento del estilo.
- Interpretación en público acompañado o a solo de dichas obras.
- Estudio de escalas, intervalos hasta 7as y arpeggios.
- Estudio de otras escalas (pentatónicas).

### Segundo trimestre:

- Desarrollo de hábitos de estudio correctos y potenciación de la capacidad de análisis de los resultados del trabajo realizado.
- Trabajo dirigido a conseguir la potenciación de las propias facultades para conseguir el máximo rendimiento.
- Estudios y ejercicios para conseguir el dominio de las posibilidades técnicas y sonoras del oboe para su posterior utilización en la interpretación.
- Interpretación de obras y fragmentos a primera vista y potenciación de la memoria.
- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar las diferentes versiones de una misma obra.
- Estudio de una de las obras de la lista, profundizando en el conocimiento y correcta interpretación de su estilo.
- Interpretación en público acompañado o a solo de dichas obras.
- Estudio de escalas, intervalos y arpeggios.
- Práctica de la improvisación.
- Elaboración de cañas.
- Desarrollo del vibrato.

### Tercer trimestre:

- Desarrollo de hábitos de estudio correctos y potenciación de la capacidad de análisis de los resultados del trabajo realizado.
- Trabajo dirigido a conseguir la potenciación de las propias facultades para conseguir el máximo rendimiento.
- Estudios y ejercicios para conseguir el dominio de las posibilidades técnicas y sonoras del oboe para su posterior utilización en la interpretación.
- Interpretación de obras y fragmentos a primera vista y potenciación de la memoria.
- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar las diferentes versiones de una misma obra.
- Estudio de una de las obras de la lista, profundizando en el conocimiento y correcta interpretación de su estilo.
- Interpretación en público acompañado o a solo de dichas obras.
- Estudio de escalas, intervalos y arpeggios. Estudio de escalas pentatónicas.

- Práctica de la improvisación.
- Elaboración de cañas.
- Desarrollo del vibrato.

## SEGOVIA

- La caña: atado, raspado de punta, dar forma y rebajado. El mantenimiento y la conservación del oboe. La interpretación con el corno inglés.
- La posición corporal correcta, flexible y relajada.
- La respiración abdominal y la columna de aire. La respiración musical.
- La embocadura: control y flexibilidad en todo el registro del oboe.
- La sonoridad del oboe. La afinación.
- El vibrato en movimientos lentos y rápidos.
- La coordinación de dedos, digitaciones especiales y el registro sobreagudo. Los diferentes tipos de articulación. Las tonalidades mayores y menores en terceras y cuartas.
- La técnica en beneficio de la interpretación.
- La memorización como recurso útil para la interpretación musical.
- La lectura a primera vista: cuestiones previas a la interpretación (tonalidad, compás, cambios rítmicos, agógica, etc.). La creatividad y la imaginación musical.
- La audición activa de la música. Las convenciones estilísticas y la cultura musical.
- El repertorio interpretativo: Barroco, Clasicismo, Romanticismo y siglo XX. El análisis musical.
- Las técnicas de estudio: recursos para solucionar cuestiones técnicas e interpretativas.
- La actuación en público: autocontrol, dominio de la memoria, puesta en escena y calidad interpretativa.

## SORIA

- La Práctica de escalas: Exátona y Pentatónica. Intervalos compuestos. Escala cromática en toda su extensión.
- La nueva grafía. Las técnicas contemporáneas: El flatterzunge o frullato, los sonidos multifónicos, el glissando, el pizzicato, el bisbigliando o variación de timbre, los microintervalos, los sonidos eólicos, la percusión de llaves y la embocadura sola.
- El aprendizaje individual en ejercicios y estudios. El aprendizaje progresivo y personalizado. La memoria.
- El Repertorio. El estilo Impresionista y el S.XX. La pieza de concurso. Las características de interpretación: El repertorio Orquestal. Los Solos de Concierto.

## VALLADOLID

- Práctica de las vocalizaciones, notas tenidas e intervalos en velocidades lentas destinados a mantener una afinación constante en la ejecución de los mismos y a la adquisición de una mayor resistencia en la duración de la presión durante la ejecución de una obra musical.
- Práctica de la aparición y desaparición del vibrato en notas tenidas y ejercicios fáciles, del control de la amplitud y la velocidad de la vibración. Ejecución de notas agudas con progresión control en la afinación de las mismas.
- Se realizará un análisis formal y estilístico aproximado de todas las obras de repertorio que el alumno vaya a tocar, y se analizará en ellas también el fraseo de la forma más correcta posible.
- El alumno acabará sus propias cañas bajo la vigilancia del profesor e intentará ir formulando máximas en las que sus conclusiones sobre las cañas que ha fabricado le lleven a su propio método de fabricación.
- Práctica de matices extremos en notas tenidas, en entradas de sonido en piano y en forte (en las que se evitará la estridencia). Práctica de intervalos, atendiendo a la afinación exacta de los más sencillos y de todos los registros del instrumento entre sí.

- Adquisición de conocimientos sobre los nuevos efectos sonoros que se pueden conseguir hoy en el oboe. Se comenzará a practicar el doble picado y la respiración continua.
- Práctica de ejercicios de forma improvisada. El alumno aprenderá relaciones armónicas que le permitan interpretar propias melodías.
- Recogida de información a lo largo del curso sobre la historia del instrumento y elaboración de un trabajo al final del mismo.
- Realizar una memoria sobre el oboe, basada en el temario de oposiciones a profesor.

## ZAMORA

- Trabajo del fraseo musical y todos elementos que intervienen en él como es la línea, el color, las dinámicas etc.
- Estudio del registro sobre agudo buscando en dicho registro que el sonido y la afinación sean estables incluyéndolo en estudio, obras y escalas.
- Estudio del repertorio solista con orquesta o acompañamiento de piano incluyendo entre ellos obras o estudios de música contemporánea.
- Entrenamiento de la memoria.
- Práctica de la lectura a primera vista.
- Práctica de escalas: Estudio de la escala cromática en intervalos variados y progresiones. Estudio de escalas mayores y menores (armónica y melódica) hasta 7 alteraciones en progresiones e intervalos variados aumentando su velocidad progresivamente y aplicando todo tipo de articulaciones conocidas por el alumno. Estudio de escalas de tonos enteros. Estudio de escalas octatónicas.
- Práctica de dinámicas y notas tenidas.
- Práctica de trinos y otras figuras de adorno.
- Práctica del raspado de cañas.
- Estudio del vibrato.
- Estudio de las notas de adorno.
- Comprensión de las estructuras musicales (en sus diferentes elementos: motivos, temas, periodos, frases...) en las obras estudiadas.

- Audiciones comparadas de grandes intérpretes para analizar de manera crítica las características de sus diferentes versiones.
- Desarrollo en profundidad de la velocidad y de toda la gama de articulaciones posibles. Desarrollo de las distintas articulaciones en toda su gama y aumento de la agilidad y velocidad en la realización de estas.

## ANEXO IV

### Ejemplo de relajación progresiva de Jacobson

Este método tiene tres fases, la primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo el cuerpo, con el fin de aprender a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo el cuerpo. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo. La tercera fase se denomina relajación mental en la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco. Se trata de relajar la mente a la vez que se continúa relajando todo el cuerpo. Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

### Ejemplo de práctica,

Posición inicial: cierra los ojos, siéntate en un sillón o acostados en la cama lo más cómodo posible para que el cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

#### 1º FASE: Tensión-relajación.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
  - Frente: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
  - Ojos: abrir ampliamente y cerrar lentamente.
  - Nariz: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
  - Boca: sonreír ampliamente, relajar lentamente.
  - Lengua: presionar la lengua contra el paladar, relajar lentamente.
  - Mandíbula: presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relajar lentamente.
  - Labios: arrugar como para dar un beso y relajar lentamente.
  - Cuello y nuca: flexionar hacia atrás, volver a la posición inicial. Flexionar hacia adelante, volver a la posición inicial lentamente.
  - Hombros y cuello: elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.

- Relajación de brazos y manos.
  - Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relajar lentamente.
- Relajación de piernas:
  - Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
  - Espalda: brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notar la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
  - Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
  - Estómago: tensar estómago, relajar lentamente.
  - Cintura: tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

**2ª FASE:** repasar mentalmente cada una de las partes que se han tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

**3ª FASE:** relajación mental. Finalmente pensar en algo agradable, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien dejar la mente en blanco.