

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“MODELO DE PRÁCTICA EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR”

Autor: Lucatero Ramírez Candy Mónica

Tesis presentada para obtener el título de:
Maestra en Calidad de la Educación Superior

Nombre del asesor:
Calderón Gutiérrez Argelia

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

MAESTRÍA EN CALIDAD EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

MODELO DE PRÁCTICA CONSCIENTE VIOLINÍSTICA

TESIS QUE PRESENTA

L.M. CANDY MÓNICA LUCATERO RAMÍREZ

PARA OBTENER EL GRADO DE

MAESTRA EN CALIDAD EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

ASESORA:

DRA. ARGELIA CALDERÓN GUTIÉRREZ

CLAVE 16PSU0080P

ACUERDO MAES160609

Morelia, Michoacán

Agosto 2026

Resumen

La formación violinística en el nivel superior representa uno de los procesos pedagógicos más complejos dentro de la educación musical, debido a que exige el desarrollo simultáneo de habilidades técnicas, sensibilidad artística, disciplina personal, coordinación motriz fina y capacidad de estudio autónomo. A diferencia de otras áreas académicas, el progreso instrumental no depende únicamente de la adquisición de conocimientos teóricos, sino de la transformación progresiva de hábitos corporales, cognitivos y metodológicos aplicados de manera cotidiana.

Como violinista profesional de orquesta y como profesora universitaria, la autora ha observado que, en numerosos contextos educativos, los estudiantes de violín invierten largas horas de práctica sin obtener siempre resultados proporcionales al esfuerzo realizado. La presente investigación surge precisamente del interés por comprender los procesos reales de estudio en estudiantes violinistas de nivel superior, así como identificar aquellas prácticas, percepciones y estrategias que contribuyen al mejoramiento técnico e interpretativo.

Para abordar dicha problemática, se desarrolló una investigación cualitativa, transversal y de alcance descriptivo, orientada al análisis de hábitos de práctica, autorregulación, conciencia corporal, resolución de dificultades técnicas, memoria musical y percepción del propio aprendizaje.

Los hallazgos sugieren que la práctica instrumental eficiente no depende exclusivamente del tiempo invertido, sino de variables como la calidad metodológica del estudio, la regulación atencional, la economía del movimiento y la claridad de metas. También se observó que varios estudiantes poseen intuiciones valiosas sobre su propio aprendizaje, aunque no siempre cuentan con un sistema metacognitivo estructurado para aprovecharlas plenamente.

Los resultados de esta investigación permitieron concluir que los avances más consistentes se relacionan con prácticas de estudio consciente, fragmentación de pasajes complejos, repetición con objetivos definidos, trabajo lento y progresivo, observación corporal y capacidad de autoevaluación. Asimismo, se ubicó que las principales dificultades aparecen en dobles cuerdas, cambios de posición, velocidad, distribución del arco y mantenimiento de la expresividad bajo alta exigencia técnica.

A partir del análisis teórico y empírico realizado, se propone el **Modelo de práctica consciente violinística**, concebido como una aportación pedagógica orientada a optimizar la práctica diaria mediante la integración de la técnica, la autorregulación, la conciencia corporal y la musicalidad. El modelo propuesto plantea una alternativa frente a esquemas tradicionales centrados exclusivamente en repetición y cantidad de horas invertidas a la práctica del instrumento.

La relevancia de esta investigación radica en que aporta conocimiento aplicado al campo de la pedagogía del violín en educación superior, área donde aún existen oportunidades de desarrollo investigativo, especialmente en contextos latinoamericanos. Además, ofrece herramientas transferibles a docentes e intérpretes interesados en mejorar los procesos de estudio instrumental desde una perspectiva más científica, humana y sostenible.

Palabras clave: Violín, conciencia somática, pedagogía del violín, educación superior.

Abstract

Violin training at the higher education level represents one of the most complex pedagogical processes within music education, as it requires the simultaneous development of technical skills, artistic sensitivity, personal discipline, fine motor coordination, and the capacity for autonomous study. Unlike other academic areas, instrumental progress does not depend solely on the acquisition of theoretical knowledge, but on the progressive transformation of bodily, cognitive, and methodological habits applied on a daily basis.

As a professional orchestra violinist and university professor, the author has observed that, in many educational settings, violin students invest long hours of practice without always obtaining results proportional to the effort made. The present research stems precisely from the interest in understanding the real study processes of higher education violin students, as well as identifying those practices, perceptions, and strategies that contribute to technical and interpretative improvement.

To address this issue, a qualitative, cross-sectional, and descriptive research study was developed, aimed at analyzing practice habits, self-regulation, body awareness, resolution of technical difficulties, musical memory, and the perception of one's own learning.

Findings suggest that efficient instrumental practice does not depend exclusively on the time invested, but on variables such as the methodological quality of study, attentional regulation, economy of movement, and clarity of goals. It was also observed that even though many students have valuable intuitions about their own learning, they do not always have a structured metacognitive system to fully harness them.

The results of this research led to the conclusion that the most consistent advances are related to conscious study practices, fragmentation of complex passages, repetition with defined objectives, slow and progressive work, bodily observation, and self-assessment capacity.

Likewise, it was found that the main difficulties appear in double stops, shifting, speed, bow distribution, and maintaining expressiveness under high technical demands.

Based on the theoretical and empirical analysis conducted, a **Conscious Violin Practice Model** is proposed, conceived as a pedagogical contribution aimed at optimizing daily practice through the integration of technique, self-regulation, somatic awareness, and musicality. The proposed model presents an alternative to traditional schemes focused almost exclusively on mechanical repetition and the investment of long hours in practicing the instrument.

This research provides applied knowledge to the field of violin pedagogy in higher education, an area where there are still opportunities for research development, especially in Latin American contexts. Furthermore, it offers transferable tools to teachers and performers interested in improving instrumental study processes from a more scientific, human, and sustainable perspective.

Keywords: Violin, somatic awareness, violin pedagogy, higher education.

Introducción

La repetición y la práctica son aspectos ampliamente reconocidos como esenciales para una formación musical eficaz. Sin embargo, han surgido enfoques modernos que buscan incorporar estrategias cognitivas y mentales de forma sistemática para apoyar a los músicos que necesitan desarrollar un amplio repertorio, interpretarlo con calidad y lidiar con el estrés de presentarse en público.

En numerosos contextos educativos, se observa que los estudiantes de violín invierten largas horas de práctica sin obtener siempre resultados proporcionales al esfuerzo realizado. Incluso los enfoques modernos aún incorporan aspectos derivados de enfoques tradicionales, jerárquicos y centrados en el profesor, incluyendo técnicas de aprendizaje repetitivo o mediante ejercicios de repetición mecánica. La inclusión inadvertida de estos enfoques puede disminuir el interés de los estudiantes por aprender, lo que podría impactar negativamente en las actitudes hacia el aprendizaje y las capacidades de aprendizaje a lo largo de la vida. Los efectos perjudiciales de estas tensiones psicológicas pueden provocar tensión corporal innecesaria, la frustración ante pasajes complejos y la dificultad para integrar técnica con musicalidad.

A pesar de que aún están en exploración, la pedagogía musical ha comenzado a adoptar conceptos tales como el desarrollo de una conciencia independiente que inspire el pensamiento creativo y musical, el desarrollo de una conciencia somática, o relacionar la práctica con asuntos de relevancia personal o el entramiento mental, ya que los avances en la neurociencia permiten explicar cómo se conectan estas prácticas con el aprendizaje (Vilnita & Marnauza, 2024).

Esta situación plantea la necesidad de investigar no solamente cuánto estudia el alumno, sino cómo estudia, qué estrategias utiliza y qué factores favorecen un aprendizaje más eficiente y saludable. Es necesario además identificar aspectos que fomenten el bienestar mental y físico y desarrollar enfoques pedagógicos que promuevan la autoconciencia de las habilidades del

estudiante de manera creativa desde el inicio del aprendizaje. De forma general, las investigaciones en el ámbito internacional, particularmente europeo, coinciden en que el violinista exitoso no depende solo del talento natural, sino de una combinación de diversos factores, pero aún persisten áreas poco exploradas, como son los estudios con violinistas universitarios en contextos mexicanos, estudios de integración entre somática, técnica y autorregulación y modelos pedagógicos aplicados desde evidencia local. Este vacío de conocimiento es el que busca atender la presente investigación.

Por ello, el objetivo de esta investigación consiste en describir la problemática que impide que los alumnos universitarios de violín logren realizar sesiones de práctica eficiente, para realizar una propuesta pedagógica orientada a optimizar la práctica diaria de herramientas eficaces para prevenir tensiones físicas y sobre todo, que permita a los estudiantes de violín de nivel licenciatura desarrollar autonomía.

Desde esta perspectiva, el trabajo se orientó al análisis de hábitos de práctica, autorregulación, conciencia corporal, resolución de dificultades técnicas, memoria musical y percepción del propio aprendizaje.

El presente trabajo de tesis se estructura como sigue:

En la **Capítulo 1 Fundamentos de la Investigación**, se describen los pasos abordados para la aplicación de las etapas del método científico. Ya que el propósito de toda investigación es responder a una pregunta o hipótesis y así aumentar el conocimiento sobre un cuestionamiento en particular, en este primer apartado se discuten los antecedentes del problema a investigar: aportación pedagógica orientada a optimizar la práctica diaria mediante integración entre técnica, autorregulación, conciencia corporal y musicalidad.

En el **Capítulo 2 Marco Teórico**, se presenta la evolución de los métodos utilizados para la enseñanza del violín y se presentan algunos de los autores más relevantes para el tema.

En el **Capítulo 3 Metodología de la Investigación**, se detallan los pasos seguidos para el diseño de la investigación, la definición de la población objeto de estudio, así como el diseño del instrumento de investigación y de la escala de medición utilizada.

En el **Capítulo 4 Resultados**, se incluye el procesamiento de datos que sustenta el análisis y discusión de los hallazgos de la investigación, con el propósito de identificar las relaciones que permitieron verificar la hipótesis formulada. Las respuestas obtenidas permitieron explorar experiencias concretas sobre planificación del estudio, ejercicios más efectivos, dificultades frecuentes, estrategias de memorización, relación entre cuerpo y rendimiento, así como integración entre musicalidad y técnica.

Finalmente, el **Capítulo 5** presenta las conclusiones y la propuesta derivadas de los hallazgos obtenidos. Se concluye con la propuesta del **Modelo de práctica consciente violinística**, que permite a los estudiantes de violín obtener resultados de aprendizaje más eficientes, al tiempo que se profundiza en la investigación de la enseñanza violinística. Con ello se busca contribuir al fortalecimiento de la enseñanza violinística contemporánea y promover una cultura de práctica más inteligente, reflexiva y saludable, acompañada del disfrute del proceso de aprendizaje musical.

Índice

RESUMEN	I
ABSTRACT.....	III
INTRODUCCIÓN.....	V
Índice	1
CAPÍTULO 1 FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.1 Antecedentes.....	5
1.2 Planteamiento del problema	8
1.3 Preguntas de la investigación	9
1.4 Objetivos de la investigación.....	10
1.5 Identificación de las variables	10
1.6 Justificación	12
1.7 Fundamentos metodológicos	14
CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 Técnica sin instrumento y ejecución	17
2.2 Conciencia corporal y enfoque somático en la ejecución violinística.....	21
2.2.1 Dimensiones de la conciencia corporal	22
2.3 La autoevaluación como eje de la autonomía interpretativa	24
2.4 Eficiencia en el estudio instrumental.....	28
2.5 Estado actual de investigaciones en violinistas	31
CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.1 Universo de estudio	35

3.2 Muestra	36
3.3 Diseño de la investigación	36
3.4 Operacionalización de las variables	37
3.5 Instrumento de recolección de datos	37
3.6 Proceso de recolección de datos	42
CAPÍTULO 4 RESULTADOS.....	44
4.1 Variable técnica y ejecución sin instrumento (TESI)	49
4.2 Variable conciencia corporal y somática (CCS).....	51
4.3 Variable de autoevaluación (AEv)	54
4.4 Variable eficiencia del estudio del violín (EE).....	57
CONCLUSIONES	67
Propuesta de un Modelo de Práctica Consciente Violinística	70
Modelo de práctica consciente violinística.....	75
Cronograma de práctica eficiente: nivel principiante	75
Planificador de Metas Semanales (Principiantes)	77
Cronograma de práctica eficiente: nivel intermedio.....	78
Planificador de metas semanales (nivel intermedio)	80
Cronograma de práctica de alto rendimiento	81
Guía de práctica y salud para violinistas	84
Planificador de metas semanales (alto rendimiento)	85
BIBLIOGRAFÍA	86
ANEXOS.....	92

ANEXO 1. Instrumento y datos obtenidos	93
--	----

Índice de tablas

Tabla 1 Principales enfoques somáticos	24
Tabla 2 Operacionalización de las variables.....	38
Tabla 3 Estadísticos de fiabilidad.....	42
Tabla 4 Estadísticos descriptivos del instrumento completo	44
Tabla 5 Medidas de tendencia central de la investigación	46
Tabla 6 Ranking de ítems.....	48

Índice de figuras

Figura 1 Relación de las variables de la investigación.....	11
Figura 2 El círculo vicioso de la práctica ineficiente	13
Figura 3 Modelo de autoevaluación de Rolheiser.....	26
Figura 4 Rango de escalas de las variables Eficiencia del Estudio (EE) y Técnica y ejecución sin instrumento (TESI)	41
Figura 5 Rango de escalas de las variables Conciencia corporal y somática (CCS) y Autoevaluación (AEv)	41
Figura 6 Gráficas de porcentajes de género y edad de los participantes	44

Figura 7 Comparativo de las puntuaciones medias de los ítems.....	47
Figura 8 Técnica y ejecución sin instrumento: media de los ítems	48
Figura 9 Representación de la media de la variable TESI	51
Figura 10 Conciencia corporal y somática: media de los ítems.....	52
Figura 11 Representación de la media de la variable CCS	53
Figura 12 Autoevaluación: media de los ítems.....	55
Figura 13 Representación de la media de la variable AEv	56
Figura 14 Eficiencia del estudio: media de los ítems.....	58
Figura 15 Representación de la media de la variable EE	59
Figura 16 Representación de la media general del instrumento en la escala.....	60
Figura 17 Ejes del Modelo de práctica consciente violinística.....	72
Figura 18 Esquema del Modelo de práctica consciente violinística	74

CAPÍTULO 1 FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La formación violinística exige del estudiante el desarrollo simultáneo de habilidades técnicas, musicales, cognitivas y corporales de alta complejidad. El dominio del instrumento no depende únicamente de la repetición constante de ejercicios o del número de horas de estudio, sino de la capacidad para organizar de manera eficiente el tiempo de práctica, regular el esfuerzo físico, establecer objetivos claros, autoevaluar resultados y de integrar la técnica con la expresión musical. Esta situación plantea la necesidad de investigar no solamente cuánto estudia el alumno, sino cómo estudia, qué estrategias utiliza y qué factores favorecen un aprendizaje más eficiente y saludable.

Sin embargo, a partir la observación en la propia experiencia docente y de la investigación realizada, en la práctica pedagógica cotidiana es frecuente observar que muchos estudiantes carecen de estrategias sistemáticas para estudiar de forma consciente y eficaz.

Particularmente en el estudio del violín, instrumento que demanda coordinación fina, precisión auditiva, control postural y alto nivel de sensibilidad motriz, la ausencia de hábitos adecuados de práctica puede traducirse en desorganización técnica, sobreesfuerzo muscular y resultados inconsistentes, coincidiendo con Ramírez Flores y colaboradores (2024), quienes reportan que, en la enseñanza de cuerdas, tradicionalmente se ignora el cuerpo a favor del oído.

Esto puede ser consecuencia en gran medida de que, en la enseñanza tradicional del violín, el énfasis ha estado centrado, en gran medida, en la repetición constante, el perfeccionamiento técnico y el incremento de horas de estudio como principales vías para

alcanzar un alto nivel interpretativo. Esta situación se ha mantenido constante desde los orígenes de la pedagogía del violín, a inicios del siglo XVI. A finales de la Edad Media, los gremios y compañías de músicos cumplían una función educativa, que proporcionaba la única escuela para la formación profesional secular y tendía a mantener o elevar los estándares de la ejecución musical y de la disciplina profesional (Woodfield, 1993).

Desde entonces y hasta el siglo al XIX, la formación violinística se desarrolló principalmente mediante el modelo maestro-aprendiz, en el cual el estudiante aprendía por observación, imitación y corrección directa. La transmisión del conocimiento era altamente personalizada y dependía en gran medida de la experiencia artística del profesor. Aun ahora, existe una fuerte tradición oral en el campo de la pedagogía del violín, en la cual la influencia de un solo maestro puede percibirse a lo largo de varias generaciones (Shock, 2014).

Posteriormente surgieron numerosos tratados sobre la ejecución y la enseñanza del violín. Sin embargo, varios autores consideran que los fundamentos de la técnica y la pedagogía del violín no han cambiado de manera significativa a lo largo de la historia (Garde Badillo, 2016; Holman, 1993; Irving, 1987; Shock, 2014). Para ilustrar lo anterior, se mencionan algunos de los tratados considerados entre los más importantes por su influencia histórica y pedagógica:

1. Francesco Geminiani publicó en Londres su tratado *The Art of Playing on the Violin* en 1751, uno de los primeros métodos completos y sistemáticos, trazando y comenzando una línea para la profesionalización del violín, en el cual se detallan reglas completas sobre postura, colocación de la mano izquierda, digitación, cambios de posición, producción del sonido y *vibrato* (Garde Badillo, 2016).
2. Tratado sobre los principios fundamentales de la interpretación del violín (1756), de Leopold Mozart, Leopold fue excelente violinista y docente, pero eclipsado por su hijo, Wolfgang Amadeus Mozart. Su tratado, escrito en el siglo XVIII, reunía sus experiencias como el “mejor profesor de violín de Salzburgo durante su vida” (Shock, 2014).

3. El arte de tocar el violín, Volumen I de Carl Flesch (1923). Aunque este tratado fue escrito a inicios del siglo XX, se considera que este reconocido solista y pedagogo todavía estaba influenciado la forma de trabajo del siglo anterior y, por tanto, representaba al siglo XIX. El Sistema de escalas de Flesch es una herramienta valiosa que todavía utilizan los violinistas actuales (Shock, 2014). En su obra, Flesch menciona ya la contracción habitual del pulgar de la mano izquierda, aunque no da ninguna opción de solución (Garde Badillo, 2016).
4. Principios de ejecución y enseñanza del violín de Ivan Galamian (1962), uno de los más grandes pedagogos del violín del siglo XX, su influencia es la que más se percibe entre los violinistas de hoy en día (Shock, 2014).

Garde Badillo (2016), concluye en su disertación doctoral que las metodologías del siglo XX e inicios del XXI dan especial relevancia al trabajo corporal, tratando de naturalizar los movimientos en la acción de tocar el instrumento a través de la conexión del músculo y la mente; con contenidos progresivos, que aumentan de complejidad gradualmente y con métodos diferenciados para niños en edad temprana y alumnos de edades más avanzadas.

Por tanto, es importante que el profesor de violín actual conozca los fundamentos que han sido probados a través del tiempo para orientar su propia enseñanza, pero siendo sensible a los diversos factores que pueden resultar un obstáculo o un catalizador para el aprendizaje del violín. Las actuales teorías de enseñanza de violín fundamentadas en la educación del movimiento buscan educar al alumno en el desarrollo de un movimiento libre de tensiones, pero con calidad, potencia, agilidad y coordinación (Garde Badillo, 2016).

Muchos estudiantes practican durante largas horas sin contar con herramientas claras para dosificar el trabajo, identificar prioridades, corregir errores por sí mismos o utilizar recursos corporales y mentales que optimicen el aprendizaje al tiempo que se evitan las lesiones físicas y se procura el bienestar general de las y los futuros músicos.

A partir de la investigación realizada, puede afirmarse que el estudio de la enseñanza/aprendizaje del violín a través de métodos y ejercicios didácticos es un tema poco

difundido y explotado en México. La motivación central de esta investigación nace, por tanto, de una necesidad profesional concreta: contribuir a que los estudiantes de la una Institución de Educación Superior con especialidad en violín desarrollen mayor autonomía, estudien con inteligencia y no únicamente con esfuerzo, y construyan una relación más saludable y productiva con su instrumento.

1.2 Planteamiento del problema

En diversos contextos de enseñanza superior de música, los alumnos suelen enfrentar dificultades recurrentes durante su práctica individual. Son múltiples los estudios que han documentado sesiones extensas sin objetivos definidos, repetición mecánica de pasajes, frustración ante errores persistentes, tensión corporal innecesaria, fatiga física, escasa planeación del estudio, problemas de memorización, dificultad para integrar musicalidad con precisión técnica y dependencia constante de la corrección del profesor (Vilnite & Marnauza, 2024). Los efectos perjudiciales de estas tensiones psicológicas acumulativas se hacen evidentes cuando los músicos experimentan la exacerbación o el desencadenamiento de lesiones físicas (Ioannou et al., 2016) o en casos donde los músicos recurren a la medicación (Saintilan, 2020).

Estas situaciones generan avances lentos, desgaste emocional y, en algunos casos, molestias físicas que pueden comprometer el rendimiento artístico y la continuidad del proceso formativo. Surgió así la inquietud de comprender cómo influye la incorporación de prácticas de conciencia somática, respiración, auto-observación y organización deliberada del trabajo en variables esenciales del aprendizaje violinístico, tales como la eficiencia del estudio, la reducción de tensión, la claridad de objetivos, la capacidad de autoevaluación y la integración entre técnica y musicalidad.

A partir de la propia práctica profesional como concertista, de la convivencia con músicos de orquesta y sobre todo de la experiencia docente, se detectó la necesidad de ofrecer a los alumnos del nivel licenciatura con especialidad en violín estrategias más efectivas para regular su estudio instrumental.

En este sentido, la problemática identificada puede sintetizarse en de la siguiente manera:

Numerosos estudiantes del nivel licenciatura con especialidad en violín presentan dificultades para autorregular su práctica instrumental, organizar eficientemente sus sesiones de estudio, prevenir tensión corporal e integrar de manera consistente la técnica con la musicalidad, lo que limita su rendimiento académico y artístico. Esto debido a que existe una brecha entre las exigencias técnicas y artísticas de la formación violinística y las estrategias reales de estudio que poseen muchos estudiantes para afrontarlas de manera eficiente.

1.3 Preguntas de la investigación

1.3.1 Pregunta general

Dado que este estudio tiene un alcance descriptivo, solo se utiliza una pregunta de investigación general, para orientar la indagación hacia cómo los estudiantes perciben su proceso, qué estrategias aplican y cómo evalúan la efectividad del enfoque somático. Así, la pregunta se plantea como sigue:

¿De qué manera la incorporación de ejercicios de técnica sin instrumento y ejecución, de conciencia corporal y somática, así como de autoevaluación, influyen en la eficiencia del estudio de alumnos de violín de nivel superior?

1.3.2 Preguntas específicas

A partir de la pregunta general de investigación, se formularon preguntas específicas orientadas a analizar los distintos factores que intervienen en la práctica violinística de estudiantes de nivel superior. Estas preguntas permiten desglosar el fenómeno principal en dimensiones observables, favoreciendo una comprensión más profunda del proceso de aprendizaje instrumental.

Las preguntas específicas de la presente investigación son las siguientes:

1. ¿Cuáles son las principales dimensiones para describir la eficiencia del estudio de estudiantes universitarios de violín?
2. ¿Cómo puede estructurarse un modelo de práctica consciente aplicable a violinistas de nivel superior?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la influencia de la incorporación de ejercicios de técnica sin instrumento y ejecución, de conciencia corporal y somática, así como de autoevaluación, en la eficiencia del estudio de alumnos de violín de nivel superior.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Identificar las principales dimensiones para describir la eficiencia del estudio en estudiantes universitarios de violín.
2. Diseñar una propuesta pedagógica orientada a optimizar la práctica instrumental del violín.

1.5 Identificación de las variables

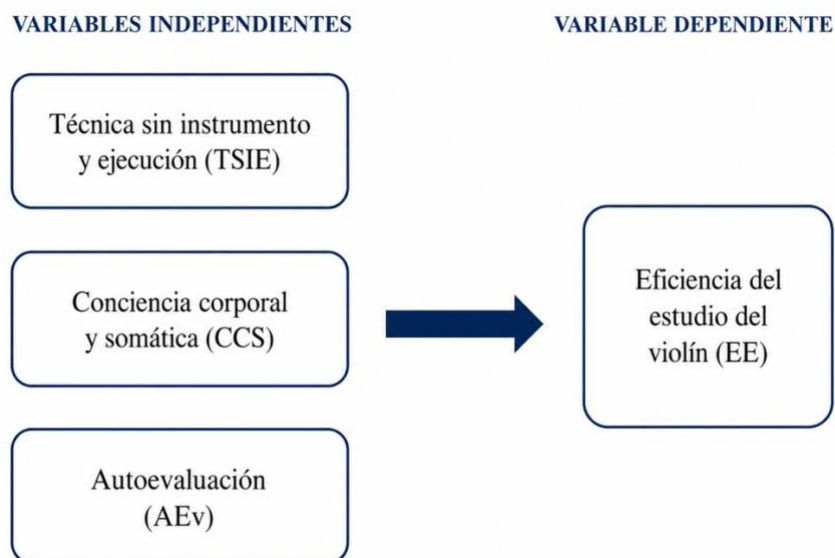
Una variable es todo aquello que se va a medir, controlar y estudiar en una investigación. Según Kerlinger y Lee (2002), una variable es un símbolo o una representación al cual se le asignan numerales o valores. En este sentido, las variables adquieren valor para la investigación científica cuando a través de las mediciones u observaciones efectuadas, es posible relacionar unas con otras, formando parte de una hipótesis o una teoría, en cuyo caso se les denomina “constructos o construcciones hipotéticas” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Con respecto a las variables Mejía (2005) comenta que “no existen de modo independiente de la conceptualización que de ellas hace el investigador”. Pueden considerarse entonces conceptos de mayor o menor grado de abstracción que se elaboran para aproximarse al conocimiento de los hechos o fenómenos de la realidad.

A partir del análisis de la literatura efectuado como parte de la elaboración del marco teórico, se identificaron tres variables principales que inciden en la eficiencia del estudio del violín (EEV) y que se interrelacionaron con el objetivo de responder las preguntas de investigación, con base en los resultados del trabajo de campo realizado. De esta forma, para esta investigación se plantean las siguientes variables:

Figura 1

Relación de las variables de la investigación



Nota. Elaboración propia con base en el Marco Teórico.

1.6 Justificación

El tema de la presente investigación posee alta relevancia académica y profesional debido a que aborda una problemática frecuente y poco atendida de manera sistemática: muchos estudiantes de instrumento practican largas horas sin contar con herramientas eficaces para aprender mejor, prevenir tensión física y desarrollar autonomía. Se trata de un problema real que impacta directamente no solo en el rendimiento académico y la calidad interpretativa, sino en la motivación, la salud física del estudiante, la construcción de hábitos profesionales saludables o incluso, en la permanencia en los estudios musicales. Surge de una necesidad auténtica detectada en la práctica docente y se orienta a mejorar procesos de aprendizaje, con estrategias y ejercicios que complementen la repetición constante, el perfeccionamiento técnico y el incremento de horas de estudio, vistas tradicionalmente como las únicas vías para alcanzar un alto nivel interpretativo.

En este sentido, la relevancia de este estudio radica en abordar una problemática real y frecuente: la ausencia de herramientas sistemáticas que permitan a los estudiantes organizar su práctica de manera inteligente, consciente y sostenible. Algunos alumnos carecen de estrategias claras para establecer objetivos, evaluar su desempeño, corregir errores de forma autónoma y optimizar su tiempo de estudio, lo que impacta directamente en su desarrollo técnico, artístico y personal.

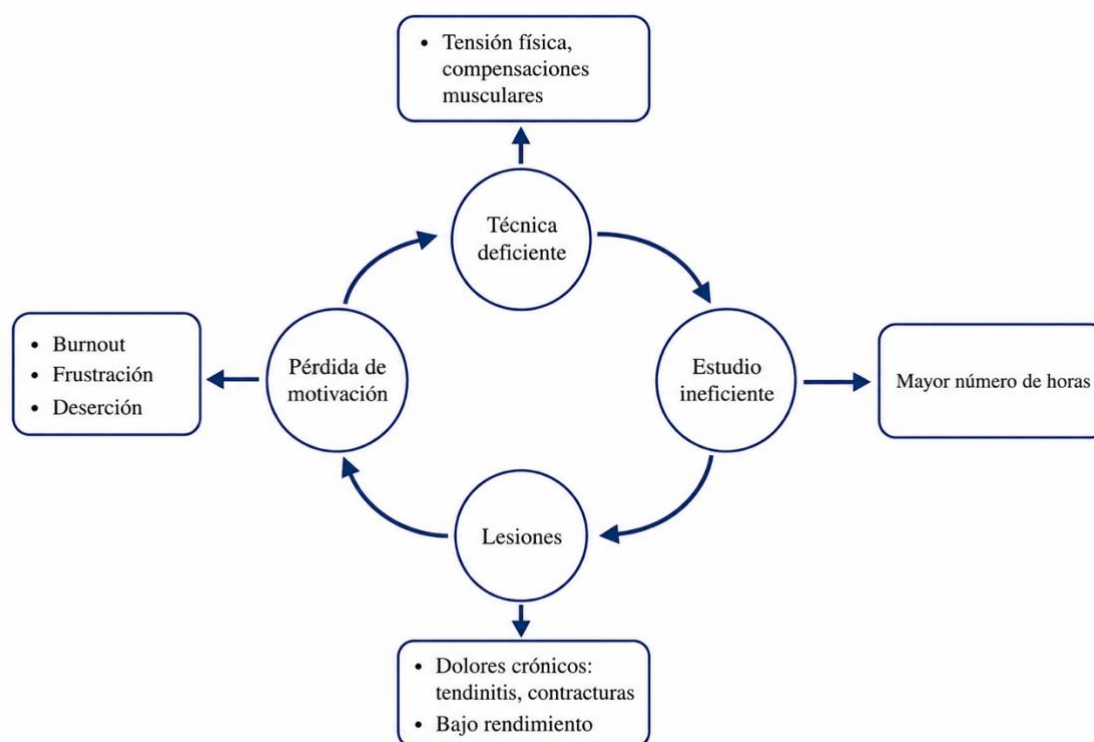
El interés se origina a partir de la experiencia profesional directa en la docencia del violín de más de veinte años y del acompañamiento constante a estudiantes de nivel superior. A lo largo de dicha práctica se han observado patrones recurrentes relacionados con dificultades técnicas, hábitos ineficientes de estudio, tensión corporal, fatiga, frustración ante el progreso lento y carencia de estrategias claras para organizar la práctica individual. La Figura 2 ilustra las consecuencias de esta práctica ineficiente.

Además de la experiencia pedagógica, existe interés sostenido en enfoques contemporáneos vinculados con técnica violinística, pedagogías modernas del instrumento, métodos de práctica deliberada, conciencia corporal, ergonomía del músico y estrategias metacognitivas

para el aprendizaje musical. Estos conocimientos previos constituyen una base sólida para abordar la investigación con criterio profesional y sensibilidad hacia la realidad de los estudiantes.

Figura 2

El círculo vicioso de la práctica ineficiente



Nota. Elaboración propia con base en el Marco Teórico.

- psicología del aprendizaje musical
- formación integral del estudiante universitario

Por ello, esta investigación no responde únicamente a un interés académico, sino al compromiso de contribuir al desarrollo integral de los estudiantes de música mediante formas más conscientes, eficientes y humanas de estudiar. En suma, la investigación resulta pertinente, relevante y necesaria porque pretende encontrar soluciones concretas basadas en

estrategias aplicables al contexto educativo real, adoptando un enfoque interdisciplinario al vincular pedagogía, música, somática y autorregulación cognitiva. Asimismo, los hallazgos podrían beneficiar no solo a violinistas, sino también a docentes y estudiantes de otras especialidades instrumentales.

1.7 Fundamentos metodológicos

De acuerdo con Bunge (2011), una investigación científica arranca con la percepción de que el acervo de conocimiento disponible es insuficiente para manejar determinados problemas y se caracteriza por ser sistemática, controlada, empírica, amoral, pública y crítica de fenómenos naturales. Se guía por la teoría y las hipótesis sobre las presuntas relaciones entre esos fenómenos (Kerlinger & Lee, 2002).

La investigación científica es pues, la actividad que produce la ciencia y consiste en la puesta en práctica del método científico o en la actuación basándose en él (Sierra, 2007). Tanto Bunge (2011) como Kerlinger y Lee (2002) coinciden en que la peculiaridad de la ciencia no radica en su objeto de estudio, sino en el modo como opera para alcanzar un objetivo determinado, utilizando el método general de la ciencia: un procedimiento que se aplica al ciclo entero de la investigación en el marco de cada problema de conocimiento (Bunge, 2011). Posteriormente, debe elegirse el método de investigación, el cual se define como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplica al estudio de un fenómeno (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

La siguiente etapa consiste en diseñar la forma en que ha de llevarse a cabo la investigación. El diseño de una investigación tiene las siguientes características: 1) está basado en un plan; 2) se basa en una pregunta de investigación; 3) es la guía de selección de las fuentes y tipos de información; 4) enmarca de forma específica las relaciones entre las variables de estudio; y 5) enmarca los procedimientos para cada actividad científica (Tamayo, 2007).

Es pertinente en delimitar el área del conocimiento a la cual pertenece el tema a investigar, el cual se ubica dentro de las Ciencias Sociales, bajo la disciplina de la Educación Superior, específicamente en el área de la pedagogía de la música (violín).

Por tanto, la caracterización de la investigación se realiza bajo los estándares de las ciencias sociales, de acuerdo con lo propuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Finalidad: Esta es una investigación aplicada, dado que está enfoca a resolver un problema concreto, con un margen de generalización limitado. El objetivo principal consiste en analizar y caracterizar los factores que afectan la eficiencia del estudio de alumnos de violín de nivel superior, tales como los ejercicios de técnica sin instrumento y ejecución, de conciencia corporal y somática, así como de la autoevaluación

Enfoque: Mixto (cualitativo-cuantitativo), integrando herramientas de ambos métodos para lograr una comprensión más profunda de la problemática plantada.

Alcance: La investigación es descriptiva. En este punto, es importante mencionar que, dado que el propósito fundamental es medir, registrar o especificar las características exactas de un fenómeno tal cual ocurre, sin buscar explicaciones causales ni probar vínculos entre variables, no es necesario utilizar una hipótesis y basta con el planteamiento de las preguntas de investigación (Kerlinger & Lee, 2002).

Tipo: Corresponde a un diseño no experimental. Las variables se observaron en su contexto natural para después analizar y describir sus relaciones. A este tipo de investigación se le llama también ex post-facto, puesto que los hechos y las variables ya ocurrieron (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Temporalidad: Se aplica un diseño transversal o transeccional ya que la información fue recopilada en un momento específico del proceso formativo de los estudiantes, permitiendo obtener un diagnóstico situado de sus experiencias y percepciones durante el semestre académico 2025-2026.

Delimitación espacial. La investigación se desarrolló en el contexto de la educación musical superior, específicamente con estudiantes de violín pertenecientes a un programa académico universitario de formación profesional en música en la ciudad de Morelia, Michoacán, México.

El estudio se ubica dentro del espacio formativo donde convergen la enseñanza especializada del violín, la práctica instrumental individual, las clases técnicas y el trabajo de repertorio propio del nivel superior. Dicho contexto resulta particularmente pertinente, ya que en él se manifiestan con claridad las exigencias académicas, técnicas y artísticas que enfrentan los estudiantes de dicho instrumento.

La selección de este espacio responde también a la experiencia docente directa con la población participante, lo cual permitió una comprensión cercana de las necesidades reales del alumnado, así como la implementación contextualizada de las estrategias analizadas.

CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO

El estudio de la práctica violinística y del aprendizaje instrumental ha transitado, especialmente en las últimas décadas, desde enfoques centrados casi exclusivamente en la repetición técnica hacia modelos más integrales que incorporan variables cognitivas, corporales, emocionales y pedagógicas. A raíz de las investigaciones sobre el desempeño experto en el área de la psicología cognitiva, la literatura especializada coincide en que el desarrollo del violinista no depende únicamente del talento o del número de horas de estudio, sino de la calidad del proceso formativo, de las estrategias utilizadas y de la capacidad de autorregulación del estudiante (Araújo 2021, Ericsson, 2014; Hambrick et al., 2018; Miksza & Tan, 2015; Shao, 2026 Wright & Williamon, 2022).

La presente revisión bibliográfica permite comprender mejor la evolución de las técnicas utilizadas para la enseñanza del violín y situar esta investigación dentro de los principales aportes académicos relacionados con pedagogía del violín: práctica deliberada, conciencia corporal y aprendizaje autorregulado.

2.1 Técnica sin instrumento y ejecución

Históricamente, la enseñanza del violín estuvo marcada por una transmisión maestro-discípulo basada en la imitación, la corrección directa y la repetición constante, pero la enseñanza contemporánea del violín reconoce que una parte importante del aprendizaje técnico y musical puede desarrollarse fuera de la ejecución física inmediata del instrumento. Las denominadas técnicas sin instrumento comprenden procedimientos pedagógicos orientados al fortalecimiento de procesos cognitivos, motores, auditivos y perceptivos que posteriormente se transfieren a la práctica real. Este enfoque pedagógico para la enseñanza musical, denominado técnica sin instrumento, resulta especialmente valioso en educación superior, donde el estudiante requiere optimizar tiempo de estudio, prevenir sobrecarga física y desarrollar autonomía metodológica. Diversos autores sugieren que la combinación entre

práctica física y estrategias mentales produce mejores resultados que la repetición exclusivamente mecánica (Bernardi et al., 2013; Shao, 2026).

Para comprender este enfoque, es imperativo desglosar el estudio técnico desde dos ejes fundamentales: la preparación sin instrumento (cognitiva y propioceptiva) y su posterior transferencia a la ejecución instrumental (biomecánica y sonora).

2.1.1 Práctica mental

Históricamente, la escuela clásica del violín ya intuía la necesidad del trabajo sin instrumento. Pedagogos de la talla de Carl Flesch (1924) e Ivan Galamian (1962) sentaron un precedente al afirmar que la técnica no reside en los dedos, sino en el cerebro, estableciendo el principio del "control mental sobre el movimiento físico". Galamian (1962) enfatizaba que la correlación mente-músculo debía establecerse antes de que el arco tocara la cuerda.

En la literatura contemporánea, este proceso se define técnicamente como práctica mental (*mental practice*). Se trata de la simulación cognitiva sistemática de un movimiento sin su ejecución física concomitante.

Investigaciones recientes en neurociencia de la música demuestran que imaginar la ejecución de un pasaje activa redes neuronales casi idénticas a las utilizadas durante la ejecución física, incluyendo la corteza motora suplementaria y el cerebelo (Clark & Williamon, 2011; Wright & Williamon, 2022). Esta técnica sin instrumento permite al violinista resolver problemas complejos de coordinación (como cambios de posición rápidos o cruces de cuerda en técnicas de arco como el *sautillé*) aislando el componente cognitivo del esfuerzo muscular, reduciendo así la fatiga.

2.1.2 Audiación

Otra vertiente técnica fundamental sin instrumento es el desarrollo de una representación sonora interna precisa antes de la emisión del sonido. Edwin Gordon (1993) acuñó el término audiación para describir la capacidad de escuchar y comprender la música mentalmente. En

la pedagogía del violín, Shinichi Suzuki (1969) ya abordaba este concepto a través de la "tonalización", insistiendo en que el alumno debe escuchar la resonancia perfecta en su mente antes de ejecutarla.

Desde el punto de vista técnico-instrumental, la audición es el requisito previo para la afinación y la calidad del tono (*tone production*). Según estudios de psicología cognitiva aplicada a la música (Highben & Palmer, 2004; Shao, 2026), los instrumentistas que dedican tiempo al estudio de la partitura sin el instrumento (análisis estructural, canto de las voces, solfeo rítmico) logran una ejecución mucho más precisa, ya que el sistema motor recibe instrucciones claras del córtex auditivo, ajustando la micro-afinación de la mano izquierda de forma anticipatoria y no reactiva.

2.1.3 Conciencia propioceptiva y acondicionamiento biomecánico

El tercer pilar de las técnicas sin instrumento radica en la preparación del cuerpo del ejecutante. La ejecución del violín exige una postura asimétrica y antinatural que, mantenida en el tiempo, es propensa a generar lesiones. Por lo tanto, es esencial que los ejecutantes desarrollen la propiocepción, entendida como el sentido que le permite al cerebro conocer la posición exacta y el movimiento de cada parte del cuerpo en todo momento (Cleveland Clinic, 2024). Funciona de manera automática, sin necesidad de usar la vista, lo que resulta fundamental para mantener el equilibrio, coordinar movimientos y prevenir lesiones. Autoras pioneras como Kato Havas (1961) introdujeron el concepto de eliminar las tensiones físicas y mentales mediante ejercicios de equilibrio y movimiento natural fuera del instrumento ("Nuevo Enfoque").

En la actualidad, la medicina del arte respalda unánimemente el trabajo corporal sin instrumento a través de técnicas de reeducación postural (como la Técnica Alexander o el método Feldenkrais) y el acondicionamiento físico específico. Rosset i Llobet y Odam (2007) y Blanco-Piñeiro et al. (2015) argumentan que la ejecución instrumental eficiente depende de una musculatura central (*core*) estabilizada y de una alta conciencia propioceptiva. Ejercicios como la simulación de la caída del peso del brazo derecho (pronación sin arco) o

la flexibilización de las falanges de la mano izquierda sin mástil, preparan el terreno muscular para que la técnica sea fluida y previenen patologías severas como la distonía focal o las tendinopatías.

2.1.4 Transferencia técnica a la ejecución instrumental

La culminación del proceso se observa en la ejecución física, donde las técnicas previamente mencionadas convergen. La ejecución instrumental eficiente ya no se entiende como la superación de la resistencia física del instrumento, sino como la armonización de las fuerzas biomecánicas.

Cuando el trabajo mental, auditivo y propioceptivo sin instrumento ha sido riguroso, la ejecución técnica se transforma:

1. Mano izquierda: La presión sobre el diapasón se minimiza al nivel estrictamente necesario para deprimir la cuerda, facilitando la velocidad de articulación y un *vibrato* libre de tensión isométrica, tal como sugiere el modelo de eficiencia neuromuscular contemporáneo (Ackermann et al., 2014).
2. Brazo derecho (Arco): El control del punto de contacto, la velocidad y el peso se gestionan mediante la anticipación mental de la fricción y la transferencia del peso corporal desde la espalda, y no desde la tensión aislada del hombro o la muñeca (Mantel, 1995).

En conclusión, la dicotomía entre el estudio físico y el trabajo sin instrumento es obsoleta. Como señalan Bernardi et al. (2013), el violinista de alto rendimiento concibe la técnica como un sistema integrado donde la ejecución en el instrumento es simplemente el resultado acústico y biomecánico de un proceso cognitivo, auditivo y corporal previamente organizado en la mente.

2.2 Conciencia corporal y enfoque somático en la ejecución violinística

En la pedagogía violinística contemporánea, la conciencia corporal y el enfoque somático han trascendido su rol como meras herramientas complementarias para consolidarse como fundamentos estructurales del desarrollo técnico, la optimización de la calidad sonora y la prevención de patologías musculoesqueléticas.

Históricamente, la enseñanza de los instrumentos de cuerda se ha sustentado en la corrección externa del movimiento y la imitación visual; no obstante, el paradigma actual propone que la propiocepción y la percepción interna del cuerpo constituyen factores determinantes en la eficiencia del desempeño musical.

Esta perspectiva sostiene que el dominio del violín no emerge únicamente de la repetición mecánica, sino de una organización neuromotora consciente que permite al intérprete navegar las exigencias biomecánicas asimétricas del instrumento con una tensión mínima y una libertad de movimiento máxima (Allingham et al., 2021).

La conciencia corporal puede definirse como la capacidad del intérprete para percibir, regular y ajustar dinámicamente variables como la postura, el equilibrio cefálico, la profundidad respiratoria, el tono muscular y la coordinación intersegmentaria durante la ejecución.

Dado que el violín impone una carga postural compleja, esta capacidad resulta imperativa para evitar la rigidez que compromete el control técnico. Investigaciones en educación musical superior han evidenciado que la atención dirigida intencionalmente a las sensaciones cinestésicas influye de manera directa en la arquitectura del sonido. Blanco et al. (2021) han demostrado mediante tecnologías de retroalimentación motora que el control del gesto instrumental depende de una coordinación espacio-temporal refinada, lo que establece un vínculo indisoluble entre la percepción propioceptiva y la producción acústica resultante.

Desde un horizonte epistémico más amplio, el enfoque somático introduce una visión integradora del cuerpo entendido como una experiencia vivida y no meramente como una

entidad anatómica. Este paradigma postula que el aprendizaje profundo no se produce por instrucciones impositivas externas, sino a través de la reorganización sensoriomotriz y la conciencia interna del movimiento. Eddy (2016) define las prácticas somáticas como procesos educativos orientados a la percepción del cuerpo desde el interior, promoviendo un aprendizaje empírico y fenomenológico.

En el contexto de las universidades, la integración de estas disciplinas responde tanto a la búsqueda de la excelencia artística como a la necesidad de mitigar la fatiga física. Estudios recientes subrayan que métodos como el *Body Mapping* permiten al músico reestructurar su representación mental del esquema corporal, corrigiendo mapas corticales erróneos que suelen ser la causa raíz de movimientos ineficientes y lesiones por sobreuso (Çakır, 2024).

2.2.1 Dimensiones de la conciencia corporal

La conciencia corporal en la formación del violinista implica la capacidad de reconocer y autorregular las sensaciones físicas en tiempo real, permitiendo la identificación temprana de tensiones parasitarias antes de que cristalicen en limitaciones técnicas.

El legado de Frederick Matthias Alexander (1932) es fundamental en este sentido, al proponer que la mayoría de las dificultades motoras derivan de hábitos inconscientes de uso corporal. Su enfoque se centra en la inhibición de respuestas automáticas y la optimización de la relación entre cabeza, cuello y espalda, principio que ha sido adoptado ampliamente en la pedagogía de cuerdas para potenciar la resonancia del instrumento a través de un cuerpo disponible y equilibrado.

De manera complementaria, el aporte de Moshe Feldenkrais (1972) sugiere que el aprendizaje motor se optimiza mediante la diferenciación sensorial y la exploración de movimientos conscientes. Bajo esta premisa, el estudiante de violín puede reorganizar su sistema neuromuscular para alcanzar una mayor eficiencia con un menor gasto energético.

La evidencia contemporánea respalda estos supuestos; Dora et al. (2019) observaron que la focalización de la atención en zonas específicas del cuerpo durante la ejecución no solo mejora la estabilidad sonora y el control del arco, sino que también incrementa la sensación de facilidad y bienestar subjetivo del intérprete.

Así, la conciencia corporal actúa como un componente estructural del aprendizaje autorregulado, permitiendo al estudiante actuar como su propio observador y ajustar su técnica bajo condiciones de alta demanda escénica.

2.2.2 El paradigma de la conciencia somática

La conciencia somática representa una evolución conceptual al integrar la percepción física con la dimensión subjetiva, emocional y cognitiva del músico.

El concepto de *soma*, acuñado por Thomas Hanna (1986), se refiere al cuerpo percibido desde la primera persona, diferenciándose de la visión biomecánica tradicional que trata al cuerpo como un objeto externo. En el ámbito del violín, esta visión ha transformado la comprensión de la técnica, alejándose de los modelos de corrección impositiva para abrazar procesos de autoorganización del movimiento.

Figuras de la talla de Yehudi Menuhin fueron pioneras en esta integración al vincular la práctica instrumental con disciplinas de conciencia somática como el yoga, enfatizando que el equilibrio, la alineación y la respiración son los verdaderos motores del rendimiento artístico (Menuhin e Iyengar, 1994).

Actualmente, la investigación en ejecución violinística confirma que un enfoque centrado en la experiencia táctil y somática mejora la coordinación fina y reduce la rigidez muscular de forma significativa.

Además, se ha constatado que estas prácticas contribuyen a la disminución de la ansiedad escénica y al fortalecimiento de la confianza interpretativa, estableciendo una relación más armónica y resiliente entre el artista, su cuerpo y su música.

Tabla 1

Principales enfoques somáticos

Año	Autor	Propuesta
1932	Frederick Matthias Alexander	Propuso que algunos problemas de rendimiento derivan de hábitos corporales ineficientes y tensiones inconscientes. Su método busca reorganizar postura, respiración y coordinación global.
1972	Moshe Feldenkrais	Desarrolló un sistema basado en movimiento consciente y aprendizaje neuromotor, orientado a ampliar posibilidades funcionales y reducir esfuerzo innecesario.
2010	Janet Horvath	La obra <i>Playing (Less) Hurt</i> , constituye una referencia central sobre lesiones en músicos. El autor documenta cómo el sobreuso, mala organización postural y hábitos ineficientes provocan dolor recurrente en intérpretes profesionales y estudiantes.

Nota. Elaboración propia con base en el Marco Teórico.

2.3 La autoevaluación como eje de la autonomía interpretativa

La autoevaluación se consolida en la formación musical superior como un proceso reflexivo indispensable que permite al estudiante analizar, monitorear y ajustar su desempeño técnico-artístico de manera deliberada.

Este mecanismo trasciende la simple identificación de errores, posicionándose como una competencia crítica que faculta al músico para transitar desde una dependencia del juicio docente hacia una autonomía profesional sólida. En la pedagogía del violín, esta capacidad es fundamental para gestionar la complejidad de la práctica individual fuera del aula.

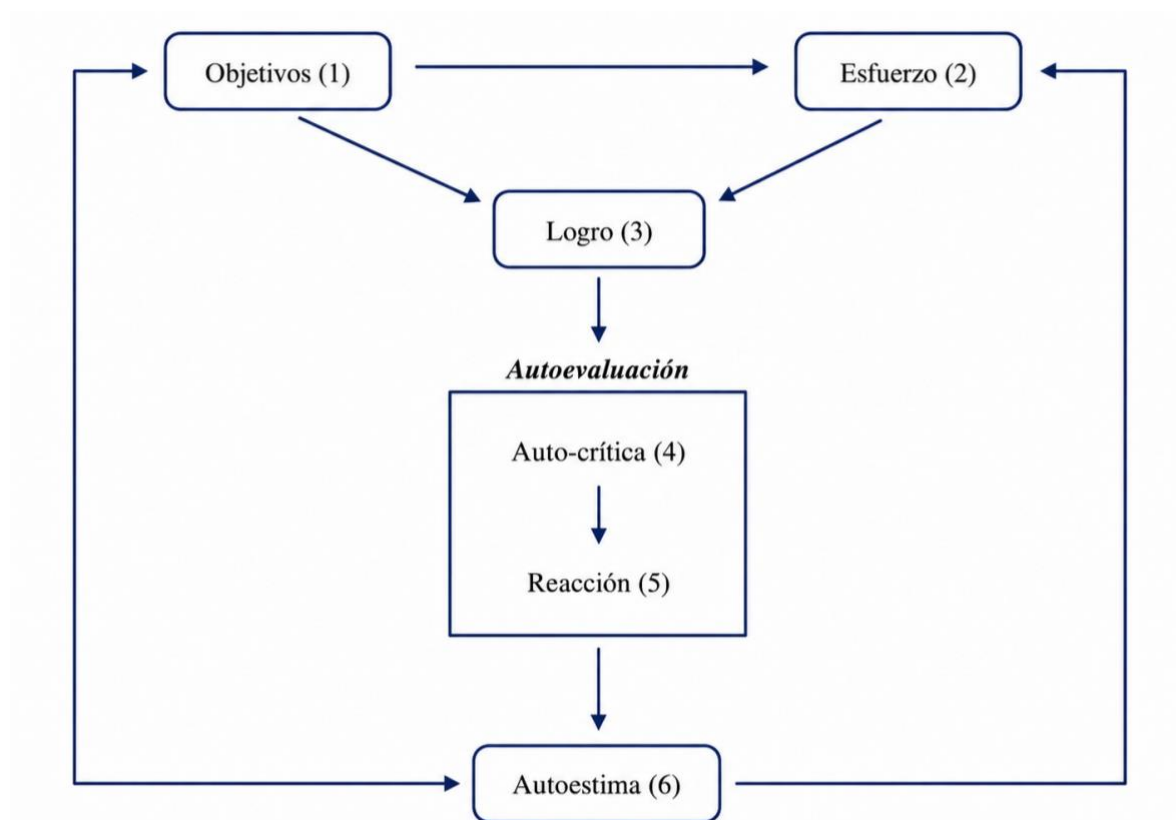
Los investigadores pioneros del tema Rolheiser, y Ross (2001) propusieron el modelo de la autoevaluación ilustrado en la Figura 3. De acuerdo con su investigación, la autoevaluación contribuye al aprendizaje ya que juega un papel primordial al promover “un ciclo ascendente del aprendizaje”. Cuando los estudiantes evalúan su desempeño positivamente, la autoevaluación los motiva, primero, a fijar objetivos más altos, y segundo, a comprometer más recursos personales y esfuerzo para lograrlos. se esquematiza la combinación de objetivos (1) y esfuerzo (2), que resultan en un logro (3). El logro de un alumno lo lleva a una auto-crítica (4), puede ser simplemente responder preguntas del tipo “¿Cumplí mi objetivo?”. La auto-crítica genera a su vez una reacción (5), o que el alumno ahonde en la reflexión y se pregunte, por ejemplo, “¿Cómo me siento acerca de ...?” .

Se puede combinar el conjunto de objetivos, esfuerzo, logro, auto-crítica y reacción para impactar en la autoestima (6) de un modo positivo. En el modelo expuesto en la Figura 4.1, la autoevaluación es la combinación de los elementos de la auto-crítica y la reacción, por lo que si enseñamos a los alumnos a hacerlo mejor, podemos contribuir al ciclo ascendente de un mejor aprendizaje. Al mismo tiempo, es claro ver cómo puede desarrollarse un “ciclo

descendente” si hubiera una brecha importante entre los objetivos del alumno y los de sus pares, o entre sus capacidades de acuerdo con el nivel de aprendizaje, o si algún alumno percibe su desempeño – o a sí mismo – como insuficiente. En el ciclo descendente los resultados pobres en la autoevaluación conducen a los estudiantes a desarrollar orientaciones negativas hacia el aprendizaje, a fijar objetivos personales que no corresponden con su realidad, a adoptar estrategias de aprendizaje ineficientes, a realizar muy poco esfuerzo y finalmente, a dar excusas por su bajo desempeño (Rolheiser & Ross, 2001).

Figura 3

Modelo de autoevaluación de Rolheiser



Nota. De “Student self-evaluation: What research says and what practice shows”, por C. Rolheiser y J.A., Ross, J. A., 2001, en R. D. Small y A. Thomas (Eds.), *Plain talk about kids* (pp. 43–57). Covington, LA: Center for Development and Learning. <https://short.do/u5z8m8>

Dentro del marco de la psicología educativa contemporánea, la autoevaluación se vincula directamente con el constructo de aprendizaje autorregulado. Zimmerman (2002) sostiene que los estudiantes autorregulados no solo planifican sus metas, sino que mantienen una supervisión constante sobre su ejecución y reflexionan sobre los resultados obtenidos para ajustar sus estrategias. En el caso del violinista, esto implica una escucha activa y una observación cinestésica que permite transformar la repetición mecánica en un proceso de resolución de problemas consciente y dirigido. Asimismo, Paul Pintrich (2004) subraya la

importancia de la motivación, metas personales y control del esfuerzo dentro del aprendizaje autónomo.

La dimensión metacognitiva, descrita inicialmente por Flavell (1979), aporta la base teórica para comprender cómo el estudiante adquiere control sobre sus propios procesos cognitivos y motores. Aplicado al contexto instrumental, la metacognición permite al intérprete reconocer qué herramientas metodológicas son más eficaces para abordar un pasaje específico o cómo organizar su tiempo de estudio de forma eficiente. Elisabetta Concina (2019) señala que los músicos expertos utilizan estrategias metacognitivas al estudiar repertorio: planifican sesiones, evalúan resultados, ajustan errores y seleccionan métodos de trabajo según la dificultad encontrada. Esta consciencia sobre el propio aprendizaje es lo que diferencia a un estudiante que simplemente practica de aquel que evoluciona técnica y musicalmente.

Investigaciones recientes subrayan que el uso de tecnologías digitales, como la grabación en video y audio, potencia significativamente la precisión de la autoevaluación. Daniel y Parkes (2015) señalan que la retroalimentación audiovisual permite al estudiante distanciarse de la ejecución inmediata para observar su postura y calidad sonora desde una perspectiva objetiva. Esta práctica fomenta una conciencia crítica que acelera la corrección de vicios técnicos y mejora la consistencia interpretativa, permitiendo avances más profundos en periodos de tiempo menores.

Asimismo, la incorporación de diarios de práctica y rúbricas de reflexión favorece una toma de decisiones informada sobre el progreso personal. Bennett (2021) argumenta que la práctica reflexiva sistemática ayuda a los músicos a integrar los comentarios externos con sus propias percepciones internas, creando un criterio propio más robusto. Para un violinista de nivel superior, evaluar aspectos como la estabilidad del vibrato o la distribución del arco requiere de una estructura reflexiva que organice la percepción sensorial de manera coherente.

La literatura académica más reciente vincula la autoevaluación con un incremento notable en la eficiencia del estudio y la motivación intrínseca. Shao (2026) afirma que la capacidad de

autoevaluarse reduce el estancamiento técnico, ya que el estudiante aprende a priorizar los desafíos específicos en lugar de realizar una práctica generalista y poco productiva. Al desarrollar esta competencia, el intérprete no solo optimiza su rendimiento acústico, sino que también fortalece su persistencia y resiliencia ante las altas exigencias del repertorio violinístico.

Finalmente, es imperativo reconocer que la autoevaluación no es una habilidad innata, sino una competencia que debe ser modelada y guiada por el docente. La transición hacia la autonomía requiere que el profesor proporcione criterios claros y herramientas de observación que el alumno pueda internalizar progresivamente. En este estudio de caso, la autoevaluación se presenta como el vehículo principal para que el estudiante asuma la autoría de su propio desarrollo musical, garantizando un aprendizaje sostenible a lo largo de su carrera.

2.4 Eficiencia en el estudio instrumental

2.4.1 La eficiencia en educación

El concepto de eficiencia proviene de diversas disciplinas, entre ellas la economía, la administración, energía, salud y las ciencias de la educación (Maral, 2024) y, en términos generales, se refiere a la cantidad de recursos utilizados para alcanzar objetivo (Daft, 2010). Miksza y Tan (2015) justifican la importancia de realizar investigación sobre cómo enseñar a los músicos a aprovechar al máximo el tiempo que dedican a practicar, dado la cantidad de horas que dedican a la práctica individual. Así, la eficiencia implica utilizar la menor cantidad posible de tiempo, energía o esfuerzo, sin comprometer la calidad del resultado.

Aplicada al aprendizaje, la eficiencia del estudio puede entenderse como la capacidad del estudiante para lograr aprendizajes significativos mediante el uso óptimo de estrategias, tiempo de práctica y recursos cognitivos. Desde esta perspectiva, no se trata únicamente de estudiar más, sino de estudiar mejor.

2.4.2 La eficiencia instrumental

En la pedagogía de alto rendimiento, la eficiencia no se cuantifica por la duración de la jornada de práctica, sino por la densidad del aprendizaje por unidad de tiempo. La eficiencia es la capacidad de alcanzar un estado de maestría técnica y expresiva minimizando el esfuerzo improductivo. Para el violinista, esto significa que cada movimiento y cada proceso cognitivo deben estar alineados con un objetivo acústico preciso, eliminando cualquier acción que no contribuya directamente a la calidad del resultado final (Shao, 2026).

La eficiencia en el estudio instrumental se define como la optimización de la relación entre la inversión de recursos —temporales, cognitivos y físicos— y la consecución de objetivos técnicos y artísticos de alta calidad. En la educación musical superior actual, este concepto ha evolucionado desde una visión cuantitativa de "horas de práctica" hacia una perspectiva cualitativa centrada en la economía del esfuerzo y la precisión del gesto. Estudiar con eficiencia implica que el violinista logre aprendizajes significativos mediante el uso de estrategias deliberadas que minimicen el desgaste innecesario (Araújo, 2021).

El pilar fundamental de esta eficiencia reside en la práctica deliberada, concepto que Ericsson (2006) consolidó como la clave del rendimiento experto. Este enfoque exige una atención plena y la segmentación de tareas complejas en unidades mínimas manejables, permitiendo una corrección inmediata de errores. En el caso del violín, la eficiencia se manifiesta cuando el estudiante sustituye la repetición irreflexiva por una intervención quirúrgica sobre pasajes específicos, utilizando el análisis previo para evitar la automatización de vicios técnicos que retrasen su progreso.

Desde la perspectiva de la neuroplasticidad, la eficiencia implica el fortalecimiento de rutas neuronales específicas sin la interferencia de "ruido" motor. Cuando un estudiante practica de forma ineficiente —repetiendo errores de forma mecánica—, está consolidando patrones de interferencia que luego deberá "desaprender". Por el contrario, la eficiencia se logra mediante una programación motora limpia, donde la atención plena garantiza que el sistema

nervioso reciba solo información correcta, optimizando así el proceso de mielinización (Araújo, 2021).

La eficiencia también posee una dimensión fisiológica crítica vinculada a la sostenibilidad biológica. Un estudio eficiente es aquel que respeta los umbrales de fatiga del tejido muscular y conectivo, utilizando la energía de manera biomecánicamente óptima. Nusseck y Spahn (2022) argumentan que la eficiencia real se manifiesta cuando el intérprete logra una proyección sonora máxima con una tensión residual mínima, transformando el estudio en un proceso que, lejos de desgastar el cuerpo, lo organiza y lo fortalece.

Finalmente, la eficiencia se define por la agilidad en la toma de decisiones estratégicas durante el estudio individual. El estudiante eficiente posee un repertorio de heurísticas — como la práctica lenta, el estudio mental o la variación rítmica— que aplica de forma contingente al tipo de dificultad encontrada. Esta capacidad de diagnóstico y resolución inmediata es lo que permite que el progreso técnico sea exponencial en lugar de lineal, consolidando una autonomía que es el sello distintivo del músico de nivel superior (Ericsson, 2006).

La autorregulación del aprendizaje, según Zimmerman (2002), es el motor que impulsa esta eficiencia, pues faculta al músico para actuar como su propio docente. Un estudio eficiente requiere que el intérprete sea capaz de planificar metas a corto plazo, monitorear su actividad muscular en tiempo real y evaluar críticamente el resultado sonoro. Investigaciones actuales indican que los músicos que poseen un alto nivel de autorregulación optimizan el tiempo de práctica al discernir entre lo que requiere atención inmediata y lo que ya ha sido consolidado (Shao, 2026).

La literatura reciente enfatiza la integración de factores neurocognitivos y somáticos como facilitadores del rendimiento. Nusseck y Spahn (2022) demuestran que la conciencia corporal previene la fatiga, permitiendo que las sesiones de estudio sean más productivas y prolongadas en el tiempo sin riesgo de lesión. La eficiencia, por tanto, no es solo técnica,

sino también biológica; un violinista eficiente utiliza su sistema musculoesquelético de forma que la energía fluya hacia la producción sonora con la menor resistencia física posible.

En el nivel de maestría, la eficiencia se traduce en el desarrollo de un pensamiento estratégico que incluye la variabilidad de la práctica y la consolidación de la memoria motora. Esto implica alternar entre práctica lenta para la precisión y práctica a tiempo real para la fluidez, además de integrar periodos de descanso para la fijación de la información en el sistema nervioso. Como señala Shao (2026), la eficiencia contemporánea se apoya en la síntesis de herramientas analíticas y tecnológicas que permiten al estudiante alcanzar la maestría con una inversión de tiempo inteligente y sostenible.

2.5 Estado actual de investigaciones en violinistas

El estudio científico sobre violinistas ha crecido de manera importante en las últimas décadas, impulsado por el interés en comprender no solo el rendimiento artístico, sino también los procesos cognitivos, corporales, emocionales y pedagógicos implicados en la ejecución instrumental. Actualmente, la investigación sobre violinistas se desarrolla desde perspectivas interdisciplinarias que integran música, psicología, neurociencia, educación, biomecánica y salud ocupacional.

Este panorama resulta especialmente relevante para la presente investigación, ya que permite situarla dentro de las líneas contemporáneas del conocimiento especializado, cuyas principales líneas de investigación encontradas son las siguientes:

a) Práctica eficiente y rendimiento experto

Una de las áreas más consolidadas analiza cómo estudian los violinistas de alto rendimiento. A partir de los aportes de Ericsson, numerosos estudios comparan hábitos de práctica entre intérpretes expertos y estudiantes en formación.

Se ha encontrado que los violinistas avanzados suelen: practicar con metas específicas, dividir tareas complejas, autoevaluarse constantemente, alternar concentración y descanso y

priorizar calidad sobre cantidad. Esto respalda la importancia del estudio inteligente sobre la repetición indiscriminada.

b) Autorregulación y aprendizaje autónomo

Otra línea creciente examina cómo los violinistas gestionan su propio aprendizaje. Investigaciones recientes muestran que los estudiantes con mayor progreso suelen presentar mejores habilidades de: planificación, monitoreo del estudio, control emocional, constancia sostenida, ajuste de estrategias. Por esta razón la presente investigación incluye la autoevaluación como variable.

c) Biomecánica y movimiento

Diversos estudios utilizan captura de movimiento, electromiografía y análisis postural para comprender: trayectorias del arco, coordinación hombro-codo-muñeca, eficiencia de mano izquierda, tensión muscular innecesaria y diferencias entre expertos y novatos. La investigación bibliográfica muestra que los violinistas expertos suelen realizar movimientos más económicos, coordinados y estables.

d) Prevención de lesiones

La investigación sobre la salud del violinista es una de las áreas más activas. Se estudian: lesiones por sobreuso, tendinitis, dolor cervical, síndrome de fatiga, impacto del estrés en el cuerpo. La literatura coincide en que la prevención debe integrarse desde la formación profesional.

e) Ansiedad escénica y rendimiento psicológico

A este respecto, existe amplia investigación sobre: miedo escénico, bloqueo en audiciones, autocrítica excesiva, presión competitiva, estrategias mentales de desempeño. La literatura reporta numerosas observaciones que respaldan que la preparación psicológica mejora notablemente la ejecución pública.

f) Memoria musical

Los estudios actuales analizan cómo los violinistas memorizan repertorio mediante: memoria auditiva, memoria motriz, memoria analítica, visualización mental, segmentación estructural. La memorización constituye una de las dimensiones a incluir en la presente investigación.

El estado actual de investigaciones en violinistas muestra una transición clara del interés exclusivo por la técnica hacia una visión multidimensional del intérprete. Hoy se entiende que tocar bien involucra cuerpo, mente, emoción, método y contexto pedagógico.

En ese marco contemporáneo se inserta la presente investigación, aportando una perspectiva aplicada e innovadora desde la educación superior musical a través de la articulación entre teoría y evidencia para ofrecer una comprensión profunda del fenómeno analizado.

En la presente investigación, el objeto de la investigación estuvo conformado por estudiantes de violín de nivel superior que enfrentan los desafíos propios de la formación profesional: altas exigencias técnicas, preparación de repertorio, autonomía creciente en el estudio individual, presión académica y necesidad de integrar precisión técnica con expresión musical.

En base a la revisión del marco teórico, se determinó estudiar las siguientes variables:

Variables independientes:

1. Técnica y ejecución sin instrumento: que atiende las dificultades técnicas e integración técnica-musical a través de la biomecánica y coordinación psicomotriz.
2. Conciencia corporal y somática: enfocada a la percepción corporal, los aspectos clave de la ergonomía musical: biomecánicos y los elementos sintomáticos como el dolor y la fatiga.
3. Autoevaluación: que incluye aspectos como el sentido de agencia, la planeación y autorregulación del estudio, así como la gestión de la motivación y las emociones.

Variable dependiente:

Eficiencia del estudio: que vincula la eficiencia con la expresión musical mediante aspectos tales como la reflexión cognitiva y metacognitiva, para que el propio estudiante seleccione las estrategias de estudio acordes a las necesidades sus necesidades, desarrollando el propio sentido de agencia

Lo anterior con la intención de contribuir a acrecentar el cuerpo actual del conocimiento musical en México, ya que muchas investigaciones internacionales abordan estos factores por separado, lo que a su vez permitirá interpretar los resultados desde una perspectiva multidimensional, donde converjan factores cognitivos, corporales, emocionales y pedagógicos.

CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para alcanzar los objetivos propuestos al inicio de la investigación, la metodología utilizada debe ser clara y apegada al método científico. Por consiguiente, en este capítulo se presentará el plan o estrategia desarrollado (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), que debe describir el tipo y diseño utilizados en la investigación, así como la operacionalización de las variables y las técnicas de recolección de datos utilizadas.

3.1 Universo de estudio

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). En una investigación científica la población de estudio tiene que ser específica, señalando características tales como homogeneidad, heterogeneidad, finita, infinita, localización, dispersión, ubicación y cantidad de miembros o personas que la componen, que de acuerdo con Hernández y colaboradores (2014), constituyen los parámetros de la muestra.

La unidad de estudio estuvo conformada por un grupo de once estudiantes de violín de nivel superior pertenecientes a una institución pública de educación musical ubicada en Morelia, Michoacán, México. De acuerdo con datos de la Secretaría Académica de la institución, durante el semestre 2025-2026, cuando se llevó a cabo la investigación, el número de estudiantes en la Licenciatura en Música correspondía a 117, que se dividen en cinco especialidades. Dentro de la especialidad de Instrumentista en cuerdas, el número de estudiantes correspondía a 39 alumnos. Y finalmente, se contaba con 27 alumnos de violín.

3.2 Muestra

La técnica de muestreo es por conveniencia y no probabilística. Aunque puede considerarse que 11 estudiantes es un número relativamente pequeño para realizar investigación, los estudios del área evidencian que este tipo de investigación se realiza con pocos participantes. Vilnite y Marnauza (2024) realizaron sus estudios con 2 estudiantes de violín, Highben y Palmer (2004) con 16 pianistas, mientras que Dora, Conforti y Güsewell (2019) contaron con 12 instrumentistas de cuerda y viento de nivel universitario superior, por citar solo algunos.

En nuestro caso, los once integrantes del grupo se encontraban cursando estudios profesionales de música y participaban regularmente en actividades académicas propias de su formación, tales como clases individuales de instrumento, práctica técnica diaria, preparación de repertorio solista y de cámara, evaluaciones periódicas y presentaciones públicas.

3.3 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación utiliza un enfoque metodológico mixto, alcance descriptivo, no experimental, transversal y de campo con datos primarios.

Como se mencionó en la sección 1.7 Fundamentos metodológicos, esta investigación fue orientada por un enfoque mixto. Este tipo de enfoque involucra el uso de métodos cuantitativos y cualitativos, lo que permite comprender el problema de investigación planteado de una manera más completa que usando cualquiera de los dos métodos de forma independiente (Gardner, 2012). En la investigación educativa, la metodología descriptiva más común es la encuesta, como cuando se describen las habilidades, preferencia, conductas, etc. de individuos o grupos de individuos (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012).

De acuerdo con Fraenkel, Wallen y Hyun (2012), la investigación no experimental se caracteriza por la ausencia de manipulación de variables independientes y sin intervenir en el entorno natural en el que se lleva a cabo el estudio. En este caso, se considera no

experimental porque las variables analizadas fueron observadas tal como ocurren en su contexto natural, sin manipulación deliberada de grupos de control o tratamiento.

El trabajo de campo se refiere a la recolección de datos directamente en el lugar donde ocurren los fenómenos que son objeto de estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), tal como se hizo en este estudio, al recopilar la información directamente en el entorno académico real de los participantes.

3.4 Operacionalización de las variables

La operacionalización permite el paso de los conceptos abstractos a los indicadores empíricos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Así, el proceso de operacionalizar las variables puede entenderse como la desagregación de las variables (no medibles empíricamente) en dimensiones (que representan aspectos de las variables), que a su vez se integran por indicadores que representan ciertos aspectos de cada dimensión. La Tabla 1 muestra la forma como se estructuró la operacionalización de las variables que permitió la posterior elaboración del instrumento de recolección de datos.

3.5 Instrumento de recolección de datos

Para Sierra (2007), la técnica más recomendable para recoger los datos en investigaciones del tipo al que pertenece la presente es la observación mediante encuesta y, lógicamente, a través de su principal instrumento: el cuestionario. Para la recopilación y posterior análisis de la información, se diseñó y aplicó un cuestionario estructurado de 29 preguntas, elaborado específicamente para esta investigación. El instrumento integró preguntas cerradas y abiertas. Las preguntas cerradas fueron diseñadas para ser respondidas mediante una escala tipo Likert de 5 opciones o categorías, con ítems positivos, para facilitar la asignación de valores para cada componente de las variables a estudiar.

Tabla 2

Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES		ÍTEMS
1. Técnica y ejecución sin instrumento (TESI)	1.1 Mecánica y control técnico del instrumento	A	Ejecución de ejercicios técnicos	1
		B	Precisión de escalas y arpeggios	2
		C	Afinación en pasajes rápidos / cambios de posición	3
	1.2 Fluidez y coordinación	D	Coordinación eficiente arco-mano izq.	4
				5
				6
				7
2. Conciencia corporal y somática (CCS)	2.1 Respuestas fisiológicas y ergonómicas	E	Aplicación de la respiración y relajación al interpretar	8
		F	Precepción de la tensión en el calentamiento	9
		G	Postura / alineación brazo-mano izq.- sonido	10
		H	Autocorrección de gestos innecesarios	11
		I	Dolor o síntomas de sobrecarga muscular	12
	2.2 Respuestas psico-emocionales al desempeño	J	Disminución ansiedad por la interpretación musical	13
		K	Reducción de nivel de fatiga	14
3. Autoevaluación (AEv)	3.1 Metaognición y planificación de la práctica	L	Establecimiento de micro-metas específicas	15
		M	Reconocimiento de aspectos positivos	16
		N	Oportunidades de mejora: nuevas metas	17
		O	Oportunidades de mejora: nuevas rutinas	18
				19
	3.2 Monitoreo y conexión afectiva	P	Monitoreo	20
		Q	Motivación y conexión emocional	21 22
4. Eficiencia del estudio (EE)	4.1 Rendimiento técnico-musical	R	Facilidad de interpretación	23
		S	Nivel de esfuerzo invertido	24
		T	Expresión de la musicalidad manteniendo la técnica	25
		U	Estrategias de memorización e interpretación de frases	26
				27
	4.2 Utilidad del aprendizaje	V	Utilidad consciencia corporal y somática	28
		W	Utilidad autoevaluación	29

Nota. Elaboración propia con base en el Marco Teórico.

El cuestionario incluyó 7 preguntas abiertas:

1. En general, considero que los aspectos técnicos que me resultaron más laboriosos en las rutinas del curso fueron los siguientes:
2. En general, considero que los ejercicios que más ayudaron a mejorar la coordinación entre arco y mano izquierda son los siguientes:
3. Indica el número aproximado de repeticiones continuas que realizas antes de detenerte para descansar o evaluar:
4. Como ejemplo de los aspectos identificados sin ayuda de la profesora y que necesito reforzar puedo mencionar los siguientes:
5. Al trabajar el repertorio, ¿cuál parte fue más fácil de interpretar?
6. Al trabajar el repertorio, ¿cuál parte requirió más esfuerzo?
7. Utilicé las siguientes estrategias para memorizar frases o mejorar la interpretación del fraseo:

Las respuestas a estas preguntas son analizadas en la sección de Resultados, y no se consideraron para los cálculos estadísticos realizados, por lo que el número de elementos reportado en las tablas es 22.

El cuestionario inicia solicitando el consentimiento informado de los estudiantes para participar en la investigación. Por motivos éticos y de confidencialidad, se resguarda la identidad institucional y personal de los participantes. La única información sociodemográfica solicitada fue edad y género.

Para el análisis global y detallado de los datos de esta investigación se definieron escalas de medición, tanto para la variable dependiente Eficiencia del Estudio (EE), como para las tres variables independientes que la conforman. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) explican que antes de establecer interpretaciones, es necesario transformar las respuestas de los ítems en puntuaciones sumatorias. Esta suma directa de las puntuaciones de los ítems de cada variable necesita una escala de validación intermedia (puntos de corte) para adquirir un significado cualitativo y evitar sesgos en las distribuciones de frecuencias (Muñiz, 2018),

que, en este caso, son las clases irrelevante, poco importante, importante, muy importante y lo más importante (Vieyra, 2015).

Así, el procedimiento que se utilizó para determinar la escala intermedia, en todos los casos, fue mediante una resta aritmética entre el valor máximo de la escala (número de preguntas multiplicado por 5, que es la opción con el valor más alto de la escala utilizada) y el valor mínimo de la escala (número de preguntas multiplicado por 1, que es la opción con el valor más bajo de la escala utilizada); y el resultado es dividido entre el número de categorías (que en este caso, es 5).

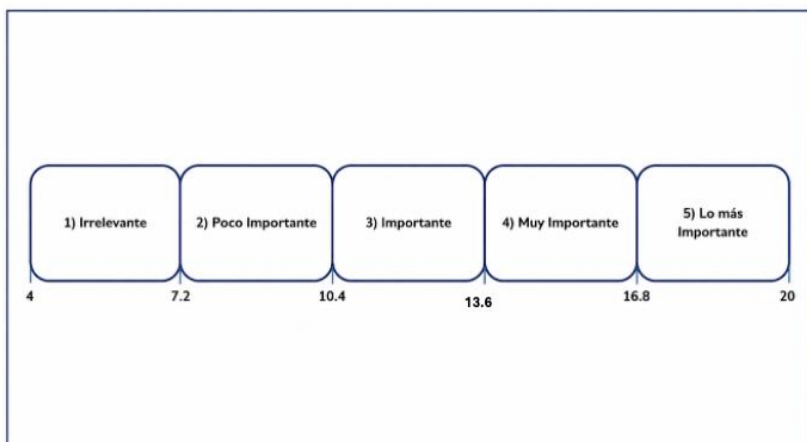
De esta manera, se determinó la escala general para medir la variable dependiente, Eficiencia del Estudio (EE) y la variable independiente Técnica y ejecución sin instrumento (TESI), ya que cuentan con 4 ítems cada una (sin considerar los ítems cualitativos de las variables). La escala tiene una puntuación total máxima de 20 puntos (4 ítems multiplicados por 5, que es el valor mayor de cada uno) y un mínimo de 5 puntos (5 ítems multiplicados por 1, que es el valor menor para cada ítem), quedando la escala comprendida entre los valores 20 y 5, como se muestra en la Tabla 3, con una amplitud del intervalo de 3.2.

Adicionalmente, se evaluó la confiabilidad lograda por el instrumento de recolección de datos se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach, el cual oscila entre 0 (nula confiabilidad) y 1 (máxima confiabilidad). La confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento dado al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Un instrumento es confiable cuando produce resultados consistentes y coherentes.

Para el procesamiento y análisis de los datos recabados en esta investigación se utilizaron las herramientas de la suite ofimática Microsoft Office y el software estadístico IBM SPSS Versión 31 para Mac.

Figura 4

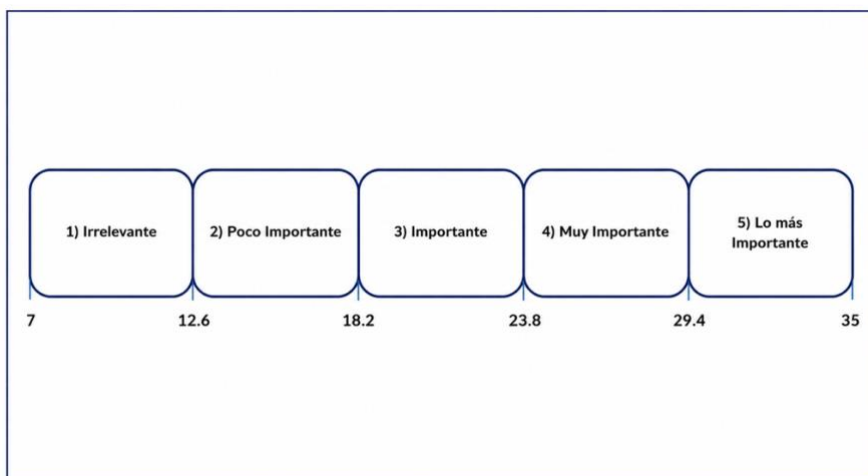
Rango de escalas de las variables Eficiencia del Estudio (EE) y Técnica y ejecución sin instrumento (TESI)



Nota. Elaboración propia

Figura 5

Rango de escalas de las variables Conciencia corporal y somática (CCS) y Autoevaluación (AEv)



Nota. Elaboración propia

Para esta investigación, el Alfa de Cronbach calculado tuvo un valor de 0.914, para las 29 preguntas que conformaron el cuestionario, por lo que la herramienta utilizada para la recolección y procesamiento de datos se tiene por fiable, mostrando consistencia interna. La Tabla 5 muestra los resultados de los cálculos de fiabilidad.

Tabla 3

Estadísticos de fiabilidad

Resumen del procesamiento de los casos		
	N	%
Casos Válidos	11	100.0
Excluidos	0	0.0
Total	11	100.0

Estadísticos de fiabilidad	
	Valor
Alfa de Cronbach	0.914
N de elementos	22

Nota. Elaboración propia

3.6 Proceso de recolección de datos

Una vez construida la versión definitiva del instrumento de investigación con base en la revisión del marco teórico y la operacionalización de las variables, se elaboró un cuestionario en formato digital de *Google Forms* para su dispersión a los 11 estudiantes de violín participantes en el estudio. La recolección de datos se llevó a cabo al término del semestre académico 2025-2026 y la participación fue de manera voluntaria, garantizando confidencialidad, anonimato y uso exclusivamente académico de la información.

El Anexo 1 muestra el instrumento y las respuestas obtenidas en el formulario de *GoogleForms*.

Las preguntas mostradas en el Anexo 1 permitieron organizar la recolección y análisis de datos en torno a dimensiones técnicas, cognitivas, corporales y pedagógicas. Asimismo, funcionaron como guía metodológica para interpretar los hallazgos obtenidos y construir una propuesta aplicable al contexto de la educación superior musical.

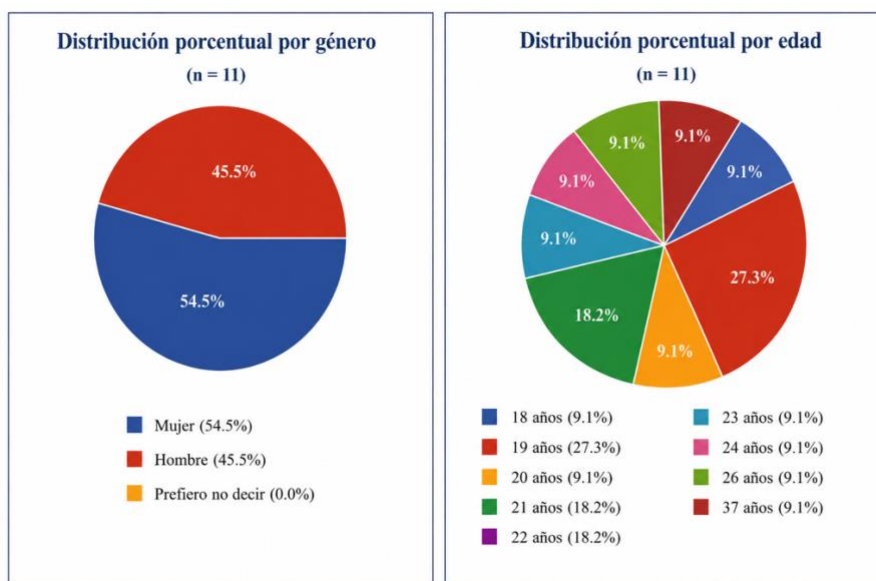
CAPÍTULO 4 RESULTADOS

La presente investigación permitió obtener información empírica relevante acerca de la integración técnico-musical, la relación entre práctica consciente del estudio y la eficiencia en la formación violinística en estudiantes mexicanos. Los resultados constituyen la parte medular del estudio, ya que ofrecen evidencia directa sobre una problemática poco explorada de manera sistemática.

En cuanto a la información socio demográfica de los participantes, el 54.5 % de los respondientes son mujeres y el 45.5 restantes son varones, El rango de edad de los 11 estudiantes de violín de nivel superior va desde los 18 hasta los 37 años, siendo la edad más frecuente la de 24 años.

Figura 6

Gráficas de porcentajes de género y edad de los participantes



Nota. Obtenido de *Google Forms*

Respecto a los resultados empíricos obtenidos se describen a través de las puntuaciones totales y a las obtenidas para cada variable. La Tabla 4 muestra los estadísticos descriptivos para todo el instrumento.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos del instrumento completo (N=242 respuesta)

Estadístico	Valor
N (válidos)	242
Media	3.63
Mediana	4.00
Moda	4
Desviación Estándar	0.77
Varianza	0.59
Rango	4.00
Mínimo	1.00
Máximo	5.00
Suma	879.00
Asimetría	-0.45
Error estándar de asimetría	0.157
Curtosis	-0.62
Error estándar de curtosis	0.313

Nota. Elaboración propia

La puntuación media total obtenida es de 3,63, lo que indica una tendencia positiva moderada en la valoración de las dimensiones evaluadas, mientras que la distribución genera una ligera asimetría negativa (-0.45), indicando concentración de las respuestas hacia valores altos.

Como puede verse en la Tabla 5, al realizar los cálculos de las medidas de tendencia central de manera independiente para cada variable, la variable Autoevaluación (AEv) presentó la

media más alta ($M = 3.85$, $DE = 0.79$), seguida por Eficiencia del estudio del violín (EE) ($M = 3.75$, $DE = 0.83$), Conciencia corporal y somática (CCS) ($M = 3.33$, $DE = 0.77$ y Técnica sin instrumento y ejecución (TSIE) ($M = 3.50$, $DE = 0.51$). Estos resultados indican una tendencia positiva de las variables evaluadas y sugieren que la Autoevaluación (AEv) es la variable que más impacto tiene en la Eficiencia del estudio del violín (EE).

Tabla 5

Medidas de tendencia central y variabilidad de las variables de la investigación

Variable	N	Rango	Mínimo	Máximo	Suma	Media	Desviación Estándar	Varianza
Técnica sin instrumento y ejecución (TESI)	44	2.00	2.00	4.00	154.00	3.50	0.51	0.26
Conciencia corporal y somática (CCS)	55	4.00	1.00	5.00	183.00	3.33	0.77	0.59
Autoevaluación (AEv)	66	4.00	1.00	5.00	254.00	3.85	0.79	0.62
Eficiencia del estudio del violín (EE)	77	3.00	2.00	5.00	289.00	3.75	0.83	0.69

Nota. Elaboración propia

En la Figura 7 se muestra la puntuación media por cada ítem. En general, las medias se ubican por encima del punto medio de la escala (3), y 14 de ellas están por encima de la media general (3.63), lo que indica una valoración positiva en todas las dimensiones evaluadas.

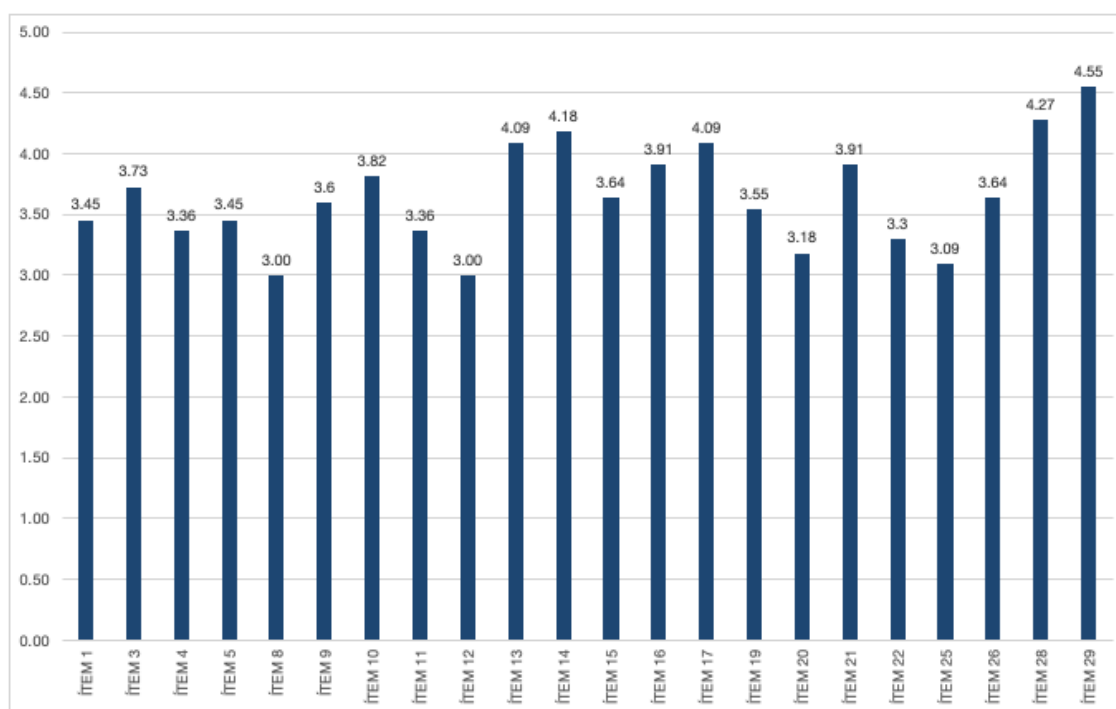
Asimismo, la Figura 7 permite comparar la puntuación media de cada uno de los ítems en la cual puede verse que los 5 ítems mejor calificados corresponden a los siguientes:

1. Ítem 29 (En general, considero que las preguntas de autoevaluación me ayudaron a planear mejor mis sesiones de práctica), con una media de 4.55, correspondiente a la variable Eficiencia del Estudio (EE).

2. Ítem 28 (En general, considero que el uso de la técnica somática y la respiración consciente me ayudaron a lograr que el estudio fuera más eficiente), con una media de 4.27, correspondiente a la variable Eficiencia del Estudio (EE).
3. Ítem 14 (En general, considero que los ejercicios somáticos me ayudaron a disminuir el nivel de fatiga o tensión durante la sesión de estudio instrumental en la siguiente medida), con una media de 4.18, correspondiente a la variable conciencia corporal y somática (CCS).

Figura 7

Comparativo de las puntuaciones medias de los ítems



Nota. Elaboración propia.

4. Ítem 13 (En general, considero que los ejercicios de respiración me ayudaron a disminuir el nivel de ansiedad por la interpretación musical), con una media de 4.09, también correspondiente a la variable conciencia corporal y somática (CCS).

5. Ítem 17 (Al final de las sesiones de estudio, identifico los aspectos que necesito reforzar o repetir antes de una próxima sesión), con una media de 4.09, correspondiente a la variable Autoevaluación (AEv).

La Tabla 6 muestra el ranking de los ítems, organizados de mayor a menor de acuerdo con la puntuación de la media de cada uno.

Tabla 6

Ranking de ítems

No.	Ítem	Media
1	ÍTEM 29	4.55
2	ÍTEM 28	4.27
3	ÍTEM 14	4.18
4	ÍTEM 13	4.09
5	ÍTEM 17	4.09
6	ÍTEM 16	3.91
7	ÍTEM 21	3.91
8	ÍTEM 10	3.82
9	ÍTEM 3	3.73
10	ÍTEM 15	3.64
11	ÍTEM 26	3.64
12	ÍTEM 9	3.6
13	ÍTEM 19	3.55
14	ÍTEM 1	3.45
15	ÍTEM 5	3.45
16	ÍTEM 4	3.36
17	ÍTEM 11	3.36
18	ÍTEM 22	3.3
19	ÍTEM 20	3.18
20	ÍTEM 25	3.09
21	ÍTEM 8	3.00
22	ÍTEM 12	3.00

Nota. Elaboración propia

Para fines de identificación, los ítems en color magenta se asocian a la variable Eficiencia del Estudio (EE), los que están en color azul a la variable conciencia corporal y somática (CCS), en color verde se identifican los que pertenecen a la variable Autoevaluación (AEv)

y los que están en color negro corresponden a la variable Técnica y ejecución sin instrumento (TESI). Como puede verse, prácticamente la totalidad de los ítems de la variable TESI se encuentran en la mitad inferior de la tabla.

Para una mejor organización, los resultados se presentan en función de las variables analizadas, para los ítems con respuestas ordinales y, en un segundo bloque, se discutirán los ítems cualitativos.

4.1 Variable técnica y ejecución sin instrumento (TESI)

Para conocer el conocimiento que tienen los estudiantes sobre su el nivel de conciencia cognitiva que ejercen durante las horas de práctica y ayudarles a autoevaluarse, se diseñaron los 5 ítems que integran esta sección, los cuales son:

Ítem 1: Logré ejecutar correctamente los ejercicios técnicos (posición de la mano izquierda, posición del arco, dobles cuerdas. Media: 3.45

Ítem 3: Mejoré la precisión de las escalas y arpegios respecto a la última sesión/curso. Con una media de 3.73, es el ítem mejor evaluado de esta variable.

Ítem 4: Mantengo la afinación correcta en pasajes rápidos o cambios de posición. Con una media de 3.06, representa el ítem con mayor área de oportunidad.

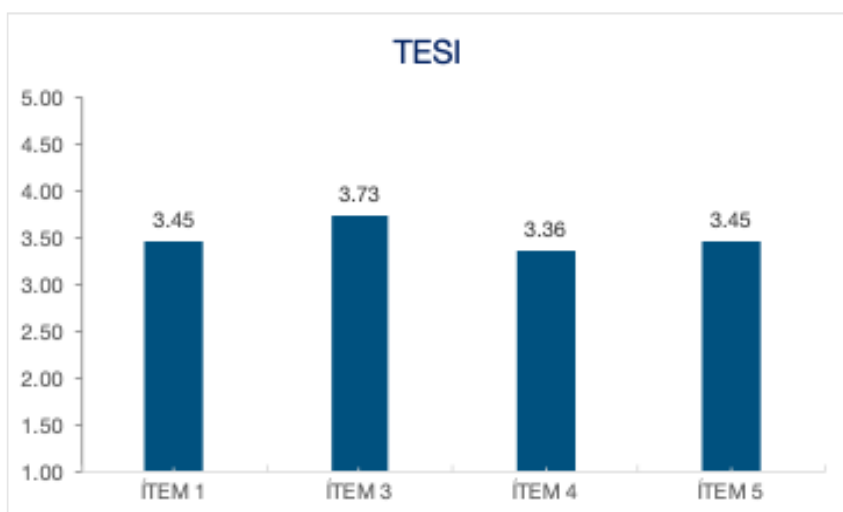
Ítem 5: Logré coordinar de manera eficiente el arco y la mano izquierda. Media: 3.45

Como se aprecia en la Figura 8, los ítems 1, 3 y 4 representan los indicadores más importantes de esta variable porque evalúan el proceso completo de adquisición de la técnica violinística. En primer lugar, la correcta ejecución de los ejercicios técnicos (posición de la mano izquierda, control del pulgar, posición del arco y dobles cuerdas) constituye la base sobre la cual se desarrolla una ejecución eficiente. En segundo lugar, la mejora en la precisión de escalas y arpegios refleja la consolidación de habilidades motrices y la coordinación entre ambas manos, por lo que no debe descuidarse y la dificultad técnica de lograr avances podría

explicar la baja puntuación obtenida. Finalmente, el mantenimiento de la afinación en pasajes rápidos y cambios de posición evidencia la transferencia de dichas habilidades a situaciones musicales de mayor complejidad, donde intervienen simultáneamente el control motor, la percepción auditiva y la anticipación del movimiento.

Figura 8

Técnica y ejecución sin instrumento: media de los ítems



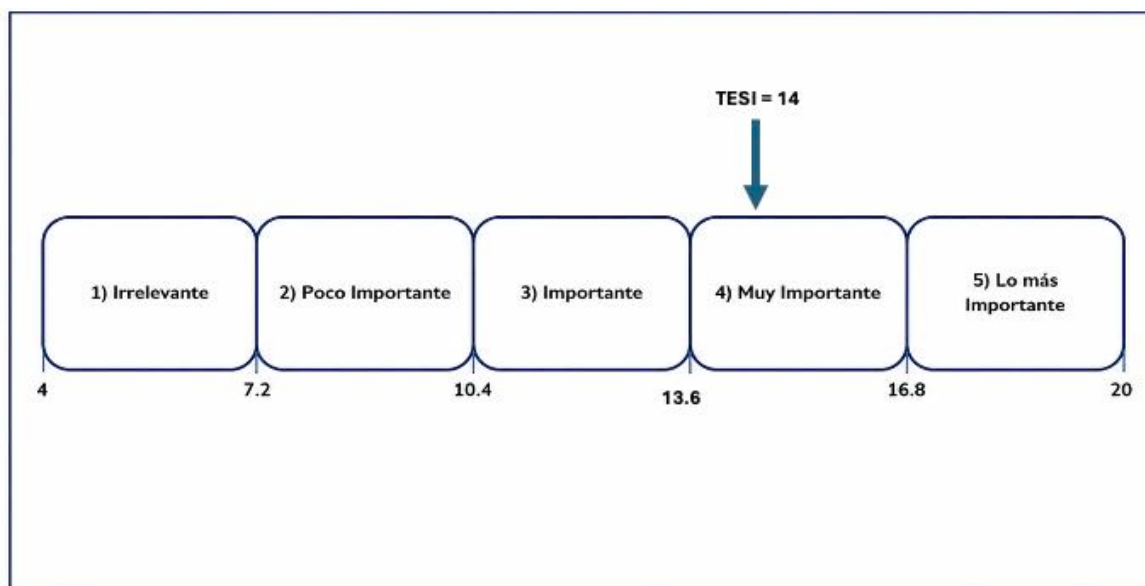
Nota. Elaboración propia

En conjunto, estos tres indicadores permiten valorar no solo la adquisición de destrezas técnicas aisladas, sino también la capacidad del estudiante para integrar dichos aprendizajes en una ejecución cada vez más precisa y estable. Los resultados obtenidos respaldan la propuesta metodológica del programa TESI, al demostrar que la práctica consciente sin instrumento favorece la organización del movimiento, la automatización de patrones motores eficientes y el desarrollo progresivo de una técnica violinística sólida. Estos hallazgos son consistentes con los principios del aprendizaje motor y con la pedagogía del violín, que destacan la importancia de construir primero movimientos correctos antes de incrementar la velocidad y la complejidad técnica (Ericsson et al., 1993; Flesch, 1928/2000; Galamian, 1962; Rolland, 1974; Schmidt & Lee, 2019). Finalmente, los puntajes directos de las

respuestas de esta variable suman 154 puntos, que divididos entre los 11 participantes da como resultado 14 puntos, lo cual, retomando los intervalos de escalas establecidos en la Figura 4, permite posicionar este resultado en el rango de muy importante para la formación musical en violín, como se ilustra en la Figura 9.

Figura 9

Representación de la media de la variable TESI en la escala de medición utilizada



Nota. Elaboración propia

4.2 Variable conciencia corporal y somática (CCS)

Esta variable está integrada por los ítems 8 al 14, cuya puntuación promedio se muestra en la Figura 10 y se enlistan a continuación:

Ítem 8: Fui capaz de aplicar la respiración consiente y relajación durante la interpretación.

Ítem 9: Percibí y corregí la tensión en mi cuerpo durante el calentamiento.

Ítem 10: Percibí cómo mi postura y alineación corporal influyeron positivamente en el sonido.

Ítem 11: Fui capaz de identificar y eliminar gestos innecesarios que dificultan la ejecución.

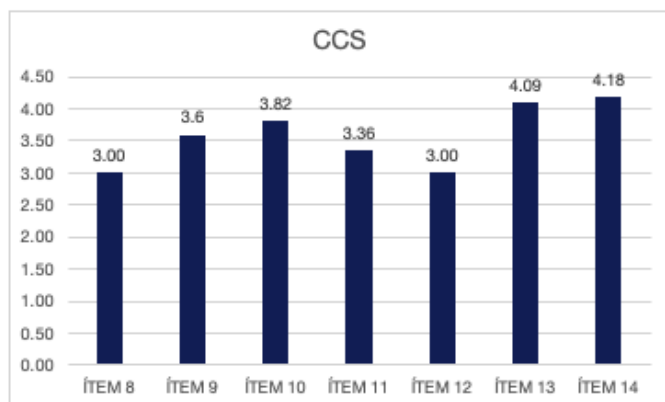
Ítem 12: Durante el periodo de estudio, experimenté dolor o molestia física asociada a la práctica instrumental o al tiempo prolongado de estudio sin pausas adecuadas.

Ítem 13: En general, considero que los ejercicios de respiración me ayudaron a disminuir el nivel de ansiedad por la interpretación musical.

Ítem 14: En general considero que los ejercicios somáticos me ayudaron a disminuir el nivel de fatiga o tensión durante la sesión de estudio instrumental. La reducción de la fatiga es el indicador que mejor refleja los beneficios de la práctica consciente que motivó esta investigación. Con una media de 4.18 puntos, es el tercer mejor ítem general.

Figura 10

Conciencia corporal y somática: media de los ítems



Nota. Elaboración propia

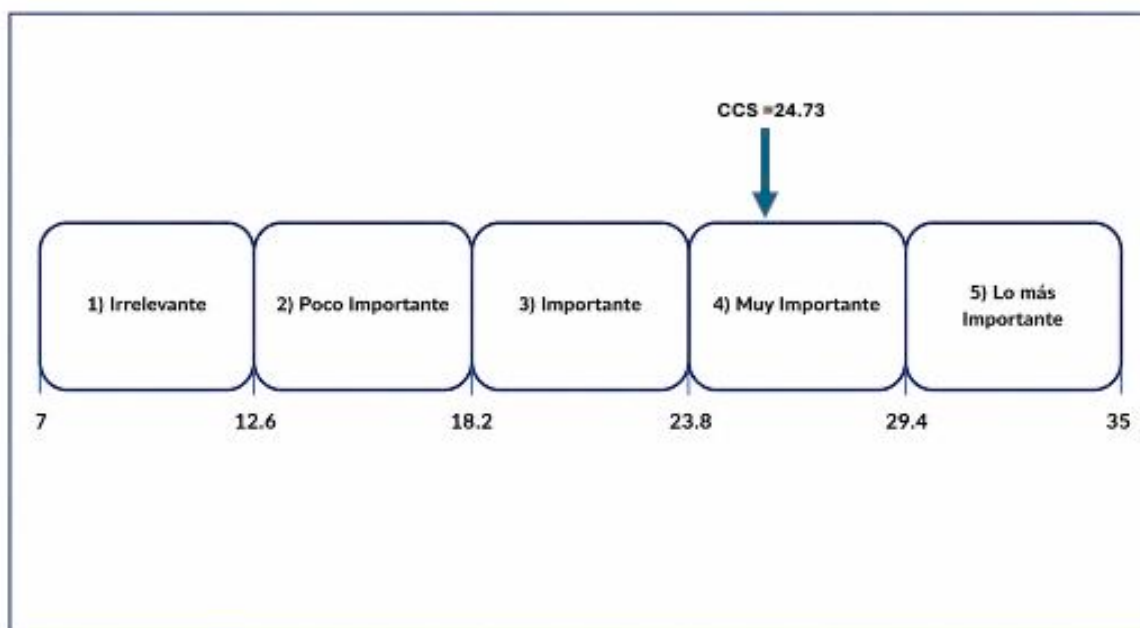
Los ítems 8, 9, 13 y 14 constituyen los indicadores más representativos de esta variable, ya que evalúan las competencias fundamentales que integran la conciencia corporal aplicada al aprendizaje del violín: la respiración consciente, la identificación y regulación de las

tensiones musculares, la disminución de la ansiedad por la interpretación musical y la reducción de la fatiga durante la práctica instrumental. En conjunto, estos indicadores permiten valorar la capacidad del estudiante para autorregular sus respuestas fisiológicas, emocionales y corporales, aspectos esenciales para desarrollar una técnica eficiente, prevenir lesiones y favorecer un estudio más saludable y sostenible. Sin embargo, llama la atención que tanto el indicador 8 como el 12 obtuvieron la puntuación media más baja (3.00), lo cual sugiere que, si bien los estudiantes empiezan a incorporar los ejercicios de respiración y la técnica somática a su rutina de ejercicios musicales, aún deben mejorar la técnica y ejercer una planeación adecuada para hacer uso de los descansos programados.

La Figura 11 muestra la media de la variable CCS y la posición que ocupa en la escala de medición establecida en Figura 4.

Figura 11

Representación de la media de la variable CCS en la escala de medición utilizada



Nota. Elaboración propia

Los resultados obtenidos sugieren que la incorporación de estrategias somáticas favoreció una mayor conciencia interoceptiva y propioceptiva, permitiendo a los estudiantes reconocer y corregir tensiones innecesarias antes de que afectaran la ejecución técnica. Asimismo, la respiración consciente contribuyó a mejorar la regulación emocional durante la interpretación, disminuyendo la ansiedad escénica, mientras que los ejercicios somáticos favorecieron una menor percepción de fatiga física durante las sesiones de estudio. Estos hallazgos respaldan la integración de la educación somática dentro de la pedagogía del violín, al evidenciar que el entrenamiento corporal consciente no solo mejora el rendimiento técnico, sino que también promueve el bienestar físico y psicológico del intérprete. Lo anterior coincide con investigaciones recientes que destacan la eficacia de la educación somática, la conciencia corporal y las intervenciones basadas en *mindfulness* para optimizar el control motor, reducir la ansiedad, disminuir la fatiga muscular y favorecer una práctica instrumental más eficiente y saludable (Clark & Lisboa, 2023; Khalsa et al., 2022; Mehling et al., 2018; Park et al., 2020; Stanhope, 2023).

4.3 Variable de autoevaluación (AEv)

Al igual que la variable CCS, la variable autoevaluación se compone de 7 ítems, los cuales se enuncian a continuación y cuya puntuación promedio se ilustra en la Figura 12.

Ítem 15: Tengo en mente un objetivo claro al iniciar las sesiones de práctica.

Ítem 16: Reconozco aspectos positivos de mi práctica diaria que quiero mantener e implementar cotidianamente.

Ítem 17: Al final de las sesiones de estudio, identifico los aspectos que necesito reforzar o repetir antes de una próxima sesión. La media de este ítem es 4.09 y se ubica en el cuarto lugar a nivel general de la Tabla 6.

Ítem 19: Soy capaz de aplicar cambios conscientes en mi rutina para mejorar mi práctica musical.

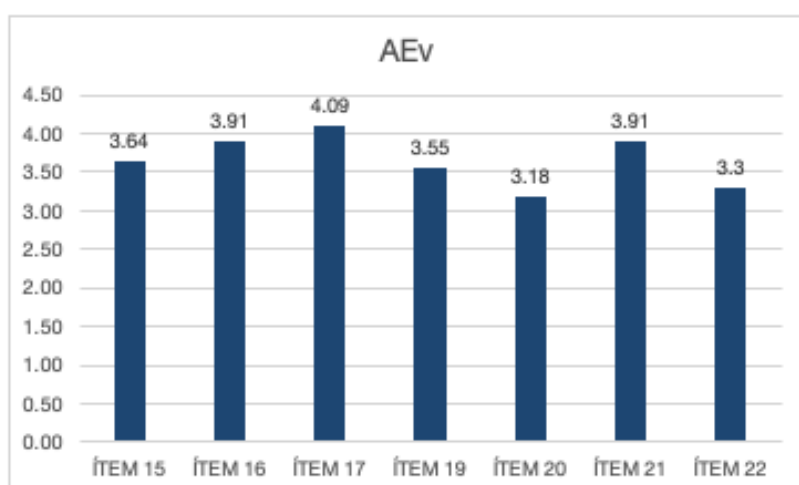
Ítem 20: Grabo (en audio o video) mis sesiones de estudio para verificar si se cumplió el objetivo o si hubo avances. Este ítem es el que presenta la mayor área de oportunidad para la variable, lo cual sugiere que deben reforzarse mecanismos para el registro, tales como el uso de bitácoras.

Ítem 21: Tengo el hábito de reflexionar si me siento emocionalmente conectado y motivado al tocar.

Ítem 22: Interpreté el repertorio con precisión técnica.

Figura 12

Autoevaluación: media de los ítems



Nota. Elaboración propia

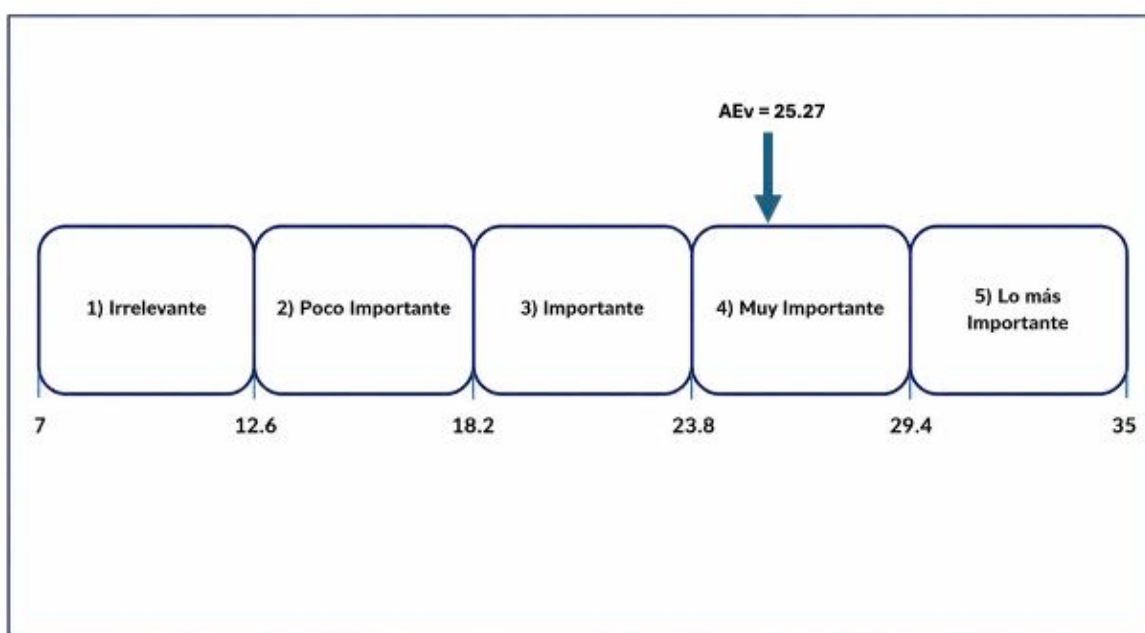
Los ítems 15, 16, 19 y 21 son los más representativos de la variable de autoevaluación de acuerdo al marco teórico, ya que integran los procesos metacognitivos esenciales para el aprendizaje autorregulado del violín. Los tres primeros evalúan la capacidad del estudiante para planificar su práctica mediante el establecimiento de objetivos, reconocer los aspectos efectivos de su estudio y realizar ajustes conscientes que optimicen su desempeño. Los dos últimos complementan este proceso al valorar el monitoreo emocional durante la

interpretación y la precisión técnica alcanzada, evidenciando la capacidad del estudiante para evaluar de manera integral tanto su ejecución como su estado afectivo.

La autoevaluación es la variable con la mayor media de las tres variables independientes, lo cual se ilustra en la Figura 13.

Figura 13

Representación de la media de la variable AEv en la escala de medición utilizada



Nota. Elaboración propia

Los resultados obtenidos sugieren que el desarrollo de habilidades de autoevaluación favoreció una práctica más reflexiva, organizada y consciente, permitiendo que los estudiantes tomaran decisiones fundamentadas sobre su propio aprendizaje. La combinación entre planificación, autorreflexión, monitoreo emocional y evaluación del rendimiento técnico coincide con los modelos contemporáneos de aprendizaje autorregulado, los cuales señalan que los músicos más competentes no solo practican con mayor frecuencia, sino que también regulan continuamente sus procesos cognitivos, emocionales y conductuales durante

el estudio. En este sentido, los hallazgos respaldan la incorporación sistemática de estrategias metacognitivas dentro de la formación violinística, al favorecer un aprendizaje más autónomo, eficiente y sostenible (McPherson & Zimmerman, 2011; Panadero, 2017; Schraw et al., 2006; Zimmerman, 2002; Zimmerman & Moylan, 2009).

4.4 Variable eficiencia del estudio del violín (EE)

Por lo que respecta a la variable independiente, Eficiencia del Estudio del violín, ésta se integra de 4 ítems, dos de los cuales, el 29 y el 28, ocupan la primera posición en el ranking de puntuación de la Tabla 6. Los ítems son los siguientes:

Ítem 25: Logré transmitir musicalidad y expresión mientras mantenía la técnica correcta.

Ítem 26: Pude memorizar frases y mejorar el fraseo de manera efectiva.

Ítem 28: En general, considero que el uso de la técnica somática y la respiración consciente me ayudaron a lograr que el estudio fuera más eficiente en la siguiente medida.

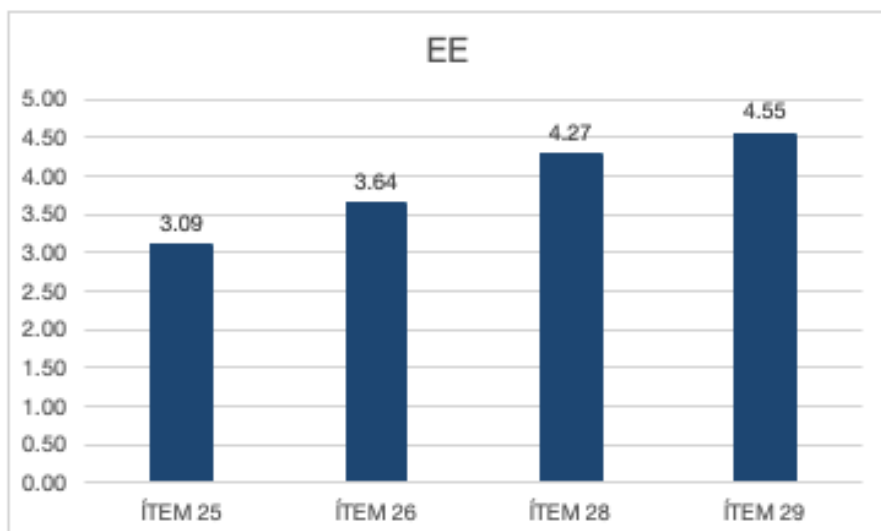
Ítem 29: En general, considero que las preguntas de autoevaluación me ayudaron a planear mejor mis sesiones de práctica. Como puede verse, este ítem está estrechamente relacionado con la variable autoevaluación y los participantes coincidieron en asignarle una puntuación de muy importante (frecuencia= 5) y lo más importante (con una frecuencia de 6), que resulta en una media igual a 4.55.

Los ítems de la Figura 14 son representativos de la eficiencia del estudio, ya que evalúan la integración de los principales resultados esperados del proceso de aprendizaje violinístico. La capacidad de transmitir musicalidad y expresión sin perder el control técnico refleja la consolidación de una ejecución equilibrada, en la que la técnica deja de ser un objetivo aislado para convertirse en un recurso al servicio de la interpretación musical. Asimismo, la mejora en la memorización de frases y en el fraseo evidencia un aprendizaje más profundo, organizado y significativo, mientras que la percepción de una mayor eficiencia del estudio

permite valorar el impacto global de la técnica somática y la respiración consciente sobre el proceso de práctica.

Figura 14

Eficiencia del estudio: media de los ítems



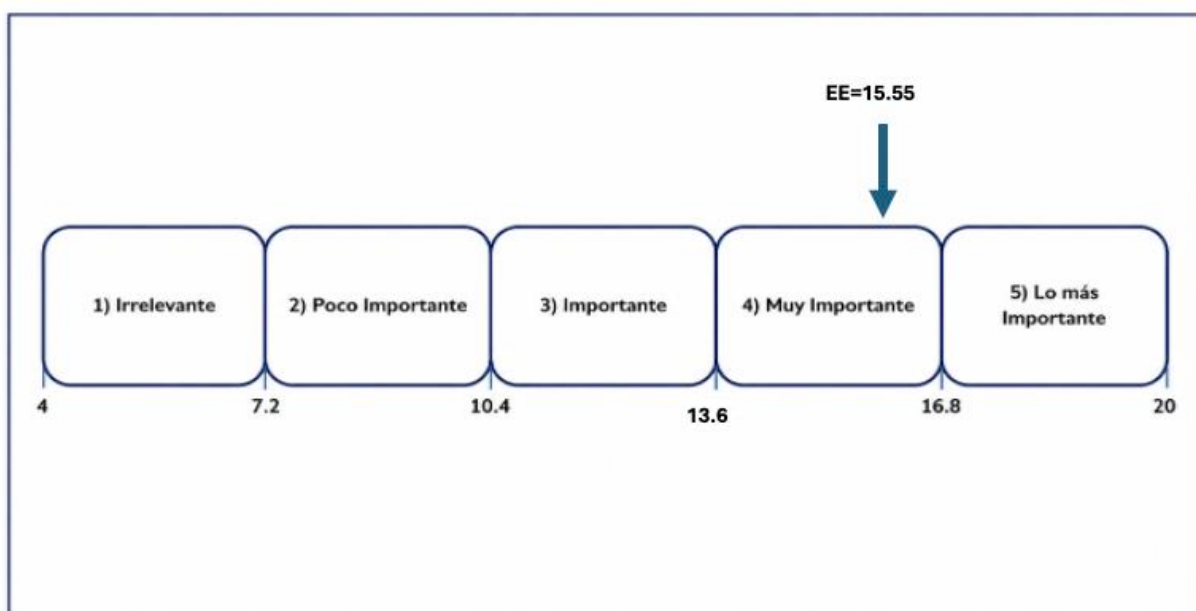
Nota. Elaboración propia

En conjunto, estos indicadores muestran que la eficiencia del estudio no depende únicamente del tiempo dedicado a practicar, sino de la calidad de los procesos cognitivos, motores y corporales involucrados durante el aprendizaje. Los resultados sugieren que la integración de estrategias somáticas, respiración consciente y planificación de la práctica favoreció una ejecución más expresiva, una mejor consolidación de la memoria musical y un aprovechamiento más eficaz del tiempo de estudio. Estos hallazgos coinciden con investigaciones recientes sobre práctica deliberada, aprendizaje autorregulado y pedagogía musical, las cuales sostienen que el rendimiento artístico mejora cuando el estudiante desarrolla estrategias conscientes de organización, regulación corporal y reflexión sobre su propio aprendizaje (Biasutti & Concina, 2018; McPherson & Zimmerman, 2011; Panadero, 2017; Perkins, 2022; Schiavio & Høffding, 2022).

La media de la variable, 15.55 puntos, permite ubicarla en la clase muy importante de la escala establecida en la Figura 15.

Figura 15

Representación de la media de la variable EE en la escala de medición utilizada

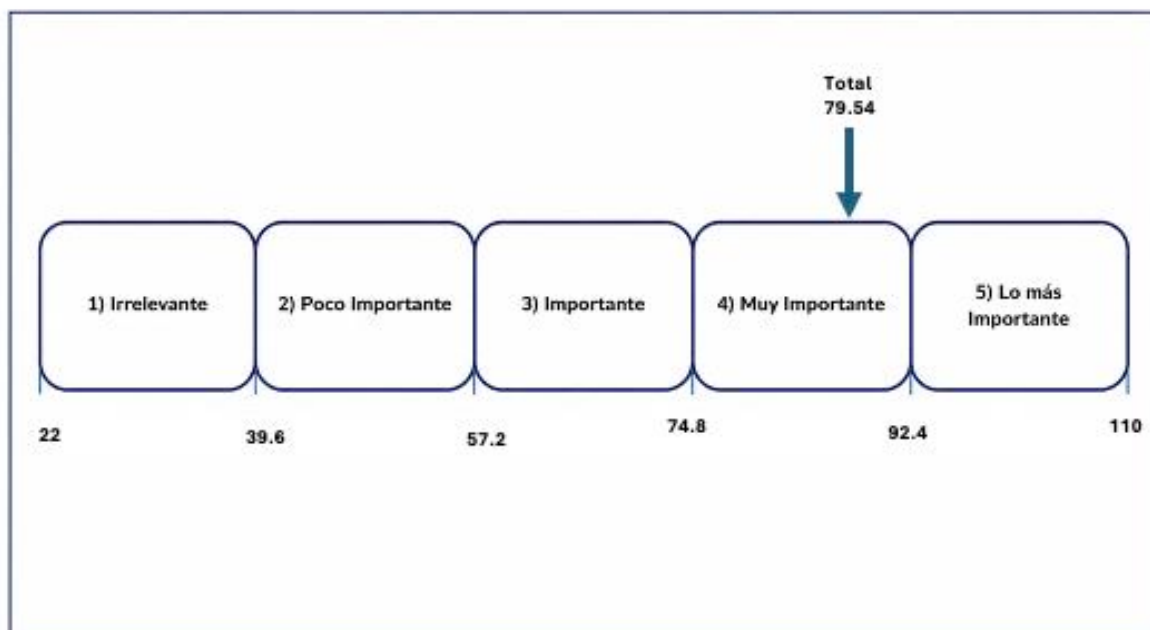


Nota. Elaboración propia

Como un ejercicio comparativo, se calculó la media del instrumento y se adecuó la escala de medición, coincidiendo con la asignación de una posición muy importante que reflejan las variables en lo individual. La Figura 16 ilustra esta información.

Figura 16

Representación de la media general del instrumento en la escala



Nota. Elaboración propia

4.5 Discusión de los ítems cualitativos

A continuación, se presentan una discusión de los ítems cualitativos, de acuerdo con la variable a la que pertenecen.

a) Técnica y ejecución sin instrumento:

Ítem 2: En general, considero que los aspectos técnicos que me resultaron más laboriosos en las rutinas del curso fueron las siguientes...

En relación con los aspectos técnicos percibidos como más complejos, se realizó un análisis cualitativo de las respuestas abiertas, identificando categorías temáticas recurrentes. Los

resultados muestran que el control del arco constituye la principal dificultad técnica reportada por los participantes, apareciendo de manera predominante en la mayoría de las respuestas.

De manera secundaria, se identificaron dificultades relacionadas con la ejecución de dobles cuerdas y la posición de la mano izquierda, aunque en menor frecuencia. Asimismo, destaca la mención explícita de la tensión en ambas manos como un factor que incide en la dificultad técnica, lo cual resulta especialmente relevante para el enfoque somático de la investigación.

Estos hallazgos sugieren que las principales problemáticas técnicas no se limitan a la ejecución mecánica, sino que están estrechamente vinculadas con la regulación del movimiento, el control fino y la gestión de la tensión muscular.

Se identifica el arco como principal foco de dificultad, lo cual está relacionado con tensión y, a su vez, conecta con:

- Conciencia corporal
- Economía del movimiento
- Prevención de lesiones.

Desde una perspectiva somática, el control del arco implica una adecuada distribución del peso del brazo, así como la regulación de la tensión en hombro, muñeca y mano. La dificultad reportada por los estudiantes podría estar asociada a patrones de movimiento ineficientes, lo cual refuerza la necesidad de intervenciones basadas en conciencia corporal.

Ítem 6: En general, considero que los ejercicios que más ayudaron a mejorar la coordinación entre arco y mano izquierda son los siguientes:

Las respuestas de los participantes evidencian una tendencia hacia el uso de estrategias basadas en: segmentación del estudio (trabajo por separado de ambas manos); práctica en tempo lento con progresión gradual; repetición controlada mediante ejercicios específicos (cruces de cuerda, “stop”, arco del minuto); utilización de métodos técnicos tradicionales

como los de Henry Schradieck y Carl Flesch y atención consciente a aspectos mecánicos como presión, tensión y movimiento de los dedos.

Estos datos sugieren que los estudiantes recurren predominantemente a estrategias analíticas y fragmentadas para abordar la coordinación, lo cual indica que esta habilidad aún no ha sido interiorizada como un proceso automatizado. Además, el énfasis en la descomposición del gesto y en el control consciente revela una etapa de aprendizaje en la que la coordinación depende de la supervisión cognitiva, más que de una integración motora consolidada. Asimismo, la atención dirigida hacia la tensión y la presión indica una conciencia corporal en desarrollo, aunque todavía centrada en el control localizado más que en la coordinación global del movimiento.

En particular, la falta de integración del gesto se manifiesta en una ejecución donde el sonido no surge como resultado de un impulso unificado, sino como la suma de acciones parcialmente coordinadas.

Ítem 7: Indica el número aproximado de repeticiones continuas que realizas antes de detenerte para descansar o evaluar.

Las respuestas a esta pregunta (de 4 hasta 30 repeticiones) evidencia una ausencia de estandarización en la práctica, lo cual sugiere que los estudiantes no siguen un criterio unificado de práctica, toman decisiones de manera intuitiva o aún tienen que aprender a regular su estudio en función de objetivos específicos. Esta dispersión en las respuestas revela la falta de autorregulación estructurada, con el riesgo de que el estar repitiendo los ejercicios incorrectamente, automatiza errores.

Ítem 18: Como ejemplo de los aspectos identificados sin ayuda del profesor puedo mencionar los siguientes..

A partir de las respuestas proporcionadas por los estudiantes, se pueden identificar los siguientes problemas recurrentes: relajación, postura, posición mano izquierda, cuerdas al

aire o cambios de cuerda, agilidad de manos y ejercicios de arco: alineación, dirección, distribución, sonido (audición)

b) Eficiencia del estudio del violín

Ítem 23: Al trabajar el repertorio, ¿cuál parte fue más fácil de interpretar?

Las respuestas de los participantes respondieron se organizaron de lo más sencillo a lo más complicado:

1. Fragmentos técnicamente más sencillos
2. Pasajes sencillos, sin tanta dificultad técnica
3. Pasajes sencillos sin dobles cuerdas ni cambios de posición seguidos
4. Los pasajes lentos o con menos cambios de posición
5. Secciones líricas
6. Pasajes líricos y de martelé
7. Las partes melódicas, cuya dirección es muy clara
8. Los pasajes que tienen más continuidad, ya que así puedo enfocarme más en la afinación
9. Creo que lo que más se ha facilitado es la afinación... es en lo que más he notado avance en menos tiempo
10. Dobles cuerdas
11. Conectar con pianista acompañante

Ítem 24: Al trabajar el repertorio, ¿cuál parte requirió más esfuerzo?

Aquí hubo una mayor amplitud de respuestas, que también se organizaron de lo más sencillo a lo más complicado:

1. Interpretación musical
2. Aspectos técnicos relacionados con el arco
3. Control y rectitud del arco
4. Détaché conectado
5. Distribución del arco en dobles cuerdas
6. Cambios de posición
7. Pasajes en diferentes posiciones
8. Dobles cuerdas con cambios de posición
9. Pasajes de velocidad y agilidad en ambas manos
10. Pasajes virtuosos de mayor precisión
11. Dobles cuerdas
12. Dobles cuerdas
13. Dobles cuerdas en diferentes posiciones
14. Dobles cuerdas, cambios de posición y détaché consistente

Ítem 27: Utilicé las siguientes estrategias para memorizar frases o mejorar la interpretación del fraseo.

Las respuestas organizadas por grado de dificultad son:

1. Cantar
2. Estudio continuo de la pieza
3. Estudio continuo y repetición
4. Aprenderme la pieza por partes apenas la estoy estudiando
5. Repetir haciendo variaciones
6. Primero solfearlo hasta que lo memorice un poco y ahora sí solo poder enfocarme más en los arcos
7. Estudiar por cierto número de compases, y comenzando del fin al principio
8. Cantar mientras escucho la pieza y después sin escucharla; después cantar escuchando el acompañamiento del piano
9. Cantar las frases, escuchar durante el día la pieza tocada por otros instrumentistas, practicar con variaciones de arco y ritmo
10. Escuchar grabaciones y pensar en mi distribución de arco, punto de contacto, peso ejercido sobre la cuerda y vibrato
11. La memorización es un problema para mí y siento que me demoro mucho en las piezas porque me toma mucho memorizar; aún no encuentro una forma efectiva para hacerlo

Esta pregunta mueve a la reflexión y activa las herramientas metacognitivas del estudiante, ya que el fraseo actúa como organizador del movimiento, facilita la memorización y acelera la integración del aprendizaje instrumental, buscando la musicalidad de manera simultánea con el desarrollo de la técnica.

Para concluir esta sección, los resultados obtenidos en las variables analizadas evidencian que la propuesta metodológica basada en la técnica y ejecución sin instrumento (TESI), complementada con estrategias de educación somática, respiración consciente y autoevaluación, favoreció un aprendizaje más eficiente del violín. Los indicadores seleccionados como más representativos muestran una progresión coherente del proceso formativo: el desarrollo de una técnica corporalmente organizada, el fortalecimiento de la conciencia corporal y la autorregulación, la consolidación de procesos metacognitivos durante la práctica y, finalmente, una mejora en la eficiencia del estudio reflejada en una interpretación técnicamente sólida, musicalmente expresiva y realizada con menor esfuerzo físico y emocional.

Estos resultados coinciden con la literatura contemporánea sobre aprendizaje motor, práctica deliberada, educación somática y aprendizaje autorregulado, la cual sostiene que el rendimiento experto se construye mediante la integración de procesos cognitivos, corporales y emocionales, más que por la repetición mecánica del estudio instrumental (Clark & Lisboa, 2023; Ericsson et al., 1993; McPherson & Zimmerman, 2011; Panadero, 2017; Schmidt & Lee, 2019; Schiavio & Høffding, 2022).

En este sentido, la presente investigación contribuye al campo de la pedagogía del violín al proponer un modelo de enseñanza que sitúa la conciencia corporal, la reflexión metacognitiva y la autorregulación como componentes esenciales para optimizar el aprendizaje y favorecer un desempeño musical de mayor calidad.

CONCLUSIONES

Esta investigación aporta evidencia de que la incorporación sistemática de estrategias somáticas y metacognitivas dentro de la enseñanza del violín fortalece no solo el rendimiento técnico-musical, sino también el bienestar físico y psicológico del estudiante. La propuesta metodológica desarrollada ofrece una alternativa pedagógica innovadora para la educación superior musical, al integrar el entrenamiento corporal consciente con procesos de autorregulación del aprendizaje. Su implementación favorece una práctica más eficiente, una disminución de tensiones innecesarias y una interpretación más libre, expresiva y consciente, contribuyendo así al desarrollo de músicos capaces de aprender de manera autónoma, saludable y artísticamente significativa.

Los hallazgos permiten inferir que la eficiencia del aprendizaje violinístico no depende exclusivamente del incremento de horas de práctica, sino de la calidad con que el estudiante organiza, supervisa y regula sus procesos motores, cognitivos y emocionales. La correcta ejecución técnica, la respiración consciente, la identificación temprana de tensiones, la disminución de la ansiedad y la fatiga, la planificación de objetivos, la reflexión sobre la propia práctica y la capacidad para integrar técnica y musicalidad constituyen procesos interdependientes que favorecen un aprendizaje más profundo, autónomo y sostenible. Desde esta perspectiva, el programa TESI promueve una formación integral del violinista al articular principios de la pedagogía instrumental, el aprendizaje motor, la educación somática y el aprendizaje autorregulado.

Los resultados obtenidos permiten concluir que el aprendizaje violinístico mejora significativamente cuando el estudiante incorpora a su rutina de práctica técnica y ejecución sin instrumento (TESI), estrategias de práctica consciente y somática (CCS) de estudio, así como estrategias de autoevaluación y reflexión, por lo que se da respuesta a la pregunta de investigación.

En cuanto a la pregunta específica 1, sobre cuáles son las principales dimensiones para describir la eficiencia del estudio de estudiantes universitarios de violín, los hallazgos permiten mencionar que la Autoevaluación es la variable independiente más relevante, ya que obtuvo la media más alto de las 4 variables, con un valor de 3.85 puntos, seguida de la técnica y ejecución sin instrumento (3.5) y finalmente la conciencia corporal y somática, con 3.33 puntos. Así, se puede afirmar que una práctica estructurada, reflexiva y corporalmente eficiente favorece avances más consistentes. Se coincide también con los autores cuyo trabajo sirvió de referencia en el marco teórico, en particular con Miksz & Tan (2015), ya que los resultados indicaron que, la tendencia de los alumnos a mostrar perseverancia en su aprendizaje y su tendencia a reflexionar sobre su práctica— se relacionaban de forma sistemática con la Eficiencia en el Estudio del violín.

De esta manera, se confirma que practicar más horas no garantiza mejores resultados si el proceso ocurre con tensión, desorden o repetición mecánica.

Referente a la segunda pregunta de investigación, sobre cómo puede estructurarse un modelo de práctica consciente aplicable a violinistas de nivel superior se presenta una propuesta con 5 principios clave, una secuencia didáctica/aprendizaje autorregulado de 7 pasos y 5 estrategias activas. Se integra, además, un plan semanal y boques de práctica para asegurar el aprendizaje a largo plazo, énfasis especial a la autoevaluación y mejora continua. El esquema se presenta en la siguiente sección, junto con un ejemplo para alumnos principiantes, intermedios y avanzados.

También se concluye que muchos estudiantes poseen sensibilidad musical y capacidad técnica potencial, pero enfrentan dificultades para integrar ambos aspectos simultáneamente, especialmente ante repertorio exigente.

Otro hallazgo central es que la autorregulación puede desarrollarse: los estudiantes aprenden a observarse, detectar errores, valorar progresos y ajustar su práctica cuando reciben herramientas adecuadas.

Desde una perspectiva personal y profesional, esta investigación reafirma la necesidad de humanizar la enseñanza instrumental. El violinista no debe formarse únicamente como ejecutante técnico, sino como artista consciente de su cuerpo, de su mente y de sus procesos de aprendizaje.

Finalmente, el estudio permite proponer nuevas líneas de análisis relacionadas con:

- prevención de lesiones en músicos
- pedagogía somática aplicada
- metacognición musical
- memoria instrumental
- autonomía del estudiante universitario

De esta manera, queda de manifiesto que los resultados de esta investigación muestran que estudiar violín de manera efectiva no consiste únicamente en repetir, sino en comprender, organizar, escuchar y transformar el propio proceso de aprendizaje. Cuando técnica, cuerpo, mente y musicalidad trabajan en equilibrio, el estudio deja de ser una carga para convertirse en una verdadera vía de crecimiento artístico.

Propuesta de un Modelo de Práctica Consciente Violinística

Con base en los resultados obtenidos, se propone un modelo pedagógico integral orientado a mejorar la práctica instrumental en estudiantes de violín.

Este modelo busca responder a la problemática detectada: hábitos de estudio poco eficientes, tensión corporal, dificultades técnicas persistentes y falta de autorregulación. Para ello, se proponen cinco ejes para practicar en los tres momentos o fases didácticas de cada clase (Rivera-León, Avila & Bravo, 2025). Antes de iniciar, el estudiante debe realizar una planeación inteligente de su sesión de estudio, con la mentoría del docente en las etapas iniciales de su formación y animándolo a desarrollar su autonomía hasta que el estudiante logre hacerlo de forma independiente. En la fase didáctica del desarrollo de la práctica instrumental, se pondrá en práctica la conciencia somática, la práctica deliberada y la integración artística. Al alcanzar el momento de cierre, cada estudiante deberá dedicar unos minutos a la autoevaluación de su trabajo y a la planeación de su siguiente sesión de estudio. La Figura 17 muestra cómo se estructura el modelo descrito a continuación y las actividades que comprende cada eje.

EJES DEL MODELO

1. Planeación inteligente del estudio

Antes de iniciar:

- definir objetivos claros
- priorizar dificultades
- organizar tiempos breves y enfocados

2. Conciencia somática

Durante la práctica:

- observar postura
- liberar tensión innecesaria
- usar respiración reguladora
- economizar movimiento

3. Práctica deliberada

Trabajar con intención:

- fragmentar pasajes
- variar ritmos
- estudiar lento
- aislar dificultades técnicas

4. Autoevaluación constante

Al finalizar:

- reconocer avances
- registrar errores
- planear la siguiente sesión

5. Integración artística

No separar técnica de expresión:

- trabajar fraseo desde etapas tempranas
- mantener escucha interna
- conectar emoción y sonido

Figura 17

Ejes del Modelo de práctica consciente violinística

EJES	FASE	ACTIVIDADES
1. Planeación inteligente del estudio	Antes de iniciar	▪ definir objetivos claros ▪ priorizar dificultades ▪ organizar tiempos breves y enfocados
2. Conciencia somática	Durante la práctica	▪ observar postura ▪ liberar tensión innecesaria ▪ usar respiración reguladora ▪ economizar movimiento
3. Práctica deliberada	Trabajar con intención	▪ fragmentar pasajes ▪ variar ritmos ▪ estudiar lento ▪ aislar dificultades técnicas
4. Integración artística	No separar técnica de expresión	▪ trabajar fraseo desde etapas iniciales ▪ mantener escucha interna ▪ conectar emoción y sonido
5. Autoevaluación constante	Al finalizar	▪ reconocer avances ▪ registrar errores ▪ planear la siguiente sesión

Nota. Elaboración propia

También se recomienda a instituciones y docentes:

- acompañar con formación sobre hábitos de estudio
- integrar conciencia corporal en la enseñanza instrumental
- enseñar estrategias explícitas de memorización de pasajes musicales
- prevenir dolor y fatiga mediante la puesta en práctica de una pedagogía saludable

- fomentar la autonomía progresiva en el alumnado

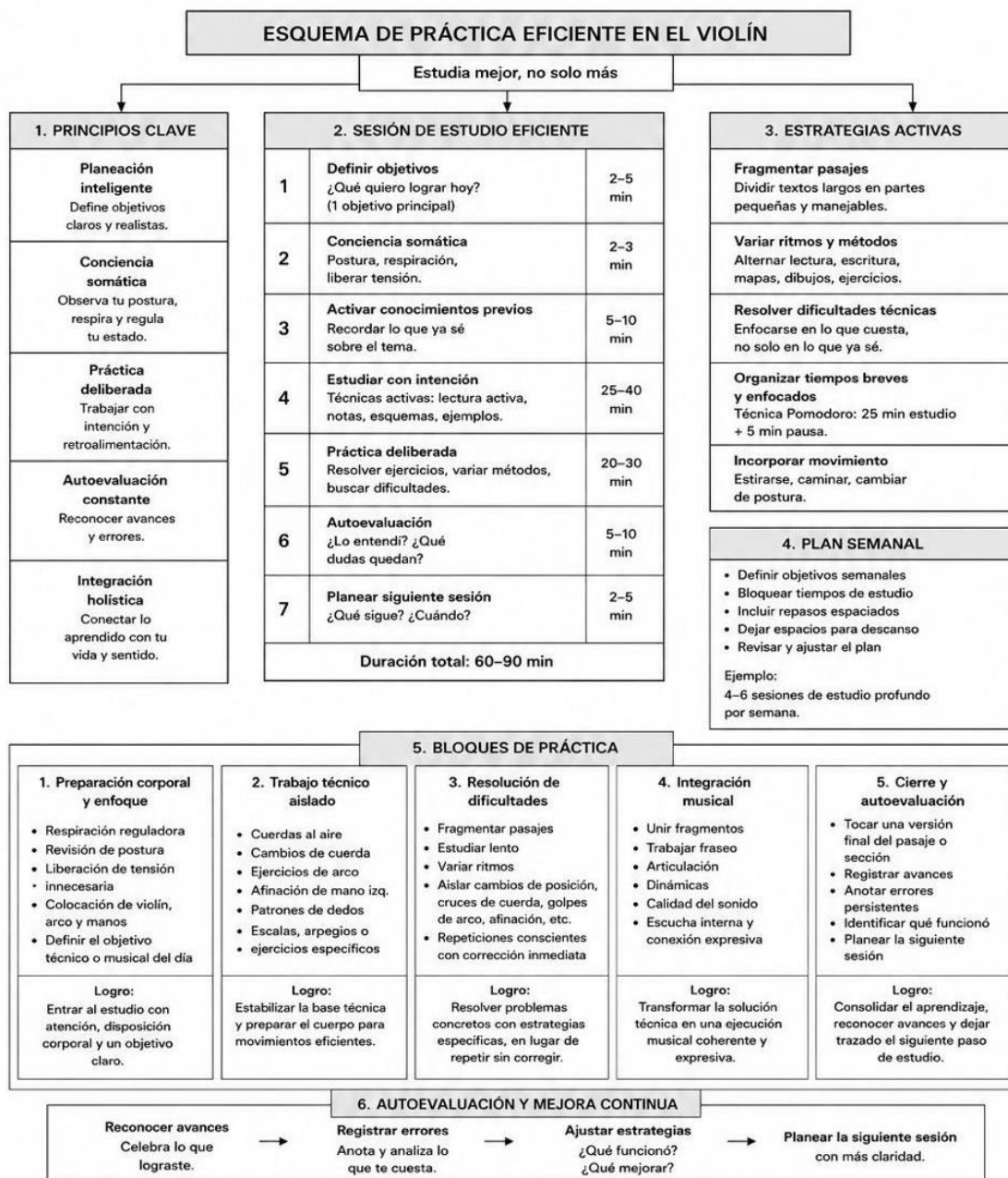
Asimismo, se sugiere extender este modelo a otros instrumentos musicales con las adecuaciones correspondientes.

La Figura 18 muestra un esquema más completo con las preguntas y actividades guía que docentes y estudiantes pueden utilizar para poner en práctica esta propuesta pedagógica.

Para ilustrar la forma en que se ha probado esta propuesta, se presentan tres cronogramas completos elaborados con esta metodología, para estudiantes universitarios de violín de nivel principiante, intermedio y avanzado. En cada uno de ellos pueden apreciarse los cinco ejes propuestos y el nivel de complejidad que adoptan las actividades guía propuestas.

Figura 18

Esquema del Modelo de práctica consciente violinística



Nota. Elaboración propia.

Modelo de práctica consciente violinística

Cronograma de práctica eficiente: nivel principiante

Elaborado por Candy Mónica Lucatero Ramírez

(60 minutos efectivos al día)

Bloque 1: Conciencia postural y técnica de base (25 min)

00:00 - 00:05 Preparación somática (sin violín): ejercicios de respiración profunda. Círculos suaves de hombros y estiramientos dinámicos. Monitorea frente al espejo tu alineación con el Método Alexander (columna recta, pies alineados con los hombros).

00:05 - 00:15 El arco y cuerdas al aire: ejercicios para la flexibilidad de los dedos de la mano derecha (hacer "el rascacielos" o mover el arco en el aire). Ya en el violín, toca cuerdas al aire largas utilizando todo el arco, enfocándote en sentir el peso natural del brazo (cero presión) y mantener el arco derecho.

00:15 - 00:25 Iniciación a la mano izquierda: escalas muy sencillas de 1 octava (ej. Sol mayor o Re mayor) en valores largos (redondas o blancas). El foco absoluto está en la relajación total del pulgar izquierdo (que no apriete el mango) y la colocación redonda de los dedos.

DESCANSO OBLIGATORIO: (10 min) suelta el instrumento por completo. Camina, bebe agua y sacude tus manos suavemente.

Bloque 2: Desglose de repertorio y piezas (25 min)

00:00 - 00:05 Reactivación e intención: coloca el violín e identifica visualmente la postura de tu cuerpo. Cierra los ojos y toca una cuerda al aire para conectar con el tacto y el sonido del instrumento.

00:05 - 00:20 Desglose de la pieza: toma tu pieza actual (ej. del Método Suzuki Vol. 1, Método Sassmannshaus o piezas sencillas de iniciación). No toques la pieza completa de arriba a abajo. Elige solo 1 o 2 sistemas (4 a 8 compases) laboriosos. Estúdialos primero cantando las notas, luego solo pizzicato, y finalmente con el arco.

00:20 - 00:25 Integración: une esos compases trabajados con el resto de la sección a un tempo muy lento y cómodo. Si notas que al intentar subir la velocidad arqueas la espalda o subes los hombros, detente y regresa al tempo lento.

DESCANSO CORTO (5 min): estira los brazos hacia el frente y respira profundamente.

Bloque 3: Simulación y cierre profiláctico (10 min)

00:00 - 00:05 | Simulación de "Concierto": elige una pieza pequeña que ya te sepas muy bien. Tócala completa sin detenerte, imaginando que estás ante un público (puedes tocarle a un familiar o poner tu celular a grabar). Esto te ayuda a controlar la adrenalina y aceptar los pequeños errores sin frustrarse.

00:05 - 00:10 Enfriamiento e higiene: estiramientos estáticos y suaves de los flexores de la muñeca y el cuello (20 segundos cada uno). Limpia perfectamente la resina de las cuerdas y la madera del violín con un paño de microfibra seco (un hábito de autogestión básico desde el primer día).

Rutina de salud somática para principiantes

Para evitar dolores de espalda, cuello y prevenir la rigidez en las manos.

1. **El abanico:** (antes de tocar) abre las manos estirando los dedos por completo y luego ciérralas en un puño suave (10 veces). Activa la circulación de inmediato.
2. **Estiramiento de oración:** (durante los descansos) junta las palmas frente a tu pecho y bájalas despacio sin separarlas hasta sentir un ligero estiramiento en las muñecas durante 20 segundos.
3. **El detector de tensión en el pulgar:** durante tu práctica, acostúmbrate a dar un ligero golpecito al aire con el pulgar izquierdo mientras sostienes una nota con otro dedo. Si el pulgar está atrapado o rígido y no se puede mover, estás apretando demasiado el mango. Masajea la base del pulgar de inmediato.

Regla de oro: el dolor sordo es cansancio muscular normal por la postura nueva; el dolor agudo, punzante o eléctrico es un aviso de que algo estás haciendo mal. Si te duele de esa forma, **detente inmediatamente**.

Planificador de Metas Semanales (Principiantes)

A nivel principiante, es vital celebrar los pequeños logros cualitativos para mantener alta la motivación.

Categoría	Meta específica (ejemplo para nivel inicial)	L	M	M	J	V	S	D
Técnica pura	Mantener el arco derecho en cuerdas al aire usando espejo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mecánica	Tocar la escala de Sol mayor afinada (cuidando el pulgar suelto)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Repertorio	Tocar el ritmo correcto de los primeros 8 compases de la pieza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Somática	Hacer los estiramientos antes de empezar y en el descanso	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escucha activa	Escuchar la pieza de estudio 3 veces al día para memorizar su melodía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Preguntas de autogestión de la semana:

¿Cuál es la frase o compás que considero más laborioso esta semana?: _____

¿Cómo se siente mi cuerpo hoy (del 1 al 10)? (si hay tensión en el cuello o espalda baja, reviso la altura de mi cojín): _____

Mi logro de la semana (ej. "logré que el arco no rebotara en la cuerda Mi")

¿Qué escala, ejercicio, pieza o concierto estás revisando actualmente con tu profesor para poner ejemplos exactos en tus casillas de metas? _____

Cronograma de práctica eficiente: nivel intermedio

Elaborado por Candy Mónica Lucatero Ramírez

(2.5 - 3 horas efectivas)

Bloque 1: Conciencia y técnica base (60 min)

00:00 - 00:10 Preparación somática (sin violín): estiramientos dinámicos, círculos de hombros y respiración diafragmática. Usa el Método Alexander para alinear tu columna.

00:10 - 00:35 Técnica base: cuerdas al aire para el control del peso del arco (sin presionar). Escalas y arpeggios lentos en 2 y 3 octavas, enfocándote en la relajación del pulgar izquierdo y una afinación pura.

00:35 - 01:00 Mecánica y estudios: métodos y estudios intermedios de nivel técnico progresivo (ej. Wohlfahrt, Kayser, Mazas o los primeros de Kreutzer). Trabaja pasajes cortos de 2 a 4 compases.

DESCANSO OBLIGATORIO (15 min): suelta el instrumento. Camina, hidrátate y estira las manos.

Bloque 2: Construcción de repertorio (60 min)

00:00 - 00:05 | Re-activación propioceptiva: tocar cambios de posición simples con los ojos cerrados para guiarte por la sensación física.

00:05 - 00:40 Análisis y desglose: toma tu obra principal o concierto intermedio (ej. Conciertos de Seitz, Accolay, Vivaldi, o sonatinas de Schubert). Estudia secciones de atrás hacia adelante, para asegurar la memoria muscular.

00:40 - 01:00 Integración: une los fragmentos estudiados a tempo real. Monitorea con un espejo que tus hombros y cuello no acumulen tensión con la velocidad.

DESCANSO MEDIO (20-30 min): Desconexión total de la postura de tocar.

Bloque 3: Integración y performance (45-60 min)

00:00 - 00:25 Ensamble o segundas obras: revisión de pasajes de música de cámara, repertorio de orquesta juvenil o piezas complementarias más cortas.

00:25 - 00:45 Simulación de concierto: toca tu obra o movimiento completo sin detenerte. Grábate en video o audio para evaluar tu postura y sonido de forma objetiva. Esto entrena la resiliencia y el control de los nervios.

00:45-01:00 Enfriamiento y profilaxis: estiramientos estáticos de cuello, flexores/extensores de la muñeca (20 segundos cada uno) y masaje en la base del pulgar izquierdo. Limpieza profunda de las cuerdas y la madera del instrumento.

Rutina de profilaxis somática

A nivel intermedio es vital estirar para que los tendones no se inflamen por la repetición.

1. Antes de tocar (calentamiento dinámico):

Rotaciones de muñeca: 10 círculos hacia afuera y 10 hacia adentro con los dedos relajados.

El abanico: abre las manos extendiendo los dedos al máximo y ciérralas en un puño suave (15 veces).

2. Durante los descansos (estiramientos):

Estiramiento de oración: junta las palmas al pecho y bájalas lentamente manteniendo la unión por 20 segundos.

Extensión de muñeca: brazo izquierdo al frente (posición de “alto”), tira suavemente de los dedos hacia atrás con la mano derecha (no olvides incluir el pulgar).

3. Liberación de la mano izquierda:

El gancho: engancha los dedos de ambas manos y tira suavemente hacia afuera para liberar los nudillos tensionados por el vibrato.

Masaje del tenar: masajea en círculos la base acolchada de tu pulgar izquierdo. Si está rígida, estás apretando demasiado el mango del violín.

Regla de oro: Si sientes un dolor punzante, eléctrico o agudo, **detente de inmediato**. El dolor sordo es cansancio de los músculos; el dolor agudo es aviso de una lesión.

Planificador de metas semanales (nivel intermedio)

Utiliza este formato al final de tu semana para cuantificar tus avances reales en lugar de solo contar las horas del reloj.

Categoría	Meta específica (ejemplo para nivel inicial)	L	M	M	J	V	S	D
Técnica pura	Escala elegida a 80 bpm en corcheas (limpieza en cambios de posición)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mecánica	Memorización o lectura fluida de una página de un estudio (ej. Mazas, Wohlfahrt, Kayser)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Repertorio	Limpiar afinación y ritmo de los compases 20 al 45 del concierto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Somática	Completar la rutina de estiramientos antes y después de estudiar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escucha activa	Escuchar y seguir la partitura con 2 grabaciones profesionales distintas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Preguntas de autogestión semanal:

¿Cuál es el pasaje crítico (esos 2 o 4 compases que tropiezo) de esta semana?:

¿Cómo se siente mi cuerpo hoy (del 1 al 10)? (si es menor a 6, priorizo estirar y bajo el tiempo de estudio):

Logro técnico de la semana: (ej. “logré hacer el cambio a tercera posición rítmico y afinado en el compás 12”):

Cronograma de práctica de alto rendimiento

Elaborado por Candy Mónica Lucatero Ramírez

(4.5 - 5 horas efectivas)

Bloque 1: Conciencia y cimentación (90 min)

00:00 - 00:15 Preparación somática: no toques el violín aún. Realiza estiramientos dinámicos, círculos de hombros y ejercicios de respiración. Usa el Método Alexander para alinear tu columna.

00:15 - 00:45 Técnica de base: cuerdas al aire para el control del peso del brazo. Escalas y arpeggios lentos (foco en la afinación pura y relajación del pulgar).

00:45 - 01:30 Técnica avanzada: estudios de Kreutzer, Dont, Rode, Paganini o Wieniawski. Trabaja pasajes cortos de alta dificultad motriz.

DESCANSO OBLIGATORIO (20 min): suelta el instrumento. Camina, hidrátate y estira las manos.

Bloque 2: Construcción de repertorio (90 min)

00:00 - 00:10 Re-activación: ejercicios de propiocepción (tocar cambios de posición con los ojos cerrados).

00:10 - 01:00 Análisis y desglose: toma el concierto principal (ej. Mozart, Bruch, Brahms, Sibelius, Prokofiev). Estudia secciones "de atrás hacia adelante" para asegurar la memoria muscular.

01:00 - 01:30 Integración: une las secciones estudiadas a tempo real, monitoreando que la tensión no aumente con la velocidad.

DESCANSO LARGO / ALMUERZO (60-90 min): Desconexión total.

Bloque 3: Interpretación y Performance (60-90 min)

00:00 - 00:45 Música de Cámara / Orquesta: revisión de pasajes orquestales complejos o repertorio de ensamble.

00:45 - 01:15 Simulación de concierto: toca una obra completa sin detenerte. Grábate. Esto entrena la resiliencia emocional y la gestión de la adrenalina.

01:15 - 01:30| Enfriamiento y profilaxis: estiramientos estáticos de cuello, flexores de la muñeca y espalda baja. Limpieza del instrumento (un hábito de autogestión básico).

Consejos clave :

Bitácora de práctica: anota qué problema somático detectaste hoy (ej. "tensión en hombro izquierdo en el compás 40).

Higiene del sueño: el cerebro consolida la técnica motriz durante el sueño profundo. Sin descanso, no hay progreso técnico.

Uso de tecnología: utiliza aplicaciones como TonalEnergy Tuner para análisis de espectro sonoro y afinación temperada vs. justa.

Ejercicios específicos de estiramiento para prevenir la tendinitis en la mano izquierda

Para prevenir la tendinitis y el síndrome del túnel carpiano en un nivel de licenciatura, la rutina debe enfocarse en liberar la tensión de los flexores de los dedos y la musculatura del antebrazo.

Rutina de profilaxis somática

1. Calentamiento dinámico (antes de tocar):

El objetivo es aumentar la temperatura del líquido sinovial en las articulaciones y mejorar la elasticidad.

Rotaciones de muñeca: con los dedos relajados, haz 10 círculos lentos hacia afuera y 10 hacia adentro.

"El abanico": abre las manos extendiendo los dedos al máximo y luego ciérralas en un puño suave. Repite 15 veces para activar la circulación. Sacudida de manos: deja las manos "muertas" y sacúdelas suavemente desde la muñeca, como si quisieras salpicar agua. Esto elimina la tensión residual acumulada.

2. Estiramientos de flexores y extensores (durante los descansos):

Estos son vitales para evitar que los tendones se inflamen por movimientos repetitivos.

Estiramiento de oración: junta las palmas frente al pecho (posición de oración) y baja las manos lentamente manteniendo las palmas pegadas hasta sentir el estiramiento en las muñecas. Mantén 20 segundos.

Extensión de muñeca: estira el brazo izquierdo hacia adelante con la palma hacia enfrente (como pidiendo "alto"). Con la mano derecha, tira suavemente de los dedos hacia atrás. Importante: No olvides estirar el pulgar por separado, ya que es el punto de mayor tensión en el violín.

Estiramiento de supinadores: estira el brazo con el dorso de la mano hacia arriba y deja caer la muñeca. Presiona suavemente hacia abajo.

3. Liberación de la mano izquierda (específica para violín):

El "gancho" suave: engancha los dedos de ambas manos entre sí y tira suavemente hacia los lados. Esto crea espacio en las articulaciones de los nudillos (metacarpofalángicas), que suelen comprimirse al hacer vibrato o dobles cuerdas.

Masaje del tenar: usa el pulgar derecho para dar un masaje circular en la base del pulgar izquierdo (el monte de Venus). Si está duro, significa que estás apretando demasiado el mango del violín.

4. Fortalecimiento con baja resistencia:

Ejercicio de la toalla: extiende una toalla pequeña sobre una mesa y usa solo los dedos de la mano izquierda para "arrugarla" y traerla hacia ti. Esto fortalece los músculos intrínsecos de la mano sin el estrés de la presión de la cuerda.

5. Enfriamiento (al finalizar la jornada):

Crioterapia (opcional): si sientes calor o una leve punzada en la muñeca tras 5 horas de estudio, aplica hielo envuelto en un paño por 10 minutos para reducir cualquier micro-inflamación.

Drenaje linfático: eleva los brazos por encima de la cabeza y abre/cierra las manos suavemente durante un minuto para facilitar el retorno venoso.

Regla de oro: si sientes un dolor "punzante" o eléctrico, detente inmediatamente. El dolor sordo es cansancio muscular; el dolor agudo es aviso de lesión. Consulta fuentes profesionales como la British Association for Performing Arts Medicine (BAPAM) para guías de salud especializadas en músicos.

Guía de práctica y salud para violinistas

FASE 1: Preparación somática (15 min)

Conciencia: escaneo corporal (¿hay tensión en cuello o mandíbula?).

Calentamiento: rotaciones suaves de muñeca y círculos de hombros.

Respiración: 5 inhalaciones diafragmáticas profundas para oxigenar músculos.

Ergonomía: revisar altura del cojín y mentonera.

FASE 2: Técnica base y constructiva (75 min)

Cuerdas al aire: foco en el peso del arco (sin presión muscular).

Afinación: escalas lentas con control de vibrato (relajación del pulgar).

Mecánica: estudios técnicos (Dont, Kreutzer, etc.) con foco en la economía de movimiento.

Descanso: 15-20 min fuera del instrumento (caminar e hidratarse).

FASE 3: Repertorio y performance (90 min)

Análisis: repaso mental de la estructura de la obra antes de tocar.

Desglose: trabajar pasajes difíciles de forma aislada (estudio lento).

Integración: run-through (ejecución completa) sin detenerse para entrenar la resistencia.

Grabación: registrar un pasaje para evaluar postura y sonido objetivamente.

FASE 4: Cierre y profilaxis (10 min)

Estiramiento: extensores y flexores de la muñeca (20 segundos c/u).

Liberación: masaje suave en la base del pulgar izquierdo.

Bitácora: anotar metas alcanzadas y cualquier molestia física detectada.

Higiene: limpiar resina de las cuerdas y madera del violín.

Nota de salud: la Federación Internacional de Músicos recomienda no exceder los 45-50 minutos de práctica continua sin un micro-descanso de 5 minutos para prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo.

Sección de metas semanales específica para llevar un mejor control de tus avances en la licenciatura.

Para un nivel de licenciatura, las metas no pueden ser genéricas (como "estudiar escalas"), sino cuantificables y cualitativas. Esta sección de metas semanales está diseñada para integrarse al final de tu checklist y asegurar que cada hora de práctica cuente para tu examen de grado o recital.

Planificador de metas semanales (alto rendimiento)

Categoría Meta Específica (ejemplo)

L M M J V S D

Técnica pura escalas en 3 octavas a 120 bpm (limpieza en cambios)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mecánica Memorización de 2 páginas del estudio técnico

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Repertorio Limpiar afinación del 2do movimiento del Concierto

☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Somática Sesión completa de estiramientos (sin saltarse ninguna)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Escucha Activa Comparar 3 versiones del repertorio actual

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Objetivos del enfoque semanal (preguntas de autogestión)

¿Cuál es el "pasaje crítico" de la semana? (ese compás que siempre falla):

¿Cómo se siente mi cuerpo hoy (1-10)? (si es menor a 6, priorizar estiramientos):

Logro técnico de la semana: (ej. "logré el spiccato fluido en la página 4"):

Cómo usar esta sección:

Cuantifica: en lugar de poner "estudiar el concierto", pon "limpiar afinación compases 40-80".

Prioriza lo somático: si marcas la casilla de "somática" todos los días, tu riesgo de lesión baja un 80% según estudios de medicina para músicos de la Performing Arts Medicine Association (PAMA).

Usa herramientas de apoyo: para las metas de tempo, utiliza metrónomos avanzados como Soundbrenner que permiten programar cambios de velocidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Ackermann, B., Kenny, D., O'Brien, I., & Driscoll, T. (2014). Sound practice: Improving occupational health and safety for professional orchestral musicians in Australia. *Frontiers in Psychology*, 5, Artículo 973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00973>
- Alexander, F. M. (1932). *The use of the self*. Orion Press.
- Allingham, E., Burger, B., & Wöllner, C. (2021). Motor performance in violin bowing: Effects of attentional focus on acoustical, physiological and physical parameters. *Journal of New Music Research*, 50(5), 428–446. <https://doi.org/10.1080/09298215.2021.1977337>
- Araújo, L. S. (2021). Self-regulated practice in higher music education: The role of reflection. *Research Studies in Music Education*, 43(3), 412–428. <https://doi.org/10.1177/1321103X20952136>
- Auer, L. (1921). *Violin playing as I teach it*. Frederick A. Stokes Company.
- Bennett, D. (2021). Developing reflective practice in music students. *International Journal of Music Education*, 39(2), 215–228. <https://doi.org/10.1177/0255761421991151>
- Bernardi, N. F., De Buglio, M., Trimarchi, P. D., Chielli, A., & Bricolo, E. (2013). Mental practice promotes motor anticipation: Evidence from skilled music performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, Artículo 451. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00451>
- Blanco, A. D., Tassani, S., & Ramirez, R. (2021). Real-time sound and motion feedback for violin bow technique learning: A controlled, ized trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 648479. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648479>
- Blanco-Piñeiro, P., Díaz-Pereira, M. P., & Martínez, A. (2015). Common postural defects among music students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(3), 565-572. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.11.018>
- Bunge, M. (2011). *La investigación científica*. México: Grupo Editorial Siglo Veintiuno.
- Clark, T., & Williamon, A. (2011). Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 342-359. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.572926>

- Çakır, Z. D. (2024). A somatic approach to music performance: Body mapping. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 11(108), 652-661.
- Cleveland Clinic. (25 de julio 2024). *Propiocepción*. <https://short.do/1R2SQx>
- Concina, E. (2019). The role of metacognitive skills in music learning and performance. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10.
- Daft, R. L. (2010). *Teoría y diseño organizacional*. Cengage Learning Editores,
- Daniel, R., & Parkes, K. A. (2015). Music instrument teachers' use of video feedback. *British Journal of Music Education*, 32(3), 259–273
- DeLay, D. (2000, April 13). Dorothy DeLay [Interview]. American Masters Digital Archive (WNET/PBS).
<https://www.pbs.org/wnet/americanmasters/archive/interview/dorothy-delay/>
- Dora, C., Conforti, S., & Güsewell, A. (2019). Exploring the influence of body awareness on instrumental sound. *International Journal of Music Education*, 37(2), 311–326. <https://doi.org/10.1177/0255761419833082>
- Eddy, M. (2016). Mindful movement: The evolution of the somatic arts and conscious action. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 8(1), 5–24.
https://doi.org/10.1386/jdsp.8.1.5_1
- Ericsson, K. A. (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press.
- Ericsson, K.A. (2014). Supplemental online materials for “A challenge to estimates of an upper-bound on relations between accumulated deliberate practice and the associated performance in domains of expertise: Comments on Macnamara (sic), Hambrick, and Oswald’s (2014) published meta
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement*. Harper & Row.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Flesch, C. (1924). *The art of violin playing* (Vols. 1–2). Carl Fischer.

- Galamian, I. (1962). *Principles of violin playing and teaching*. Prentice Hall.
- Garde Badillo, A. (2016). *Historia de la enseñanza del violín en su etapa inicial: escuela, tratados y métodos*. [Tesis doctoral]. Universitat de Barcelona. <https://hdl.handle.net/10803/397644>
- Gardner, M.K. (2012). Mixed-Methods Research. In Fraenkel, J.R., Wallen, N. & Hyun, H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Education (8 Ed.). <https://short.do/PDalsw>
- Fraenkel, J.R., Wallen, N. & Hyun, H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Education (8 Ed.). <https://short.do/PDalsw>
- Grady, J. S., Her, M., Moreno, G., Perez, C., & Yelinek, J. (2019). Emotions in storybooks: A comparison of storybooks that represent ethnic and racial groups in the United States. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 207–217. <https://doi.org/10.1037/ppm0000185>
- Gordon, E. E. (1993). *Learning sequences in music: Skill, content, and patterns*. GIA Publications.
- Hambrick, D. Z., Burgoyne, A.P, Macnamara, B.N. & Ullén, F. (2018). Toward a multifactorial model of expertise: beyond born versus made. *Annals of the New York Academy of Sciences* 13586. 284–295.. <https://doi.org/10.1111/nyas.13586>
- Hanna, T. (1986). What is somatics? *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 5(4), 4–8.
- Havas, K. (1961). *A new approach to violin playing*. Bosworth.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a Ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Highben, Z., & Palmer, C. (2004). Effects of auditory and motor mental practice in memorized piano performance. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 159, 58-65.
- Holman, P. (1993). *Four and Twenty Fiddlers: The Violin at the English Court 1540-1690*. Oxford: Oxford University Press.

- Horvath, J. (2010). *Playing (less) hurt: An injury prevention guide for musicians*. Hal Leonard.
- Ioannou, C. I., Furuya, S. & Altenmüller, E. (2016). Objective evaluation of performance stress in musicians with focal hand dystonia: a case series. *J. Mot. Behav.* 48, 562–572. doi: 10.1080/00222895.2016.1161590
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4a Ed.). McGraw-Hill.
- Klickstein, G. (2009). *The musician's way: A guide to practice, performance, and wellness*. Oxford University Press.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
- Mantel, G. (1995). *Cello technique: Principles and forms of movement*. Indiana University Press.
- Macnamara, B. N., & Maitra, A. L. (2019). The role of deliberate practice in expert performance: Revisiting Ericsson, Krampe, and Tesch-Römer (1993). *Psychological Science*, 30(10), 1454-1464
- McPherson, G. E., & Zimmerman, B. J. (2011). Self-regulation of musical learning. En R. Colwell & P. Webster (Eds.), *MENC handbook of research on music learning* (pp. 130–175). Oxford University Press.
- Maral, M. (2024). Un análisis bibliométrico sobre la eficiencia en educación. *Revista De Educación*, 406, 77–119. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2024-406-639>
- Menuhin, Y., & Iyengar, B. K. S. (1994). *Yoga for musicians and artists*. Schocken Books.
- Miksza, P. & Tan, L. (2015). Predicting Collegiate Wind Players' Practice Efficiency, Flow, and Self-Efficacy for Self-Regulation: An Exploratory Study of Relationships Between Teachers' Instruction and Students' Practicing. *Journal of Research in Music Education*, 63 (2). <https://doi.org/10.1177/0022429415583474>
- Miksza, P., Blackwell, J., Roseth, N., & Tan, L. (2018). Self-regulated learning strategies and the practice of expert musicians. *Psychology of Music*, 46(6), 821-839. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022429418788557>

- Nusseck, M., & Spahn, C. (2022). Health promotion and body awareness in music students. *Psychology of Music*, 50(5), 1410–1426.
<https://doi.org/10.1177/03057356211054361>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Rivera-León, J. A., Avila, M., & Bravo, A. (2025). *Cuaderno 3. Consideraciones para la elaboración de una secuencia didáctica*. UNAM. Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación.
<https://educatic.unam.mx/rua/secuencias-didacticas-rua.pd>
- Rolheiser, C. & Ross, J. A. (2001). Student self-evaluation: What research says and what practice shows. In R. D. Small & A. Thomas (Eds.), *Plain talk about kids* (pp. 43–57). Covington, LA: Center for Development and Learning.
<https://short.do/ghN-em>
- Rolland, P. (1974). The teaching of action in string playing. Boosey & Hawkes.
- Rosenthal, R. K. (1984). The relative effects of guided model, model only, guide only, and practice only treatments on the accuracy of advanced instrumentalists' practice. *Journal of Research in Music Education*, 32(4), 265–273.
- Rosset i Llobet, J., & Odam, G. (2007). *The musician's body: A maintenance manual for peak performance*. Ashgate Publishing.
- Suzuki, S. (1969). *Nurtured by love: The classic approach to talent education*. Exposition Press.
- Shao, J. (2026). Enhancing learning outcomes in violin music education: A systematic review. *Frontiers in Education*, 10, 1683580.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1683580>
- Saintilan, P. (2020). Musicians & Addiction: Research and Recovery Stories. *MEIEA Journal*, 20(1).
<https://link.gale.com/apps/doc/A648189637/AONE?u=anon~6f82cc86&sid=googleScholar&xid=67141bdf>
- Shock, S. A. (2014). Violin pedagogy through time: The treatises of Leopold Mozart, Carl Flesch, and Ivan Galamian. [Doctoral dissertation]. *Dissertations*, 2014-2019. 92. <https://commons.lib.jmu.edu/diss201019/92>
- Tamayo, N. (2007). El proceso de la investigación científica. México: Limusa.

- Vieyra Avilés, V. H. (2015). *Motivación organizacional en las empresas socialmente responsables internacionales del Estado de Michoacán* [Tesis Doctoral, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo]. Repositorio Institucional de la Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo.
http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/396
- Vilnite, F.M. & Marnauza, M. (2024). Repetition and practice. Developing mental training with young violinists: a collaboration. *Frontiers in Psychology* 15:1327763. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1327763
- Wright, D. J., & Williamon, A. (2022). Motor imagery and mental practice in music performance. En G. E. McPherson (Ed.), *The Oxford handbook of music performance Vol. 1* (pp. 272-298). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190056285.013.12>
- Woodfield, I. (1993). Viol playing techniques in the mid-16th century: A Survey of Ganassi's Fingering Instructions. *The Strad*. October, 544-549.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. En M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

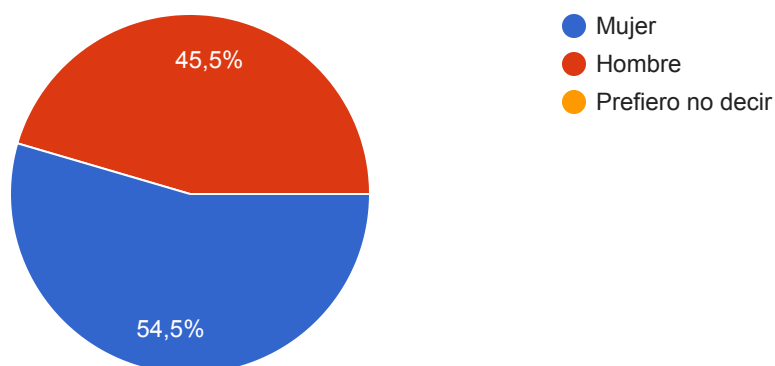
ANEXOS

ANEXO 1. Instrumento y datos obtenidos

Género

 Copiar gráfico

11 respuestas



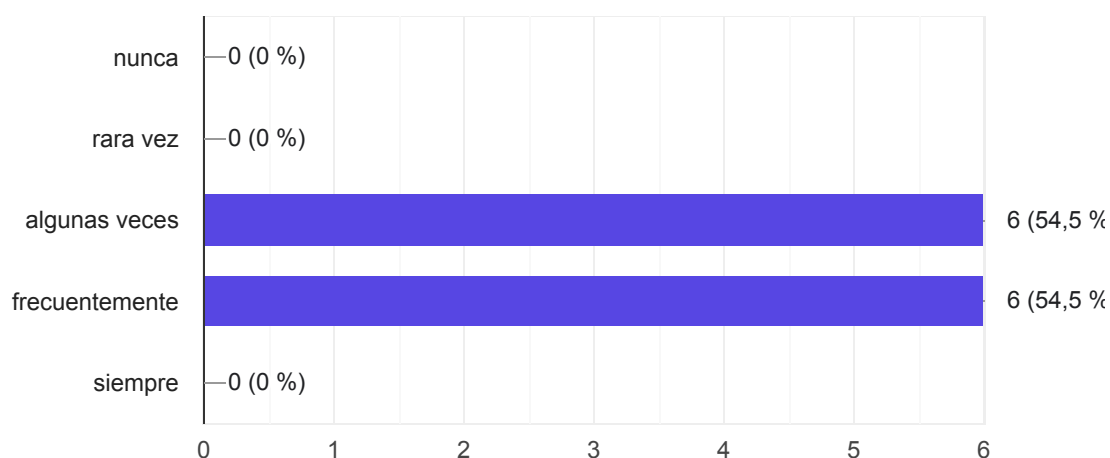
Instrucciones:

Técnica sin instrumento y ejecución

Logré ejecutar correctamente los ejercicios técnicos (posición de la mano izquierda, control, posición de arco, dobles cuerdas)

 Copiar gráfico

11 respuestas



En general, considero que los aspectos técnicos que me resultaron más laboriosos en las rutinas del curso fueron los siguientes: (posición de la mano izquierda, control del arco, dobles cuerdas, etc.)?

11 respuestas

Control del arco

Si

Control de arco

Control del arco y dobles cuerdas.

Control de arco, reducción de la tensión en ambas manos

Cuerdas dobles

Control de el arco y posición de la mano izquierda

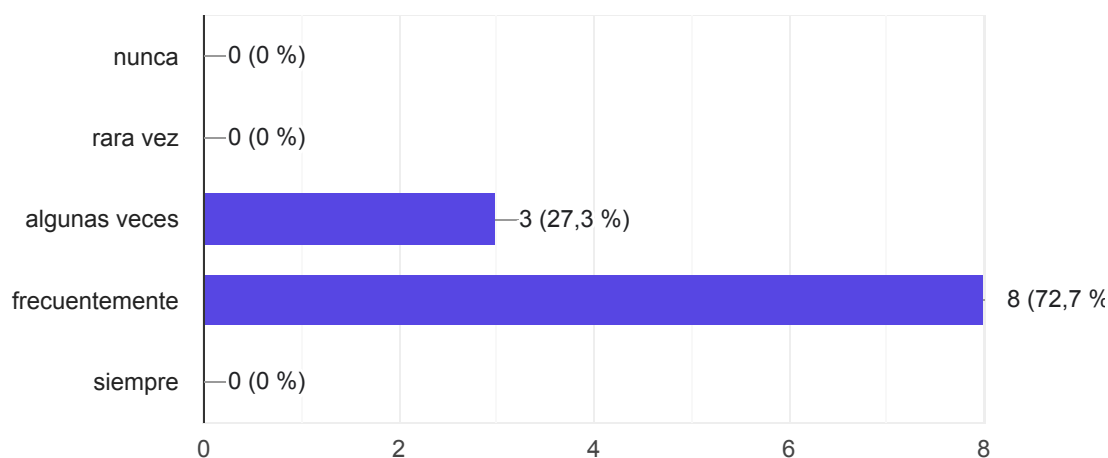
A veces

Detache y control del arco

Mejoré la precisión de las escalas y arpeggios respecto a la última sesión / curso.

 Copiar gráfico

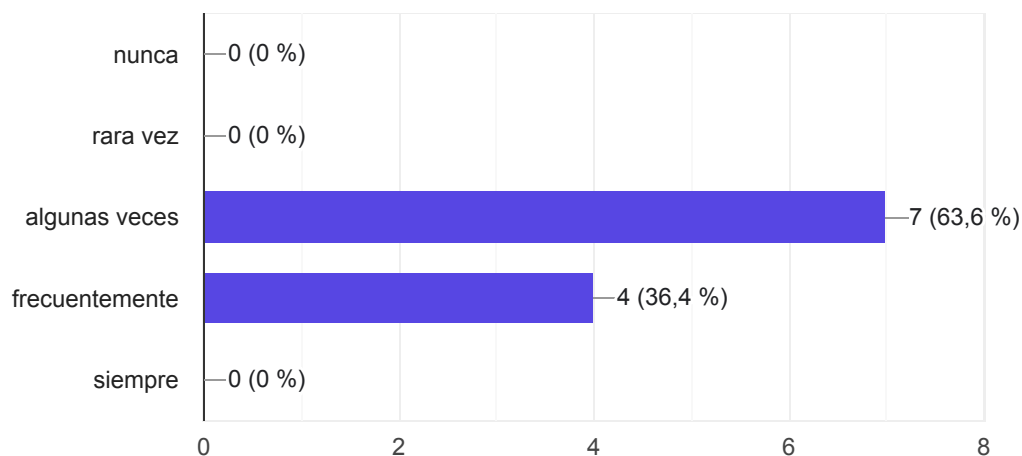
11 respuestas



Mantengo la afinación correcta en pasajes rápidos o cambios de posición.

 Copiar gráfico

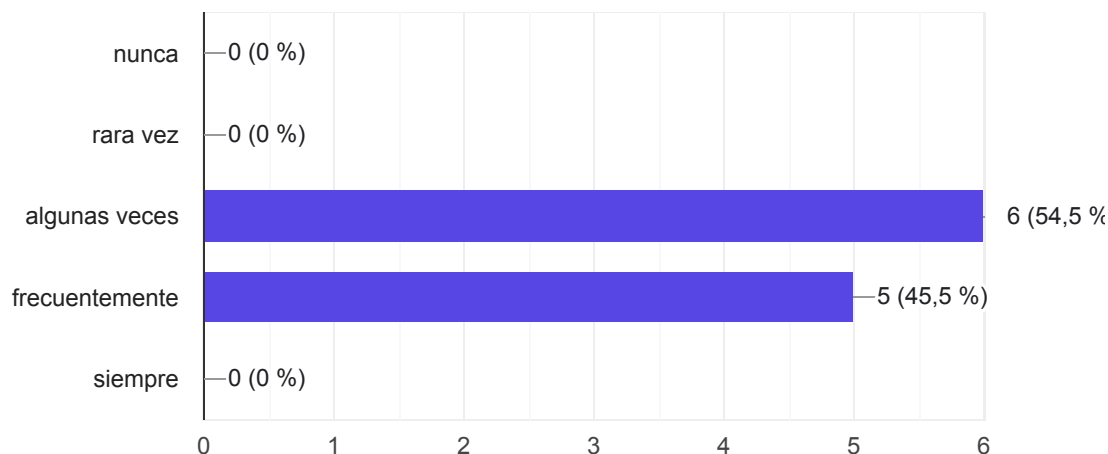
11 respuestas



Logré coordinar de manera eficiente el arco y la mano izquierda.

 Copiar gráfico

11 respuestas



En general, considero que los ejercicios que más ayudaron a mejorar la coordinación entre arco y mano izquierda son los siguientes:

11 respuestas

Ejercicio de cruce de cuerda

Los ejercicios que incluían Stop

Variaciones de arco con ejercicios del método Schradieck y variaciones de arco en las escalas de con el método de Carl Flesch

Escalas con diferentes cantidades de notas ligadas, estudiar pasajes lentos simplificando ritmos e ir aumentando velocidad progresivamente

Estudiar cada cosa por separado y luego juntarlas, enfocándome primero en el control del arco y tensión de la mano derecha y después enfocarme únicamente en la cantidad de fuerza aplicada a la mano izquierda al momento de presionar las cuerdas, al igual que el cuidar el movimiento en los nudillos.

Detener el arco antes de tocar el pasaje

Arco del minuto

Escalas y estudios somáticos

Arco del minuto

Cuerdas al aire y ejercicios de arco, a su vez practicar muy lento

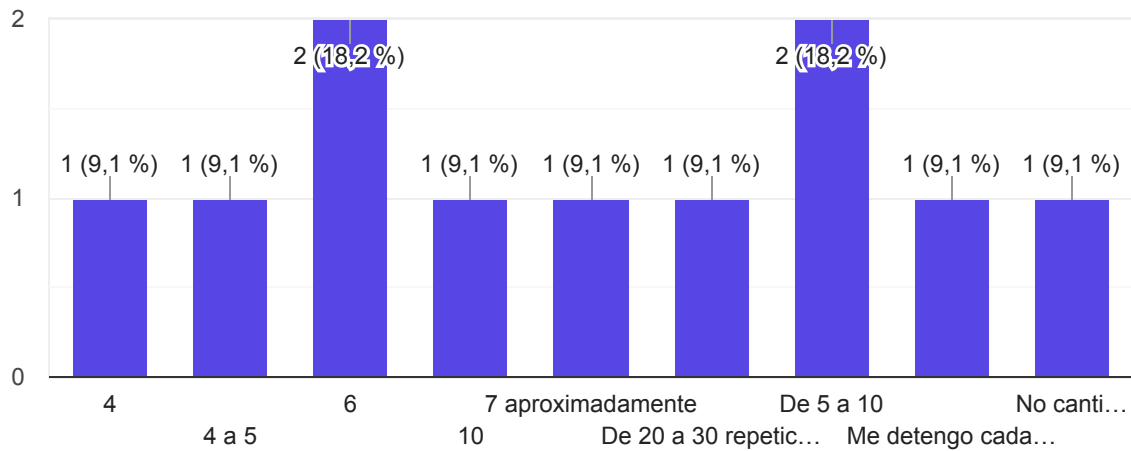
Cuerdas al aire, tocar con metrónomo lento y estudiar cada golpe de arco por separado



Indica el número aproximado de repeticiones continuas que realizas antes de detenerte para descansar o evaluar:

 Copiar gráfico

11 respuestas

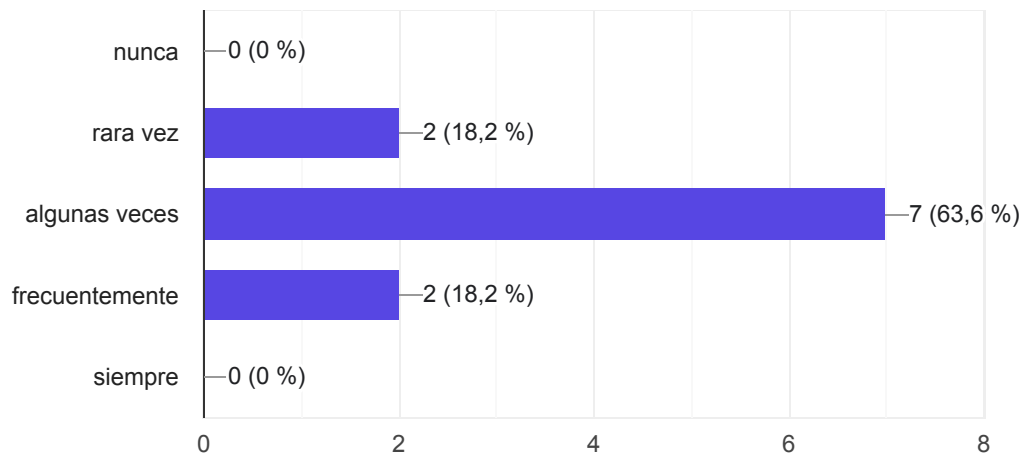


Conciencia corporal y enfoque somático

Fui capaz de aplicar la respiración consiente y relajación durante la interpretación.

 Copiar gráfico

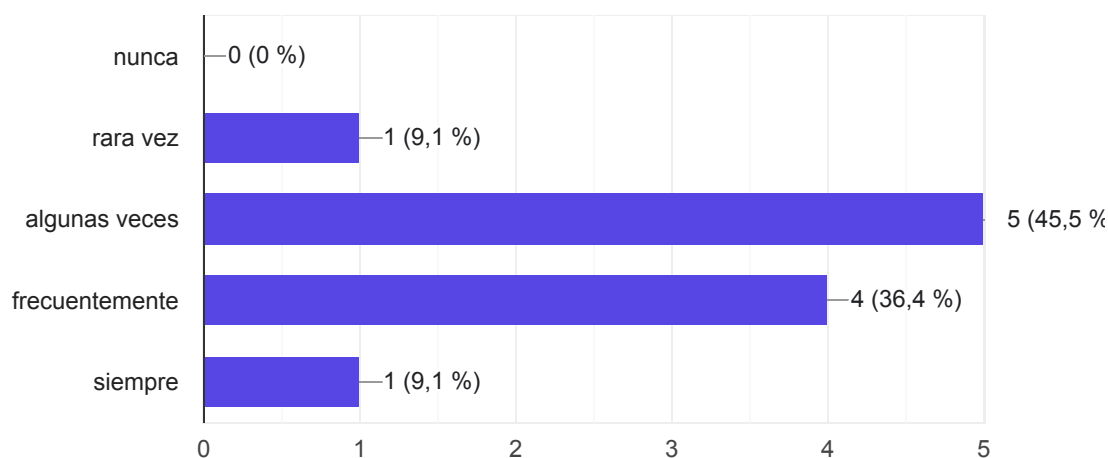
11 respuestas



Percibí y corregí la tensión en mi cuerpo durante el calentamiento.

 Copiar gráfico

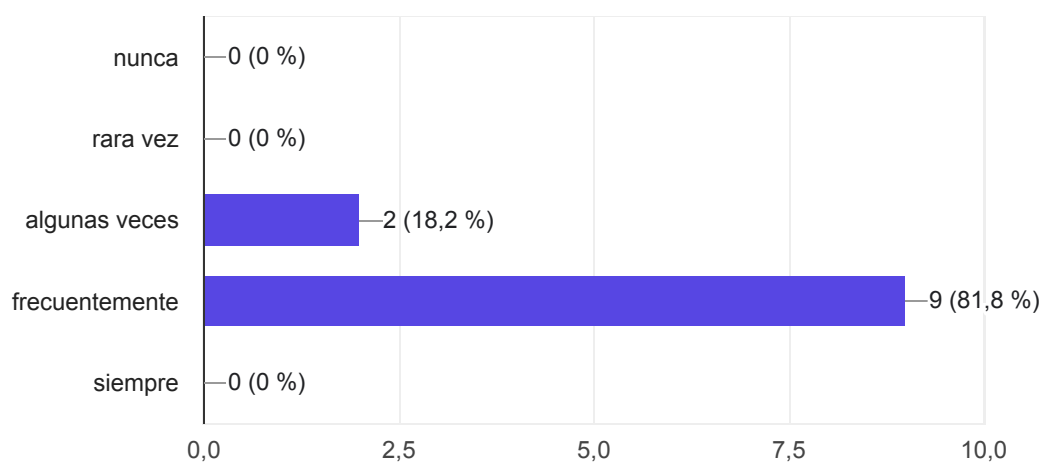
11 respuestas



Percibí cómo mi postura y alineación corporal influyeron *positivamente* en el sonido.

 Copiar gráfico

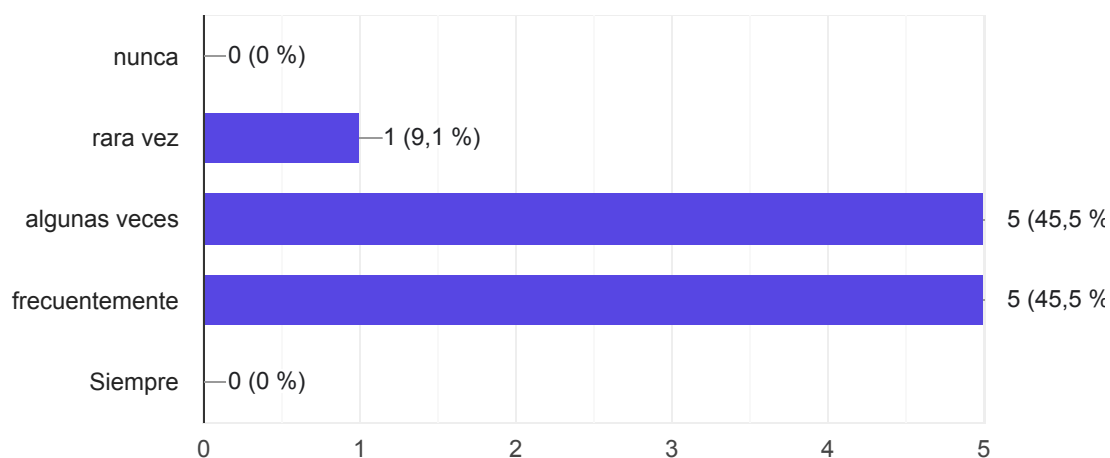
11 respuestas



Fui capaz de identificar y eliminar gestos innecesarios que dificultan la ejecución.

 Copiar gráfico

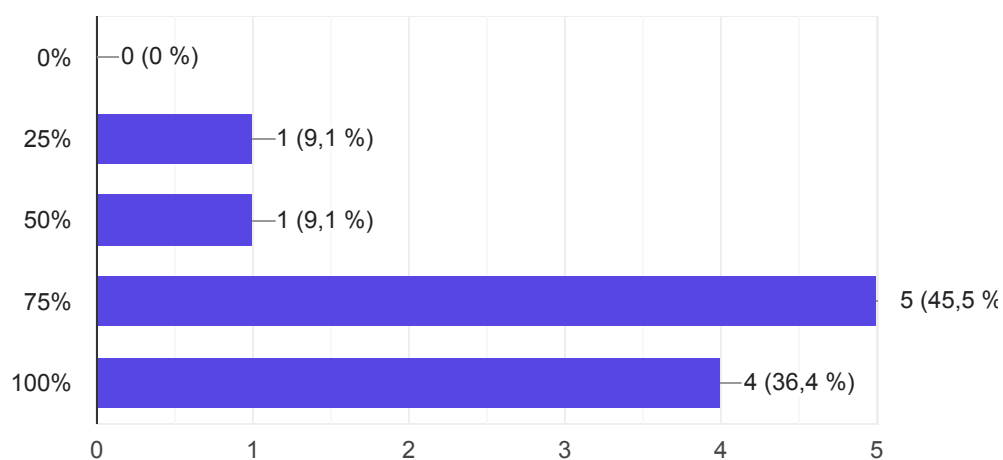
11 respuestas



En general, considero que los ejercicios de respiración me ayudaron a disminuir el nivel de ansiedad por la interpretación musical (AIM) en la siguiente medida:

 Copiar gráfico

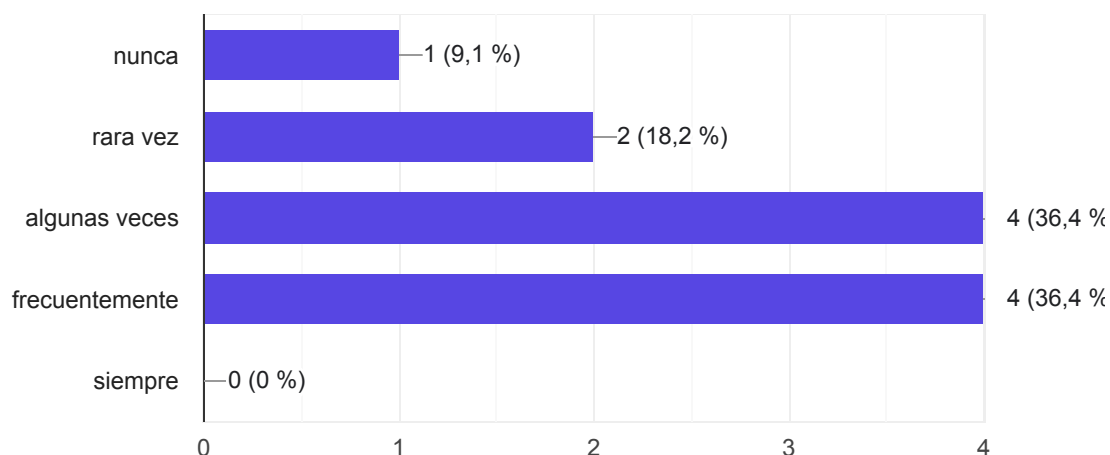
11 respuestas



Durante el periodo de estudio, experimenté dolor o molestia física asociada a la práctica instrumental o al tiempo prolongado de estudio sin pausas adecuadas.

[Copiar gráfico](#)

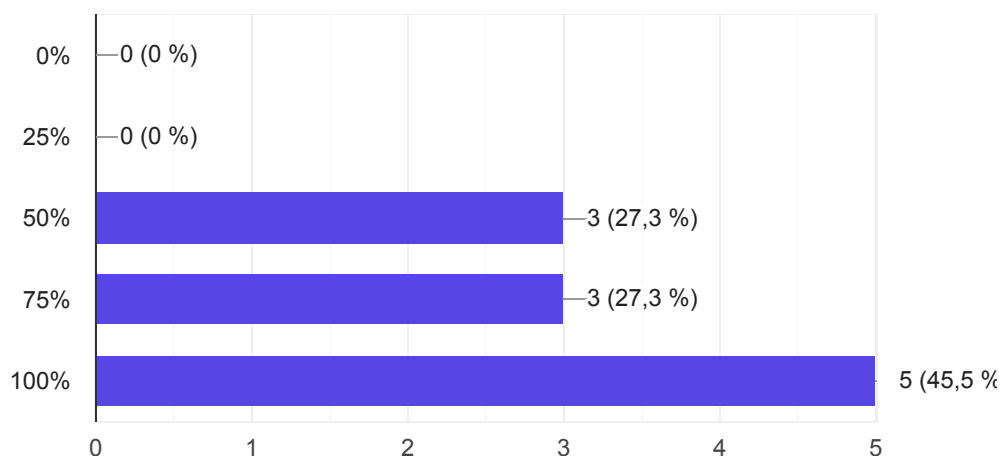
11 respuestas



En general, considero que los ejercicios somáticos me ayudaron a disminuir el nivel de fatiga o tensión durante la sesión de estudio instrumental en la siguiente medida.

[Copiar gráfico](#)

11 respuestas



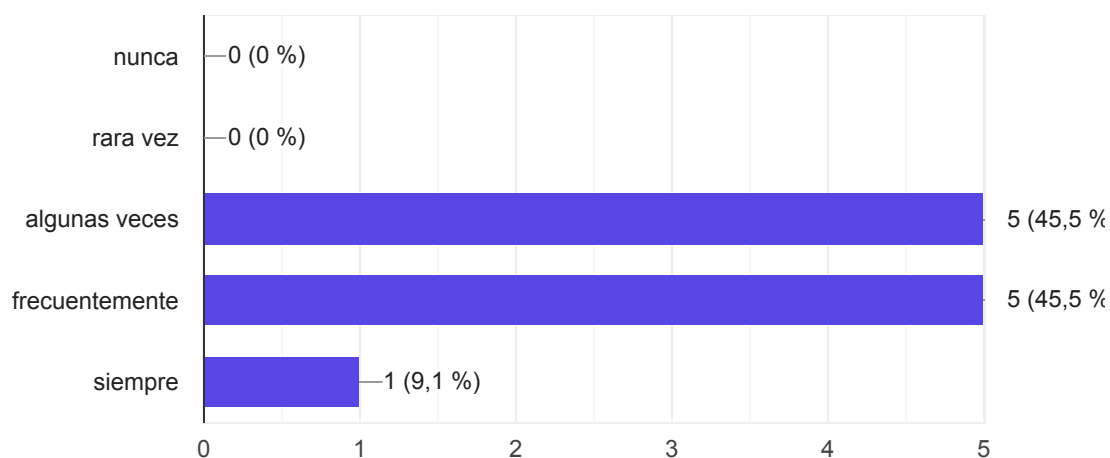
Autoevaluación y reflexión



Tengo en mente un objetivo claro al iniciar las sesiones de práctica.

 Copiar gráfico

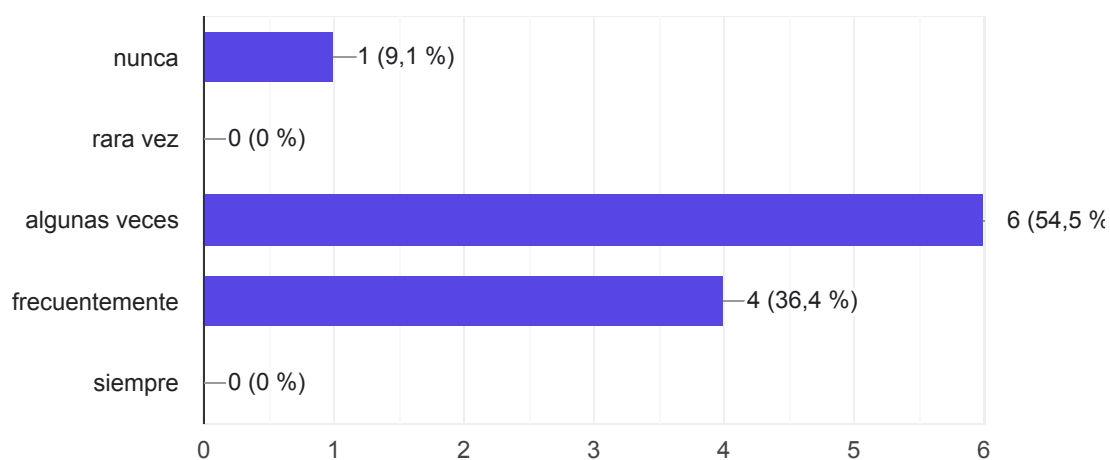
11 respuestas



Grabo (audio o video) mis sesiones de estudio para verificar si se cumplió el objetivo o si hubo avances.

 Copiar gráfico

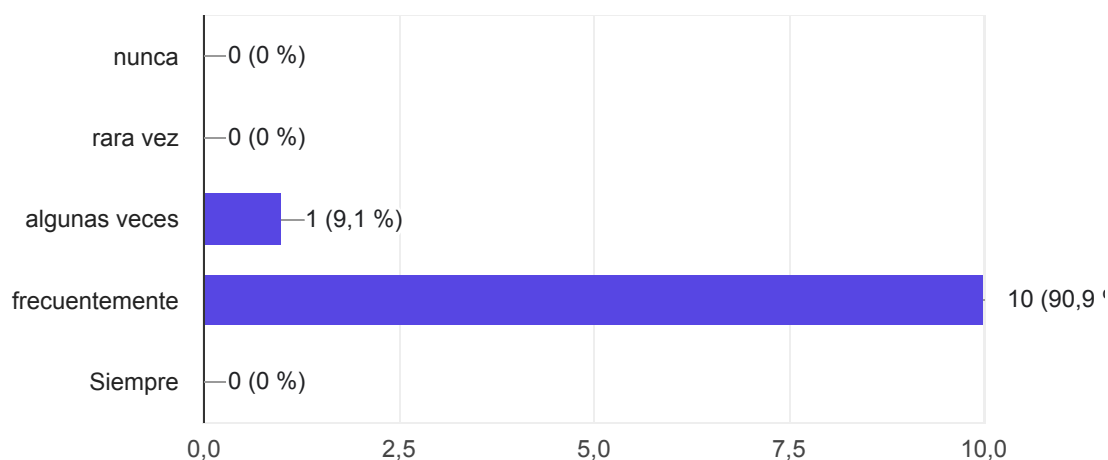
11 respuestas



Reconozco aspectos positivos de mi práctica diaria que quiero mantener e implementar cotidianamente.

 Copiar gráfico

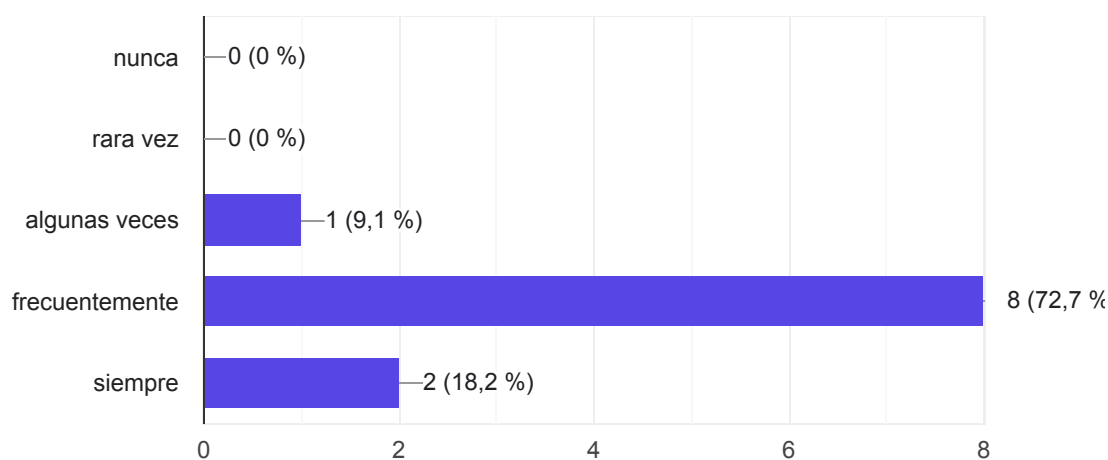
11 respuestas



Al final de las sesiones de estudio, identifico los aspectos que necesito reforzar o repetir antes de una próxima sesión.

 Copiar gráfico

11 respuestas



Como ejemplo de los aspectos identificados sin ayuda del profesor puedo mencionar los siguientes:

11 respuestas

.

Cambios de cuerda claros, cambios de posición claros.

Reforzar la distribución de arco, la relajación, la agilidad en mis manos e ir aumentando la velocidad progresivamente.

Pasajes desafinados, pasajes con a resolver con técnica

La calidad del sonido, que sea lo más uniforme atra vez de la arcada, la cantidad de fuerza que debo aplicar al presionar la cuerda

Controlar el vibrato, cambios de posición, afinación

Corregir postura para no estar tensa, dirección del arco, posición de la mano izquierda

El arco bien alineado, mano izquierda relajada y pulso igual todo el tiempo

Pasajes, cambios de posición, posición del instrumento

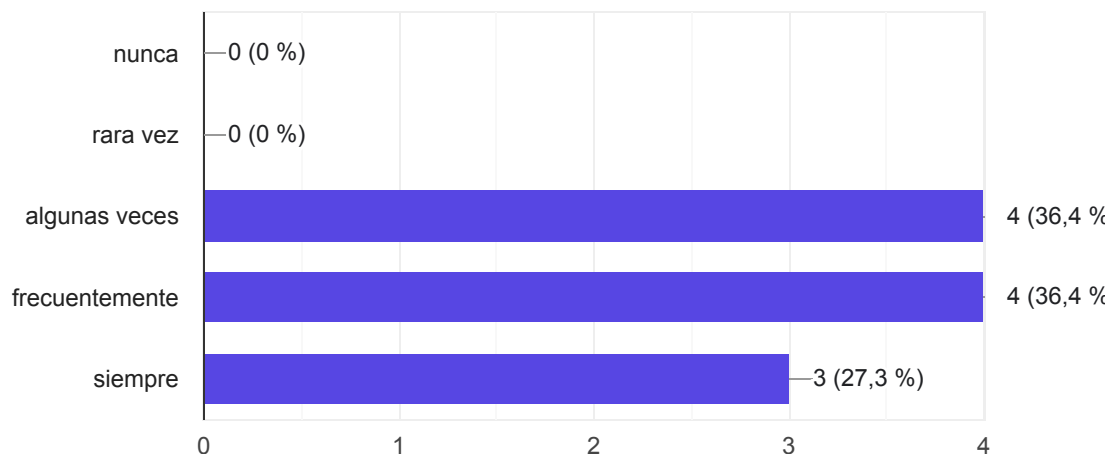
Cuerdas al aire y ejercicios de arco

Concentración, respiración, postura y el tempo

Tengo el hábito de reflexionar si siento emocionalmente conectado y motivado al tocar.

 Copiar gráfico

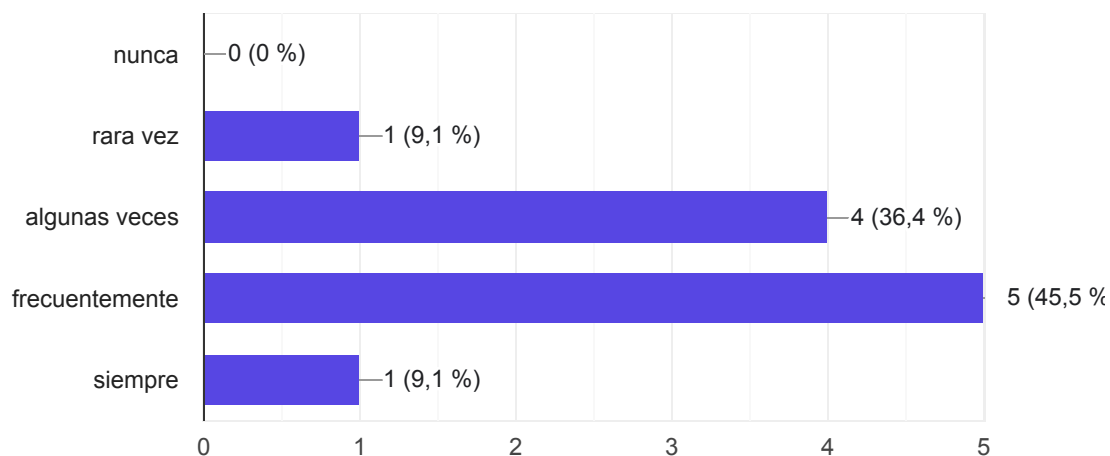
11 respuestas



Soy capaz de aplicar cambios conscientes en mi rutina para mejorar mi práctica musical.

 Copiar gráfico

11 respuestas

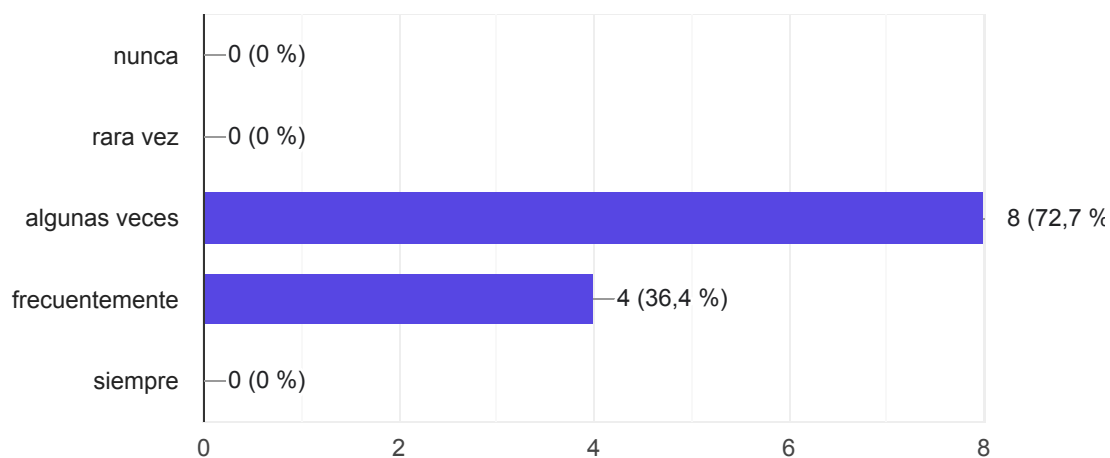


Eficiencia del estudio (repertorio y musicalidad)

Interpreté el repertorio con precisión técnica

 Copiar gráfico

11 respuestas



Al trabajar el repertorio, ¿cuál parte fue más fácil de interpretar?

11 respuestas

Dobles cuerdas

Las partes melódicas, cuya dirección es muy clara

Los pasajes lentos o con menos cambios de posición.

Fragmentos técnicamente más sencillos

Creo que lo que más se ha facilitado es la afinación, aún tiene detalles pero creo que es en lo que más he notado avance en menos tiempo

Conectar con pianista acompañante

Pasajes sencillos sin dobles cuerdas ni cambios de posición seguidos

Los pasajes que tiene más continuidad ya que así puedo enfocarme más en la afinación

Pasajes sencillos, sin tanta dificultad técnica

Pasajes líricos y de martelé.

Secciones líricas



Al trabajar el repertorio, ¿cuál parte requirió más esfuerzo?

11 respuestas

Dobles cuerdas

Las partes virtuosas que requieren más precisión técnica

Las partes que llevan más velocidad y requieren más agilidad en ambas manos.

Fragmentos que involucran aspectos técnicos relacionados con el arco

El control del arco, tengo que estar constantemente revisando en el espejo por qué aun no me siento que mi arcada sea recta sin recurrir a el.

La interpretación y dinámicas

Dobles cuerdas y cambios de posición

La parte que lleva dobles ya que me costaba un poco la distribución

Dobles cuerdas

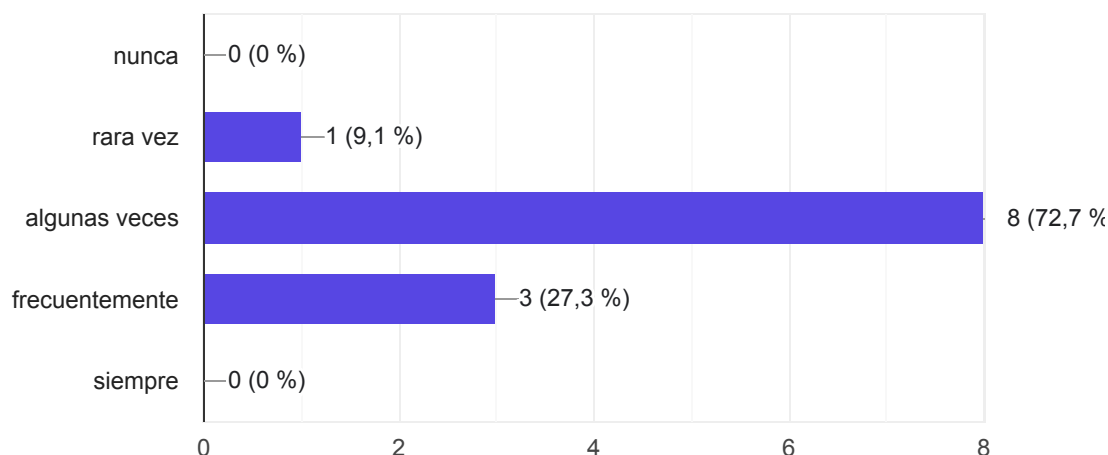
Las partes de dobles cuerdas en diferentes posiciones y las que requieren un detache muy conectado

Dobles cuerdas, cambios de posición y tener un detache consistente

Logré transmitir musicalidad y expresión mientras mantenía la técnica correcta.

 Copiar gráfico

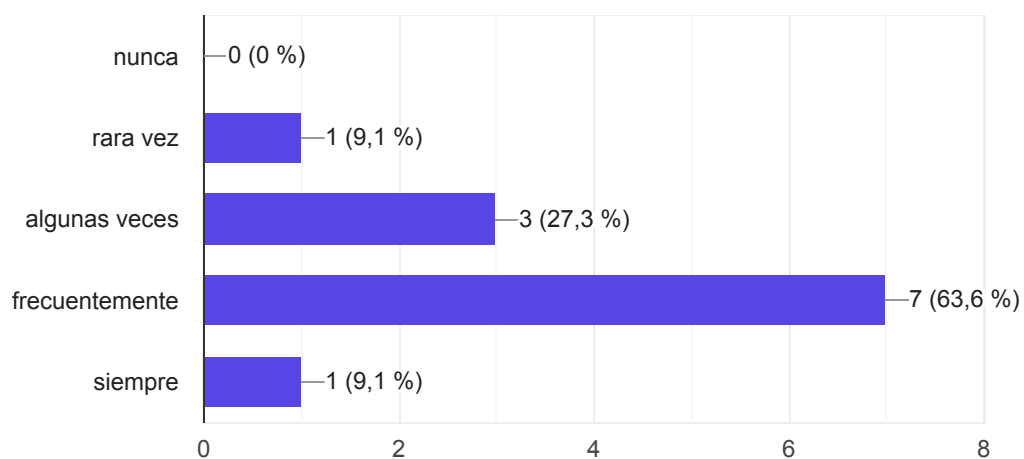
11 respuestas



Pude memorizar frases y mejorar el fraseo de manera efectiva.

 Copiar gráfico

11 respuestas



Utilicé las siguientes estrategias para memorizar frases o mejorar la interpretación del fraseo:

11 respuestas

Repetir haciendo variaciones

Cantar mientras escucho la pieza y después sin escucharla. Después cantar escuchando el acompañamiento del piano

Cantar las frases, escuchar durante el día la pieza tocada por otros instrumentistas, practicar con variaciones de arco y ritmo.

Cantar

La memorización es un problema para mí y siento que me demoro mucho en las piezas por qué me toma mucho memorizar, aún no encuentro una forma efectiva para mí, pero trato de escuchar la pieza o ejerció, decir las notas mientras tocó, tocar lento y ser conciente de que nota estoy tocando, la posición del dedo, a veces entono mientras tocó y repetir las partes y pieza completa una y otra vez.

Estudiar por cierto número de compases, y comenzando del fin al principio

Estudio continuo y repetición

Primero solfearlo hasta que lo memorice un poco y ahora si solo poder enfocarme más en los arcos

Estudio continuo de la pieza

Aprenderme la pieza por partes apenas la estoy estudiando

Escuchar grabaciones y pensar en mi distribución de arco, punto de contacto, peso ejercido sobre la cuerda y vibrato

