



TOCAR LA GUITARRA DESPUÉS DE LOS 40

Claves prácticas para
empezar (o retomar) sin frustrarse



Retomar
sin presión



Motivarse
y disfrutar



Avanzar
poco a poco

Jorge
Fernández

JORGE FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

Tocar la guitarra después de los 40

*Claves prácticas para empezar (o volver) sin frustrarse,
aunque tengas poco tiempo y nunca hayas tocado bien*

Copyright © 2025 by Jorge Fernández Fernández

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Contents

1	Introducción	1
2	El gran bloqueo: por qué lo dejamos (y cómo volver sin...	7
3	7 días para volver a tocar (y disfrutarlo como nunca antes)	12
4	Los 10 errores más bestias (y cómo evitarlos sin liarte)	24
5	Mini rutinas para guitarristas con poco tiempo (pero muchas...	28
6	Toca algo ya: canciones fáciles que suenan bien (y motivan)	33
7	Qué guitarra necesitas (y qué no) para sonar bien	38
8	Entiende el mástil sin volverte loco (ni aprender teoría de...	43
9	Tus recursos visuales para entender y tocar mejor (sin...	47
10	Qué hacer cuando te estancas (y todo suena igual)	52
11	Tu plan de 3 meses para sonar mejor (aunque tengas poco...	56
12	Conclusión – Esto no va de guitarras... va de ti	60

1

Introducción

🎸 “No necesitas más horas. Necesitas mejores minutos.”

Una de las frases que más oigo en alumnos adultos es:

“Es que no tengo tiempo...”

Y lo entiendo. De verdad. Entre el trabajo, la familia, las obligaciones... parece imposible sacar un rato para ti.

Pero también te digo algo: **si tienes cinco minutos, puedes mejorar con la guitarra.**

No se trata de cantidad. Se trata de **calidad y dirección.**

🎧 ¿Por qué estas rutinas funcionan?

Porque están pensadas para gente real. Para personas como tú, que quieren disfrutar de la música sin sacrificar su vida.

Son:

Cortas: entre 5 y 30 minutos.

Focalizadas: un solo objetivo a la vez.

Realistas: para días con líos, bajones o poco tiempo.

No necesitas hacerlo todo cada día. Solo necesitas hacer **algo bien definido**. Con atención. Y con cariño.

📅 RUTINA 5 MINUTOS – Para días locos

Objetivo: mantener la conexión, aunque estés fundido.

Toca un solo acorde durante 1 minuto. Que suene bonito.

Haz cambios entre dos acordes fáciles (por ejemplo, Em → C) durante 2 minutos.

Toca un rasgueo libre durante 2 minutos con esos acordes.

🎧 **Consejo:** No pienses. Solo toca. Conecta. **Mantén viva la llama.**

📅 RUTINA 10-15 MINUTOS – Para días normales

Objetivo: avanzar con estructura y sensación de progreso.

1 min → Afina y respira. (Sí, respira. Te centra.)

3 min → Repasa un ritmo que ya conozcas.

5 min → Cambios entre 3 acordes habituales.

5 min → Toca una estrofa de canción con esos acordes.

🕒 **Consejo:** Repite el ritmo en voz baja. El ritmo entra antes por la boca que por la mano.

📅 RUTINA 30 MINUTOS – Para días top

Objetivo: consolidar lo aprendido y explorar algo nuevo.

5 min → Técnica lenta: cejillas, digitación o acordes nuevos.

10 min → Canción nueva o progresión interesante.

10 min → Repertorio libre. Toca lo que te gusta.

5 min → Improvisa, canta, o grábate.

🕒 **Consejo:** **Grábate siempre al final.** Aunque suene mal. Es el mejor espejo.

👉 CASO REAL: Carlos, 53 años

Carlos me escribió hace unos meses:

“Jorge, solo puedo tocar 10 minutos al día. Y a veces, ni eso.”

Le propuse empezar con la rutina de 10 minutos. Sin presión. Día a día.

30 días después, me mandó un vídeo tocando tres canciones. Con ritmo sólido y voz.

¿Magia? No. **Constancia bien enfocada.** Eso es todo.

1 RUTINA SEMANAL RECOMENDADA (GPS)

No es una obligación. Es una sugerencia realista para guitarristas reales.

Día Guía (conocido) Práctica (reto) Song (disfrute)

Lunes

Acordes conocidos

Cambio entre Em y C

“La Bamba”

Martes

Ritmo multiusos

Acorde nuevo (D)

Estrofa libre

Miércoles

Revisión + relax

-

-

Jueves

Acordes menores

Arpeggio lento

“Stand by me”

Viernes

Revisión libre

Grabar 1 minuto

Tu canción favorita

Sábado

Técnica (ligados)

Progresión mágica

Improvisa libre

Domingo

Descanso (o repaso)

-

-

🎯 **Clave:** es mejor tocar 10 minutos 4 días, que 1 hora solo el sábado.

💡 ¿Qué es el sistema GPS?

Es mi forma favorita de organizar una rutina en solo tres pasos:

G → Guía: empieza con algo que domines. Te da seguridad.

P → Práctica: trabaja lo que te cuesta. Sin pasarte.

S → Song: termina tocando algo que te motive. Siempre.

Así cada sesión tiene sentido, foco... y disfrute.

Cierre de capítulo

No se trata de tener más tiempo. Se trata de tener **mejores minutos con tu guitarra.**

Porque cuando tocas cada día un poco...

 Mejora tu oído.

 Mejora tu confianza.

 Mejora tu día.

Tocar no es solo avanzar. **Es volver a ti.**

Y a veces, lo único que necesitas son 10 minutos bien vividos.

2

El gran bloqueo: por qué lo dejamos (y cómo volver sin rayarse)

Si alguna vez has pensado que “ya es tarde”, que “no vales para esto” o que “no tienes tiempo para aprender” ... este capítulo es para ti.

“No tengo tiempo.”

“Se me da fatal.”

“Ya no tengo edad para esto.”

“Lo intenté, pero no avanzaba.”

¿Te suena alguna?

Si llevas tiempo sin tocar, o estás dudando si volver a empezar, no estás solo.

De hecho, la mayoría de personas que me escriben han pasado por **una de estas tres fases**:

 *Fase 1 – La luna de miel*

Compran una guitarra, se apuntan a vídeos, hacen tres días

seguidos...

Y luego se paran. La emoción inicial se disuelve.

🌀 Fase 2 – El laberinto

Empiezan a ver tutoriales en YouTube sin parar, pero no suenan como esperaban.

No saben si lo hacen bien, saltan de vídeo en vídeo, y pierden el rumbo.

📺 Fase 3 – El cajón de la culpa

La guitarra acaba guardada.

Y cada vez que la ven, piensan: “ya lo haré algún día”.

Ese “algún día”...

puede ser hoy.

🤔 ¿Por qué lo dejamos?

Después de trabajar con cientos de adultos como tú, estas son las razones más comunes:

1. Falta de claridad

No saber qué practicar.

Hay demasiados vídeos, demasiadas opciones, demasiada información...

Y cuando hay demasiado de todo, no haces nada.

2. Expectativas irreales

Queremos tocar como Eric Clapton en dos semanas.

Y cuando no lo conseguimos, pensamos que no valemos.

Tocar guitarra es como cocinar:

Primero aprendes a freír un huevo. Luego haces paella.

3. Compararte todo el rato

Youtube está lleno de chavales de 15 años tocando como dioses.

Pero tú tienes trabajo, hijos, facturas, responsabilidades.

No compitas. Disfruta de tu camino.

4. Falta de tiempo (o eso crees)

No necesitas una hora al día.

Con 10 minutos bien enfocados puedes avanzar **mucho más de lo que imaginas.**

Cómo volver sin presión (y disfrutar desde el primer día)

Si llevas tiempo sin tocar, o lo has intentado varias veces sin éxito, aquí va la receta que más funciona con mis alumnos:

✓ Paso 1: Perdónate

No eres vago, ni torpe. Solo no tenías una guía clara ni adecuada a tu ritmo.

No pasa nada.

Hoy empieza otra historia.

✓ Paso 2: Empieza por disfrutar

Toca algo fácil. Muy fácil si hace falta.

Aunque sea solo un acorde. Aunque solo rasguees sin pensar.

El objetivo es volver a **disfrutar del sonido en tus manos**.

✓ *Paso 3: Céntrate en una cosa*

No intentes aprender flamenco, jazz, solos y escalas la misma semana.

Elige una cosa.

Un ritmo. Una canción. Un ejercicio.

Y trabaja solo eso 5 o 10 minutos al día.

✓ *Paso 4: Grábate*

Sí, aunque suene mal. Aunque te dé vergüenza.

Grábate hoy con el móvil.

Dentro de un mes, **vas a flipar con tu avance**.

Grabar es motivador y realista.

💡 *Mi historia (y una pequeña confesión)*

Yo también he dejado la guitarra temporadas.

Sí, yo. Que me dedico a esto.

Por estrés. Por falta de motivación.

Hasta que un día me senté, sin presión,

rasgueé un acorde...

...y me emocioné.

Volver a tocar no va de perfección.

Va de reconexión.

 EJERCICIO PROPUESTO (hazlo ahora)

Abre el bloc de notas del móvil o coge papel.

Escribe: “Quiero volver a tocar porque...”

Anota 3 motivos reales. Aunque sean simples.

Grábate hoy tocando 10 segundos (aunque no te guste).

Mañana, vuelve a tocar lo mismo. Durante 7 días.

No necesitas ser constante todo el año.

Solo una semana.

Solo hoy.

 Cierre de capítulo

No esperes a tener tiempo.

No esperes a hacerlo perfecto.

Solo toca.

*Porque volver a la guitarra **no es una meta.***

Es una decisión.

Y hoy puede ser el primer día.

3

7 días para volver a tocar (y disfrutarlo como nunca antes)

“No necesitas disciplina. Solo necesitas un motivo para volver a tocar.”

Este capítulo no es una clase, es un reencuentro.

Un reto suave, realista y reconector.

No te voy a pedir que toques escalas aburridas ni que estudies teoría musical.

Solo te voy a pedir que dediques unos minutos al día a tocar algo sencillo que te recuerde que **sí puedes**. Porque puedes.

🕒 *¿Qué necesitas para empezar?*

Tu guitarra (da igual si es buena, mala o medio desafiada)

10 minutos al día (ponte una alarma si lo necesitas)

Un cuaderno o app donde anotar tus progresos

*Y sobre todo: **cero presión***

🔥 DÍA 1 – Dos acordes. Sin ritmo. Pero con intención.

Hoy no tienes que aprender nada nuevo. Solo **volver a sentir** lo que es tocar algo que suene bien. Y para eso, no necesitas ritmo, ni técnica. Solo dos acordes y atención.

⇒ **Elige estos dos acordes básicos y agradecidos:**

- **Mi mayor (E)**
- **La menor (Am)**
- Ambos suenan llenos, son fáciles de colocar y perfectos para empezar con buen pie.

⇒ **Tócalos despacio, sin ritmo, sin presión.**

- Coloca E y rasguea con calma.
- Escucha: ¿suenan todas las cuerdas claras?
- Ajusta los dedos si alguna nota se apaga.

⇒ **Luego cambia a Am.**

- Mismo proceso: colócalo, rasguea lento, ajusta.
- Cambia entre E y Am varias veces.
- Sin prisa, sin ritmo. Solo busca que **cada acorde suene limpio y bonito.**

⇒ **Si alguna suena apagada o mal,** puede ser por varias razones:

- No estás presionando lo suficiente (o estás muy lejos del traste).

- Estás rozando otra cuerda con un dedo que no debería tocarla.
- Tu mano está muy tensa o mal colocada (muy recta o muy plana).
- O simplemente... aún no tienes la memoria muscular. Es normal.

⇒ **Juega con la presión de la mano izquierda.**

Más suave, más fuerte, más cerca del traste o más lejos.

Descubre cómo **el mínimo ajuste cambia el sonido.**

🎸 **Grábate 15 segundos tocando E y Am, sin ritmo.**

Escúchalo. Mañana repetirás... y notarás la diferencia.

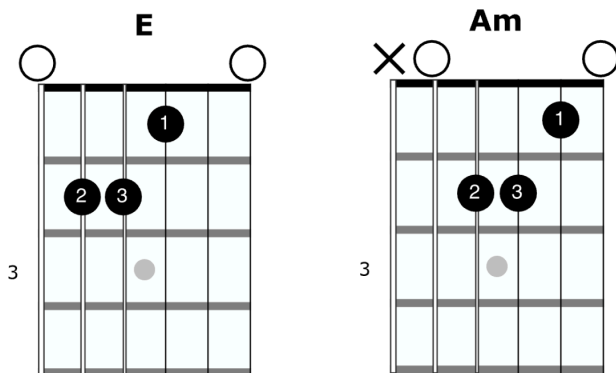
🕒 **Objetivo del día:**

Reconectar con la guitarra a través de **dos acordes sencillos que suenan bien.**

No importa lo lento que vayas. Lo que importa es que vuelvas.

🎸 *¿Cómo se lee un diagrama de acordes?*

Aquí tienes los acordes **Mi mayor** y **La menor** representados en diagrama:



Y si no lo tienes claro, te explico cómo leerlo:

- Las **líneas verticales** son las 6 cuerdas (de grave a aguda, izquierda a derecha).
- Las **líneas horizontales** son los trastes.
- Los **números** te dicen qué dedo usar:
 - 1 = índice, 2 = medio, 3 = anular, 4 = meñique
- Un **círculo vacío (O)** significa que toques esa cuerda al aire.
- Una **X** indica que no se toca esa cuerda.

⇒ **Por cierto... si no conoces el sistema americano de acordes, es muy fácil:**

- **A = La**
- **B = Si**
- **C = Do**
- **D = Re**

- **E = Mi**
- **F = Fa**
- **G = Sol**

Y si ves una letra con una **m minúscula**, como **Em**, significa que es un acorde **menor** (en este caso, **Mi menor**).

- No hace falta sabérselo todo de memoria desde ya.
- Solo que sepas que **A = La**, **E = Mi**, etc.

Lo irás interiorizando sin darte cuenta.

🦋 **BONUS: ¿Quieres aprender todos los acordes en el orden correcto?**

Mira este vídeo que ha ayudado a miles de personas a avanzar con claridad:

[De principiante a experto: El orden correcto para aprender acordes en guitarra](#)

🔥 **DÍA 2 – Aprende tu primer ritmo (sin comerte la cabeza)**

⇒ Hoy vas a aprender un patrón de rasgueo tan versátil que podrás usarlo en **decenas de canciones**.

El patrón es este:

abajo – abajo – arriba – arriba – abajo – arriba

Yo lo llamo el **ritmo multiusos**, y para que lo recuerdes mejor, lo asocio a esta frase:

“to-CO-LA-GUI-TA-RRA”

(cada sílaba = un movimiento).

⇒ Toca este ritmo con un solo acorde (por ejemplo, Mi mayor

o La menor) y hazlo **muy despacio**.

No importa si no lo clavabas al principio, lo importante es **sentir el pulso y dejar que fluya la mano**.

🎸 Te lo explico paso a paso en este vídeo de mi canal de YouTube

🎯 **Objetivo:** Sentir que puedes acompañar una canción con ritmo real, sin frustrarte.

🔥 **DÍA 3** – Une dos acordes. Y deja que fluya.

Hoy toca dar un paso más: **cambiar de acorde sin pensarlo demasiado**. No hace falta velocidad, solo **constancia y conciencia**.

👉 Usa los mismos acordes de los días anteriores, o cambia si quieres:

Por ejemplo: **Mi menor (Em) y La mayor (A)**

Ambos son fáciles, suenan bien juntos y son perfectos para practicar.

👉 Toca el **ritmo multiusos** del Día 2:

abajo – abajo – arriba – arriba – abajo – arriba

(asócialo con la frase “to-CO-LA-GUI-TA-RRA” si te ayuda)

👉 Haz 4 compases con el primer acorde, cambia y haz 4 con el segundo.

No intentes que el cambio sea perfecto.

Simplemente cambia. Una y otra vez.

👉 Repite la progresión varias veces seguidas.

El objetivo no es que lo pienses, sino que tu mano **empiece a recordarlo sola**.

🎯 **Objetivo del día:**

Sentirte capaz de enlazar acordes sin quedarte bloqueado ni frustrarte.

🎸 ¿No sabes qué acordes usar? ¿Quieres más progresiones para practicar?

Te dejo aquí un PDF con los **acordes básicos mayores y menores**

y te doy algunas **progresiones típicas para practicar** con el ritmo multiusos:

→ [Clase gratuita: acordes y progresiones esenciales para principiantes](#)

🔥 DÍA 4 – Toca tu primera melodía reconocible

🎯 *Objetivo: sentir que “ya tocas algo real” con solo unas cuerdas.*

👉 Vamos a tocar una melodía **muy fácil y conocida**: el **Himno de la alegría**.

Solo necesitas usar **dos cuerdas** y te saldrá.

Puedes seguirla en esta clase gratuita:

🎸 [Toca tu primera melodía paso a paso con este tutorial](#)

👉 Consejo: usa la púa si la tienes, o los dedos si estás más cómodo.

👉 No importa la velocidad, solo que suene claro y que tú la reconozcas.

7 DÍAS PARA VOLVER A TOCAR (Y DISFRUTARLO COMO NUNCA ANTES)

The image shows two musical staves for guitar in G major, 4/4 time. The first staff contains four measures of music. The first measure has a G chord (fretboard diagram: 000233) and a tablature line with notes 0, 1, 3. The second measure has a D7 chord (fretboard diagram: xx0232) and a tablature line with notes 3, 1, 0, 2. The third measure has a G chord (fretboard diagram: 000233) and a tablature line with notes 0, 0, 2, 0. The fourth measure has a D7 chord (fretboard diagram: xx0232) and a tablature line with notes 0, 2. The second staff contains five measures. The first measure has a G chord (fretboard diagram: 000233) and a tablature line with notes 0, 1, 3. The second measure has a D7 chord (fretboard diagram: xx0232) and a tablature line with notes 3, 1, 0, 2. The third measure has a G chord (fretboard diagram: 000233) and a tablature line with notes 0, 0, 2, 0. The fourth measure has a D7 chord (fretboard diagram: xx0232) and a tablature line with notes 2, 0. The fifth measure has a G chord (fretboard diagram: 000233) and a tablature line with notes 2, 0. The staves are labeled 'T' for treble and 'A' for bass.

🔥 DÍA 5 – Toca tu primer arpeggio (y haz que suene musical)

🎯 **Objetivo:** que tus manos empiecen a entender cómo se mueve un acompañamiento real.

Porque no todo es rasgueo: los arpeggios son **clave para sonar con sensibilidad y elegancia.**

⇒ Usa este patrón de arpeggio muy básico, pero muy útil:

Pulgar – índice – medio – anular – medio – índice

(dedos: **P – I – M – A – M – I**)

⇒ Importante:

El **pulgar** siempre toca el **bajo del acorde** (la nota más grave).

- Si estás tocando **Mi menor (Em)**, el pulgar va a la **6ª cuerda**
- Si estás tocando **La menor (Am)**, el pulgar va a la **5ª cuerda**

⇒ Hazlo muy despacio. Como si peinaras las cuerdas. Luego cambia de acorde y repite el patrón.

🎯 **Tu misión hoy:**

- Que cada nota suene clara
- Que no roces cuerdas por accidente
- Que el movimiento fluya de forma natural, sin tensión

🦋 ¿Quieres ver cómo suena este arpeggio (y aprender el otro patrón más importante que uso para acompañar casi cualquier canción)?

Lo tienes paso a paso aquí →

➡ [Los dos arpeggios clave para sonar profesional con acordes](#)

🔥 DÍA 6 – Toca la progresión mágica (la de miles de canciones)

🎯 **Objetivo:** tocar una secuencia real, típica y muy musical.

Hoy no vas a practicar por practicar.

Vas a tocar **una de las progresiones más usadas en la historia de la música.**

🎵 *La progresión: C - G - Am - F*

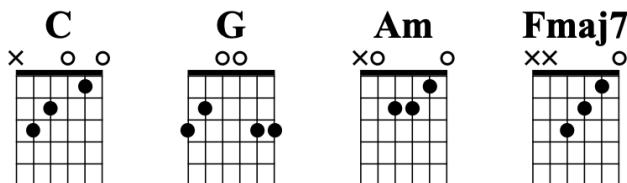
La habrás escuchado en canciones como:

- *Let it be*
- *No woman no cry*
- *With or without you*
- *Calle Melancolía*
- *Someone like you*
- ...y decenas más.

⇒ Tócala con el ritmo multiusos que ya conoces:

! ¿Problemas con el acorde de F?

No te preocupes. El **acorde de Fa con cejilla es difícil al principio**. Por eso hoy vas a usar una **versión adaptada de F que suena bien y es perfecto para empezar**. Y más adelante, si quieres, podrás ir al F con cejilla sin miedo.



🕒 Consejo del día:

Toca esta progresión en bucle.

No pienses. Solo siente cómo suena, cómo fluye.

➡ Incluso puedes **tararear una melodía encima** si te apetece.

Eso es acompañar. Eso es hacer música.

Hoy no has practicado. Hoy has tocado una progresión que usan los músicos de verdad.

Y tú también puedes sonar así.

DÍA 7 – Grábate otra vez... y flipa

🎯 **Objetivo:** ver con tus propios ojos (y oídos) lo que has avanzado.

Hoy no vas a aprender nada nuevo.

Vas a hacer algo mucho más importante: **reconocer tu progreso.**

➡ *Toca lo que más te haya gustado de la semana:*

➡ Grábate 1 minuto, como hiciste el primer día. Luego escucha ambos vídeos: el del Día 1 y el de hoy.

🔗 No busques perfección.

Busca **sonar más suelto, más fluido, más confiado.**

Porque lo estás.

🎯 Consejo:

Guarda ese vídeo. Será **tu nuevo punto de partida.**

Y dentro de unas semanas, grábate de nuevo.

Vas a alucinar con tu evolución.

A veces no notas el cambio hasta que lo escuchas con distancia.

Y entonces dices: “Oye... pues no suena nada mal”.

🌟 *Bienvenido de nuevo a la guitarra.*

✓ **RESUMEN FINAL:** *Lo que has logrado en solo 7 días*

12 **Día 1** – Volviste a tocar con intención y sin presión (E y Am)

Día 2 – Aprendiste tu primer ritmo real (multiusos)

Día 3 – Enlazaste acordes con ritmo y soltura

Día 4 – Tocaste tu primera melodía reconocible

Día 5 – Acompañaste con arpeggios musicales

Día 6 – Tocaste la progresión más famosa del pop

Día 7 – Te grabaste... y notaste que sí, estás avanzando

✓ **?** *¿Lo ves? No necesitas años.*

Solo 10 minutos al día, un plan claro... y volver a disfrutar.

🔑 Guarda este capítulo.

Repítelo cuando sientas que te alejas de la guitarra.

Te va a devolver las ganas.

4

Los 10 errores más bestias (y cómo evitarlos sin liarte)

Hace tiempo vino a clase un alumno que me dijo:

“Jorge, llevo dos años tocando... pero sueno como el primer mes.”

Le bastaron dos semanas corrigiendo errores básicos para empezar a sonar **más limpio, más seguro y más musical.**

Y no cambió de guitarra. Ni se metió a estudiar armonía avanzada.

Solo dejó de repetir fallos que muchos arrastran durante años.

🤖 *¿Y sabes qué es lo mejor?*

Estos errores **son comunes y 100% corregibles.**

Algunos vienen de aprender solo. Otros, de seguir vídeos sin orden.

Pero la mayoría tienen solución rápida... si sabes cuál es el problema.

*Los 10 errores más comunes que veo en alumnos adultos
(y cómo evitarlos)*

× 1. *Pensar que necesitas aprender TODO antes de sonar bien*

⇒ Te metes en escalas, arpeggios, séptimas, modos griegos... y te olvidas de lo esencial.

🕒 **Solución:** empieza por tocar **tres acordes bien, con buen ritmo**. Punto.

Céntrate en UNA cosa por semana. Y hazla bien.

× 2. *Rasguear sin intención (o con miedo)*

⇒ Muchos tocan como si pidieran perdón. Suena flojo, sin alma.

🕒 **Solución:** tu rasgueo debe tener dirección, como si fueras el batería.

No acaricies la cuerda, márcala con energía.

× 3. *Cambiar de acorde como si desactivaras una bomba*

⇒ Si miras cada dedo como si fuera un cirujano, no avanzas.

🕒 **Solución:** practica cambios lentos, sin ritmo.

Incluso con los ojos cerrados.

× 4. *No saber qué practicar (y acabar viendo vídeos random en YouTube)*

⇒ Saltas de vídeo en vídeo como si fuera Netflix.

🕒 **Solución:** ten un plan. Aunque sea un PDF o lista propia.

🌐 (En el próximo capítulo te doy uno.)

× 5. *Esperar a sonar perfecto antes de avanzar*

⇒ Quieres pasar de cero a Clapton sin fallos. Y si no, no avanzas.

🕒 **Solución:** **avanza aunque haya errores.** Se mejora tocando música, no repitiendo ejercicios eternamente.

× 6. *Tocar siempre lo mismo (y aburrirte sin darte cuenta)*

⇒ Mismo ritmo. Mismo acorde. Mismo loop. Cada semana.

🕒 **Solución:** cambia el estilo, prueba un ritmo nuevo, mete un acorde raro.

Lo importante no es hacerlo perfecto, es no aburrirte.

× 7. *No grabarte nunca*

⇒ “No me gusta cómo sueno”. Lo entiendo. Pero si no te escuchas... no sabes cómo sueñas.

🕒 **Solución:** grábate una vez por semana.

Es tu espejo. **Y vas a alucinar con el progreso** si lo haces con regularidad.

× 8. *No cuidar la postura (y acabar molesto o lesionado)*

⇒ Tocar con la espalda encorvada o el hombro en tensión = cuello contracturado.

🕒 **Solución:** busca comodidad. Silla firme, espalda recta, brazo apoyado, hombros sueltos.

Lo cómodo es lo que dura.

× 9. *Evitar el ritmo “porque es difícil”*

⇒ El 90% de la frustración en la guitarra es por el ritmo... y por eso muchos lo esquivan.

🕒 **Solución:** el ritmo no se estudia, **se siente**.

Haz palmas, camina marcando el pulso, tararea mientras rasguebas.

Es más cuerpo que cabeza.

× 10. *Compararte con otros (o contigo hace años)*

⇒ YouTube está lleno de chavales tocando brutal. Pero no es tu historia.

🕒 **Solución:** compárate **solo contigo**.

Tú de ayer tocaba menos que tú de hoy.

Y eso es progreso real.

📄 ¿Cuántos errores te han sonado?

Si te has visto reflejado en varios, enhorabuena:

⇒ **Ahora ya sabes qué está fallando.**

⇒ **Y ahora puedes corregirlo.**

*Porque tocar bien **no es cuestión de talento**, es cuestión de quitarse piedras del camino.*

5

Mini rutinas para guitarristas con poco tiempo (pero muchas ganas)

🎸 “No necesitas más horas. Necesitas mejores minutos.”

Una de las frases que más oigo en alumnos adultos es:

“Es que no tengo tiempo...”

Y lo entiendo. De verdad. Entre el trabajo, la familia, las obligaciones... parece imposible sacar un rato para ti.

Pero también te digo algo: **si tienes cinco minutos, puedes mejorar con la guitarra.**

No se trata de cantidad. Se trata de **calidad y dirección.**

🎧 ¿Por qué estas rutinas funcionan?

Porque están pensadas para gente real. Para personas como tú, que quieren disfrutar de la música sin sacrificar su vida.

Son:

Cortas: entre 5 y 30 minutos.

Focalizadas: un solo objetivo a la vez.

Realistas: para días con líos, bajones o poco tiempo.

No necesitas hacerlo todo cada día. Solo necesitas hacer **algo bien definido**. Con atención. Y con cariño.

📅 RUTINA 5 MINUTOS — Para días locos

Objetivo: mantener la conexión, aunque estés fundido.

Toca un solo acorde durante 1 minuto. Que suene bonito.

Haz cambios entre dos acordes fáciles (por ejemplo, Em → C) durante 2 minutos.

Toca un rasgueo libre durante 2 minutos con esos acordes.

👁️ **Consejo:** No pienses. Solo toca. Conecta. **Mantén viva la llama.**

📅 RUTINA 10-15 MINUTOS — Para días normales

Objetivo: avanzar con estructura y sensación de progreso.

1 min → Afina y respira. (Sí, respira. Te centra.)

3 min → Repasa un ritmo que ya conozcas.

5 min → Cambios entre 3 acordes habituales.

5 min → Toca una estrofa de canción con esos acordes.

👁️ **Consejo:** Repite el ritmo en voz baja. El ritmo entra antes por la boca que por la mano.

📅 RUTINA 30 MINUTOS — Para días top

Objetivo: consolidar lo aprendido y explorar algo nuevo.

5 min → Técnica lenta: cejillas, digitación o acordes nuevos.

10 min → Canción nueva o progresión interesante.

10 min → Repertorio libre. Toca lo que te gusta.

5 min → Improvisa, canta, o grábate.

🎧 **Consejo: Grábate siempre al final.** Aunque suene mal. Es el mejor espejo.

👤 **CASO REAL:** Carlos, 53 años

Carlos me escribió hace unos meses:

“Jorge, solo puedo tocar 10 minutos al día. Y a veces, ni eso.”

Le propuse empezar con la rutina de 10 minutos. Sin presión. Día a día.

30 días después, me mandó un vídeo tocando tres canciones. Con ritmo sólido y voz.

¿Magia? No. **Constancia bien enfocada.** Eso es todo.

📅 RUTINA SEMANAL RECOMENDADA (GPS)

No es una obligación. Es una sugerencia realista para guitarristas reales.

MINI RUTINAS PARA GUITARRISTAS CON POCO TIEMPO (PERO MUCHAS...

Día	Guía (conocido)	Práctica (reto)	Canción (disfrute)
Lunes	Acordes conocidos	Cambio entre Em y C	"La Bamba"
Martes	Ritmo multiusos	Acorde nuevo (D)	Estrofa libre
Miércoles	Revisión + relax	-	-
Jueves	Acordes menores	Arpeggio lento	"Stand by me"
Viernes	Revisión libre	Grabar 1 minuto	Tu canción favorita
Sábado	Técnica (ligados)	Progresión mágica	Improvisa libre
Domingo	Descanso (o repaso)	-	-

🕒 **Clave:** es mejor tocar 10 minutos 4 días, que 1 hora solo el sábado.

💡 ¿Qué es el sistema GPS?

Es mi forma favorita de organizar una rutina en solo tres pasos:

G → Guía: empieza con algo que domines. Te da seguridad.

P → Práctica: trabaja lo que te cuesta. Sin pasarte.

S → Song: termina tocando algo que te motive. Siempre.

Así cada sesión tiene sentido, foco... y disfrute.

📌 **Cierre de capítulo**

No se trata de tener más tiempo. Se trata de tener **mejores minutos con tu guitarra.**

Porque cuando tocas cada día un poco...

🎸 Mejora tu oído.

🎸 Mejora tu confianza.

🎸 Mejora tu día.

Tocar no es solo avanzar. **Es volver a ti.**

*Y a veces, lo único que necesitas son **10 minutos bien vividos.***

6

Toca algo ya: canciones fáciles que suenan bien (y motivan)

“No hay nada más poderoso que tocar algo que reconoces.”

No necesitas ser un crack. Solo necesitas tocar algo que suene a canción, aunque no esté perfecto.

Porque cuando te escuchas y dices: “¡Ey, esto suena a música!”, se enciende una chispa.

Y esa chispa vale más que mil ejercicios técnicos.

🕒 *¿Qué vas a encontrar en este capítulo?*

Canciones fáciles y resultonas.

Consejos para que suenes bien aunque no te sepas todo.

Ritmos adaptados y acordes simplificados.

*Y sobre todo: confianza en que **sí puedes sonar bien con poco.***

🎧 *Antes de empezar: cómo “acompañar canciones a tu manera”*

🎸 **No hace falta saberse toda la canción.**

A veces basta con aprender los acordes del estribillo y repetirlo.

🎸 **Si no te sale el ritmo exacto, toca todo hacia abajo.**

Es mejor un rasgueo básico pero estable, que uno avanzado mal hecho.

🎸 **Si no te sale un acorde, cámbialo por uno similar.**

Ejemplo: Si el Fa con cejilla se te atraganta, usa el Fa sencillo que te expliqué anteriormente.

🎸 **Tararea o inventa melodías encima.**

Improvisar encima de una progresión es más útil (y divertido) de lo que parece.

🎸 **Grábate aunque no esté perfecto.**

Es la mejor forma de ver tu evolución y corregirte sin dramas.

🎸 *Canciones que puedes tocar YA (y suenan de lujo)*

1. *Imagine – John Lennon*

Acordes: C – F – Am – Dm – G

🎸 Ritmo: suave y constante.

🌟 Perfecta para fluir entre acordes clásicos y soltar la mano.

🔗 [Ver tutorial](#)

2. *Chiquilla – Seguridad Social*

🎵 Acordes: G – D – Em – C

⚡ Ritmo: pop-rock muy reconocible.

🔥 Energía directa y pegadiza que anima a seguir tocando.

🔗 [Ver tutorial](#)

3. *Llamando a la Tierra – M-Clan*

🌸 Acordes: Am – C – G – D

🎵 Ritmo: tranquilo, con aire country.

💡 Ideal para practicar dinámica y coordinación.

🔗 [Ver tutorial](#)

4. *Terriblemente Cruel* – Leiva

🎸 Acordes: C – G – Am – F

🗨️ Ritmo: lento, con pausas.

Una balada moderna que transmite desde el primer rasgueo.

🔗 [Ver tutorial](#)

5. *I Will Survive* – Gloria Gaynor

🎵 Acordes: básicos o con séptimas

Ritmo: disco-pop

🎷 Una lección de groove emocional con muy pocos acordes.

🔗 [Ver tutorial](#)

6. *My Way* – Frank Sinatra

🎸 Acordes: G – D – Em – C – Am – D7

🎵 Ritmo: balada lenta

Te empuja a tocar con alma y profundidad.

🔗 [Ver tutorial](#)

7. *Everybody Hurts* – R.E.M.

🎸 Acordes: D – G – Em – A – C

Ritmo: arpeggio lento

Ideal para tus primeros punteos con dedos.

🔗 [Ver tutorial](#)

8. *Fast Car* – Tracy Chapman

Acordes + Arpeggio fácil

🎵 Ritmo: folk

Melancólica, repetitiva y súper disfrutable.

🔗 [Ver tutorial](#)

9. *Snap* – Rosa Linn

🎵 Acordes: C – G – Am – F

☆ Ritmo: pop suave

Moderna, viral y muy fácil de aprender.

🔗 [Ver tutorial](#)

10. *La Llorona* – Tradicional

🎵 Acordes y ritmo básico

🎵 Ritmo: lento y profundo

Perfecta para practicar el aire español desde el minuto 1.

🔗 [Ver tutorial](#)

Mini Reto: 3 días, 1 canción

Elige una de las canciones de arriba (o cualquier otra que tengas en la cabeza).

Aprende los acordes.

Usa un ritmo sencillo.

Tócalo durante 3 días seguidos.

Grábate.

🎵 *En 3 días tendrás tu primera canción sonando*

completa.

 **BONUS:** Accede a los videotutoriales gratis

¿Quieres tocar estas canciones con los acordes y letra delante?

He preparado una página donde no solo tienes **la letra con acordes de cada canción**, sino también **contenido gratuito** que te va a venir genial para avanzar:

- ✓ Diccionario de acordes y escalas
 - ✓ Ejercicios de técnica
 - ✓ PDF descargables
 - ✓ Y más recursos exclusivos para alumnos
- ➔ Entra en: www.clasesguitarraonline.com/suscriptores

 *Cierre de capítulo*

Tocar canciones **no es el premio por aprender.**

Es **el camino para aprender.**

Y aunque no suene igual que en el disco, si suena a ti... ya estás haciendo música.

7

Qué guitarra necesitas (y qué no) para sonar bien

🎸 “No es la guitarra. Eres tú.”

Muchos creen que su problema es la guitarra.

Y sí, tener un buen instrumento ayuda...

Pero no es lo esencial.

He tenido alumnos que suenan increíble con guitarras de 80€, y otros con guitarras de 1.000 € que no logran que suenen bien.

El problema casi nunca es el instrumento. El problema es que no sabes (todavía) sacarle partido.

Este capítulo es para que tomes decisiones **realistas y sin comerte la cabeza.**

🎧 ¿Qué guitarra necesitas para empezar (o retomar)?

✓ *Opción 1 – Guitarra española*

Perfecta si te gusta el **pop, canción de autor, flamenco o estilos suaves.**

Cuerdas de **nylon**, más blandas para los dedos.
Muy cómoda si estás empezando o tienes dedos sensibles.

🕒 Precio ideal: **100–250€**.

🔗 [Aquí puedes ver una española que recomiendo.](#)

✓ *Opción 2 – Guitarra acústica*

Ideal para **pop-rock, country, folk**, o si quieres un sonido más “contundente”.

Cuerdas de **acero**: duelen un poco al principio, pero nada grave.

Suenan más brillantes y potentes.

🕒 Precio ideal: **150–300€**.

🔗 Una [Yamaha como esta](#) o [Cort de este rango va genial](#)

✓ *Opción 3 – Guitarra eléctrica*

Genial si te mola el **blues, rock, metal, funk o jazz**.
Muy cómoda, ideal si tienes problemas en las manos.

Necesitas ampli o interfaz.

🕒 Pack ideal: guitarra + ampli **200–300€**.

🔗 Te dejo [aquí una guitarra Squier que suena muy bien](#) y no arruina

¿Qué accesorios necesitas?

No hace falta volverse loco con mil cosas, pero **sí hay algunos accesorios básicos** que marcan la diferencia desde el principio.

Te lo digo por experiencia: tener lo adecuado te ahorra frustraciones, hace que disfrutes más... y que avances mejor.

Imprescindibles:

Afinador de pinza (o app tipo GuitarTuna): Si no estás afinado, todo suena mal. Afinar a oído está bien... cuando ya tienes oído.

Cejilla o Capotraste : Asegúrate de que sea compatible con tu guitarra. Si tienes una guitarra **clásica**, necesitas una cejilla recta y ancha. Si es **eléctrica o acústica**, busca una cejilla más estrecha y con perfil curvo. Si usas la incorrecta, puede trastear o no apretar bien las cuerdas.

Funda acolchada: Protege tu guitarra si la llevas de un lado a otro o incluso dentro de casa (sí, también del polvo o golpes tontos).

Soporte de guitarra: Tenerla a la vista hace que toques más. Si está guardada en el armario... la tocas menos, eso es así.

Púas (si usas eléctrica o acústica): Baratas, fáciles de perder, pero imprescindibles. Ten siempre varias a mano.

Cuerdas de repuesto: Se rompen. Y cuando eso pasa, más vale tener unas nuevas en casa que esperar una semana para volver a tocar.

× *Cosas que NO necesitas (de momento):*

Pedales de efectos

Multiefectos caros

Guitarras con maderas exóticas o 7 pastillas

Cambiar de guitarra cada vez que te frustras

💬 Preguntas frecuentes

“¿Y si tengo una guitarra cutre?”

Si se afina y no está rota, úsala.

➔ Mejor tocar algo con una guitarra cutre que no tocar nada con una cara.

“¿Y si tengo varias guitarras?”

Elige **una sola** y comprométete con ella.

➔ La clave está en practicar, no en cambiar de modelo.

“¿Hace falta amplificador?”

➔ Solo si usas eléctrica. Si no, olvídate por ahora.

🧠 *Para cerrar*

No necesitas una guitarra cara.

Necesitas **tocar todos los días un poquito.**

Lo importante no es si tu guitarra vale 100€ o 1.000€.

Lo importante es que te inspire y te conecte contigo.

Empieza por mejorar **tus manos.**

Luego ya mejorarás el equipo.

8

Entiende el mástil sin volverte loco (ni aprender teoría de conservatorio)

🕒 *No necesitas sabértelo todo. Solo necesitas saber dónde estás.*

Muchos guitarristas tocan durante años sin saber qué notas están pisando.

Y no pasa nada... hasta que quieren avanzar.

Entonces llega la frase maldita:

“Es que no me conozco el mástil...”

Y eso se convierte en una barrera que genera frustración, inseguridad y bloqueo.

Pero la solución no es estudiar teoría como si fuera un examen.

La clave está en **orientarte con sentido común**, visualmente, como si el mástil fuera un mapa.

Paso 1 – Las cuerdas al aire (tu punto de partida)

De la más grave (6ª) a la más aguda (1ª):

Mi – La – Re – Sol – Si – Mi

✓ Memorízalas como un mantra.

O inventa una frase absurda tipo:

“Mi Ladrillo Rebotó Sobre Silencio Misterioso”

(Lo importante es que no se te olvide.)

🎸 *Paso 2 – Tus primeras anclas: 6ª y 5ª cuerda*

¿Por qué estas dos?

Porque ahí es donde suelen estar las tónicas de la mayoría de acordes con cejilla, escalas y riffs.

Memoriza estas notas:

6ª cuerda (Mi grave):

Traste 3 = Sol

Traste 5 = La

Traste 8 = Do

5ª cuerda (La):

Traste 3 = Do

Traste 5 = Re

Traste 7 = Mi

📖 Aprende estas 6. Son tus “farolas” para orientarte en el mástil.

🔁 *Paso 3 – Usa el truco de las octavas*

Una vez que conoces bien la sexta y quinta cuerda, el siguiente nivel es expandir eso al resto del mástil usando **posiciones de octava**.

Por ejemplo:

➡ Si pisas un **Sol** en el traste 3 de la 6ª cuerda, puedes encontrar otro **Sol**:

ENTIENDE EL MÁSTIL SIN VOLVERTE LOCO (NI APRENDER TEORÍA DE...

*Dos cuerdas más abajo y **dos trastes hacia adelante**
(posición típica de octava en cuerdas 6-4 o 5-3)*

*Una cuerda más abajo y **tres trastes adelante** si estás
en cuerdas 6-3 o 5-2*

Con eso, multiplicas tu conocimiento de forma visual, sin tener que empollar todo como una lista.

BONUS: Acordes con cejilla (tipo Fa y tipo Si)

Aquí entra en juego el **gran motivo** por el que necesitas saber las notas de la 6ª y 5ª cuerda:

Los acordes con cejilla.

*Si sabes que el traste 1 de la 6ª cuerda es **Fa**, ya sabes
dónde está tu Fa mayor con cejilla.*

*Si sabes que el traste 3 de la 5ª cuerda es **Do**, puedes
hacer un acorde de Do mayor con forma de La.*

🎸 Son los acordes móviles más usados por cualquier guitarrista.
Y con solo aprender la lógica... tienes acceso a todos los tonos.

📖 *Cierre de capítulo*

El mástil no es una tabla de multiplicar.

Es un mapa.

Y no necesitas sabértelo entero. Solo necesitas **tus puntos de referencia**.

Empieza por las notas clave.

Expande con las octavas.

Y verás que cada vez te pierdes menos.

Y cuando sepas dónde estás, tocarás con más intención, con más seguridad...

y sonarás mejor.

Tus recursos visuales para entender y tocar mejor (sin liarte)

“Una imagen vale más que mil tutoriales... si sabes cómo usarla.”

Hasta ahora has avanzado mucho: has tocado acordes, ritmos, incluso canciones.

Y puede que estés pensando:

“Vale, ahora necesito tener un mapa claro de lo que toco”.

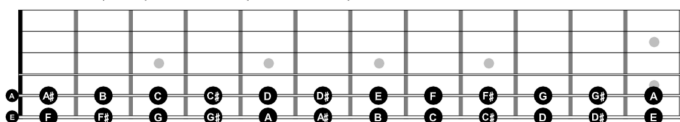
Por eso, en este capítulo te doy los **recursos visuales básicos que todo guitarrista necesita tener a mano.**

Sin teoría densa, sin tecnicismos. Solo lo que de verdad te ayuda a sonar mejor.

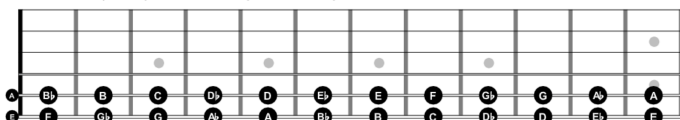
🕒 1. Mapa básico del mástil (las notas que necesitas)

Aquí es donde colocas tu **diagrama del mástil** con las notas al menos en la 6ª y 5ª cuerda, idealmente hasta el traste 12.

Notas en la quinta y sexta cuerda (con sostenidos)



Notas en la quinta y sexta cuerda (con bemoles)



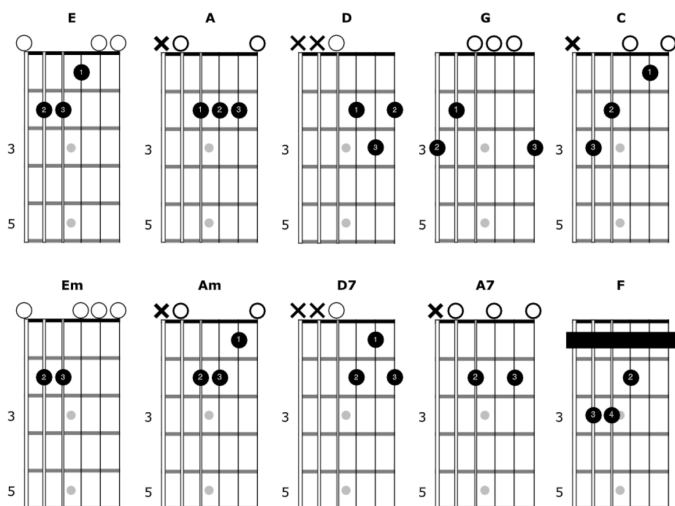
🧠 ¿Cómo usarlo?

- Elige una nota (por ejemplo: Do).
- Búscala en la cuerda 6 y en la cuerda 5.
- Ahora trata de “encontrarla” mientras tocas.
- Hazlo con otra nota mañana. Y otra pasado.

En una semana ya te moverás mejor que el 90% de guitarristas de sofá.

🎵 2. Acordes abiertos básicos

Estos acordes te van a servir para el 90% de las canciones que aprenderás este primer año.



🎯 Practícalos por parejas:

Ejemplo → C ↔ G, Em ↔ D, Am ↔ E...

Haz cambios lentos pero rítmicos. Poco a poco se te quedarán grabados.

🎯 3. Tu primera escala: la pentatónica

No te lées con cinco posiciones ni teoría avanzada. Con **una sola forma** puedes empezar a improvisar, hacer intros y entender cómo se mueve un solo.

🔗 ¿Cómo funciona?

Si colocas el **dedo en el traste 5 de la 6ª cuerda**, estás tocando la **pentatónica de La menor**.

Esa posición te vale para empezar a sonar musical **ya**.

🔗 *Truco práctico:* [busca en YouTube “base de blues en La](#)

menor” y prueba a tocar solo con esas 5 notas. Te vas a sorprender de lo bien que suena con tan poco.

🕒 ¿Y si quiero tocarla en otro tono?

Fácil: **usa el mismo patrón**, pero empieza desde otra nota en la 6ª cuerda.

Por ejemplo:

- Si empiezas en el **traste 3**, estarás en **Sol menor**
- Si empiezas en el **traste 8**, estarás en **Do menor**

👉 Es el mismo dibujo, solo cambia el punto de partida.

💡 Así que si aprendes **una sola forma**, puedes moverla por todo el mástil y tener escalas en todos los tonos. Más fácil imposible.

📖 Cierre de capítulo

No hace falta aprenderse 100 acordes ni 50 escalas.

Hace falta tener **los mapas básicos y saber usarlos** con intención.

Y si te quedas con ganas de más...

 **BONUS:** *descarga gratis todos estos recursos exclusivos*

He preparado un **pack brutal** con un montón de recursos visuales y prácticos para que tengas siempre a mano lo más importante y puedas avanzar más rápido.

 ¿Qué incluye este pack?

- ✓ Diagramas imprimibles del mástil completo
- ✓ Escalas y cómo usarlas de forma musical
- ✓ Diccionario de acordes, arpeggios y progresiones clásicas
- ✓ Ritmos visuales y material extra del blog en PDF
- ✓ Minicurso del sistema CAGED con vídeos
- ✓ Curso de acordes básicos y con cejilla
- ✓ Masterclass + materiales de blues
- ✓ Cancionero con más de 40 temas

 Todo esto está disponible gratis para ti como suscriptor.

➡ **Descárgalo aquí:** www.clasesguitarraonline.com/suscriptores

10

Qué hacer cuando te estancas (y todo suena igual)

“El estancamiento no es el final. Es parte del camino.”

Todos los guitarristas pasan por esto.

Sí, todos.

Incluso yo, incluso tus ídolos.

Un día sientes que avanzas, que sueñas mejor, que hasta parece que entiendes la guitarra...

Y de repente: nada.

Todo suena igual, los acordes no fluyen, y te preguntas:

“¿Estoy perdiendo el tiempo?”

La buena noticia: **no estás solo.**

La mejor noticia: **se puede salir del estancamiento.**

Vamos a ello.

🕒 ¿Por qué nos estancamos?

1. Porque el cerebro se acomoda

Tocas siempre lo mismo. Mismos acordes, mismas canciones, mismo ritmo.

2. Porque esperas mejoras visibles todos los días

Y la realidad es que las mejoras son lentas y sutiles, como cuando haces deporte o aprendes un idioma.

3. Porque te comparas (y sales perdiendo)

Ves vídeos en YouTube y piensas que vas tarde. Spoiler: **nadie te está esperando.**

✨ ¿Cómo romper el estancamiento?

✓ 1. Cambia algo (aunque sea pequeño)

- Cambia la guitarra que usas.
- Cambia el lugar donde practicas.
- Toca de pie si siempre lo haces sentado (o al revés).
- Usa una cejilla aunque no sea necesaria.

🕒 El cerebro se reactiva con estímulos nuevos.

✓ 2. Aprende algo de otro estilo

Si siempre tocas pop... prueba una rumba.

Si haces blues... toca un vals.

Si haces clásica... intenta improvisar algo sin partitura.

✍ No es cambiar de estilo para siempre. Es **sacudir tu rutina**.

✓ 3. Haz un “reto de 3 días”

Te propongo esto:

Día 1: Aprende algo que nunca hayas tocado

Día 2: Grábate tocándolo (aunque salga mal)

Día 3: Tócalo con alguien o delante de alguien

🕒 No es por el resultado. Es por la sacudida mental. Funciona.

✓ 4. Toca menos, pero con más atención

Sí, has leído bien: toca **menos**.

- En vez de 30 minutos distraído, haz 10 minutos **a fuego**.
- Céntrate en una sola cosa: ese acorde, ese ritmo, ese cambio.

🧠 La calidad de tu atención es más importante que la cantidad de minutos.

✓ 5. Revisa tus primeros vídeos (y flipa)

Busca un vídeo viejo donde tocabas algo básico.

Míralo con calma.

¿Notas cómo has mejorado?

🕒 Lo que tú ves como “nada”... es progreso. Solo que no lo mides.

 Caso real: Clara, 48 años

Clara estuvo 2 meses tocando cada día y luego... se bloqueó.

Me escribió:

“Ya no avanzo. Todo suena igual. Me siento tonta.”

Le dije que cambiara de guitarra, se grabara tocando algo nuevo, y se lo enviara.

Una semana después, **estaba motivada otra vez y tocando una canción que antes no se atrevía ni a mirar.**

 No era falta de nivel. Era falta de estímulo.

 Cierre de capítulo

El estancamiento no significa que no valgas.

Significa que **necesitas aire fresco, no más presión.**

Cambia algo, tócate otra cosa, rétate con cariño.

Y si hoy no te apetece tocar... **escucha música. Piensa en ella.**

Canta.

También es parte del camino.

Lo importante es que **no te desconectes de la guitarra.**

Porque te lo juro: la motivación vuelve. Siempre vuelve.

11

Tu plan de 3 meses para sonar mejor (aunque tengas poco tiempo)

“No necesitas hacer mucho. Solo necesitas hacer lo que toca, en el momento justo.”

Has llegado hasta aquí.

Eso ya dice mucho de ti.

Ahora viene lo mejor: **un plan claro y realista para avanzar de verdad.**

No más “a ver si practico”.

A partir de ahora, **vas a saber qué hacer cada semana**, y eso te va a dar motivación y resultados.

Este plan es para ti si:

- Tienes entre 10 y 30 minutos al día (no más).
- Quieres sonar mejor, no ser virtuoso.
- Buscas claridad y estructura sin volverte loco.

¿Cómo está organizado este plan?

- **Duración:** 12 semanas (3 meses)
- **Estructura:** Cada semana tiene un **foco principal**, un objetivo y una propuesta práctica.
- **Objetivo final:** Que en 3 meses te sientas capaz de tocar canciones, hacer ritmos, moverte por el mástil y disfrutar tocando.

Mes 1 – Reconecta y suena mejor

Vas a volver a disfrutar tocando, sin frustrarte. Acordes, ritmo, primeras canciones. Lo básico... pero bien hecho.

Semana 1: Afinar y reconectar

Trabaja acordes abiertos + 1 ritmo sencillo.

Semana 2: Cambios limpios

Haz progresiones lentas y grábate 30 segundos.

Semana 3: Tu primera canción

Elige una canción fácil y tócala 3 días seguidos.

Semana 4: Explorar el ritmo

Aprende un rasgueo nuevo y úsalo con 2 acordes.

🎧 **Objetivo del mes:** Grabar una canción completa de 1 minuto.

Mes 2 – Explora y expándete

Ahora toca salir de la zona de confort: nuevos estilos, cejilla, improvisación... ¡esto empieza a sonar bien!

Semana 5: Cambiar de estilo

Rumba, reggae, vals... lo que nunca hayas tocado.

Semana 6: Improvisar libremente

Practica la escala pentatónica menor sobre una base de YouTube.

Semana 7: Usar cejilla

Aprende acordes con cejilla y úsalos en una canción nueva.

Semana 8: Cantar y tocar

Acompáñate con dos acordes y un ritmo (aunque sea tarareando).

🎯 **Objetivo del mes:** Graba otro vídeo y compáralo con el del primer mes. ¡Vas a flipar!

12 Mes 3 – Consolida y disfruta

Ahora es el momento de hacer que la guitarra sea parte de ti. Crear tu repertorio, tocar para otros y disfrutar sin presión.

Semana 9: Crear tu repertorio

Haz una lista de 5 canciones que te encanten y quieras tocar.

Semana 10: Tocar en bucle

Elige una canción y tócala durante 5 días seguidos.

Semana 11: Compararte (para bien)

Grábate otra vez y nota cuánto has mejorado.

Semana 12: Tocar para alguien

Tócala para alguien o grábate como si fuera en directo.

🎯 **Objetivo del mes:** Sentirte por fin como alguien que toca la guitarra, no solo como alguien que “está aprendiendo”.

✓ ¿Y si no puedes seguir el ritmo?

No pasa nada.

Este plan **no es una obligación**. Es una guía.

Puedes:

- Repetir semanas.
- Saltarte pasos si ya los dominas.
- O hacer solo lo que más te guste.

🕒 Pero sobre todo, no te desconectes.

Un guitarrista que toca 10 min 3 días a la semana, avanza.
Siempre.

📖 Cierre de capítulo

En 3 meses no vas a ser Paco de Lucía.

Pero sí puedes ser **tú tocando con confianza, con ritmo y con gusto**.

Y eso... ya es un milagro.

Conclusión – Esto no va de guitarras... va de ti

Si has llegado hasta aquí, es porque eres de esas personas que, aunque tenga mil cosas en la cabeza, **no ha dejado de soñar con tocar la guitarra.**

Y eso ya te hace especial.

Porque no has dejado que la edad, el tiempo, la frustración o el miedo te frenen del todo.

Porque, en el fondo, **sabes que esto no va solo de acordes.**

Va de **reconectar contigo.**

🎸 *La guitarra es solo la excusa*

La excusa para tener un rato solo para ti.

Para sentirte capaz.

Para salir de la rutina.

Para volver a **crear, jugar y emocionarte** con algo tan simple...
y tan mágico.

 *No hace falta que lo hagas perfecto*

Este libro **no está hecho para convertirte en un virtuoso**, ni falta que hace.

Está para que **no lo dejes**.

Para que **vuelvas a tocar**, aunque solo sean 5 minutos al día.

Para que **disfrutes del proceso**, incluso cuando las cuerdas trastean, los acordes no suenan, o te da pereza empezar.

Porque ahí, justo ahí, es donde pasa la magia.

Y eso, **nadie te lo puede quitar**.

 *¿Y ahora qué?*

Ahora te toca a ti.

Toca elegir **qué canción vas a tocar hoy**.

Toca decidir si te grabas, improvisas, o simplemente rasgueas sin pensar.

Y si un día no te apetece tocar... **escucha música, canta, piensa en ella**.

También es parte del camino.

¿Quieres seguir acompañado?

Si este libro te ha ayudado, si te ha hecho ilusión volver a tocar... **no estás solo**.

Estoy al otro lado con mi escuela, mis clases y una comunidad entera que está en lo mismo que tú: **gente normal con muchas ganas de tocar**.

 **Prueba gratis la Escuela aquí:**

 www.clasesguitarraonline.com/oferta

♥📖 *Gracias*

Gracias por leer.

Gracias por tocar.

Gracias por recordarte que **nunca es tarde** para aprender algo que te hace bien.

Y si algún día dudas, si te atascas o te desconectas un poco...

vuelve a abrir este libro.

La guitarra te estará esperando.