

Estrategias para mejorar la técnica de estudio de los alumnos de violonchelo de la Facultad de Música de la UANL

*Strategies to Improve the Study Technique of the Students of Violonchelo of
the Faculty of Music of the UANL*

*Estratégias para melhorar a técnica de estudo de estudantes de violoncelo
da Escola de Música da UANL*

José María López Prado

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

jmlopezprado@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9175-8914>

Beania Salcedo Moncada

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

beania_salcedo@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5653-9625>

Resumen

La técnica de estudio es un elemento básico en la práctica de la música y tiene características específicas cuando de instrumentos de cuerda se trata. En este artículo de investigación se abordan diferentes estrategias para fortalecer dicha técnica y otras más para resolver los problemas a los que se enfrentan en su práctica diaria los alumnos de la clase de violonchelo de la Facultad de Música de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).

Para esta investigación se utilizó el diseño de la teoría fundamentada. Y sobre la base de este se utilizó la técnica Delphi con un panel de 20 expertos de diferentes instituciones de enseñanza superior y conservatorios nacionales y extranjeros. Como resultado se logró un estudio descriptivo y analítico para abordar las diferentes estrategias utilizadas a través de la práctica docente para la mejora de la técnica de estudio musical. Cabe añadir que, dentro del

proceso de diseño sistemático, se utilizó la codificación abierta, donde las categorías se basaron en los datos recolectados de las entrevistas.

Los resultados arrojaron que el alumno deberá saber qué aspecto de su ejecución desea mejorar antes de iniciar su secuencia de repeticiones. Asimismo, deberá encontrar un lugar apropiado para realizar esta actividad y ser constantes para obtener óptimos resultados.

Palabras clave: clase de violonchelo, ejecución instrumental, estrategias pedagógicas, técnica de estudio.

Abstract

The study technique is a basic element in music practice and has specific characteristics when it comes to string instruments. This research paper addresses different strategies that will serve to strengthen the technique and how to address the problems faced by students of the cello class at the School of Music of the Autonomous University of Nuevo Leon (AUNL) in their daily practice. For this research the design of the grounded theory was used. And based on this design, the Delphi technique was used with a panel of 20 experts from different institutions of higher education and national and foreign conservatories. As a result a descriptive and analytical study was achieved to address the different strategies used through the teaching practice to improve the technique. Within the systematic design process, open coding was used where the categories were based on the data collected from the interviews.

The results showed that the students should know what aspect of their performance they want to improve before starting their sequence of repetitions. They must also find a suitable place for their daily practice and be constant to obtain optimal results.

Keywords: study technique, pedagogical strategies, cello class, instrumental performance.

Resumo

A técnica de estudo é um elemento básico na prática da música e possui características específicas quando se trata de instrumentos de cordas. Este artigo de pesquisa aborda diferentes estratégias para fortalecer esta técnica e outras para solucionar os problemas enfrentados em sua prática diária pelos alunos da aula de violoncelo da Escola de Música da Universidade Autónoma de Nuevo León (UANL).).

Para esta investigação, o desenho da teoria fundamentada foi utilizado. E com base nisso, a técnica Delphi foi usada com um painel de 20 especialistas de diferentes instituições de ensino superior e conservatórios nacionais e estrangeiros. Como resultado, um estudo descritivo e analítico foi realizado para abordar as diferentes estratégias utilizadas por meio da prática docente para aprimorar a técnica de estudo musical. Deve-se acrescentar que, dentro do processo sistemático de design, foi utilizada a codificação aberta, onde as categorias foram baseadas nos dados coletados nas entrevistas.

Os resultados mostraram que o aluno deve saber qual aspecto de seu desempenho ele quer melhorar antes de iniciar sua sequência de repetições. Além disso, você deve encontrar um local apropriado para realizar essa atividade e ser constante para obter os melhores resultados.

Palavras-chave: aula de violoncelo, performance instrumental, estratégias pedagógicas, técnica de estudo.

Fecha Recepción: Junio 2018

Fecha Aceptación: Enero 2019

Introducción

Una de las preguntas más constantes que se hacen los alumnos que han decidido aprender a tocar el violonchelo es cómo mejorar su técnica de estudio para optimizar los resultados de sus ejecuciones. Pero no se trata de una preocupación unilateral, ya que a nivel mundial se organizan cursos para profesores de violonchelo donde se tratan estos temas, entre otros: sin duda una prueba de que este no es un asunto menor.

En Latinoamérica se ha experimentado un crecimiento exponencial tanto de alumnos como de maestros, lo que ha significado un desarrollo en el nivel de los ejecutantes. Particularmente en México la proliferación de nuevas orquestas tanto profesionales como educativas acentúan cada vez más la importancia de la técnica de estudio.

“Una de las tareas más importantes del maestro es enseñar a estudiar al alumno, ya que de esto depende que él pueda seguir correctamente las instrucciones de las clases y obtener los resultados que se esperan” (Barrón, 2009, p. 112)

El camino de preparación como profesional del violonchelo en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) es muy largo, ya que para llegar a nivel licenciatura el alumno tiene que haber superado antes un nivel técnico de 6 semestres e idealmente otro nivel elemental de 10 semestres. Esto es: al menos un total de 13 años para graduarse como Licenciado en Música con Acentuación en Violonchelo en la Facultad de Música de dicha universidad.

La clase de violonchelo tiene una duración de una hora semanal a nivel licenciatura y de media hora a nivel elemental y técnico. Entre una clase y otra el alumno deberá, con las indicaciones de su maestro, enfrentar solo su estudio para lograr los objetivos planteados.

Al comienzo de su preparación la mayor parte de los alumnos realiza su práctica con mayor énfasis en la cantidad de tiempo que en la calidad, por lo que el maestro deberá ir encauzando al aprendiz a través de los años a tener un estudio más efectivo y así lograr en menos tiempo mejores resultados. “Dedicar tres minutos a pensar sobre tu estudio antes de empezar son más valiosos que pasar tres horas repitiendo sin sentido” (García, 2017, p. 127).

Efectivamente la repetición es la base de cualquier aprendizaje. Pero qué movimiento se ha de repetir, de qué forma y cuántas veces son algunas de las cuestiones que el maestro deberá ir esclareciendo en el aula. “A través de repeticiones plenas de sentido y vinculadas a un aspecto claro, emerge también la costumbre abarcadora de un comportamiento aplicado a la práctica con objetivos específicos” (Mantel, 2010, p. 239).

Son muchas las ocasiones en las que el alumno llega a presentar el trabajo encargado para toda una semana con un resultado deficiente. Además, cuando se desempeña un estudio erróneo, en lugar de mejorar la ejecución fortalece los errores e incluso crea nuevos. Aquí una vez más el maestro deberá intervenir y guiar al alumno hacia una práctica efectiva.

El alumno tiene que aprender a trabajar por sí mismo, no puede limitarse a imitar y reproducir al profesor. Al principio caerá en muchos errores, pero esto es mucho mejor a que el profesor se lo dé todo hecho, puesto que atrofia su propia imaginación y la voluntad en el ejercicio de la misma (Bernal, 2009, p. 66).

Es por esto por lo que el presente artículo constituye un aporte de conocimiento para todo estudiante de violonchelo que pretenda mejorar su técnica de estudio.

Después de consultar la bibliografía existente en lo que respecta a la técnica de estudio del violonchelo se elaboraron ochos preguntas abiertas destinadas a un panel de expertos en la materia. Debido a que, como es bien sabido, el enfoque cualitativo con preguntas abiertas a expertos por medio de la técnica Delphi permite conocer con mayor profundidad el conocimiento del experto y así construir una teoría aún más certera. Para ello hubo que contactarlos por llamada, videollamada o por correo electrónico y contar con el tiempo necesario para llevar a cabo la entrevista.

En suma, en este proceso de investigación se pretende desvelar algunas estrategias fundamentadas en la opinión de expertos a través de las cuales se mejorará el rendimiento por parte de los aprendices de violonchelo, y se contribuirá a perfeccionar su técnica de estudio.

Así, cuando el profesor falte y no se encuentre nadie quien le solucione las cosas, el alumno podrá hacerlo por sí mismo, puesto que, al seguir las recomendaciones aquí pretendidas, contará con mayores herramientas de aprendizaje.

De lo contrario, si dejamos los problemas a merced de nuestro sistema autoorganizativo, este quizá ideará un plan de acción para resolver cualquier cuestión que tengamos que abordar, pero no siempre con la seguridad de que se obtendrán los mejores resultados. Esta solución será almacenada y memorizada, y en la próxima ocasión que nos encontremos con un problema o en una situación similar, se usará el mismo patrón. Si no tenemos un cuidado enorme, se pueden crear innumerables posibilidades de error.

Para prevenir estas situaciones, o para realizar acciones correctivas, hay procedimientos que pueden ser seguidos. “La inhibición significa la habilidad para prevenir que se produzca una respuesta habitual no deseada mediante la creación deliberada de una pausa” (Meffen, 2002, p. 58).

Se suele relacionar la rutina de estudio con ejercitaciones de tipo motriz, ejercicios de técnica de repetición incansable, llegando en muchas ocasiones a industrializarlos. Esto es muy peligroso y, como es lógico, solo a los que repiten los ejercicios correctamente desde un inicio les sirve para crear una técnica correcta (Albert, 2014, p. 79).

El estudio del violonchelo debe empezar con el estudio de nosotros mismos, cosa que es poco frecuente. Para la acción de tocar el violonchelo es necesario poner en funcionamiento un complejo de asociaciones, de control simultáneo, que habrá de desarrollarse en alto grado para llegar a ser un buen instrumentista.

La mente controla y dirige todo el complejo, por lo que la principal premisa es la comprensión de lo que se hace y cómo debe de hacerse. De no ser así, todo el estudio y prácticas con el instrumento no pasarán de ser ejercicios sin coordinar, de nulo o tardío resultado y, en el peor de los casos, provocadores de vicios y defectos de todo tipo (Parncutt y McPherson, 2002, p. 36).

Desde el punto de vista puramente físico, hay una cualidad que consiste en diferenciar las funciones. Cada extremidad, ya sea un dedo, la mano, el antebrazo, la espalda o los pulmones, desempeña sus propias funciones y está armoniosa y jerárquicamente interrelacionada con el resto. En todo momento existe una relajación típica en la que las extremidades se separan para permitir un funcionamiento suave de las articulaciones. Ninguna extremidad intenta usurpar las funciones de otra.

“Lo esencial para un funcionamiento correcto es que la percepción de las articulaciones en nuestra mente coincida con la de las articulaciones reales” (Eisenberg, 1983, p. 112).

Relajación física y mental

Un gran número de instrumentistas están agarrotados hasta tal punto de que, a veces, son incapaces de tocar. Ningún equilibrio, expresión y, por tanto, ningún progreso puede lograrse si el instrumentista está crispado. La descontracción es para el artista una necesidad absoluta. La energía que emerge de nosotros se desplaza a través de una red de músculos, por lo que es particularmente sensible a cualquier contracción de dicha red. Si el músico padece una crispación global, su cuerpo es prisionero de una auténtica coraza muscular, está cerrado a cualquier percepción sensorial. No se trata de un estado de pasividad, sino de un estado perfectamente dinámico.

“Existe una disponibilidad física y muscular susceptible de lograr para que cualquier acción sea fluida y armoniosa. Para que haya energía, debe existir una tensión adecuada entre contrarios” (Smith, 1996, p. 77).

Es la correcta oposición entre las masas musculares lo que produce el tono unido a la distensión, y permite la ausencia de agarrotamiento y de crispación. La mayor dificultad consiste, pues, en conciliar armoniosamente estos dos factores inseparables: tonicidad y distensión.

“La práctica en serio de una relajación bien llevada en el terreno psicológico puede ser de gran ayuda para quien tenga problemas en separar las tensiones, y que no consigue alcanzar mediante una simple concienciación” (Kloppel, 2005, p.109).

La concentración es primordialmente la disponibilidad de abrirse hacia sí mismo como al exterior. El que se escucha a sí mismo aprende a liberar un potencial de energía insospechado. “La concentración no es solo una realidad física, es también una actitud mental. Es un dominio y un control de todos los aspectos que intervienen en la ejecución: musicales, físicos, de coordinación, de concertación, de improvisación y de interpretación” (Hemsy de Gainza y Kesselman, 2003, p. 87).

Teniendo en cuenta esto, y reiterando lo ya mencionado, el presente artículo tiene como objetivo determinar aspectos para mejorar la técnica de un violonchelista y analizar los métodos de cómo estudiar correctamente.

Metodología

Para esta investigación se utilizó el diseño de la teoría fundamentada, el cual utiliza un procedimiento sistemático cualitativo para generar una teoría que explique en un nivel conceptual una acción, una interacción o un área específica (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 492). Sobre la base de este diseño, se efectuó un estudio descriptivo para analizar los diferentes métodos y técnicas violonchelísticas utilizadas a través de la práctica docente para los primeros niveles de enseñanza del instrumento dentro de las escuelas superiores y conservatorios de cada país. Finalmente, dentro del proceso de diseño sistemático, se utilizó la codificación abierta donde las categorías se conformaron con base en los datos recolectados de las entrevistas. Las categorías tienen propiedades representadas por subcategorías, las cuales son codificadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 494). La entrevista fue semiestructurada y se utilizó la técnica Delphi. Todo lo anterior se llevó a cabo conforme al enfoque cualitativo-inductivo de investigación.

La población la constituyeron 20 especialistas en el área de la enseñanza del violonchelo como instrumento. Para tener un panorama más amplio, los expertos se eligieron de diferentes nacionalidades; los países representados fueron México, España, Bulgaria, Polonia y Rusia. La experiencia docente dentro del ámbito musical fue de entre 10 y 50 años.

Las técnicas utilizadas para la recogida de datos fueron la entrevista abierta de forma verbal y en línea a cada uno de los participantes. La primera etapa fue una entrevista piloto, donde, una vez recibidas todas las respuestas de los expertos, se hizo una categorización y sistematización de las respuestas. La segunda entrevista, con un total de ocho preguntas, fue nuevamente remitida a los expertos; recibidas las respuestas se realizó el análisis de datos de las categorías y subcategorías.

“El muestreo fue por saturación, donde se hace una selección de casos de acuerdo con tipologías teóricas de manera tal que la información no sea redundante” (Ruíz, 2003, p. 45).

Análisis de resultados

Los expertos expresaron cuatro concepciones en torno a las estrategias para mejorar la técnica de estudio de los alumnos de la clase de violonchelo de la Facultad de Música de la UANL, las cuales aquí se analizan como categorías y subcategorías. Cabe señalar que a estas últimas se les enlista junto al número de frecuencias que fueron mencionadas en las entrevistas. Cada especialista pudo opinar acerca de más de un aspecto importante, por lo que las frecuencias no siempre arrojan el total de los participantes.

En la tabla se detallan las siguientes variables:

- Qué significa estudiar correctamente, con las siguientes subcategorías: que el tiempo empleado genere avances (4), estudiar consciente de cada paso que se da (8), estudiar lentamente atendiendo el ritmo, la afinación y las dinámicas (5), estudiar descansado y concentrados (11), detectar y corregir errores (14).
- Motivos por los que se debe analizar la obra, con las siguientes subcategorías: para trabajarla por secciones con sentido musical (5), para poder frasear (8), es más fácil de memorizar (11), para tener una lectura más apegada al texto (6) y para conocer su estructura (5).
- Utilidad de la práctica con metrónomo, con las siguientes subcategorías: ayuda con el ritmo (7), es útil para mantener un pulso (7), es beneficioso al empezar a ver la obra, pero hay que dejarlo a medio plazo (4), es bueno para un principiante (8) y ocasiona frialdad en la interpretación (6).
- Pasos para seguir en la rutina diaria de estudio, con las siguientes subcategorías: debe variar para no caer en la rutina (4), empezar con escalas seguido de estudios para acabar con el repertorio (12), trabajar los pasajes difíciles (7), calentar con alguna escala y centrarnos en la obra (1) y estudiar lentamente para corregir errores (6).

Tabla 1. Estrategias para mejorar la técnica de estudio de los alumnos de la clase de violonchelo de la Facultad de Música de la UANL

Categorías y subcategorías		Frecuencias
Qué significa estudiar correctamente	Que el tiempo empleado genere avances	4
	Estudiar consciente de cada paso que se da	8
	Estudiar lentamente atendiendo ritmo, afinación y dinámicas	5
	Estudiar descansado y concentrados	11
	Detectar y corregir errores	14
Motivos por los que se debe analizar la obra	Para trabajarla por secciones con sentido musical	5
	Para poder frasear	8
	Es más fácil de memorizar	11
	Para tener una lectura más apegada al texto	6
	Para conocer su estructura	5
Utilidad de la práctica con metrónomo	Ayuda con el ritmo	8
	Es útil para mantener un pulso	7
	Es beneficioso al empezar a ver la obra, pero hay que dejarlo a medio plazo	4
	Es bueno para un principiante	8
	Ocasiona frialdad en la interpretación	6
Pasos a seguir en la rutina diaria de estudio	Debe variar para no caer en la rutina	4
	Empezar con escalas seguidas de estudios para acabar con el repertorio	12
	Trabajar los pasajes difíciles	7
	Calentar con alguna escala y centrarse en la obra	1
	Estudiar lentamente para corregir errores	6

Fuente: Elaboración propia

En la primera categoría se observa que la mayoría de los expertos opina que se deben detectar y corregir errores.

Es fácil adoptar una forma de estudiar repetitiva, de inicio a fin, pasando errores sin detenerse a corregirlos, por lo que se necesita detectar y corregir los errores sin pasarlos de largo para ahorrar tiempo y ver una mejora en la ejecución. Cuando detectamos el error es bueno trabajarlo en contexto dentro de la frase, para conectarlo con el antes y el después en la música.

Los resultados arrojaron que es importante estudiar descansado y concentrados. Estudiar cansados puede provocar alguna lesión y aparte no genera avances. De igual forma, hay que buscar la concentración para que el tiempo de estudio sea de calidad. A veces sucede que estamos tocando y pensando en otra cosa y de esta manera pasamos por alto las correcciones necesarias, por lo que se produce el estancamiento.

En la segunda categoría, Motivos por los que se debe analizar la obra, los especialistas en su mayoría estuvieron de acuerdo que es más fácil de memorizar. Es crucial analizar la obra para aprenderla de memoria. El análisis, desde un punto de vista formal, armónico, rítmico e histórico, será de gran ayuda para memorizar el texto. La división del texto musical en unidades pequeñas, pero con lógica musical, facilita asimismo la memorización. La unión de dichas unidades como si de un rompecabezas se tratara forma un todo que es más fácil de retener.

En la cuarta categoría, Pasos a seguir en la rutina diaria de estudio, se pudo constatar que es significativo empezar con escalas seguidas de estudios para acabar con el repertorio. La rutina ideal para el estudio de un violonchelista debería de pasar por practicar escalas, ya que nos familiarizamos con las tonalidades de manera independiente, seguidas de estudios, los cuales se concentran en dificultades técnicas específicas, para finalizar con el repertorio ya con el bagaje técnico necesario para poder concentrarse en aspectos musicales. Es muy útil no perder de vista estos tres apartados ya que se complementan. Si dejamos de lado alguno de ellos, se desequilibra algún aspecto de la interpretación. La afinación más depurada se consigue con la práctica de escalas. De igual manera, hay ciertas habilidades que se trabajan muy específicamente con los estudios y el resultado musical del fraseo, las dinámicas y la expresión no se logra si no es trabajando la obra musical en cuestión, por lo que, una vez más, son muy importantes estas tres áreas de trabajo.

Al igual que en la tabla 1, en la tabla 2 se muestran las cuatro concepciones expresadas por los expertos en torno a las estrategias para mejorar la técnica de estudio de los alumnos de la clase de violonchelo de la Facultad de Música de la UANL, que aquí se analizan como categorías y subcategorías. Aquí también cada especialista pudo opinar acerca de más de un aspecto importante, por lo que las frecuencias no siempre arrojan el total de los participantes.

Las variables tomadas en cuenta en este caso son las puestas a continuación:

- Preparación para el estudio, con las siguientes subcategorías: tener una buena condición corporal y física para el estudio (3), preparar el espacio donde tiene lugar la práctica (5), disponer de un lugar adecuado para la práctica (12), realizar ejercicios de relajación antes y durante la práctica (5) y la temperatura del lugar donde se practique oscilará entre 20 y 24 grados (8).
- Enfoque mental dentro del estudio, con las siguientes subcategorías: tener claro qué se va a estudiar (9), saber cuánto tiempo de estudio se dedica a cada apartado (3), saber qué se quiere mejorar técnica y musicalmente (1), establecer un tiempo para las pausas (10) e imaginar la sonoridad y el fraseo (3).
- Elementos que intervienen en la autocorrección, con las siguientes subcategorías: el ritmo (5), las dinámicas (8), el fraseo (11), algún elemento técnico (8) y el sonido (6).
- Utilidad de la repetición, con las siguientes subcategorías: siempre y cuando se sepa el por qué se repite (5), saber qué se desea mejorar (11), revisar a nivel mental el pasaje a repetir (6), es útil siempre y cuando se esté concentrado (10) y debe ser variada (2).

Tabla 2. Estrategias para mejorar la técnica de estudio de los alumnos de la clase de violonchelo de la Facultad de Música de la UANL

Categorías y subcategorías		Frecuencias
Preparación para el estudio	Tener una buena condición corporal y física para el estudio	3
	Preparar el espacio donde tiene lugar la práctica	5
	Disponer de un lugar adecuado para la práctica	12
	Realizar ejercicios de relajación antes y durante la práctica	5
	La temperatura del lugar de la práctica oscilará entre 20 y 24 grados.	8
Enfoque mental dentro del estudio	Tener claro qué se va a estudiar	9
	Saber cuánto tiempo de estudio se dedica a cada apartado	3
	Saber qué se quiere mejorar técnica y musicalmente	1
	Establecer un tiempo para las pausas	10
	Imaginar la sonoridad y el fraseo	3
Elemento que intervienen la autocorrección	El ritmo	5
	Las dinámicas	8
	El fraseo	11
	Algún elemento técnico	8
	El sonido	6
Utilidad de la repetición	Siempre y cuando se sepa el por qué se repite	5
	Saber qué se desea mejorar	11
	Revisar a nivel mental el pasaje a repetir	6
	Es útil siempre y cuando se esté concentrado	10
	Debe ser variada	2

Fuente: Elaboración propia

En la quinta categoría, Preparación para el estudio, observamos que la mayoría de los expertos opina que se debe disponer de un lugar adecuado para la práctica. Puesto que un lugar adecuado para la práctica nos dará la comodidad necesaria para concentrarnos, sin distracciones, a una temperatura agradable y con ventilación suficiente. Es de gran utilidad disponer de una silla cómoda, un atril, que la partitura esté legible, luz natural o fluorescente situada en el techo y temperatura entre 21 y 23 grados en invierno y entre 20 y 24 grados en verano.

En la sexta categoría, Enfoque mental dentro del estudio, los especialistas en su mayoría estuvieron de acuerdo que se tiene que establecer un tiempo para las pausas. Es muy importante establecer descansos dentro de nuestra rutina de estudio. Estas pausas nos sirven tanto a nivel psicológico, por el esfuerzo mental que supone, como físico, para evitar desarrollar algún tipo de lesión.

El riesgo de contraer una tendinitis o una lesión de columna es mayor cuando no hacemos descansos periódicos. Para un principiante es bueno descansar cada 20 minutos y para un nivel avanzado se puede prolongar hasta los 50 minutos con pausas de 10 minutos.

En la octava categoría, Utilidad de la repetición, se determinó que es importante saber qué se desea mejorar. La repetición siempre es útil cuando tenemos en mente qué es lo que deseamos mejorar. La repetición indiscriminada, sin un objetivo en concreto, nos hará perder mucho tiempo. Las repeticiones son necesarias sobre todo para moldear mediante comparaciones una determinada versión de una construcción música. Necesitamos las repeticiones para fijar la versión deseada, para profundizar en los “rastros”, al principio únicamente superficiales en nuestro cerebro, y convertirlos en auténticos surcos.

Conclusiones

Según la opinión de los entrevistados, detectar y corregir errores es lo idóneo, ya que así no se cae en un círculo vicioso de repetición sin buscar un objetivo concreto. También debemos buscar estar descansados y concentrados para optimizar el trabajo y alcanzar el máximo rendimiento. Estudiar repitiendo de principio a fin nos hará perder mucho tiempo y muchos errores pasarán de largo sin resolverse. La detección y atención de esos errores nos permitirá optimizar el tiempo. Asimismo, los expertos consideraron la concentración como un factor determinante para poder avanzar, ya que a veces se da el hecho de estar practicando y estar pensando en otras cosas. También se debe evitar la práctica siempre y cuando haya cansancio muscular para evitar lesiones, las cuales retrasarán aún más nuestro progreso.

El motivo por el cual se debe analizar una obra es porque de esa forma es más fácil de memorizar. Dividir la obra en unidades pequeñas con sentido musical nos permitirá una mayor comprensión del conjunto, lo cual ayudará a retener el texto en la memoria. La práctica con metrónomo, por su parte, nos auxiliará con el ritmo y el tempo de la pieza.

Los pasos para seguir en nuestra rutina diaria de estudio deberían consistir en la práctica de escalas, seguida de los estudios para finalizar con el repertorio. Estas tres áreas de trabajo se complementan de tal forma que si no prestamos atención a alguna de ellas se acabará resintiendo la interpretación, ya sea por una incorrecta entonación o por la carencia de una habilidad técnica.

Mientras que para la preparación del estudio se debe disponer de un lugar adecuado para la práctica. Todo lo que nos rodea debe ser agradable para no estar incómodos en la práctica. La luz, la temperatura y la silla deben estar optimizadas para el estudio. Establecer un periodo para las pausas es bueno para enfocarse mentalmente en el estudio. Nos sirve tanto en el plano físico como en el psicológico. Al respecto, para un principiante es bueno establecer pausas cada veinte minutos y para un estudiante avanzado se puede prolongar hasta cincuenta minutos. Por último, la repetición es útil siempre y cuando se sepa qué es lo que se desea mejorar, de lo contrario perderemos mucho tiempo.

Referencias

- Albert, J. (2014). Entrevista a Jordi Albert. *trumpetland.com*. Recuperado de <http://trumpetland.com>.
- Barrón, J. (coord.) (2009). *Violín, viola, violoncello y piano: procesos de enseñanza-aprendizaje*. Zacatecas, México: Universidad Autónoma de Zacatecas.
- Bernal, A. (2009). La interpretación musical y la metodología de estudio. *Innovación y experiencias educativas*, 9(14).
- Conable, B. (1998). *What every musician needs to know about the body*. Portland, United States: Andover Press.
- Eisenberg, M. (1983). *Cello playing of today*. London, England: Lavender Publication
- García, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos*. Barcelona, España: Redbook Ediciones.
- Hemsey de Gainza, V. y Kesselman, S. (2003). *Música y eutonía*. Argentina: Lumen
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mac Graw Hill.
- Klöppel, R. (2005). *Ejercitación mental para músicos: aprender más fácilmente, actuar con más seguridad*. España: Idea Books.
- Mantel, G. (2010). *Interpretación del texto al sonido*. Madrid, España: Alianza Música.
- Meffen, L. (2002). *Mejore su técnica de piano*. Barcelona, España: Robinbook.
- Paull, B. and Harrison, C. (1997). *The athletic musician: a guide to playing without pain*. London, England: Scarecrow Press.
- Parncutt, R y McPherson, G. (2002). *The science and psychology of music performance*. London, England: Kahn & Averill Publishers.
- Ruíz, J. I. (2003). *Técnicas de triangulación y control de calidad en la investigación socioeducativa*. Bilbao, España: Mensajero, S.A.
- Smith, B. (1996). Pedagogical evolution: evidence from the cellist's right hand. Retrieved from www.cello.org/Newsletter/Articles/evolution.html.

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	José María López Prado
Metodología	Beania Salcedo Moncada
Software	NO APLICA
Validación	Beania Salcedo Moncada
Análisis Formal	José María López Prado
Investigación	José María López Prado
Recursos	Beania Salcedo Moncada
Curación de datos	José María López Prado
Escritura - Preparación del borrador original	José María López Prado
Escritura - Revisión y edición	Beania Salcedo Moncada
Visualización	José María López Prado
Supervisión	José María López Prado
Administración de Proyectos	José María López Prado
Adquisición de fondos	Beania Salcedo Moncada