ACORDES CON CEJILLA: SUPERAR EL OBSTÁCULO CON F, Bm Y F#m

De la cejilla aislada a la cejilla en una progresión real, en 10 fichas

Un recorrido de 10 fichas para domar la cejilla: primero aislada, luego entre acordes abiertos y después en sus formas menores Bm y F#m.

> 10 fichas · nivel 1 a 3 · a tu ritmo

POR QUÉ ESTE PACK

La cejilla es el primer obstáculo serio de la mano izquierda: el índice tiene que presionar plano sobre seis cuerdas a la vez, haciendo las veces de cejuela. Vencerla exige menos fuerza que precisión y un gesto repetido. Por eso esta guía avanza en tres tiempos: aislarla (fichas 1 y 2), colocarla entre acordes abiertos que ya conoces (3 a 7) y reencontrarla en otras formas, Bm y F#m (8 a 10). El hilo conductor es el índice: en Am ya está apoyado en el traste 1 y solo se aplana para formar F; trabajar F es sobre todo aprender a cambiar los demás dedos mientras el índice sigue comprometido. La trampa clásica es apretar más fuerte, cuando la presión viene de la pinza entre pulgar e índice y de estar cerca del traste, no de la fuerza del brazo.

EL RECORRIDO EN 10 FICHAS

01 **Cejilla — vamp de blues sobre Fa**
NIVEL 1 · BLUES
Mantener la forma de la cejilla sin que se degrade: un solo acorde, ocho veces.

02 **Cejilla — aislamiento del acorde Fa**
NIVEL 2 · POP
Repetir el gesto: colocar, hacer sonar, soltar y volver a empezar.

03 **Pop en Do (con cejilla) — ritmo**
NIVEL 1 · POP
Poner F en una progresión con tres acordes abiertos, en rasgueo regular.

04 **Pop en Do (con cejilla) — cambio de acordes**
NIVEL 2 · POP
Encadenar F con Am y C: la cejilla en contexto, más exigente que mantenida sola.

05 **Pop en Do (con cejilla) — rasgueos apagados**
NIVEL 2 · POP
Apagar F: la palma trabaja, la cejilla se mantiene firme.

06 **Cejilla — transición de Fa hacia La menor**
NIVEL 3 · ROCK
Aislar la transición F-Am, donde el índice sigue comprometido.

07 **Cejilla — Fa dentro de una progresión IV-V-vi-iii**
NIVEL 3 · POP
F como primer eslabón de una progresión completa: F-G-Am-Em.

08 **Cejilla — aislamiento del acorde Si menor**
NIVEL 2 · ROCK
El mismo trabajo de aislamiento, con una cejilla menor más arriba en el mástil: Bm.

09 **Cejilla — Si menor dentro de una progresión en Re**
NIVEL 3 · POP
Bm en una progresión real: Bm, D, G, A.

10 **Cejilla — Fa sostenido menor en una progresión en La mayor**
NIVEL 3 · POP
F#m en una progresión en La: A, E, F#m, D.

PLAN DE TRABAJO RECOMENDADO

Semana 1 — Aislar la cejilla: F (fichas 1 y 2)
Colocar la cejilla, hacerla sonar, soltarla y volver a empezar. Descansa la mano en cuanto el agarre se degrade: el cansancio se acumula rápido las primeras veces.

Semana 2 — F entre acordes abiertos (fichas 3 a 5)
La progresión C-G-Am-F en rasgueo, en cambios de acorde y luego en rasgueos apagados. Ve más despacio solo en los compases que contienen F.

Semana 3 — F en otros contextos (fichas 6 y 7)
F-Am, donde el índice sigue comprometido, y después el bucle F-G-Am-Em: la cejilla pasa a ser el primer eslabón de una secuencia completa.

Semana 4 — Bm y F#m (fichas 8 a 10)
El mismo planteamiento con otras dos cejillas: Bm aislada, Bm en una progresión en Re y después F#m en una progresión en La.

01 · CEJILLA — VAMP DE BLUES SOBRE FA

Nivel 1 Blues

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-vamp-blues-fa

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

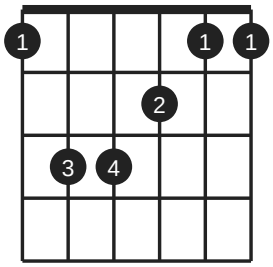
Mantener la forma de la cejilla sin que se degrade: un solo acorde, ocho veces.

CONSEJO DE LA GUÍA

Anota en cada intento cuántos compases aguantas antes de que el sonido se degrade: es tu indicador de progreso, más elocuente que la sensación de cansancio.

ACORDES

F



PROGRESION DE ACORDES

F	F	F	F	F	F	F	F

Un vamp sobre un único acorde con cejilla (F, repetido ocho veces), que sigue el mismo principio que la primerísima ficha del catálogo (un único acorde E7 repetido en iniciación al blues) pero aplicado aquí a una forma con cejilla. El objetivo no es cambiar de acorde sino sostener la forma de la cejilla sin que se degrade con el tiempo: un índice que resbala, los demás dedos que pierden su sitio o el sonido que se apaga progresivamente son las tres señales de que el agarre aún no es estable.

CONSEJOS

Descansa la mano entre compases si hace falta, en vez de forzar sobre una cejilla que ya se está degradando: la fatiga se acumula rápido las primeras veces.

Revisa cada cuerda una por una tocando lentamente nota por nota, no solo el acorde rasgueado en bloque: es la única forma de identificar con precisión qué cuerda se apaga.

Una vez que aguantes los ocho compases sin que el sonido se degrade, prueba a soltar completamente la mano entre repeticiones y volver a formar la cejilla cada vez: es el siguiente paso, más cercano a un cambio de acorde real.

02 · CEJILLA — AISLAMIENTO DEL ACORDE FA

Nivel 2 | Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-aislamiento-fa

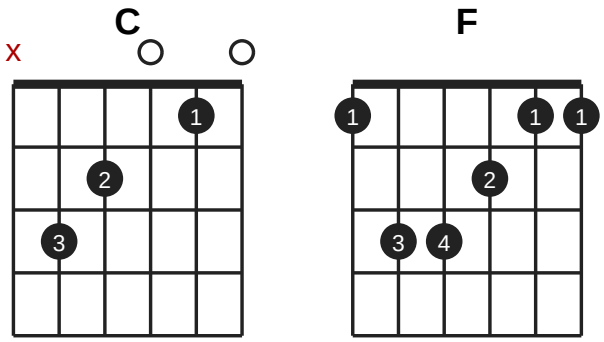
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Repetir el gesto: colocar, hacer sonar, soltar y volver a empezar.

CONSEJO DE LA GUÍA

Tras cada vez que sueltes, fíjate en la posición del índice antes de volver a hacer la cejilla: el gesto debe ser idéntico cada vez.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

IV	IV	I	I
F	F	C	C

El acorde de Fa con cejilla es el primer obstáculo serio de la mano izquierda: el índice tiene que presionar de plano seis cuerdas a la vez, sustituyendo a la cejuela. En lugar de atacarlo directamente en un tema, esta ficha lo aísla alternándolo con un acorde al aire ya conocido, Do. La progresión F-F-C-C no tiene ningún valor musical en sí - es un pretexto para repetir el gesto: poner la cejilla, hacerla sonar, soltarla, empezar de nuevo. Es ese ciclo, más que el mantenimiento prolongado, lo que construye la fuerza y la precisión de la cejilla.

CONSEJOS

Haz la cejilla sobre el lado del índice (hacia el pulgar), no sobre la yema: la piel ahí es más dura y plana.

La presión viene de la pinza pulgar-índice, el pulgar detrás del mástil más o menos frente al índice - no de la fuerza del brazo.

Acerca la cejilla al traste: cuanto más cerca estás, menos aprietas. El Fa en el traste 1 es el más duro del mástil, es normal.

03 · POP EN DO (CON CEJILLA) — RITMO

Nivel 1 Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/do-cejilla-pop-ritmo

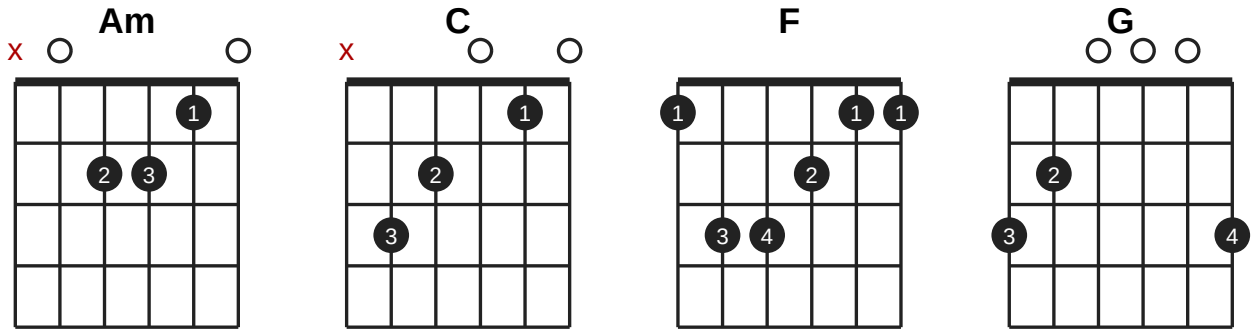
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Poner F en una progresión con tres acordes abiertos, en rasgueo regular.

CONSEJO DE LA GUÍA

Grábate treinta segundos y escúchate: localiza qué cuerdas de F no suenan limpias y corrige la posición del pulgar y del índice.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

A diferencia de la grilla en Sol del catálogo (G, D, Em, C), enteramente en posición abierta, esta en Do incluye una cejilla: F. Tres de los cuatro acordes siguen abiertos, pero ese F obliga a la mano izquierda a mantener una presión constante sobre varias cuerdas al mismo tiempo que la derecha rasguea en ritmo: una diferencia real de dificultad pese al mismo nivel mostrado.

CONSEJOS

Aísla F solo antes de abordar la grilla: asegúrate de que suene limpio en todas las cuerdas antes de añadir el ritmo.
Si el rasgueo se ralentiza solo al pasar a F, es señal de que la cejilla todavía no es fiable, no un problema de ritmo.
Una vez dominado F, esta grilla se toca con la misma soltura que una enteramente en acordes abiertos.

04 · POP EN DO (CON CEJILLA) — CAMBIO DE ACORDES

Nivel 2 | Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/do-cejilla-pop-cambio-acordes

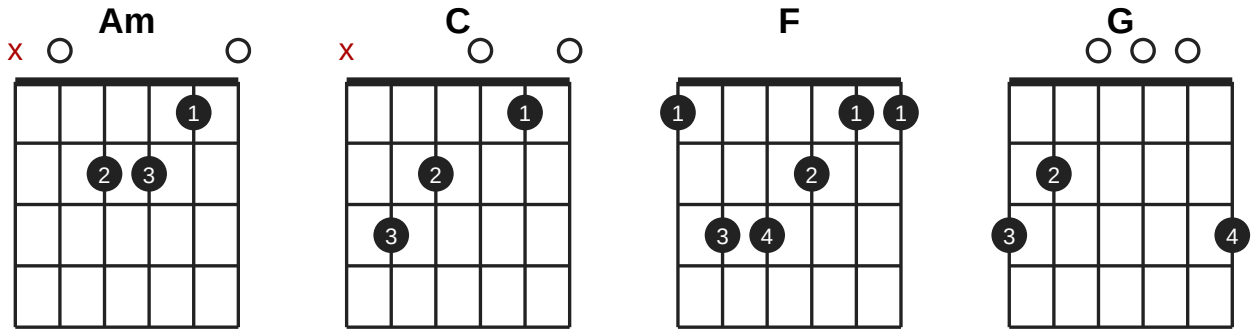
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Encadenar F con Am y C: la cejilla en contexto, más exigente que mantenida sola.

CONSEJO DE LA GUÍA

Repite solo Am ? F en bucle: el índice no cambia de traste, se aplana; los otros tres dedos hacen todo el desplazamiento.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

La misma familia de progresión que la versión C-G-Am-Em (aquí un I-V-vi-IV en vez de un I-V-vi-iii), con F como única dificultad real: es la primera cejilla de varias progresiones del catálogo en Do, y pasar a ella o salir de ella desde Am o C decide toda la fluidez de la grilla. A diferencia de un ejercicio de cejilla aislado, este la pone a prueba en contexto, encadenada con acordes abiertos — notablemente más exigente que sostenerla quieta y sola.

CONSEJOS

Localiza el índice: en Am ya está apoyado en la cuerda de Si, traste 1 — al pasar a F, no se mueve, simplemente se aplana para hacer cejilla en las seis cuerdas en ese mismo traste.

Si F rompe el ritmo, tócalo primero en versión simplificada (solo las tres cuerdas agudas) para mantener el enlace, y luego complícalo.

Toca la grilla en bucle, ralentizando solo en los compases que contienen F, a velocidad normal en el resto.

05 · POP EN DO (CON CEJILLA) — RASGUEOS APAGADOS

Nivel 2 | Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/do-cejilla-pop-rasgueos-apagados

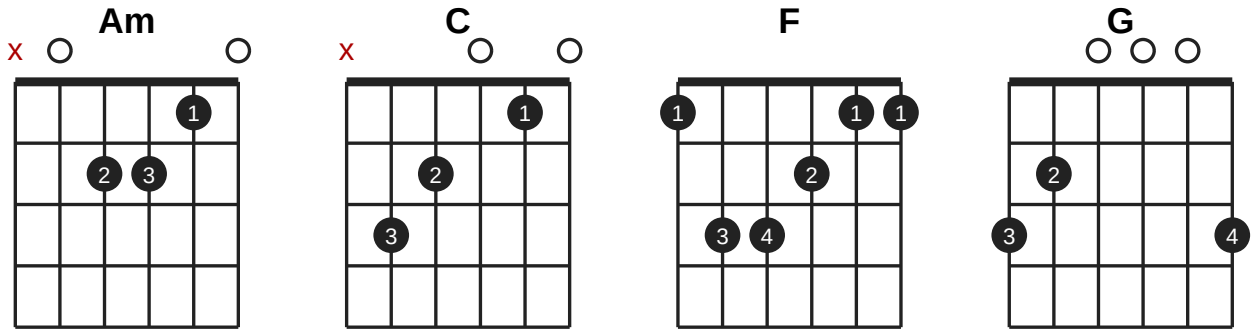
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Apagar F: la palma trabaja, la cejilla se mantiene firme.

CONSEJO DE LA GUÍA

Alterna un compás de F apagado y uno de F sonando libremente: oyes enseguida si la cejilla aguanta cuando la palma apaga.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

Apagar F es más delicado que apagar las cejillas de Drop D ya encontradas en el catálogo: este F cubre las 6 cuerdas con el mismo dedo que las presiona, frente a solo 3 cuerdas en una cejilla de Drop D. Aflojar ligeramente la presión para ayudar al apagado, como funciona en Drop D, resulta aquí mucho más arriesgado: el dedo presiona seis cuerdas distintas, y la más mínima variación de presión puede hacer sonar una por error.

CONSEJOS

Apaga F solo primero, sin los otros tres acordes: es el único de los cuatro que exige un control real de la cejilla.

No intentes aflojar la presión de la cejilla aquí como en un acorde de Drop D: mantén el dedo firme en su sitio y deja que la palma haga todo el trabajo de apagado.

Comprueba cada cuerda una por una en F apagado: con seis cuerdas bajo un solo dedo, basta con que una suene para romper el efecto percusivo.

06 · CEJILLA — TRANSICIÓN DE FA HACIA LA MENOR

Nivel 3 Rock

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-transicion-fa-la-menor

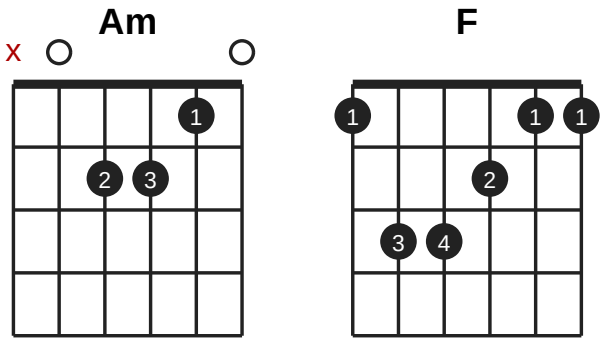
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Aislar la transición F-Am, donde el índice sigue comprometido.

CONSEJO DE LA GUÍA

Cuenta los dedos que se mueven: solo tres cambian de sitio. Concéntrate en ellos en lugar de replantear toda la mano.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

IV	VI	IV	VI
F	**Am**	**F**	**Am**

La alternancia F-Am es una de las transiciones más usadas con el acorde con cejilla F: el índice permanece en el primer traste mientras los demás dedos se reorganizan.

CONSEJOS

Observa que el índice apenas se mueve entre F y Am: concentra el trabajo en los otros tres dedos en lugar de replantear toda la mano en cada cambio.

07 · CEJILLA — FA DENTRO DE UNA PROGRESIÓN IV-V-VI-III

Nivel 3 | Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-fa-progresion-iv-v-vi-iii

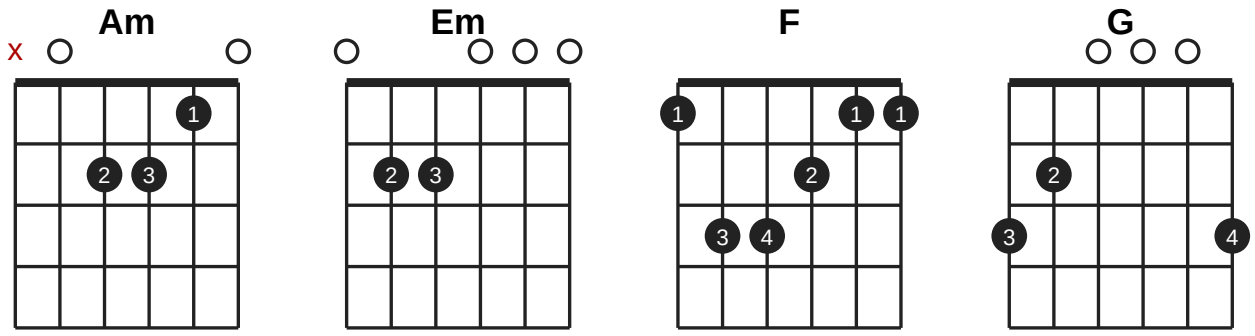
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

F como primer eslabón de una progresión completa: F-G-Am-Em.

CONSEJO DE LA GUÍA

Cuando F-G fluya, tómalo como punto de control antes de pasar a la siguiente cejilla: si esta transición aguanta, el resto del bucle la seguirá.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

IV	V	VI	III
F	G	Am	Em

Una progresión pop completa en Do mayor (F-G-Am-Em) que sitúa el acorde con cejilla F como primer eslabón de un encadenamiento de cuatro acordes, para practicarlo en un contexto más rico que una simple alternancia de dos acordes.

CONSEJOS

F es el único acorde con cejilla de esta grilla: una vez que enlaza bien con el G que sigue, el resto de la progresión no suele presentar ninguna dificultad nueva.

08 · CEJILLA — AISLAMIENTO DEL ACORDE SI MENOR

Nivel 2 Rock

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-aislamiento-si-menor

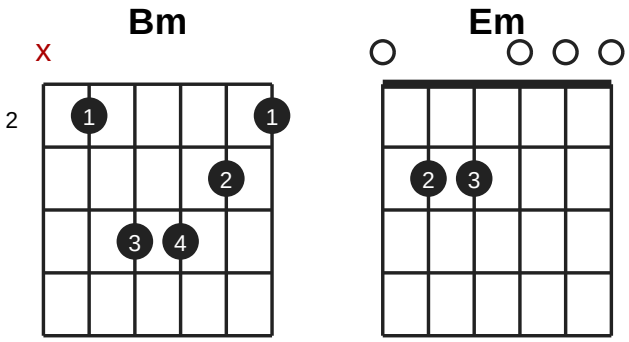
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

El mismo trabajo de aislamiento, con una cejilla menor más arriba en el mástil: Bm.

CONSEJO DE LA GUÍA

Compara la sensación con F (ficha 2): la posición está más arriba en el mástil y los trastes son más estrechos. Deja que la mano se adapte en lugar de forzar.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

Bm	**Bm**	**Em**	**Em**

El acorde con cejilla Bm, aislado alternándolo con el acorde abierto Em: el mismo principio que el aislamiento de F, aplicado a la forma con cejilla menor más habitual.

CONSEJOS

Bm suele ser más difícil que F porque se toca más arriba en el mástil: comprueba que el pulgar permanezca detrás del mástil, no doblado por encima.

09 · CEJILLA — SI MENOR DENTRO DE UNA PROGRESIÓN EN RE

Nivel 3 Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-si-menor-progresion-re

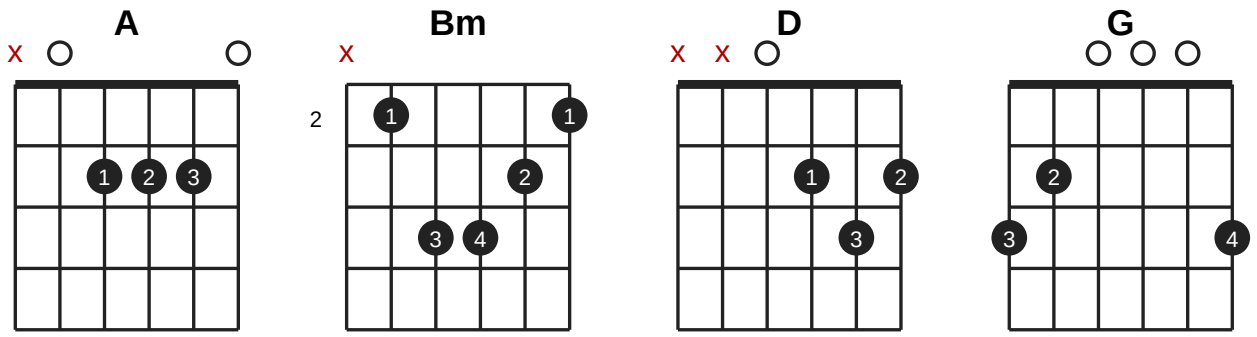
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Bm en una progresión real: Bm, D, G, A.

CONSEJO DE LA GUÍA

Tararea una melodía sobre el bucle: si el tempo se deforma al llegar Bm, la cejilla aún no es automática.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

VI	I	IV	V
Bm	**D**	**G**	**A**

Una verdadera progresión pop D-G-A con Bm como grado vi, en lugar de un simple ejercicio de alternancia: la ocasión de tocar el acorde con cejilla en un contexto musical completo, no solo en aislamiento técnico.

CONSEJOS

Si el paso hacia Bm sigue siendo el eslabón débil, aísla solo la transición que lleva a él (D hacia Bm) antes de retomar el bucle completo.

10 · CEJILLA — FA SOSTENIDO MENOR EN UNA PROGRESIÓN EN LA MAYOR

Nivel 3 | Pop

Ficha en línea: https://guitarshelf.com/es/fiche/cejilla-fa-sostenido-menor-progresion-la

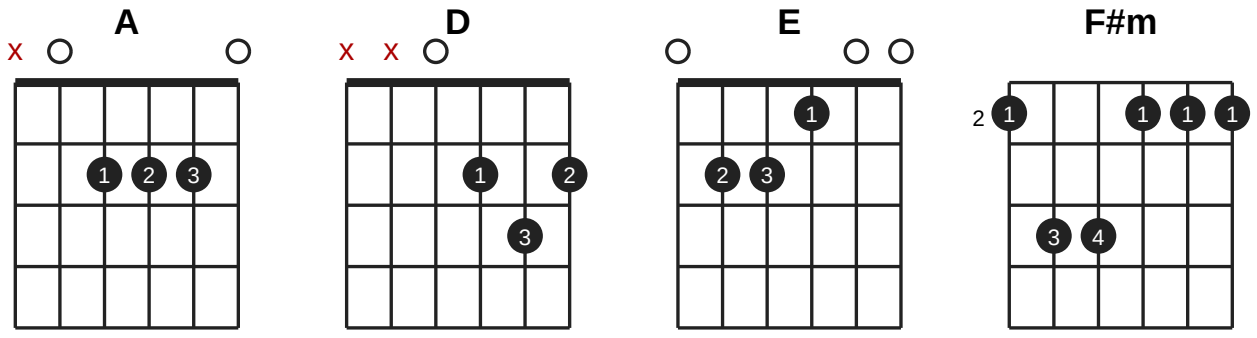
SU LUGAR EN EL RECORRIDO

F#m en una progresión en La: A, E, F#m, D.

CONSEJO DE LA GUÍA

Termina la guía tocando seguidas las tres cejillas (F, Bm, F#m), dos compases cada una: verás qué te queda por automatizar.

ACORDES



PROGRESION DE ACORDES

I	V	VI	IV
A	E	F#m	D

Una progresión pop muy reconocible (A-E-F#m-D, grados I-V-vi-IV) en la que el acorde con cejilla F#m es el único eslabón no abierto: igual que con F o Bm en contexto, el objetivo es encadenar la cejilla en medio de acordes que ya dominas, en lugar de trabajarla sola.

CONSEJOS

El paso de E (abierto) a F#m (con cejilla) es el más exigente del bucle: ralentiza solo esa transición antes de retomar la progresión a tempo normal.

CÓMO USARLO

1. Imprime las fichas en orden, o guárdalas en formato PDF en una tablet cerca de tu guitarra.
2. Una ficha por sesión es suficiente: mejor repetirla varios días que encadenar las diez de golpe.
3. Anota la fecha y el tempo alcanzado al dorso de cada ficha: el toque se afina de oído, pero el progreso se mide con el metrónomo.
4. Una vez completadas todas las fichas, el mismo recorrido existe en otras tonalidades en el sitio para transportar lo aprendido.

QUÉ ES GUITARSHELF

Guitarshelf es un sitio de fichas de ejercicios de guitarra, gratuito y sin cuenta que crear:

- Un catálogo de fichas clasificadas por estilo, nivel (1 a 6) y tipo de ejercicio (grilla, riff, escala, técnica...).
- Un generador que crea una ficha de ejercicio inédita a pedido, según los criterios elegidos.
- Un glosario y guías de equipo para entender el vocabulario y el mantenimiento del instrumento.
- Un cuaderno personalizado: arma tu propia selección de fichas y expórtala en PDF, como esta.

Seguir el recorrido en https://guitarshelf.com