

GUÍA EXTENDIDA: Práctica Supereflectiva

Transformá tu manera de estudiar con estos 5 consejos



¡Hola! Soy Damián, creador del sitio www.dam-guitar.com, especialmente dedicado a quienes aman la música y sueñan con tocar sus canciones, riffs y solos favoritos... BIEN.

Si puedes dedicar al menos 15 minutos por día, al menos 4 días a la semana, con esta Guía te vas a asegurar un Progreso Continuo en dirección a ser el/la guitarrista que siempre soñaste ser.

Vas a entender cómo planificar y organizar tus sesiones de práctica para poder aprovechar al máximo cada minuto de tu tiempo y progresar más con menos esfuerzo.

En este PDF te quiero compartir por un lado: la herramienta más importante para estudiantes de música: **El Diario de Práctica**, y por otro lado los puntos fundamentales en los que se basa el **Método de Práctica Supereflectiva** que utilizo hace años para mí mismo y que me permitió ayudar a muchos alumnos por ejemplo a componer canciones propias, a improvisar libremente en todo el diapasón o a tocar como sus guitarristas favoritos.

Lee atentamente cada punto e intenta incorporar de a poco estos elementos a tu rutina de práctica. Ésto optimizará tu aprendizaje y te ayudará a alcanzar tus metas musicales más rápido!

La combinación de un plan bien estructurado con principios de la neurociencia son los pilares de éste método de Práctica Super Efectiva.

0. Cómo usar el Diario de Práctica?



El "Diario de Práctica" es una herramienta esencial para ayudarte a organizar, seguir y evaluar tu progreso en la guitarra. Al final de esta Guía vas a encontrar una página en formato A4 con el Diario de Práctica lista para imprimir y una explicación detallada de cómo completarlo correctamente.

Te aconsejo imprimir unas 10 páginas y ponerlas en una carpeta con el título "DIARIO DE PRÁCTICA DE GUITARRA".

Quizá ésto te pueda parecer banal, pero al igual que los puntos desarrollados en el Capítulo 4. "Consejos de Práctica Efectiva Basados en la Neurociencia", éstos son pequeños **Grandes Detalles** que ayudan enormemente a optimizar tu proceso de aprendizaje.

Otra función muy importante del Diario de Práctica es que en él vas a **documentar tu progreso** como guitarrista.

Como bien sabemos, la **motivación**, así como la **energía** o el **tiempo** que dedicamos al instrumento son muy variables y dependen de las circunstancias de la vida cotidiana.

NOTA IMPORTANTE!

Es muy común pasar por períodos de **desmotivación** o **frustración** o hasta **bronca** hacia la guitarra (sí, nos pasa A TODOS). En esos momentos **el mejor remedio** es echarle un vistazo a tu Diario de Práctica y dejarte asombrar por la cantidad de cosas que has aprendido y los progresos que has hecho comparando la primera y la última página!

Diario de Práctica simple



DÍA: _____ TIEMPO DE PRÁCTICA: _____
OBJETIVO PRINCIPAL: _____ HORA: _____

Contenido	minutos	NOTAS:
WARM UP:		_____
PRÁCTICA ENFOCADA:		_____
•		_____
•		_____
•		_____
•		_____
•		_____
REFLEXIÓN:		
Funcionó bien: _____		
Para mejorar: _____		

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

1. Las Cuatro +1 Áreas de Práctica

Para aprovechar al máximo el tiempo y la energía disponibles es fundamental separar la sesión de práctica en bloques o áreas de enfoque en las que te centrarás durante tu tiempo de práctica.

Las cuatro áreas de enfoque son:

1. **Ejercicios**, que servirán como calentamiento y también para aprender o seguir mejorando una habilidad o técnica.
2. **Canciones que estás aprendiendo**, donde típicamente pasarás la mayor parte del tiempo. Con una nueva canción tendrás que enfocarte más en analizar y entender, más adelante te enfocarás en la práctica y expresividad.
3. **Revisión de Repertorio**, que mantiene frescas las cosas que has aprendido.
4. **Tiempo de Práctica Abierta**, que te da tiempo para disfrutar y darle un poco de fluidez a tu sesión de práctica.
5. **(+1) Teoría**, que te permitirá entender el porqué de todo lo que estás practicando y te ayudará drásticamente al momento de componer o improvisar.

Definiendo estas áreas, podrás pensar en cómo asignar el tiempo necesario para cada una, de acuerdo a los objetivos que te hayas puesto.

La quinta área, la teoría, en principio no la tomaremos como área de enfoque ya que por lo general va a estar presente en todas las otras. Sin embargo muchas veces sí es conveniente dedicarle un bloque dentro de la sesión de práctica, por ejemplo cuando se aprende un nuevo concepto o para analizar en profundidad un estilo que quiero dominar.



2. Determina tus Objetivos de Práctica

Para estructurar tu rutina, primero piensa en tus objetivos actuales.

Los objetivos pueden ser:

- algo que te empuje en una **dirección general**. Por ejemplo, "quiero aprender a improvisar sobre el blues",
- o mejor aún, trabajar hacia un **objetivo específico**: "necesito tener mi setlist listo para una presentación en tres semanas".

Establecer tu objetivo será el principio guía que formará tu rutina de práctica y cuánto tiempo pasarás en las áreas principales.

3. Explorando las Cuatro Áreas de Práctica

Ejercicios

La mayoría de las veces, tu objetivo de práctica determinará claramente qué ejercicios específicos debes practicar. Por ejemplo, si estás aprendiendo una escala, practicarás digitación, patterns, etc., si estás aprendiendo un solo de blues, querrás reforzar tus bendings y expresividad, si estás aprendiendo una canción con acordes difíciles, practicarás intensivamente los pasajes que aún no fluyen.

Canciones que estás Aprendiendo

Aquí es donde la mayoría de los principiantes pasarán la mayor parte del tiempo. Toma tantas canciones como te sientas cómodo, pero dividir tu tiempo entre demasiadas puede significar que prograses más lentamente. Pon las canciones más desafiantes al comienzo en tu rutina, cuando tendrás más energía y enfoque para abordarlas.

Revisión de Repertorio

Aquí es donde querrás mantener frescas las cosas que has aprendido en el pasado. La revisión del repertorio también es un excelente lugar para relajarte y disfrutar de los frutos de tu labor musical.

Tiempo de Práctica Abierta

Es una gran idea incluir Tiempo de Práctica Abierta hacia el final de tu rutina. Esto te permite terminar tu práctica sin que se sienta como un trabajo arduo, especialmente si estás “luchando” con algo. Este es tu momento para decidir incluso espontáneamente: ¿qué quieres hacer? ¿Quieres trabajar en algo emocionante de la rutina anterior? ¿O tal vez solo quieres rockear un poco, improvisar y explorar?

Diario de Práctica con las 4 Áreas de Práctica

 DÍA: _____ TIEMPO DE PRÁCTICA: _____
OBJETIVO PRINCIPAL: _____ HORA: _____

Contenido	minutos	NOTAS:
EJERCICIOS:		_____

EN PROCESO:		_____

REPASO:		_____

LIBRE:		_____

REFLEXIÓN:
Funcionó bien: _____
Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

DAM
GUITAR



4. Consejos de Práctica Efectiva Basados en la Neurociencia

Para asegurarte de que tu práctica sea efectiva al máximo, aquí te dejo algunos consejos de la Neurociencia actual.

NOTA!

Los siguientes puntos son muy útiles para poder explotar al máximo las capacidades increíbles de nuestro cerebro. Sin embargo, seguramente te será imposible poner en práctica todos al mismo tiempo. Al menos mientras no te dediques a la guitarra a tiempo completo! 😊 Te recomiendo probarlos de a poco y evaluar cuáles te dan mejores resultados.

Dicho esto, para asegurarte una **Práctica realmente Efectiva** y un **Progreso Constante**, deberías tener SIEMPRE PRESENTES los siguientes aspectos:

- Establecer Metas Específicas
- Práctica Deliberada
- Práctica Distribuida
- Visualización y Práctica Mental

1. Práctica Distribuida

En lugar de practicar durante largos períodos en una sola sesión, distribuye las sesiones de práctica a lo largo del tiempo. Este método, conocido como el efecto de "espaciado", ayuda a consolidar la información en la memoria a largo plazo.

2. Práctica Intercalada

Mezcla diferentes tipos de tareas o piezas durante las sesiones de práctica. Alternar entre diferentes habilidades o temas mejora el aprendizaje a largo plazo y la adaptabilidad del cerebro.

3. Práctica Deliberada

Practica de manera consciente y deliberada, concentrándote en mejorar aspectos específicos de tu ejecución. La atención y la intención mejoran la plasticidad cerebral.

4. Descansos Regulares

Toma descansos cortos y regulares durante las sesiones de práctica más largas. Los descansos permiten al cerebro procesar y consolidar la información, mejorando la retención y la comprensión.

5. Visualización y Práctica Mental

Dedica tiempo fuera de tu sesión de práctica a visualizar la ejecución correcta de algo que estés estudiando, como un riff o una escala. La visualización activa muchas de las mismas regiones cerebrales que la práctica física, fortaleciendo las conexiones neuronales.

6. Retroalimentación y Autoevaluación

Utiliza grabaciones de tus prácticas para autoevaluarte y ajustar tu enfoque. La reflexión es crucial para el aprendizaje y la mejora continua.

7. Establecimiento de Metas Específicas

Fija metas claras y alcanzables para cada sesión de práctica. Los objetivos específicos proporcionan un enfoque y dirección a tu práctica.

8. Dormir Bien

Asegúrate de dormir lo suficiente, especialmente después de las sesiones de práctica intensas. El sueño es crucial para la consolidación de la memoria y la retención de información.

9. Práctica con Emoción

Practica con piezas que te apasionen y emocionen. La motivación y la emoción facilitan la retención y disfrute de la práctica.

10. Variabilidad en la Práctica

Cambia regularmente el contexto y el entorno de tu práctica. Practicar en diferentes contextos aumenta la flexibilidad y adaptabilidad del cerebro.

5. Revisa tu Rutina: REFLEXIÓN

Resérvate siempre unos minutos al final de tu sesión de práctica para reflexionar sobre cómo funcionó cada bloque. Puedes preguntarte por ejemplo:

- qué anduvo bien, qué no?
- qué te gustó, qué no?
- qué dificultades encontraste, cómo podrías practicar mejor próxima vez?

De esta manera irás adaptando tu planificación cada vez mejor a tus necesidades, optimizando continuamente tu sesión de práctica y por lo tanto aprovechando al máximo el tiempo y el esfuerzo invertidos.

Ejemplo de Sesión de Práctica

A continuación verás una sesión de práctica “ideal” de 60 minutos. Ésta es una estructura flexible y es importante que tú decidas qué practicar y cuánto tiempo dedicarle a cada área, de acuerdo a tus objetivos y al tiempo que tengas disponible.

Por ejemplo si sólo dispones de 30 minutos, te recomiendo que

- 1) te concentres en 2 o 3 Áreas de Práctica, o
- 2) reduzcas cada área al mínimo, por ejemplo 1 canción o ejercicio por bloque.

Recuerda que lo más importante es que practiques deliberadamente (a conciencia, 100% concentración) y que lleves un seguimiento con tu Diario de Práctica!

SESIÓN DE PRÁCTICA DE BLUES-ROCK

1. Ejercicios (15 minutos)

Objetivo: Mejorar la técnica y la precisión, enfocándose en técnicas utilizadas por Vaughan, Hendrix y Page.

1. Calentamiento con Escalas Pentatónicas (5 minutos)

- **Descripción:** Tocar escalas pentatónicas mayores y menores en diferentes posiciones del mástil.
- **Neurociencia Aplicada:** *Práctica Distribuida*. Sirve como calentamiento para preparar los músculos y el cerebro para la sesión y ayuda a consolidar la memoria muscular.

2. Bendings y Vibratos (5 minutos)

- **Descripción:** Practicar bendings y vibratos en diferentes trastes y cuerdas, emulando el estilo expresivo de Hendrix y Vaughan.
- **Neurociencia Aplicada:** *Enfoque en la Deliberación*. Mejora la precisión y la fuerza en los dedos, crucial para el estilo de estos guitarristas.

3. Ejercicio de Tríadas (5 minutos)

- **Descripción:** Practicar tríadas en diferentes posiciones y cuerdas, utilizando patrones comunes en el estilo de Page.
- **Neurociencia Aplicada:** *Práctica Intercalada*. Alternar entre diferentes tríadas mejora la adaptabilidad y la capacidad de cambiar rápidamente entre acordes.

2. Canciones que estás Aprendiendo (25 minutos)

Objetivo: Avanzar en el aprendizaje de piezas específicas y técnicas emblemáticas de los guitarristas mencionados.

1. "Pride and Joy" de Stevie Ray Vaughan (12 minutos)

- **Descripción:** Trabajar en la introducción y los primeros versos, enfocándose en el ritmo shuffle y los licks característicos.
- **Neurociencia Aplicada:** *Práctica Deliberada y Establecimiento de Metas Específicas.* Enfocarse en secciones específicas mejora la precisión y ayuda a dominar técnicas clave como el shuffle.

2. "Little Wing" de Jimi Hendrix (13 minutos)

- **Descripción:** Practicar la introducción y los acordes con voicings complejos.
- **Neurociencia Aplicada:** *Práctica Intercalada y Enfoque en la Deliberación.* Alternar entre diferentes secciones de la canción mejora la adaptabilidad y permite internalizar los voicings únicos de Hendrix.

3. Revisión de Repertorio (15 minutos)

Objetivo: Mantener frescas las canciones ya aprendidas y aplicar nuevas técnicas.

1. "Stairway to Heaven" de Led Zeppelin (7 minutos)

- **Descripción:** Tocar la canción completa, enfocándose en la fluidez y el solo.
- **Neurociencia Aplicada:** *Práctica Distribuida.* Revisar regularmente canciones aprendidas evita el olvido y mantiene la habilidad.

2. "Voodoo Child (Slight Return)" de Jimi Hendrix (8 minutos)

- **Descripción:** Tocar la canción completa, experimentando con diferentes dinámicas y efectos de pedal.
- **Neurociencia Aplicada:** *Retroalimentación y Autoevaluación.* Grabar la interpretación para autoevaluarse y ajustar técnicas según sea necesario.

4. Práctica Abierta (5 minutos)

Objetivo: Disfrutar y explorar libremente.

1. Improvisación en Blues (5 minutos)

- **Descripción:** Improvisar sobre una pista de acompañamiento de blues en la clave de E, emulando el estilo de Vaughan, Hendrix y Page.
- **Neurociencia Aplicada:** *Práctica con Emoción y Variabilidad en la Práctica.* La improvisación permite explorar la creatividad y mantiene el interés, mientras que tocar sobre diferentes pistas mejora la adaptabilidad y la capacidad de respuesta.

Cómo completar correctamente tu Diario de Práctica

Creo que es bastante intuitivo, pero por las dudas aquí te explico cómo completar cada uno de los campos:

Día: Escribe la fecha de la sesión de práctica. *Ejemplo: 20 de junio de 2024.*

Objetivo Principal: Define qué deseas lograr en esta sesión. Puede ser algo específico como "Mejorar cambios de acordes" o "Practicar solo de Sweet Child O' Mine". *Ejemplo: Aprender la introducción de "Little Wing" de Jimi Hendrix.*

Tiempo de Práctica: Indica cuántos minutos u horas planeas practicar. *Ejemplo: 60 minutos.*

Hora: Escribe a qué hora comenzaste tu práctica. *Ejemplo: 18:00.*

EJERCICIOS: Detalla los ejercicios específicos que realizarás para calentar o mejorar técnicas. *Ejemplo: Escalas pentatónicas, bendings y arpeggios.*

EN PROCESO: Escribe las canciones o piezas que estás aprendiendo actualmente. *Ejemplo: "Pride and Joy" de Stevie Ray Vaughan, "El Arriero" de Divididos.*

REPASO: Lista las canciones o técnicas que ya conoces pero que necesitas mantener frescas. *Ejemplo: "Esa estrella era mi lujo" de Los Redondos, "El Farolito" de Los Piojos.*

LIBRE: Indica cualquier actividad libre que planeas hacer, como improvisación o tocar lo que te haga feliz. *Ejemplo: Improvisación en blues en la tonalidad de A.*

REFLEXIÓN (qué funcionó bien/para mejorar):

Reflexiona sobre tu sesión. Escribe lo que salió bien y lo que necesitas mejorar para la próxima vez. *Ejemplo: "Los cambios de acordes fueron fluidos, pero necesito trabajar más en la velocidad del solo de Sweet Child O' Mine."*

Notas: Añade cualquier comentario adicional que consideres relevante. *Ejemplo: "Próxima sesión: enfocar en el fingerpicking de 'Mi Caramelo', de Bersuit".*

Evaluar Sesión (escala de 1 - 5): Evalúa tu sesión de práctica de 1 a 5, donde 1 es pobre y 5 es excelente. *Ejemplo: 4.*

Utiliza este diario diariamente para monitorear tu progreso. Con el tiempo, verás cómo mejoras y qué áreas necesitan más atención.