



15 minutos al día

El método para construir una técnica de violín más sólida con sesiones breves y constantes.



Un bloque = 15 minutos. **Empieza con uno;** suma los que tu día permita.

Por qué **15 minutos** al día funcionan

No necesitas sesiones eternas para avanzar.

Necesitas constancia.

-  **1** Es fácil empezar
-  **2** Se vuelve un hábito real
-  **3** Te ayuda a enfocarte en una sola meta
-  **4** Reduce la frustración
-  **5** El progreso se acumula con el tiempo



Regla simple: si tienes más tiempo, suma otro bloque de 15 minutos.
Un foco técnico por bloque.

Cómo usar esta guía

*Una forma simple de estudiar
sin pensar demasiado qué hacer.*

1

Elige un solo
objetivo técnico

2

Dedícale 15 minutos
completos

3

Repite ese foco varios
días si hace falta

4

Anota una observación
breve al final

Ideas de foco técnico

◆ Arco recto

◆ Vibrato

◆ Afinación

◆ Cambios de cuerda

◆ Mano izquierda

◆ Escala lenta



Cada aspecto técnico ocupa un bloque
completo de **15 minutos**.



*Si practicas más, agrega otro bloque de 15 minutos con un nuevo
objetivo.*

Ejemplo práctico y acceso a la planilla

Así puede verse una semana de estudio de 15 minutos

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	PLANILLA SEMANAL DE ESTUDIO							
2	Cada bloque equivale a 15 minutos							
3	Semana del:	7 de julio de 2026						
4								
5		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6	Bloque A Técnica 1	Arco recto ✓	Arco recto ✓	Afinación ✓	Vibrato ✓	Escala lenta ✓	Escala lenta ✓	—
7	Bloque B Técnica 2	—	—	Vibrato ✓	—	—	Cambios cuerda ✓	—
8	Bloque C Obra / Estudio	—	—	—	—	—	Bach Minueto ✓	—
9	Bloque D Repaso / Libre	—	—	—	—	—	Repaso libre ✓	—
10	Total del día	15 min	15 min	30 min	15 min	15 min	60 min	Descanso
11	Notas	Casi todos los días alcanza con un bloque de 15 min · el miércoles tuvo tiempo para un segundo bloque (30 min) · el sábado, sesión completa de 1 hora.						
12								
13	TheMulza							

Descarga tu copia editable



Abrir en Google Sheets

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/11mMMn2JgKVsmBrXnEfVADdKr1hCe2nuu/edit?usp=sharing&ouid=116243672770077353678&rtpof=true&sd=true>

1

Abre el enlace

2

Haz una copia
en tu Drive

3

Completa
tu semana



Cada bloque representa **15 minutos**.
Si practicas más, suma otro bloque.