

2025



¿ESCUCHO MI AVANCE?

Para
músicos



Aula de Mari

INTRO

¿Escucho mi avance?



Es una de los temas que siempre hablo con mis alumnos y conmigo, sobre todo cuando estoy en mi cuarto estudiando.

¿Realmente escuchamos lo que tocamos? ¿Desde cuál posición lo hacemos? desde la **crítica destructiva** o desde la **crítica constructiva**.

En este E-book quiero hablar sobre la importancia de ser **conscientes y amables** con nosotros mismos en el camino del aprendizaje musical y brindarte herramientas que puedas usar a la hora de estudiar, siempre a nuestro ritmo y así, ESCUCHAR y aplaudir nuestro avance.



INDICE



La exigencia y su
sordera

05



Nuevo lema: "No a
la comparación"

07



Consciencia de
nuestro cuerpo y
dedicación

09



Herramientas para
estudiar y SÍ
escuchar el avance

11



MARIA ANDREYNA

@aulademari

Lic. en música mención Musicología,
violinista , instructora de yoga y profesora de
Música con más de 11 años de experiencia.

En este espacio quiero que hablemos un tema
que todos como músicos y eternos
estudiantes hemos pensado o debatido.
Además de mostrarte, desde mis vivencias lo
que me ha servido como violinista y como
profesora.

Reuniré las herramientas y los tips que sé
que te ayudarán a escuchar cada paso que
das en este mundo de la música.



LA EXIGENCIA Y SU SORDERA

La exigencia es la necesidad de forzar algo para que se produzca una acción, a partir de acá podemos analizar muchas cosas, todo lo que se fuerza no fluye y lo que no fluye, no traerá buenos resultados.

En el estudio de cualquier cosa pero hablando de la música, de un instrumento es necesario que el esfuerzo y las ganas estén de la mano, y hablamos de la disciplina, una manera de alcanzar nuestros objetivos pero de disfrutar del camino de aprendizaje y de ser conscientes de cada paso o salto que vamos dando.

Al no presionarnos logramos ver con entusiasmo cada avance porque todo, hasta lo más pequeño que creas, es un avance. Si antes podías tocar por 15min seguidos sin cansarte y ahora lo puedes hacer por 20min (es un avance); antes tu profesor debía corregirte la postura de la mano izquierda, ahora lo corriges tú solo (es un avance; no sabías identificar la nota sol en el pentagrama, ahora sí (es un avance).

LA EXIGENCIA Y SU SORDERA

Los avances pueden sonar fuertes o pianos pero suenan, así que escúchate atento y ve por más, porque somos eternos estudiantes y esto solo debe motivarnos a seguir estudiando, a seguir creando y buscar que nuestro instrumento sea una extensión de nuestro cuerpo y un medio para expresarnos.



NUEVO LEMA: “NO A LA COMPARACIÓN”

Es algo que leemos en todos lados y que necesitamos hacer en todos los ámbitos de nuestra vida, no compararnos con alguien más.

En el arte esto suele ser lo más común, el ver los avances/premios/alcances de una persona y empezar a medirnos a través de esos logros no personales.

¿Cómo no hacerlo? ¿Cómo dejar de hacerlo? lo primero es ser consciente que cada uno de nosotros tuvo y tiene un camino vivido totalmente distinto, con oportunidades y sucesos en momentos diferentes y eso no está mal, es nuestro trayecto y hay que aceptarlo porque es lo que nos trajo hoy aquí, lo que hagamos ahora es lo que marcará la diferencia, el escucharnos e ir a nuestro ritmo nos dará seguridad y sobre todo, bases más sólidas.

También nos ayudará cambiar la comparación por la admiración que nos llevará a motivarnos, incentivarnos

NUEVO LEMA: “NO A LA COMPARACIÓN”

a buscar mejorar, estudiar, ser dinámicos en nuestro aprendizaje y a sumar todo aquello que vemos, escuchamos y aplaudimos en el otro.

Podemos con todo, no con todo a la vez y ese “todo” moldeado a nuestro paso.

Y sí, existe una comparación sana es la que hacemos con nosotros mismos y es la que nos ayuda a realmente escuchar los avances, no seguimos en el mismo lugar que ayer. Y si eso sucede sigamos profundizando donde está el problema.



CONCIENCIA DE NUESTRO CUERPO Y DEDICACIÓN

Todo lo hablado anteriormente encierra puntos muy importantes para poder percibir los progresos en el instrumento y en el estudio en sí pero lo más esencial lo hablaremos aquí.

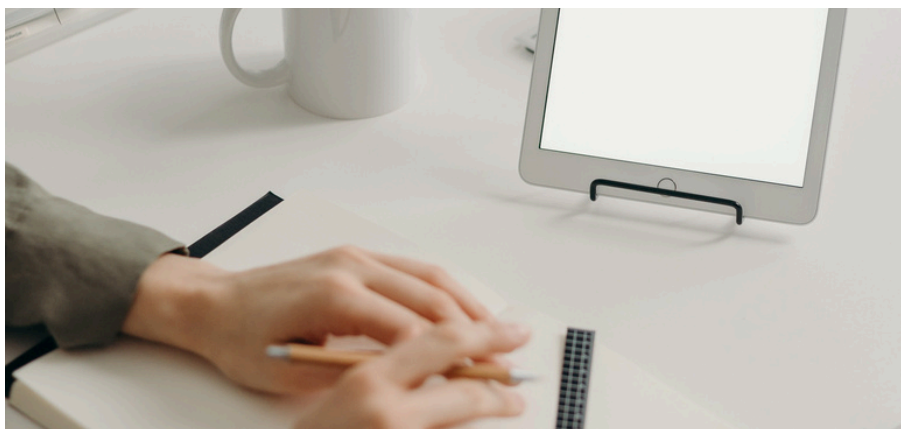
El ser conscientes de nuestro cuerpo, de lo que hacemos y como lo hacemos es lo que nos ayudará a buscar las herramientas que realmente necesitamos para prosperar como estudiantes y ejecutantes. ¿A qué me refiero con esto? que podamos identificar cuando hay tensión, cuando hay alguna molestia (físicamente hablando), si hay una presión emocional, si no estamos tan concentrados (y así moldear la práctica con ideas para ayudarnos a lograrlo), saber cuando es necesario los tiempos de descanso para que siga fluyendo el estudio. No todos los días nos sentiremos igual pero necesitaremos que todos los días podamos ocuparnos de aquello que queremos lograr.

CONCIENCIA DE NUESTRO CUERPO Y DEDICACIÓN

El ser conscientes de la dedicación que le damos al instrumento es vital, no es la cantidad si no la calidad del tiempo que le destinamos al estudio. El preguntarnos: ¿Realmente estás estudiando constantemente? ¿Buscas resolver lo que se nos hace difícil? ¿Estudias solo para la clase o para realmente crear bases musicales? ¿Reconoces tu cuerpo cansado, tenso o adolorido?

Dependiendo de las respuestas que tuviste con las preguntas anteriores y quizás con las que surgieron después, podrás ver el panorama más claro. Si no se le dedica el tiempo suficiente con consciencia y paciencia, muy probable que no veas ni escuches los avances pero si la respuesta fue, que sí estás estudiando y sientes que sí estás siendo paciente pero aún así no lo notas, debemos indagar la forma de estudiar, de cómo se estructura el tiempo invertido en el instrumento y el material que estás trabajando, a ver si parte de ahí.

Ciertamente cada lección con el profesor nos proporciona miles de herramientas que debemos poner en práctica en el estudio pero eso es solo un tiempo pequeño comparado con las 24hs al día y los 7 días a la semana, el verdadero trabajo lo tiene cada alumno, siempre guiado y acompañado de su profesor.



HERRAMIENTAS PARA ESTUDIAR

Iniciaremos con una pregunta ¿Cómo estudiar y no morir en el intento? o mejor ¿Cómo estudiar de manera inteligente, aprovechando el tiempo, la energía y obteniendo resultados? es la pregunta del millón y creo que ya muchos han dado formas de poder lograrlo y aquí llegamos a algo esencial, no existe una única forma, ni una estructura irrompible, lo importante es armar una práctica de estudio que podamos mantener, alimentar y donde nos sintamos cómodos.

Entiendo por disciplina el poder mantener en orden alguna rutina y debemos verlo así, una rutina que podemos estructurar de principio a fin iniciando con:

- Elige un horario donde puedas dedicarle al estudio un tiempo, sin importar si son 10min o 2 horas, de calidad y concentración.
- Hazlo en un espacio donde puedas sentirte cómodo o transforma ese lugar (si hay un espejo cerca, muchísimo mejor)

HERRAMIENTAS PARA ESTUDIAR

- Hazle saber a las personas que conviven contigo que ese momento es importante para ti, así ellos también respetarán ese horario.
- Ten tu material de estudio, ya sea en la computadora, celular o en físico, para que puedas agregar tus anotaciones y asegurar que lo que estudias se está quedando plasmado.
- Aleja lo que puede distraerte, si no puedes porque estás leyendo desde el celular (descarga los archivos y ponlo en modo avión). Sé consciente que es importante la concentración.
- Prepara el lugar con lo que podrías necesitar, por ejemplo: una botella de agua, un lápiz, borrador, una silla, tus libros, el atril y tu instrumento.
- Antes de iniciar, escribe en un cuaderno/hoja o hasta en la computadora qué quieres revisar, qué necesitas estudiar, en lo que debes enfocarte.
- Recuerda: Estirar (nos ayuda a preparar al cuerpo, concentrarnos un poco más), afinar o preparar tu instrumento y ya teniendo todo claro, iniciar.

Dale prioridad a lo que necesitas estudiar si el tiempo es muy corto y anota todas las dudas que aparezcan para el siguiente encuentro con tu profesor.

Siempre busca escuchar a tu cuerpo, si un día no quieres tocar, observa si es por cansancio (real) o flojera, de ahí fortaleceremos la disciplina, ten en cuenta que todos los días no serán iguales.

HERRAMIENTAS PARA ESTUDIAR

Siempre escucha a tu cuerpo, cómo se siente, qué experimenta, hay molestias?, hay poca energía? y a partir de ahí buscar estratégicamente el cómo estudiar. Nada obligado ha perdurado por tanto tiempo.

Ten presente que el estudiar nos acerca a los resultados que tanto esperamos, además debemos buscar en el estudio poder disfrutar de todo el camino, los aciertos, errores, frustraciones y alegrías. Sé que quizás sientas que es “mucho” ya tener que afinar, memorizar y ahora además trabajar algo **interno** pero no hay apuro, todo a su tiempo y la idea que tu instrumento y ésta práctica se vuelva parte de tu día a día, como lo es cepillarte los dientes, bañarte o simplemente salir a caminar.

Recuerda que el talento es un pequeño porcentaje, el resto es la dedicación, el trabajo y esmero que le ponemos.

En la siguiente página te daré un ejemplo de como tener “Un plan de estudio”, donde anotaremos casi todo lo que debemos hacer a la hora de estudiar.

Debemos verlo como cuando un atleta quiere levantar un peso (con pesas), correr una cantidad de kilómetros o nadar a una velocidad para competir, se debe llevar récord de todo lo que hacen para así ver LOS AVANCES y los puntos que deben mejorar o repetir.

Esto te puede ayudar para iniciar, puedes moldearlo como desees y luego dejar de usarlo o sumarlo siempre.

PLAN DE ESTUDIO

INICIO	FINAL	ESTIRASTE?
10am	12:15pm	Sí

TIEMPO	MATERIAL A REVISAR
45min	Escala de Re M
15min	Schradieck
20min	Suzuki n.4 (3)
15min	Descanso
40min	Concierto Rieding (1mv)

ALGO BUENO QUE SENTISTE
Más relajación al tocar los pasajes rápidos.

ENFOQUES DEL ESTUDIO
1 Afinación
2 Tempo (uso de metrónomo)
3 Relajación del pulgar izq.

MARCA LOS DESCANSOS HECHOS

1

2

3

4

NOTAS/RECORDATORIOS
Escala: Cuidar los cambios de posición. Concierto: Metrónomo en 60. Suzuki: Revisar compás: 15 (próx.)

HERRAMIENTAS PARA ESTUDIAR

Podrás descargarlo para que puedas usarlo, desde mi blog o haciendo clic aquí: [plantilla](#)

Repito para que quede muy claro, es una forma que a mí me funciona, sobre todo en esos días donde no tengo muchas ganas de estudiar, el saber qué debo hacer y quizás cronometrar ese tiempo, me ayuda a invertir mejor el estudio y a concentrarme, ve moldeando este modelo de idea hasta llegar a tu modelo personalizado e ideal.

No desistas, es un camino que amerita dedicación, mucha paciencia y escuchar mucho, es como los escritores que deben leer mucho para poder escribir, así seremos nosotros como intérpretes, escuchar y ver muchos músicos para inspirarnos, para tomar lo mejor que vemos y sentimos que nos hará bien.

Si lo llegas a usar, no dejes de comunicármelo y si tienes alguna duda, acá también estaré para apoyarte 😊.

Y de manera resumida, una “receta” para tener un gran estudio. Son partes que debemos tener en cuenta siempre que nos dispongamos a dedicarle tiempo a nuestro instrumento, léelo siempre que quieras y puedas, son recomendaciones que a lo largo de mi carrera he ido definiendo por el resultado que he obtenido.

Receta para un gran estudio

PREPARAR EL ESPACIO

Ten a la mano todo lo que puedes necesitar, desde el instrumento a un vaso de agua.
Quita toda distracción para asegurar el estudio.

PREPARAR EL CUERPO

Haz una rutina de estiramiento previo, muy importante tus brazos/manos/dedos/cuello. Toma respiraciones profundas. Ayudará a la concentración y a cuidarnos.

TIEMPO DE ESTUDIO

Si puedes dedicarle más de una hora no hace tanta falta que lo anotes, aunque te ayudará a medir cuando hacer el descanso. Si es corto, que no haya un break largo.

USO DEL METRÓNOMO ☐

USO DEL AFINADOR ☐

DESCANSO ☐

CONCENTRACIÓN ☐

TEN EN CUENTA

Acá lo que quieres mejorar en general, por ejemplo:
-Más concentración
-Más tiempo de estudio
-Estar más relajado/a
-Uso del metrónomo, etc.

QUÉ TAL TE SENTISTE?

Sumamente importante, alimentar la consciencia corporal y emocional.
Anota cada sentimiento y como este quizás desapareció o creció, para ir trabajándolo y mejorándolo.

INGREDIENTES

Mucha paciencia: Para repetir de manera consciente e inteligente lo que debamos estudiar o para aquello que debamos tocar más lento de lo que quisiéramos.

Mucha consciencia: Para hacer lo que debemos hacer y no lo que "Nos sale mejor" y para estar presentes en lo que estamos trabajando.

Constancia: Para ir viendo como paso a paso vamos armando una base que nos hará fuertes y libres.

MATERIAL A TRABAJAR

Siempre optaré y recomendaré que inicien con notas largas (y metrónomo) y las escalas con arpeggios. ES ESENCIAL el trabajo de esto.

Luego todos tus métodos de técnica y/o reconocimiento de las notas del pentagrama (dependiendo del nivel que estés), solfeo de las partituras, entendimiento armónico y melódico de éstas.

Y repertorio de temas, obras o canciones.

Puedes cambiar el orden? claro que sí pero intenta siempre iniciar con las escalas.

OBSERVACIONES PARA EL PRÓX. ESTUDIO

Acá dejaremos plasmado lo que trabajaste el día de hoy, con indicaciones de tempo, compases y lo que deberías estudiar y repasar para el próximo estudio, dejando un punto de partida para el día que sigue. Esto ayudará a dar un horizonte por si en algún momento nos sentimos perdidos o sin ganas.

Sé un crítico respetuoso de ti mismo, tus palabras y acciones siempre van a influir en nuestro resultado de corto y largo plazo.

TEN EN CUENTA

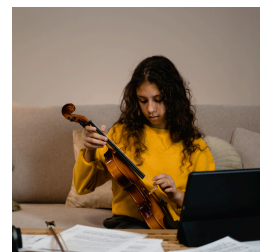
En el internet podrás conseguir muchísima información de como aprender un instrumento, hay muchas aplicaciones que pueden suministrar ejercicios, lecciones que ayudarán a fortalecer ese conocimiento pero ten en cuenta que algún encuentro con un tutor ya sea online o presencial, asegurará que lo que vas haciendo, va bien. La compañía y apoyo siempre sumará.

Y recuerda:

Suma el estiramiento en tus estudios como algo esencial. Antes de tocar, durante y después. Nos cuidará de lesiones y a concentrarnos.



La modalidad de las clases va a depender del gusto del alumno pero en las clases online podemos obtener grandes resultados 😊.



No te compares, no veas el avance del otro como el camino que tú debes recorrer.

Haz lo que debas hacer para mejorar, para sentirte satisfecho con lo que haces, es lo que más vale.



HAZ CLICK



AULA DE
MARI, BLOG



PARA CLASES



@AULADEMARI

