

CALENTAMIENTO Y TÉCNICA DE GUITARRA: 10 MINUTOS AL DÍA

Diez ejercicios, del despertar de los dedos a la movilidad, en 10 fichas

Una rutina corta, sin acordes ni canciones: diez ejercicios para despertar los dedos y ganar regularidad y precisión, a razón de diez minutos por sesión.

10 fichas · nivel 1 a 4 · a tu ritmo

Maquetación optimizada para lectores electrónicos de 7 pulgadas (Kobo, Kindle, Boox...), cómoda también en móvil y tableta.

Creado por Guitarshelf, generador y catálogo de fichas de ejercicios de guitarra
— <https://guitarshelf.com>

POR QUÉ ESTE PACK

Esta guía no es un programa que seguir al pie de la letra, sino un menú de diez ejercicios sin acordes ni canciones, ordenados del más sencillo al más exigente. La idea es apostar por la regularidad y no por la duración: diez minutos bien hechos cada día valen más que una sesión larga y ocasional. El orden es deliberado: primero despertar los dedos y trabajar los cambios de cuerda (fichas 1 a 3), luego la velocidad cromática en una cuerda y entre dos cuerdas (4 y 5), después los gestos de legato (6 y 7) y, por último, la movilidad de la mano derecha y de la izquierda por el mástil (8 a 10). La trampa clásica es tocar estos ejercicios rápido para «tenerlos hechos»: solo sirven si se mantienen lentos, regulares y relajados.

EL RECORRIDO EN 10 FICHAS

01 Calentamiento — un traste, las 6 cuerdas

NIVEL 1 · BLUES

El punto de partida: un solo traste, todos los cambios de cuerda, ninguna dificultad para la mano izquierda.

02 Calentamiento — cromático en la cuerda de Mi grave

NIVEL 1 · BLUES

El patrón 1-2-3-4 en la cuerda de Mi grave: la base de todos los ejercicios cromáticos que siguen.

03 Calentamiento — araña (Mi grave / La)

NIVEL 2 · ROCK

La clásica «araña»: la misma digitación cromática, pero alternando dos cuerdas, para trabajar la independencia de los dedos.

04 Velocidad cromática — una cuerda

NIVEL 1 · ROCK

Un dedo por traste, de ida y vuelta en una sola cuerda: la presión regular antes que la velocidad.

05 Velocidad cromática — cambio de cuerda

NIVEL 2 · ROCK

El mismo patrón con un cambio de cuerda cada cuatro notas: la dificultad pasa a la mano derecha.

06 Calentamiento — cromático en ligado (hammer-on/pull-off)

NIVEL 4 · ROCK

El mismo patrón cromático, pero en legato puro: la mano derecha descansa y la izquierda hace todo el trabajo.

07 Trino rápido (hammer-on/pull-off encadenados)

NIVEL 3 · ROCK

Hammer-ons y pull-offs encadenados entre dos trastes vecinos, sin volver a pulsar: el legato a alta velocidad.

08 Saltos de cuerda — de Mi grave a Re

NIVEL 3 · ROCK

Pasar de la cuerda de Mi grave a la de Re ignorando la del medio: la precisión de la mano derecha.

09 Doble cuerda (double stop) en dos cuerdas vecinas

NIVEL 3 · BLUES

Dos cuerdas vecinas tocadas juntas con la misma intensidad: el control del ataque con la púa.

10 Calentamiento — cromático en posición avanzada

NIVEL 3 · POP

El patrón cromático del principio, repetido en los trastes 5 a 8: los trastes se acercan y la mano debe adaptarse.

PLAN DE TRABAJO RECOMENDADO

Semana 1 — Despertar los dedos (fichas 1 a 3)

Sesión tipo de diez minutos: tres de calentamiento, cinco en el ejercicio del día y dos muy lentos para terminar. Sin tempo impuesto: primero la limpieza.

Semana 2 — Velocidad cromática (fichas 4 y 5)

Un dedo por traste, primero en una cuerda y luego cambiando de cuerda. Reduce la velocidad justo en el cambio de cuerda, donde se concentran los errores.

Semana 3 — Legato (fichas 6 y 7)

Hammer-ons y pull-offs encadenados y después el trino. Trabaja en periodos cortos y descansa la mano entre intentos: la fatiga es la señal para parar, no para forzar.

Semana 4 — Movilidad (fichas 8, 9 y 10)

Salto de cuerda, dobles cuerdas y luego el cromático más arriba en el mástil. Alterna estos tres ejercicios de un día a otro en lugar de encadenarlos todos el mismo día.

01 · CALENTAMIENTO — UN TRASTE, LAS 6 CUERDAS

Nivel 1

Blues

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/calentamiento-un-traste-6-cuerdas>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

El punto de partida: un solo traste, todos los cambios de cuerda, ninguna dificultad para la mano izquierda.

CONSEJO DE LA GUÍA

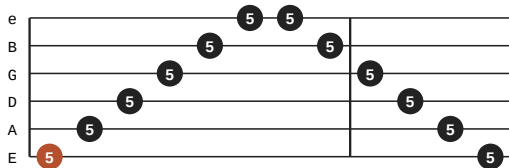
Mira la mano derecha, no la izquierda: cada cambio de cuerda debe ser un pequeño gesto limpio. Si oyes una cuerda vecina, vuelve a un tempo en el que quede callada.

Un solo traste (traste 5) tocado con el mismo dedo en las 6 cuerdas, de la cuerda de Mi grave a la de Mi aguda y vuelta: el ejercicio más simple para trabajar los cambios de cuerda puros, sin cambio de traste.

CONSEJOS

Concéntrate únicamente en la mano derecha: cada cambio de cuerda debe quedar limpio, sin rozar la cuerda vecina.

TABLATURA



02 · CALENTAMIENTO — CROMÁTICO EN LA CUERDA DE MI GRAVE

Nivel 1

Blues

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/calentamiento-cromatico-mi-grave>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

El patrón 1-2-3-4 en la cuerda de Mi grave: la base de todos los ejercicios cromáticos que siguen.

CONSEJO DE LA GUÍA

Sin tempo al principio: toca cada nota como si estuviera sola. Añade velocidad cuando los cuatro dedos caigan siempre en el mismo sitio, sin mirar.

Un dedo por traste, 1-2-3-4, en la cuerda de Mi grave sola, ida y vuelta. Es el calentamiento más escueto que existe: ninguna nota musical, ningún acorde, solo los cuatro dedos de la mano izquierda aprendiendo a moverse de forma independiente. Hecho dos minutos antes de tocar, despierta la circulación en los dedos y reduce con claridad las notas falsas de los primeros minutos. No es un ejercicio que haya que aprobar: es una rutina que repetir, como las escalas para un pianista.

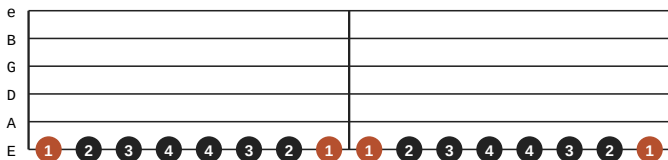
CONSEJOS

Sin tempo al principio : cada nota debe sonar plena y limpia, sin cerdeo, antes incluso de pensar en la regularidad.

Mantén los dedos que no tocan justo encima de las cuerdas, cerca del diapasón, no levantados : ahí se gana velocidad más adelante.

Sube el metrónomo 5 BPM solo cuando una vuelta entera salga limpia tres veces seguidas.

TABLATURA



03 · CALENTAMIENTO — ARAÑA (MI GRAVE / LA)

Nivel 2

Rock

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/calentamiento-arana-mi-la>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

La clásica «araña»: la misma digitación cromática, pero alternando dos cuerdas, para trabajar la independencia de los dedos.

CONSEJO DE LA GUÍA

Comprueba de vez en cuando que cada dedo se queda en «su» traste al cambiar de cuerda: si un dedo se desvía, reduce la velocidad en lugar de corregir sobre la marcha.

El ejercicio «araña»: el digitado cromático 1-2-3-4 se desplaza traste a traste alternando la cuerda de Mi grave y la cuerda de La, en vez de quedarse en una sola cuerda como en el calentamiento cromático básico. Cada dedo mantiene su traste asignado (índice traste 1, medio traste 2, anular traste 3, meñique traste 4) incluso al cambiar de cuerda — es ese cambio de cuerda manteniendo la asignación de dedos lo que realmente entrena la independencia, más que la repetición en una sola cuerda.

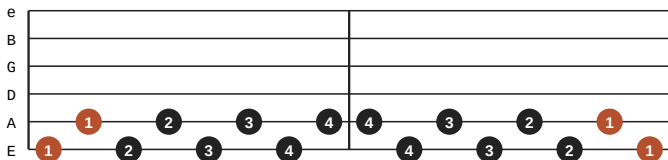
CONSEJOS

No dejes nunca que un dedo abandone su traste asignado: el índice se queda en el traste 1 en ambas cuerdas, nunca en el traste 2.

Toca primero solo en una dirección (bajando por el mástil), la coordinación antes que la velocidad.

Si un dedo todavía se demora en la cuerda anterior cuando la mano ya ha cambiado, es la señal de ralentizar más.

TABLATURA



04 · VELOCIDAD CROMÁTICA — UNA CUERDA

Nivel 1

Rock

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/velocidad-cromatica-una-cuerda>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Un dedo por traste, de ida y vuelta en una sola cuerda: la presión regular antes que la velocidad.

CONSEJO DE LA GUÍA

Cuenta «1-2-3-4» en voz alta: si tu voz duda, tus dedos también dudarán. Es una prueba sencilla de regularidad, sin metrónomo.

El mismo gesto que el calentamiento cromático del catálogo — un dedo por traste, 1-2-3-4, en la cuerda de Mi grave — pero clasificado aquí en técnica en vez de en calentamiento: la diferencia no está en el movimiento, está en el uso. Como calentamiento, es un ritual de dos minutos antes de tocar. Aquí es un bloque de construcción: la misma independencia de los cuatro dedos que sostiene el legato, el bend y el vibrato trabajados más adelante en esta sección.

CONSEJOS

Si el calentamiento cromático ya forma parte de tu rutina, no lo repitas dos veces — es exactamente el mismo ejercicio, solo cambia el momento en que lo tocas.

Apoya los dedos que no tocan justo encima de las cuerdas, listos, en vez de levantarlos en el aire entre nota y nota.

Una vez que la ida y vuelta sea fluida, sigue directo con technique-legato-1corde o technique-slide-1corde: es el siguiente paso lógico del mismo trabajo de mano izquierda.

05 · VELOCIDAD CROMÁTICA — CAMBIO DE CUERDA

Nivel 2

Rock

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/velocidad-cromatica-cambio-cuerda>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

El mismo patrón con un cambio de cuerda cada cuatro notas: la dificultad pasa a la mano derecha.

CONSEJO DE LA GUÍA

Prepara el cambio de cuerda en la cuarta nota: la mano derecha debe estar ya en camino cuando toca el meñique. La anticipación, no la velocidad, hace fluido el paso.

Mismo principio que el ejercicio anterior (un dedo por traste), pero cambiando de cuerda cada 4 notas: de la cuerda de Mi grave hacia la cuerda de La, luego Re, etc.

CONSEJOS

El paso de una cuerda a otra es el punto delicado: reduce la velocidad justo en ese momento en lugar de en todo el ejercicio.

06 · CALENTAMIENTO — CROMÁTICO EN LIGADO (HAMMER- ON/PULL-OFF)

Nivel 4

Rock

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/calentamiento-cromatico-ligado>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

El mismo patrón cromático, pero en legato puro: la mano derecha descansa y la izquierda hace todo el trabajo.

CONSEJO DE LA GUÍA

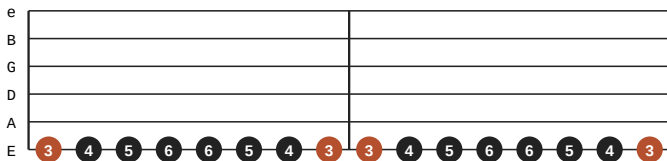
Para en cuanto se apaguen las notas más débiles: la calidad del golpe de un hammer-on se pierde pronto con el cansancio y es mejor terminar antes que terminar mal.

El mismo patrón 1-2-3-4 que el calentamiento básico, pero tocado en ligado puro: solo la primera nota se toca con púa, todo lo demás se encadena con hammer-on al subir y pull-off al bajar. La mano derecha no trabaja, todo depende de la fuerza y precisión de la mano izquierda.

CONSEJOS

Si una nota no suena suficientemente fuerte en hammer-on, casi nunca es un problema de la mano derecha que corregir: golpea con más firmeza con el dedo que sube, sin mover los demás.

TABLATURA



07 · TRINO RÁPIDO (HAMMER-ON/PULL-OFF ENCADENADOS)

Nivel 3

Rock

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/trino-rapido-hammer-pull>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Hammer-ons y pull-offs encadenados entre dos trastes vecinos, sin volver a pulsar: el legato a alta velocidad.

CONSEJO DE LA GUÍA

Busca la regularidad del sonido, no la velocidad: un trino lento pero uniforme vale más que uno rápido en el que una de cada dos notas suena más débil.

Ejercicio técnico puro, sin acorde ni escala: en la cuerda de La, alterna muy rápidamente un hammer-on y un pull-off entre dos trastes vecinos, en bucle continuo, sin volver a tocar la cuerda con la púa.

CONSEJOS

El trino se ralentiza de forma natural cuando la mano izquierda se fatiga: trabaja en periodos cortos (10-15 segundos) en lugar de continuamente, para mantener una velocidad constante en cada intento.

08 · SALTOS DE CUERDA — DE MI GRAVE A RE

Nivel 3

Rock

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/saltos-de-cuerda-mi-re>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Pasar de la cuerda de Mi grave a la de Re ignorando la del medio: la precisión de la mano derecha.

CONSEJO DE LA GUÍA

Mira la cuerda de llegada y no la de salida: el ojo guía la mano y el salto se convierte en un gesto en lugar de una apuesta.

Ejercicio técnico puro, sin acorde ni escala: toca una nota en la cuerda de Mi grave y luego salta directamente a la cuerda de Re (ignorando la cuerda de La entre ambas), sin que la púa toque la cuerda intermedia.

CONSEJOS

Ve más despacio justo en el momento del salto: es ahí donde la púa suele tocar por error la cuerda ignorada. Un movimiento de muñeca ligeramente más amplio de lo habitual ayuda a pasarla limpiamente por encima.

09 · DOBLE CUERDA (DOUBLE STOP) EN DOS CUERDAS VECINAS

Nivel 3

Blues

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/doble-cuerda-sol-si>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

Dos cuerdas vecinas tocadas juntas con la misma intensidad: el control del ataque con la púa.

CONSEJO DE LA GUÍA

Graba treinta segundos y escúchalos: si una de las dos notas destaca, ajusta el ángulo de la púa antes que la fuerza.

Ejercicio técnico puro, sin acorde ni escala: toca simultáneamente dos notas en dos cuerdas adyacentes (cuerda de Sol y cuerda de Si), asegurándote de que ambas suenen con la misma intensidad.

CONSEJOS

Ataca las dos cuerdas con un solo gesto de púa, no una tras otra: el double stop debe sonar como un único golpe de dos notas, no como un arpeggio rápido.

10 · CALENTAMIENTO — CROMÁTICO EN POSICIÓN AVANZADA

Nivel 3

Pop

Ficha en línea: <https://guitarshelf.com/es/fiche/calentamiento-cromatico-posicion-avanzada>

SU LUGAR EN EL RECORRIDO

El patrón cromático del principio, repetido en los trastes 5 a 8: los trastes se acercan y la mano debe adaptarse.

CONSEJO DE LA GUÍA

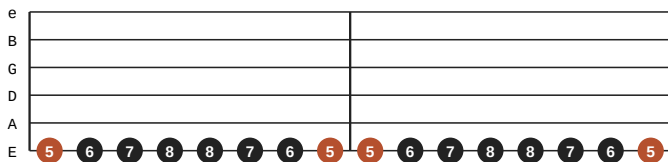
Cierre del recorrido: toca primero de nuevo la ficha 2 y después esta, y compara la sensación. La diferencia entre ambas te indica dónde estás realmente.

El mismo patrón cromático 1-2-3-4 que el calentamiento básico, pero tocado más arriba en el mástil (trastes 5 a 8): los trastes están más juntos, así que la separación entre los dedos debe reducirse en consecuencia.

CONSEJOS

No intentes mantener exactamente la misma separación de dedos que en el traste 1: en posición avanzada los trastes están más cerca, la mano debe cerrarse de forma natural.

TABLATURA



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 GUITARSELF

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>