



DIARIO DE PRÁCTICA

La fórmula para avanzar más rápido
y aprovechar tu tiempo al máximo



**ACADEMIA
DAM GUITAR**

DAMIAN SARDO

EL DIARIO DE PRÁCTICA

La herramienta #1 para dominar la guitarra más rápido

¿Por qué necesitas un Diario de Práctica?

La diferencia entre tocar y practicar está en la **INTENCIÓN**

- **Tocar la guitarra** es pasar tiempo con tu instrumento dejando fluir lo que espontáneamente te pasa por la cabeza. Es importante para el disfrute, pero no siempre te lleva a progresar.
- **Practicar guitarra** es tener la intención clara de aprender algo nuevo o mejorar algo específico. Es enfocarte en resolver problemas concretos que te impiden avanzar.



TIP IMPORTANTE!

Para aprovechar al máximo tu **tiempo y energía**, divide tu práctica en bloques enfocados por áreas de acuerdo a tus necesidades y objetivos. Es importante que definas pequeños desafíos **concretos y alcanzables**. Éstos pueden ser un pasaje que te cuesta de la canción que estás aprendiendo, una nueva técnica o cualquier cosa que quieras.

IMPORTANTE:

1. Asegúrate de que las sesiones de práctica mantengan una coherencia con tus objetivos a largo plazo!
2. Ten paciencia! Algunas cosas funcionan rápido, otras tardan días o semanas...

“Sólo alcanzarás grandes objetivos dando pasos pequeños, pero seguros”

El Diario de Práctica es tu mapa hacia el éxito



El Diario de Práctica es la herramienta más poderosa para:

- **Organizar** tu tiempo de práctica de manera eficiente
- **Seguir** tu progreso día a día y semana a semana
- **Evaluar** qué está funcionando y qué necesita más atención
- **Mantener** la motivación al ver tu evolución documentada

Al anotar lo que estudias cada día, no sólo llevas un registro ordenado, sino que **aprendes a planificar con intención** y a distribuir mejor tu tiempo, evitando repeticiones innecesarias y enfocándote en lo que realmente necesitas mejorar.

Las 4+1 áreas para una práctica completa

Para maximizar resultados, divide tu práctica en áreas de enfoque. Éstas pueden variar de acuerdo a tus necesidades, pero aquí te dejo las que a mí personalmente mejores resultados me dieron:

1. **Ejercicios técnicos:** Para calentar y desarrollar las habilidades necesarias en las siguientes 2 áreas
2. **Canciones nuevas:** Donde normalmente pasarás la mayor parte del tiempo
3. **Revisión de repertorio:** Para mantener frescas y “pulir” las piezas que ya aprendiste
4. **Práctica abierta:** Para disfrutar libremente improvisando, cantando, etc. y terminar la sesión con “buena vibra”
5. **Teoría (+1):** Para entender el porqué de lo que estás tocando

*Al final de este PDF encontrarás dos plantillas listas para imprimir:

1. **El Diario de Práctica simple:** ideal para principiantes o quienes tienen muy poco tiempo y deben enfocarse sólo en un tema por sesión.

2. **El Diario de Práctica extendido:** ideal para quienes disponen de tiempo y desean acelerar su aprendizaje al máximo.

NOTA!

El bloque “Teoría” no lo tomo como bloque independiente porque en mis clases lo incluyo regularmente de manera práctica en los otros bloques, analizando las canciones, riffs y solos que los alumnos eligen.





Establece tus objetivos musicales

Para aprovechar al máximo tu Diario de Práctica, primero define claramente tus objetivos respondiendo estas preguntas:

1. Si pudieras instantáneamente convertirte en el guitarrista ideal, ¿qué características tendrías?
2. ¿Cuáles son las dos mayores dificultades que tienes actualmente con la guitarra?
3. ¿Cuáles son las próximas tres canciones que te gustaría aprender?

Tu primera respuesta representa tus objetivos a largo plazo. Las respuestas 2 y 3 serán tus objetivos actuales, en los que te enfocarás en tus próximas sesiones de práctica.

Cómo usar tu Diario de Práctica

1. **Imprime varias copias** y colócalas en una carpeta específica
2. **Establece objetivos** claros para cada sesión
3. **Distribuye tu tiempo** disponible entre las áreas fundamentales
4. **Anota tu progreso** después de cada sesión
5. **Revisa periódicamente** para ver tu evolución y planificar tu siguiente sesión de práctica.

Cuando pases por momentos de desmotivación o frustración (¡nos pasa a TODOS!), el mejor remedio es echar un vistazo a tu Diario de Práctica y asombrarte con todo lo que has progresado desde la primera página.



TIP ESPECIAL!

RITUALIZANDO TU DIARIO DE PRÁCTICA

Como toda nueva costumbre, es muy importante ser constante y completar tu diario de práctica **cada vez** que tomes la guitarra, incluso si solo practicaste por unos minutos o trabajaste en una sola cosa. Si logras mantener esta constancia y comienzas a ver claramente tu progreso semana a semana documentado en el papel, el Diario de Práctica se convertirá en una herramienta esencial para ti.

¿QUIERES LLEVAR TU PRÁCTICA AL SIGUIENTE NIVEL?

Has dado un gran primer paso al descargar este Diario de Práctica Efectiva. Ya tienes la herramienta para organizar tus sesiones y empezar a ver un **progreso tangible** en tu camino como guitarrista.

Pero quizás te estés preguntando...

- "¿Cómo puedo establecer metas realistas y factibles?"
- "Soy muy inconstante... ¿Cómo hago para instalar El Diario de Práctica como rutina?"
- "¿Qué puedo hacer para mantenerme motivado?"
- "¿Cuáles son las mejores técnicas actuales de práctica realmente efectivas según la ciencia?"

Si te sientes identificad@ con alguna de estas preguntas, es porque claramente **te tomas en serio esto de aprender guitarra**.

El E-Book "**Practica como un PRO**" incluye las respuestas a todas estas preguntas de una manera muy simple y está pensado para que inmediatamente pongas manos a la obra.

Alcanzar tus sueños como guitarrista no es imposible! Es cuestión de ponerse objetivos y trabajar inteligentemente, respetando tu plan de práctica. EVITA FRUSTRACIÓN Y EMPIEZA A DISFRUTAR DE TOCAR LA GUITARRA!



Descuento 50%

E-Book "Practica como un PRO"

Este e-book contiene todos los conocimientos que he recopilado tras años de estudio, investigación y enseñanza, condensados en una guía práctica clara, paso a paso, para que en cuestión de minutos puedas crear un sistema de práctica efectiva que se ajuste perfectamente a tus necesidades y disponibilidad.

A pesar de contener mucha información basada en los últimos descubrimientos de la Neurociencia, no encontrarás nada de textos interminables ni conceptos complicados.

**QUIERO MI E-BOOK CON
DESCUENTO!**

Lo que encontrarás en el e-book:

- **Metodología** para establecer metas a corto y largo plazo que sean desafiantes pero alcanzables
- **Técnicas de práctica** respaldadas por neurociencia que aceleran tu aprendizaje y mejoran la retención
- **Plantillas del Diario de Práctica** personalizables para diferentes estilos y niveles
- **Plantillas** para organizar y tener un control claro sobre todo lo relacionado con tu práctica, como por ejemplo: seguimiento de todo tu repertorio, plantillas en blanco para tus acordes, tus TABS, etc.



OFERTA ESPECIAL!

Como ya has descargado el Diario de Práctica, puedes obtener el e-book "Practica como un PRO" con un 50% de descuento!

Ingresa el Código de Cupón **PRACTICA-PRO50** antes del pago para activar el descuento.

OBTENER MI E-BOOK AHORA!

DIARIO DE PRÁCTICA (para imprimir)

La versión simple:

Si nunca planificaste tus sesiones de práctica y te parece demasiado pensar en cada Área de Enfoque, te aconsejo empezar con la versión simple del DDP (Diario de Práctica).

También es útil si tienes muy poco tiempo para practicar! Lo importante es hacerlo siempre, sin excepciones!

EXPLOTA TODO TU POTENCIAL - Diario de práctica 

DÍA: _____ TIEMPO DE PRÁCTICA: _____
HORA: _____

OBJETIVO PRINCIPAL: _____

Contenido	minutos	NOTAS:
WARM UP:		
PRÁCTICA ENFOCADA:		

REFLEXIÓN
Funcionó bien: _____
Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

EXPLOTA TODO TU POTENCIAL - Diario de práctica 

DÍA: _____ TIEMPO DE PRÁCTICA: _____
HORA: _____

OBJETIVO PRINCIPAL: _____

Contenido	minutos	NOTAS:
EJERCICIOS:		
EN PROCESO:		
REPASO:		
LIBRE:		

REFLEXIÓN
Funcionó bien: _____
Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

La versión extendida:

Si tienes tiempo suficiente y planeas tomártelo en serio, te conviene utilizar esta versión del DDP, ya que podrás trabajar ordenadamente en distintos temas, asegurándote variedad y un progreso más integral.

Cómo completarlo?

Aquí te dejo un ejemplo de cómo se vería el DDP después de una buena sesión de práctica.

EXPLOTA TODO TU POTENCIAL - Diario de práctica 

DÍA: 21-3 TIEMPO DE PRÁCTICA: 60 min
HORA: 19hs

OBJETIVO PRINCIPAL: precisión técnicas SRV/Hendrix

Contenido	minutos	NOTAS:
EJERCICIOS: 15 min - conectar penta en todo el mango (técnica de púa!!) - Bendings + vibrato - - Triadas en todo el mango		- "Pride and Joy" ver arreglos estrofa
EN PROCESO: 25 min - "Pride and Joy" - intro: ritmo! + muting! - "Little Wing": relacionar voicings con CAGED + crear mis arreglos		- "Little Wing" visualizar las triadas + arreglos en cada una
REPASO: 15 min - "El Arriero": experimentar con bendings + expresividad - "Whisky Malo": bien expresivo! + impro		
LIBRE: 5 min - Improvisación sobre slow blues		

REFLEXIÓN:
Funcionó bien: ritmo de "Pride and Joy"! -El arriero
Para mejorar: acordes de Little Wing - estudiar los arreglos

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

EXPLOTA TODO TU POTENCIAL - Diario de práctica



DÍA: _____

TIEMPO DE PRÁCTICA: _____

OBJETIVO PRINCIPAL: _____

HORA: _____

Contenido	minutos
WARM UP:	
PRÁCTICA ENFOCADA:	
•	
•	
•	
•	
•	

NOTAS:

REFLEXIÓN:

Funcionó bien: _____

Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN

1 2 3 4 5



DÍA: _____

TIEMPO DE PRÁCTICA: _____

OBJETIVO PRINCIPAL: _____

HORA: _____

Contenido	minutos
WARM UP:	
PRÁCTICA ENFOCADA:	
•	
•	
•	
•	
•	

NOTAS:

REFLEXIÓN:

Funcionó bien: _____

Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN

1 2 3 4 5

* ○
 DÍA: _____

TIEMPO DE PRÁCTICA: _____ * ○
 HORA: _____

OBJETIVO PRINCIPAL: _____

Contenido	minutos
EJERCICIOS:	
EN PROCESO:	
REPASO:	
LIBRE:	

NOTAS:

REFLEXIÓN:
Funcionó bien: _____
Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

* ○
 DÍA: _____

TIEMPO DE PRÁCTICA: _____ * ○
 HORA: _____

OBJETIVO PRINCIPAL: _____

Contenido	minutos
EJERCICIOS:	
EN PROCESO:	
REPASO:	
LIBRE:	

NOTAS:

REFLEXIÓN:
Funcionó bien: _____
Para mejorar: _____

EVALUAR SESIÓN
1 2 3 4 5

EMPIEZA A PRACTICAR!

Aquí te dejo algunas Clases excelentes para empezar a probar el Diario de Práctica y experimentar con las Leyes de Práctica Efectiva que vimos anteriormente:

Haz click sobre la imagen para ir a las masterclasses gratuitas.



Cómo tocar Sucio y Desprolijo (solo)

Mira esto y ahorrate 5 años de clases de guitarra

El arriero- [Solos de Guitarra en detalle]

Toca esto y GANATE el RESPETO de todos



El Ojo Blindado

Toca esto y GANATE el RESPETO de todos

El arriero- [Solos de Guitarra en detalle]

Toca esto y GANATE el RESPETO de todos



GRACIAS!

GRACIAS!

Si estás cansado de perder el tiempo sin avanzar REALMENTE con la guitarra, visítame en www.academia.dam-guitar.com.

Aprovecha todo el contenido gratuito del sitio y contáctame para clases en vivo que funcionan. Porque son **claras, motivantes** y con la dosis justa de técnica y teoría, pero siempre en forma práctica, analizando canciones de los grandes.

Porque mi principal objetivo es **que disfrutes de hacer música**.

CONTÁCTAME

CONTÁCTAME



info@dam-guitar.com



www.dam-guitar.com



https://www.instagram.com/dam_guitar/



www.facebook.com/dam.guitarra



www.youtube.com/@Dam-Guitar