



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Máster Universitario en Pedagogía Musical

**Mejora de la atención y la motivación en  
el estudio de la técnica de la flauta  
travesera. Propuesta de intervención en  
1º de grado de superior**

|                                        |                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------|
| Trabajo fin de estudio presentado por: | Estela Córcoles López           |
| Tipo de trabajo:                       | Intervención                    |
| Director/a:                            | María Alejandra García Mogollón |
| Fecha:                                 | 16/07/2025                      |

## Resumen

En el presente Trabajo Fin de Máster se presenta una propuesta de intervención en alumnado de primer curso de Enseñanzas Superiores de Música de la especialidad de flauta travesera. Esta propuesta incluye nueve sesiones dirigidas a trabajar la atención y la concentración en el estudio de la técnica del instrumento, con la finalidad de favorecer el rendimiento académico del alumnado y dotarle de herramientas para un estudio eficiente y autorregulado.

El contenido de las sesiones está fundamentado en estudios sobre psicología del aprendizaje, funcionamiento de la atención y la concentración, así como en otros estudios sobre aspectos motivacionales que influyen en esta etapa educativa y vital. En cuanto al formato, las sesiones se han diseñado, por un lado, según los principios de las principales técnicas de estudio interválicas y por otro, se ha alimentado de recursos de entrenamientos deportivos, ámbito que cuenta con numerosas similitudes con la práctica de un instrumento musical.

**Palabras clave:** Atención, concentración, motivación, enseñanzas superiores, técnicas de estudio

## Abstract

This master's thesis presents a pedagogical intervention designed for first-year students of the Bachelor's degree in flute. The intervention comprises nine structured sessions aimed at enhancing students' attention and concentration during instrumental technique practice, with the overarching goal of improving academic performance and fostering efficient, self-regulated learning strategies.

The conceptual foundation of this proposal draws on established research in educational psychology, particularly research on attentional processes, concentration, and motivational factors relevant to this stage of both academic and personal development. Methodologically, the proposal integrates principles of evidence-based learning techniques and draws on high-performance training strategies from sports, a domain that shares notable parallels with advanced instrumental practice.

**Keywords:** Attention, concentration, motivation, higher music education, study techniques

## Índice de contenidos

|        |                                                                              |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | Introducción.....                                                            | 8  |
| 1.1.   | Justificación .....                                                          | 9  |
| 1.2.   | Objetivos .....                                                              | 10 |
| 2.     | Marco teórico .....                                                          | 11 |
| 2.1.   | Atención y concentración.....                                                | 11 |
| 2.1.1. | Definición de atención.....                                                  | 11 |
| 2.1.2. | Características y tipos de atención .....                                    | 12 |
| 2.2.   | Habilidades cognitivas básicas y superiores. La motivación.....              | 15 |
| 2.2.1. | Habilidades y funciones cognitivas básicas y superiores.....                 | 15 |
| 2.2.2. | Motivación: Definición y teorías de orientación a la meta.....               | 15 |
| 2.2.3. | Motivación y necesidades básicas del ser humano: La pirámide de Maslow .     | 16 |
| 2.3.   | Estudiantes de enseñanzas superiores. Curvas de atención.....                | 17 |
| 2.3.1. | Características de la generación actual de estudios superiores.....          | 17 |
| 2.3.2. | Curvas de atención .....                                                     | 18 |
| 2.4.   | Técnicas y hábitos de estudio.....                                           | 19 |
| 2.4.1. | Hábitos de estudio .....                                                     | 19 |
| 2.4.2. | Técnicas de estudio .....                                                    | 19 |
| 2.4.3. | Principios de los entrenamientos deportivos interválicos de alta intensidad. | 20 |
| 3.     | Contextualización.....                                                       | 22 |
| 4.     | Propuesta de intervención o proyecto .....                                   | 24 |
| 4.1.   | Presentación.....                                                            | 24 |
| 4.2.   | Competencias.....                                                            | 25 |
| 4.3.   | Objetivos .....                                                              | 26 |

|         |                                                                        |    |
|---------|------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3.1.  | Objetivo general .....                                                 | 26 |
| 4.3.2.  | Objetivos específicos .....                                            | 26 |
| 4.4.    | Contenidos .....                                                       | 27 |
| 4.4.1.  | Contenidos atencionales y motivacionales .....                         | 27 |
| 4.4.2.  | Contenidos de planificación, organización, registro, seguimiento ..... | 27 |
| 4.4.3.  | Contenidos musicales .....                                             | 27 |
| 4.5.    | Metodología .....                                                      | 28 |
| 4.5.1.  | Principios metodológicos y pedagógicos .....                           | 28 |
| 4.5.2.  | Metodología de enseñanza-aprendizaje .....                             | 30 |
| 4.6.    | Actividades .....                                                      | 32 |
| 4.6.1.  | Sesión inicial .....                                                   | 34 |
| 4.6.2.  | Sesión 1 - Bloque 1 .....                                              | 34 |
| 4.6.3.  | Sesión 2 - Bloque 1 .....                                              | 38 |
| 4.6.4.  | Sesión 3 – Bloque 1 .....                                              | 40 |
| 4.6.5.  | Sesión 4 - Bloque 2 .....                                              | 44 |
| 4.6.6.  | Sesión 5 – Bloque 2 .....                                              | 46 |
| 4.6.7.  | Sesión 6 - Bloque 2 .....                                              | 49 |
| 4.6.8.  | Sesión 7 – Bloque 3 .....                                              | 51 |
| 4.6.9.  | Sesión 8 - Bloque 3 .....                                              | 53 |
| 4.6.10. | Sesión 9 - Bloque 3 .....                                              | 56 |
| 4.6.11. | Sesión final – Evaluación .....                                        | 58 |
| 4.7.    | Temporalización .....                                                  | 59 |
| 4.7.1.  | Cronograma de las sesiones .....                                       | 59 |
| 4.8.    | Evaluación e instrumentos .....                                        | 61 |

|          |                                                              |    |
|----------|--------------------------------------------------------------|----|
| 4.8.1.   | Recogida de datos e instrumentos de evaluación.....          | 62 |
| 4.9.     | Atención a la diversidad .....                               | 63 |
| 5.       | Conclusiones .....                                           | 65 |
| 6.       | Limitaciones y Prospectiva.....                              | 67 |
|          | Referencias bibliográficas .....                             | 68 |
| Anexo A. | Ejercicios de respiración .....                              | 72 |
| Anexo B. | Ejercicios de armónicos .....                                | 73 |
| Anexo C. | Bernold: <i>Vocalise</i> en Do .....                         | 75 |
| Anexo D. | Bernold: <i>Exercices</i> en Do .....                        | 78 |
| Anexo E. | Ejercicio de escalas mayores .....                           | 81 |
| Anexo F. | Escalas cromáticas en el registro completo de la flauta..... | 82 |
| Anexo G. | Ejercicio de trinos.....                                     | 84 |
| Anexo H. | Diario de estudio .....                                      | 85 |
| Anexo I. | Diario mensual por semanas .....                             | 86 |
| Anexo J. | Diario del docente .....                                     | 87 |
| Anexo K. | Encuesta de evaluación final .....                           | 88 |

## Índice de figuras

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1.</b> Pirámide de Maslow..... | 17 |
|------------------------------------------|----|

## Índice de tablas

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. <i>Características de la atención</i> .....                                                | 13 |
| Tabla 2. <i>Tipos de atención</i> .....                                                             | 14 |
| Tabla 3. <i>Técnicas de estudio interválicas</i> .....                                              | 20 |
| Tabla 4. <i>Componentes de los principales entrenamientos interválicos de alta intensidad</i> ..... | 21 |
| Tabla 5. <i>Elementos del contrato de aprendizaje</i> .....                                         | 31 |
| Tabla 6. <i>Descripción sesión introductoria</i> .....                                              | 34 |
| Tabla 7. <i>Descripción Sesión 1</i> .....                                                          | 35 |
| Tabla 8. <i>Descripción Sesión 2</i> .....                                                          | 38 |
| Tabla 9. <i>Descripción sesión 3</i> .....                                                          | 40 |
| Tabla 10. <i>Descripción sesión 4</i> .....                                                         | 44 |
| Tabla 11. <i>Descripción sesión 5</i> .....                                                         | 46 |
| Tabla 12. <i>Descripción sesión 6</i> .....                                                         | 49 |
| Tabla 13. <i>Descripción sesión 7</i> .....                                                         | 51 |
| Tabla 14. <i>Descripción sesión 8</i> .....                                                         | 53 |
| Tabla 15. <i>Descripción sesión 9</i> .....                                                         | 56 |
| Tabla 16. <i>Cronograma de las sesiones</i> .....                                                   | 60 |

## 1. Introducción

La creciente aparición de bibliografía sobre atención plena o *mindfulness*, alto rendimiento y desarrollo de la atención para alcanzar la excelencia, ponen de manifiesto el nivel crítico en el que se encuentra la educación en cuanto a niveles de atención (Guillén, 2012).

Este cambio de paradigma es debido a la presencia de distracciones constantes en nuestro día a día, la alternancia entre tareas, el aumento de la velocidad de la información y la cantidad de información que el cerebro no es capaz de filtrar adecuadamente (Hari, 2023). Según apuntan Gazeley y Rosen (2016), la capacidad de fijarnos metas de alto nivel que tiene el cerebro de los humanos está actualmente en constante choque con las limitaciones fundamentales de nuestro cerebro en el control cognitivo (la atención, la memoria de trabajo y la gestión de objetivos) debido a las distracciones por información irrelevante y las interrupciones por intentos de realizar múltiples tareas.

Las legislaciones sobre educación y las programaciones de centros educativos se han visto obligadas a actualizarse ante esta situación y dirigir los procesos de aprendizaje a formar alumnos activos, responsables de su formación, autónomos y con capacidad de regulación de su propio aprendizaje (Malandar, 2014). Desde el ámbito científico también se observa un interés creciente en los últimos años por estudiar los factores que influyen en la motivación y el éxito académico en los estudiantes de enseñanzas superiores (Gámez et al., 2008).

Estos aspectos psicológicos y neurológicos junto a la importancia de una buena salud mental, son factores que han sido objeto de numerosos estudios y han tenido gran relevancia en la preparación de atletas para garantizar la efectividad y eficacia en los resultados deportivos (González y Rabilero, 2016). Debido a las similitudes entre música y deporte como disciplinas prácticas, resulta útil para el presente trabajo consultar bibliografía del ámbito deportivo y utilizar los resultados de los entrenamientos físicos y mentales para aplicarlos al ámbito educativo musical. Como comenta Malandar (2014) “las herramientas físicas potencian la acción física del hombre, pero las herramientas mentales potencian la acción del pensamiento, hasta límites increíbles” (p.12).

## 1.1. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio nace de la inquietud por aportar herramientas de estudio útiles al alumnado de Estudios Superiores de Música de flauta travesera. En concreto, el trabajo se dirige al primer cuatrimestre del primer curso, ya que es el momento inicial de la transición educativa que viven los estudiantes al ingresar en una nueva etapa formativa y el cual influirá en su progresión académica (Álvarez et al., 2012). Al mismo tiempo, este interés tiene origen en la experiencia personal vivida como alumna en dicha etapa y por la experiencia profesional de haber trabajado con alumnado de Enseñanzas Superiores de Música y haber podido observar las carencias en cuanto a atención, gestión del tiempo y hábitos de estudio.

Jaimes-Avilés y Reyes-García (2008) apuntan que es común escuchar comentarios de los docentes de los centros educativos de nivel superior acerca del bajo rendimiento académico del alumnado, pero, sin embargo, no proveen a sus alumnos de estrategias y herramientas que les guíen en el proceso de aprender a aprender. Los estudiantes de primer curso llegan al centro con un bagaje muy diferente en función del conservatorio profesional en el que estudiaron el grado medio, el profesorado que los acompañó durante esa etapa y el entorno del que provienen. Es por ello, que los docentes deben guiar a los estudiantes que ingresan al nivel superior y mostrarles cómo y por qué utilizar ciertas estrategias de aprendizaje, fomentando aquellas que desarrollen las habilidades metacognitivas y el autoaprendizaje (Malandar, 2014).

Por otro lado, las sesiones planteadas en este trabajo se centran en los aspectos técnicos del instrumento considerando que son esenciales para un buen desarrollo como instrumentista y teniendo en cuenta que, muy a menudo, se le da poca importancia debido al volumen de repertorio que tienen que abordar y la carga lectiva de las asignaturas lectivas. Respecto a este aspecto, De La Fuente-Arias et al. (2010) apuntan que los estudiantes universitarios se enfrentan a estresores académicos como el exceso de trabajos o la escasez de tiempo y otros de tipo personal y emocional como preocupaciones por el futuro profesional, adaptación al ambiente y gestión de las exigencias universitarias.

Así pues, la propuesta de intervención presentada en el apartado 4 de este trabajo, se ha diseñado teniendo en cuenta los aspectos mentales de esta etapa universitaria con la finalidad de reforzar la confianza, capacidad de autogestión, autonomía e independencia del alumnado.

El contenido musical de las sesiones se sustentará en los principales métodos de técnica de flauta travesera, incorporando las sugerencias y consejos de estudio aportados por los pedagogos compositores más relevantes de la didáctica del instrumento. Tradicionalmente, la práctica de la técnica ha sido transmitida como una parte del estudio exigente, repetitiva y valorada según las horas de práctica. En esta propuesta de actividades se plantea un cambio ante esta visión orientando las sesiones desde el punto de vista de la calidad y aprovechamiento del estudio y no desde la cantidad, lo cual va en consonancia con las competencias y objetivos del marco legislativo actual de las Enseñanzas Artísticas Superiores (EAS).

## 1.2. OBJETIVOS

Este trabajo final de máster tiene como objetivo general diseñar una propuesta de intervención basada en la mejora de la atención y la concentración para promover la motivación de estudio de la técnica de flauta travesera en alumnado de primer curso de Enseñanzas Superiores de Música.

Los objetivos específicos que ayudarán a la consecución del objetivo general son los siguientes:

- Estudiar los fundamentos de la atención y la concentración para establecer un vínculo con la motivación y la autorrealización de alumnado adulto.
- Diseñar ejercicios de técnica adaptados al nivel de transición entre el grado profesional y el superior.
- Crear herramientas de planificación y estrategias de estudio que fomenten la motivación y el máximo rendimiento en alumnado de grado superior.

## 2. Marco teórico

El diseño de las sesiones intensivas de estudio objeto de este trabajo requiere crear unos principios fundamentados en aspectos psicológicos, como la atención y la concentración, así como en aspectos motivacionales y musicológicos. En este apartado se pretende realizar un acercamiento al funcionamiento de la atención, sus particularidades y su relación con la concentración y otras funciones cognitivas superiores como la memoria y las funciones ejecutivas.

Por otro lado, se recogen las principales aportaciones de investigaciones en torno a la motivación y su influencia en el aprendizaje. Comprender el funcionamiento de los mecanismos que impulsan a los humanos a realizar ciertas actividades, así como las necesidades básicas que deben estar satisfechas para acceder a estos procesos cognitivos superiores, resulta de gran relevancia en la educación superior.

Por último, se aborda el tema de los hábitos de estudio, las técnicas de estudio y las curvas de atención con la finalidad de ajustar las estrategias didácticas a las capacidades reales de concentración del ser humano y optimizar así el rendimiento de las sesiones de estudio.

### 2.1. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

#### 2.1.1. Definición de atención

La palabra ‘atención’ deriva del latín *attendere* que significa ‘tender hacia’ (Goleman, 2013), es decir, es aquello que nos conecta con un punto de interés concreto. Uno de los primeros psicólogos en abordar la definición de la atención fue William James en su obra “Principios de Psicología” (1890). Según James la atención es la “toma de posesión, por la mente, de un modo claro y vívido, de uno entre varios objetos o cadenas de pensamientos simultáneamente posibles” (1890, citado por Goleman, 2013). A partir de esta definición, se inició un trabajo intensivo en el ámbito científico desde diferentes campos como la psicología cognitiva y la neurociencia para dar forma al complejo concepto de atención (Londoño (2009).

Los psicólogos Lubrini, Periañez y Ríos-Lago (2009) presentan la siguiente definición de la atención:

[La atención] es la habilidad mental de generar y mantener un estado de activación tal que permita un adecuado procesamiento de la información. La atención permite la selección de información específica entre múltiples fuentes disponibles. Ello incluye estimulación interna y externa, memorias, pensamientos e incluso acciones motoras. En este sentido la atención debe ser considerada como un complejo sistema de subprocesos especializados que proporcionan precisión, velocidad y continuidad a la conducta (p.36).

Según Guillén (2012), la capacidad de nuestros receptores cerebrales para captar el entorno es mayor que la capacidad para procesar esa información sensorial, es decir, recibimos más información que la que nuestro sistema nervioso puede procesar y la atención es el mecanismo que nos ayuda a regular y focalizar toda esta información.

Londoño (2009) afirma que la atención es una “función neuropsicológica que nos permite enfocar los órganos de los sentidos sobre determinada información, aquella que es relevante para la realización de la actividad en curso, mientras se inhiben otros estímulos presentes, pero irrelevantes” (p.92).

En el manual “Psicología de la atención”, García (2008) define la atención como “el mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica” (p.14).

### 2.1.2. Características y tipos de atención

La atención posee unas características particulares que la diferencian de otros procesos cognitivos y que ayudan a entender su funcionamiento. La tabla 1 recoge los principales rasgos distintivos de la atención.

**Tabla 1. Características de la atención**

|                             |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orientación                 | Capacidad de dirigir los recursos cognitivos a objetos o eventos de importancia                                                                                 |
| Focalización o distribución | Habilidad para centrarse en más de un estímulo a la vez /<br>Es posible atender a más de un estímulo a la vez                                                   |
| Concentración               | Cantidad de recursos de atención que se dedican a una actividad o fenómeno mental específico.<br>Intensidad y resistencia a desviar la atención a otros objetos |
| Oscilamiento o ciclicidad   | Ciclos de actividad y descanso /<br>Periodos breves involuntarios a los que está supeditada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio              |
| Intensidad                  | Grado de interés: desde el desinterés a la concentración profunda.<br>Grado intensidad=grado de concentración                                                   |
| Estabilidad                 | Tiempo que permanece la atención en una actividad<br>Capacidad de mantener la atención                                                                          |

Fuente: Gil-Sepúlveda (2017), Londoño (2009)

Otros estudios clasifican la atención en los siguientes componentes: selectividad, vigilancia, amplitud y alerta; o bien: focalización, sostenida, cambio y codificación (González y Rabalero, 2016, 2016, p.110-111)

Por otro lado, la atención puede dividirse en dos tipos según el grado de control de la persona: atención voluntaria (consciente, dirigida por el sujeto) y atención espontánea (inconsciente, originada por estímulos) (Gil-Sepúlveda, 2017).

La tabla 2 muestra los tipos de atención en función de los mecanismos implicados y los componentes de la atención. Los niveles atencionales están ordenados de manera jerárquica, siguiendo el modelo de Sohlberg y Mateer (1987 y 1989) que asume que cada componente es más complejo que el anterior y que cada nivel requiere el correcto funcionamiento del anterior (Lubrin, Periañez y Ríos-Lago, 2009, p.43)

**Tabla 2. Tipos de atención**

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arousal o energía de activación | Capacidad de estar despierto y de mantener la alerta. Implica la capacidad de seguir estímulos u órdenes. Es la activación general del organismo.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Atención focalizada             | Habilidad para enfocar la atención a un estímulo determinado.<br>Capacidad de dar una respuesta discreta, simple y estable ante uno o varios estímulos.<br>Es una función básica para la efectuar nuevos aprendizajes.                                                                                                                                                                |
| Atención sostenida              | Es la atención focalizada extendida en un tiempo mayor, es decir, es la capacidad de mantener una respuesta de forma consistente durante un periodo de tiempo prolongado.                                                                                                                                                                                                             |
| Atención selectiva              | Capacidad para seleccionar, de entre varias posibles, la información relevante a procesar o el esquema de acción apropiado. Incluye la habilidad para realizar una tarea en presencia de distractores.                                                                                                                                                                                |
| Atención alternante             | Habilidad para ejecutar tareas que requieren cambiar rápidamente de un grupo de respuestas a otro.<br>Capacidad que permite cambiar el foco de atención entre tareas que implican requerimientos cognitivos diferentes, controlando qué información es procesada en cada momento.                                                                                                     |
| Atención dividida               | Capacidad para responder a dos tareas de atención selectiva simultáneamente, es decir, realizar la selección de más de una información o de más de un proceso o esquema de acción al mismo tiempo.<br>Puede requerir el cambio rápido entre tareas o la ejecución de forma automática de alguna de ellas.<br>Es el nivel más elevado y difícil del área de la atención/concentración. |

Fuentes: Londoño (2009), Lubrini, Periañez y Ríos-Lago (2009), Gil-Sepúlveda (2017)

Todos los tipos de atención son necesarios en un proceso de aprendizaje y se deben ejercitar con una práctica inteligente para desarrollar y perfeccionar lo que Goleman (2013) considera el “músculo de la atención” (p.15)

Así pues, la concentración puede definirse como un tipo de atención, la atención sostenida, ya que su componente principal según apuntan González y Rabilero (2016), es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando. Estos mismos autores apuntan también que la concentración depende de factores cognitivos internos, pero también de las características del estímulo o acción a realizar (p.114).

## 2.2. HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS Y SUPERIORES. LA MOTIVACIÓN.

### 2.2.1. Habilidades y funciones cognitivas básicas y superiores

En el marco del desarrollo psicológico y del proceso educativo, las funciones cognitivas desempeñan un papel central, ya que permiten al individuo interpretar, procesar y responder de forma adaptativa a su entorno (Jurado-Besada, 2016). Entre estas destrezas o habilidades cognitivas se pueden diferenciar las habilidades cognitivas básicas: memoria, percepción, atención, comprensión y lenguaje; y las habilidades cognitivas superiores: metacognición, motivación, emoción, aprendizaje y razonamiento (Pradas-Gallardo, 2025).

Las funciones cognitivas básicas constituyen los mecanismos iniciales de análisis de la información, a partir de los cuales se desarrollan habilidades más complejas. Entre ellas, la atención y la memoria se consideran los pilares del proceso de aprendizaje (Silva-Segura cognitivas, 2024, p.19) y del rendimiento académico, ya que intervienen activamente en el procesamiento y recuperación de la información. (Jurado-Besada, 2016, p.31)

Por otra parte, en el estudio del funcionamiento del cerebro surge, en las últimas décadas del s. XX, el concepto de funciones ejecutivas. Según Bauermeister (2012, citado por Jurado-Besada, 2016), las funciones ejecutivas son “actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas” (p.32). Jurado-Besada (2016) establece que estas funciones cognitivas están relacionadas entre sí, actuando de manera paralela la memoria de trabajo y la atención y, por otro lado, las funciones ejecutivas junto a los sistemas de memoria.

### 2.2.2. Motivación: Definición y teorías de orientación a la meta.

La motivación es un constructo complejo que ha sido objeto de estudio en los últimos años debido a la relación directa con el rendimiento académico (Gámez, Marrero y Díaz, 2008, p.1) y su papel decisivo en procesos de aprendizaje (Ramírez-Treviño, 2015, p.15). El concepto de motivación se relaciona con “energía, dirección, persistencia y equifinalidad, es decir, todos los aspectos de la activación y de la intención” (Valencia-Déniz, 2011, p.56)

La motivación se podría definir como el motor que nos mueve a realizar ciertas actividades, que despierta nuestro interés por determinadas tareas y nos lleva a actuar en una dirección concreta (Gil-Sepúlveda, p.423). Londoño (2009, p.96) apunta que la motivación incide sobre la dirección y la estabilidad de nuestra atención, resultando ser entonces un elemento interesante como predictor del aprendizaje (Ramírez-Treviño, 2015, p.11).

Tradicionalmente la motivación puede diferenciarse entre intrínseca, aquella que nace del interés espontáneo de la propia persona y se caracteriza por la curiosidad, la autodeterminación y el placer de la acción en sí misma, y extrínseca, aquella que emerge fuera del individuo, está influenciada por fuentes externas y, en muchos casos, está relacionada con los conceptos de recompensa, castigo e incentivo (Murillo-Roa et al. 2022; Ramírez-Treviño, 2015, p.22-23)

Una de las teorías más aceptadas para explicar la relación entre motivación, aprendizaje y rendimiento académico es la teoría de las metas de logro. Esta teoría recoge los propósitos, intenciones y objetivos del individuo que le guían en ciertas conductas y hacia cierto tipo de metas académicas (Ramírez-Treviño, 2015).

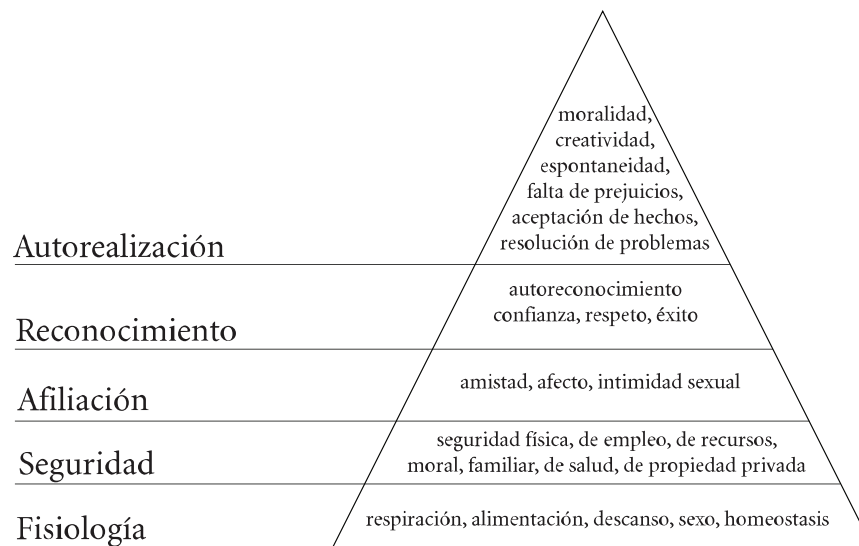
Dentro de estas metas se pueden diferenciar dos tipos: las metas de logro de maestría y las metas de logro de desempeño (Ramírez-Treviño, 2015), también denominadas metas de orientación a la tarea y de orientación al ego según López-Calatayud (2016) o metas de dominio y metas de ejecución por Navas-Martínez et.al (2012). La primera de ellas se caracteriza por el interés de auto-mejora y satisfacción personal y por el dominio, aprendizaje y comprensión de la tarea a realizar independientemente del éxito de los demás. En cambio, las metas de logro de desempeño se relacionan con los esfuerzos por ser mejor que los demás, el interés por demostrar competencia o habilidad e implica la comparación social como juicio sobre el aprendizaje.

### 2.2.3. Motivación y necesidades básicas del ser humano: La pirámide de Maslow

La motivación, es decir, aquello que incita a la persona a la acción y dirige su conducta, está relacionado directamente con el interés por una actividad. Según Carrillo et al. (2009) los intereses están vinculados a necesidades del ser humano y estas pueden ser de dos tipos, de

origen fisiológico o psicológico. En este punto, la teoría más conocida sobre necesidades humanas es la propuesta por Maslow en 1956 que establece que el ser humano debe satisfacer cinco niveles distintos de necesidades, organizados en forma de pirámide. En este modelo, cada nivel debe ser atendido antes de poder avanzar al siguiente. Las necesidades básicas se sitúan en la base de la pirámide, mientras que las más elevadas, relacionadas con el desarrollo personal, se encuentran en la cima. Por ello, las cuatro primeras etapas se consideran esenciales para la supervivencia, y la última corresponde al crecimiento personal o autorrealización (Carrillo et al., 2009). La estructura de esta pirámide se compone de los niveles mostrados en la Figura 1.

**Figura 1.** *Pirámide de Maslow*



Fuente: Carrillo et al. 2009

## 2.3. ESTUDIANTES DE ENSEÑANZAS SUPERIORES. CURVAS DE ATENCIÓN.

### 2.3.1. Características de la generación actual de estudios superiores

El alumnado actual de niveles superiores se engloba dentro de la llamada Generación Z (personas nacidas a partir del año 2000) y se caracterizan por ser una generación que ha nacido y crecido en un mundo digitalizado. Dentro de esta categoría también se encuentra la llamada Generación de Cristal caracterizada por una alta vulnerabilidad a críticas y rechazos cuyo origen se debe a la alta exposición a las redes sociales (Collantes y Jerkovic 2024).

Este alumnado, en constante contacto con dispositivos tecnológicos, se enfrenta a diario a numerosas notificaciones y distracciones que ponen a prueba su atención. Según apuntan Gazeley y Rosen (2016), “este ruido [generado por las distracciones] degrada nuestra percepción, influye en nuestro lenguaje, dificulta la toma de decisiones efectiva y descarrila nuestra capacidad de capturar y recordar [...]. El impacto negativo es aún mayor para aquellos con un control cognitivo no desarrollado o deteriorado como niños, adolescentes y adultos mayores” (p.14).

Este uso constante de dispositivos electrónicos para todo tipo de actividades profesionales, académicas, deportivas y sociales tiene repercusiones en el estilo de vida y en las esferas física, emocional y social de los jóvenes (Guzmán et. Al., 2022, p.25). Numerosos investigadores actuales están dirigiendo su interés a los posibles cambios cognitivos que podría ocasionar esta cultura de la interrupción constante. Algunas de las conclusiones de los estudios que recogen Guzmán et al. (2022) son la falta de concentración en una tarea, la disminución de la capacidad de procesamiento numérico, cambios en la cognición social, disminución de la velocidad de procesamiento, dificultades en la memoria de trabajo, fallas en el control inhibitorio y en procesos atencionales (p.25).

### 2.3.2. Curvas de atención

La atención funciona de manera cíclica con periodos que oscilan entre los 90 y los 110 minutos (Guillén, 2012). Este mismo autor añade que la atención sostenida sólo puede mantenerse por períodos cortos de 15 minutos debido a que la sinapsis neuronal requiere tiempo para procesar, asimilar y fortalecer el aprendizaje y no atender a otros estímulos.

Otros estudios respaldan esta idea de que a partir de los 20 minutos la productividad de la concentración decae de manera suave pero sostenida hasta los 45 minutos, tiempo en el que la actividad cerebral deja de ser productiva (Cerezal, 2024).

## 2.4. TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

### 2.4.1. Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son definidos por Silva-Segura (2024) como “comportamientos y rutinas que los estudiantes adoptan para optimizar su proceso de aprendizaje y mejorar su rendimiento académico” (p.22). Se trata de actividades que se realizan de manera regular y frecuente hasta que se automatiza y se realiza de manera inconsciente. La frecuencia resulta imprescindible para que el hábito sea más fácil y efectivo (p.20). Según Gil-Sepúlveda (2017) las características fundamentales de los hábitos son las siguientes (p.425):

- Las primeras experiencias tienen que ser satisfactorias para garantizar que se repita el comportamiento.
- La motivación o deseo de hacer la tarea influyen en la repetición.
- La práctica es imprescindible para crear el hábito.

En la adquisición de hábitos de estudio efectivos influyen factores de tipo personal o psicológico (la inteligencia, la autoestima, las aptitudes, componentes afectivos y motivacionales), factores ambientales (espacio de estudio y materiales), factores de organización (planificación y gestión del tiempo) y las técnicas de estudio (Silva-Segura, 2024, p.23)

### 2.4.2. Técnicas de estudio

Como se ha señalado previamente, las técnicas de estudio desempeñan un papel fundamental en la adquisición de hábitos de estudio eficaces. Estas pueden definirse como el conjunto de herramientas, estrategias o métodos destinados a facilitar el proceso de memorización y de estudio (Gil-Sepúlveda, 2017 p.425). Malander (2014) afirma que el estudiantado que accede a la educación superior necesita la orientación del profesorado para probar y poner en práctica diferentes estrategias que les ayuden a desarrollar herramientas útiles orientadas al aprendizaje significativo y duradero y a la autonomía de su aprendizaje y rendimiento (p.12).

La bibliografía existente en cuanto a técnicas de estudio y aprendizaje es extensa y se ha incrementado en los últimos años debido a los cambios en los modelos de educación más dirigidos a crear alumnos autónomos, eficientes y capaces de crear un aprendizaje

significativo. Como resalta Malander (2014), en los niveles superiores de estudios resulta esencial crear alumnos independientes, autónomos y autogestivos (p.11).

Sin embargo, gran parte de esta bibliografía está centrada en el aprendizaje de materias teóricas y no es aplicable al estudio de un instrumento musical que requiere de una práctica con una metodología muy diferenciada. Por ello se han seleccionado técnicas de estudio que se centran en la productividad y aprovechamiento de los niveles de atención y concentración y que son directamente aplicables a la práctica instrumental.

**Tabla 3. Técnicas de estudio interválicas**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÉCNICA POMODORO</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollada por Francesco Cirilo en 1980</li> <li>- Intervalos de trabajo continuado de 25min con pausas de 5min. Se recomienda no utilizar dispositivos electrónicos durante las pausas ya que puedan desviar demasiado la atención de la tarea.</li> <li>- Descanso de 15-30min tras 4 repeticiones de la secuencia anterior.</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| <b>FLOWTIME</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventada por Zoë Read-Bivens en 2016.</li> <li>- Basada en nuestros propios límites en estado de flujo.</li> <li>- Consiste en elegir una tarea, trabajar en ella hasta notar cansancio, anotar el tiempo dedicado, anotar las distracciones que nos hayan sacado del trabajo y tomar el descanso que creamos conveniente.</li> <li>- Repetir el ciclo tantas veces como se crea conveniente.</li> <li>- Permite eliminar distracciones y trabajar en intervalos que funcionen a cada persona.</li> </ul> |
| <b>TÉCNICA DEL RITMO ULTRADIANO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basada en los ritmos biológicos de energía y los estudios del sueño de Nathaniel Kleitman de los años 50. Los ritmos ultradianos son intervalos diarios en los que nuestra energía sube y baja y suelen durar entre 90 y 120 minutos.</li> <li>- Trabajar en una tarea durante 60-90 minutos. Descansar cuando la concentración o energía bajen.</li> <li>- Pausa de 20-30min sin distracciones.</li> </ul>                                                                                                |

Fuente: Elaboración propia (información extraída de Cirillo (2018) y García (2023))

#### 2.4.3. Principios de los entrenamientos deportivos interválicos de alta intensidad.

Teniendo en cuenta la semejanza entre los entrenamientos deportivos de élite y la práctica musical profesional por su carácter periódico y práctico, se introducen a continuación las características de los entrenamientos interválicos de alta intensidad o *HIIT (High-Intensity Interval Training)* que se emplean en deportistas que ya han desarrollado una base sólida de resistencia y necesitan incrementar la intensidad para aumentar el rendimiento (Sánchez, 2015).

Este tipo de entrenamientos alterna esfuerzos de corta duración y de intensidad máxima con periodos cortos de recuperación activa (el ejercicio continúa a menor intensidad) o recuperación pasiva (el ejercicio se interrumpe). De esta manera, los deportistas pueden aumentar el tiempo de trabajo a alta intensidad que sería imposible mantener en un entrenamiento continuo (Sánchez, 2015).

Los componentes de los entrenamientos interválicos según Álvarez (2014) son:

- Número de series: Intervalos de duración e intensidad controlada.
- Duración e intensidad del periodo entre series.
- Modalidad de recuperación (activa o pasiva).

La tabla 4 muestra las características y los componentes de los principales entrenamientos interválicos de alta intensidad.

**Tabla 4.** *Componentes de los principales entrenamientos interválicos de alta intensidad*

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HIIT</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternancia de actividad intensa con periodos breves de descanso</li> <li>- Modalidad flexible que permite adaptar la intensidad y los tiempos de trabajo y descanso en función de la persona y la duración del entrenamiento</li> <li>- Duración aproximada entre 20-45min.</li> </ul>            |
| <b>CROSSFIT</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de alta intensidad con periodos breves de descanso pasivo.</li> <li>- Tiempos menos definidos que en las modalidades de HIIT. La duración del ejercicio viene definida, generalmente, por el número de repeticiones del mismo.</li> <li>- Duración aproximada entre 20-45min</li> </ul> |
| <b>TABATA</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo a muy alta intensidad durante rondas de 20 segundos con descansos de 10 segundos</li> <li>- Entrenamiento de duración cerrada: 4 minutos en total, equivalente a 8 rondas</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>GIBALA</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de alta intensidad de 30 segundos de duración a máxima potencia.</li> <li>- No hay descanso entre ejercicios.</li> <li>- Recuperación activa de 4min.</li> <li>- Número de series variable (7-8 series en personas entrenadas)</li> </ul>                                               |
| <b>LITTLE-GIBALA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervalos de esfuerzo intenso de 60 segundos de duración con recuperación activa de 75 segundos.</li> <li>- Duración 12 series (30min aprox.)</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>TIMMONS</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 ciclos de máxima intensidad de 20 segundos de duración.</li> <li>- 2 minutos de pausa activa a intensidad baja o media entre ciclos.</li> <li>- Entrenamiento cerrado de corta duración.</li> </ul>                                                                                              |

Fuente: Elaboración propia

### 3. Contextualización

La propuesta de intervención de este trabajo fin de máster está dirigido a alumnado de primer curso de Enseñanzas Superiores de Música de la especialidad de Interpretación de flauta travesera. El centro en el cual se contextualizará dicha propuesta es la Escuela Superior de Música de Cataluña (ESMuC) ubicada en la ciudad de Barcelona.

Este centro depende del Gobierno de la Generalitat de Catalunya y es el único centro oficial de iniciativa pública de esta comunidad que otorga el Grado en Enseñanzas Artísticas Superiores de Música, en el marco de la ordenación de las enseñanzas artísticas y su inserción en el Espacio Europeo de la Educación Superior (EEES).

La ESMuC se encuentra situada dentro de un complejo musical de unos 40.000m<sup>2</sup> en los que se encuentra L'Auditori de Barcelona, con sus cuatro salas, y el Museo de la Música de Barcelona. El edificio de la escuela cuenta con cuatro plantas y, entre sus instalaciones, dispone de biblioteca, sala de informática, parque de instrumentos, cafetería, terraza, sala de orquesta, sala de coro, sala de formación corporal, aulas de informática y tecnología, aulas polivalentes, aulas colectivas y aulas de estudio individual. El horario del centro es de lunes a viernes 7:45-21:30h y sábados, domingos y festivos de 8:45-20:30h. Dentro de este horario, el alumnado puede reservar diariamente cuatro horas de estudio a través de la plataforma ASIMUT.

Las especialidades que ofrece la escuela, dirigidas a la obtención del Grado en Enseñanzas Artísticas Superiores de Música (EEES), son las siguientes: Interpretación de música clásica y contemporánea, Composición, Dirección, Interpretación de jazz y música moderna, Interpretación de música antigua, Interpretación de música tradicional, Musicología, Pedagogía, Producción y gestión, Sonología, Música y matemáticas (doble grado) y Música y Educación Primaria (itinerario de simultaneidad).

Para acceder a estos grados hay que estar en posesión del título de bachillerato o equivalente y superar unas pruebas de acceso teóricas y prácticas que se convocan anualmente. Las bases de dichas pruebas están reguladas por las resoluciones EDU/2054/2021 de 29 de junio y EDU/78/2022 de 20 de enero.

La especialidad de flauta travesera, en la cual se enmarca la propuesta de intervención de este trabajo, se incluye dentro del itinerario de Interpretación de música clásica y contemporánea. El plan de estudios de esta especialidad está dividido en cuatro cursos y está conformado por materias de formación básica (comunes a todas las especialidades), obligatorias de especialidad, optativas y trabajo de fin de grado, que incluye un recital público y un trabajo escrito. Para la obtención del título se deben superar los 240 créditos ECTS, de los cuales 96 son de la asignatura de Instrumento Principal. Este trabajo se dirigirá concretamente al primer cuatrimestre del primer curso de esta asignatura, es decir, *Instrumento Principal I* que tiene una carga lectiva de 12 créditos ECTS equivalentes a 18,75h lectivas. La edad del alumnado de este curso se encuentra, generalmente, entre los 17 y los 19 años.

Esta asignatura se imparte en formato individual, siendo posible la realización de clases colectivas si el profesor de la asignatura lo solicita. La escuela cuenta actualmente con tres profesores de flauta travesera que imparten la asignatura siguiendo sus programaciones y dinámicas de trabajo propias. Por lo tanto, a fecha de realización del presente trabajo (mayo 2025), no se han encontrado guías docentes específicas de la asignatura de flauta travesera.

## 4. Propuesta de intervención o proyecto

Teniendo como fundamento teórico las ideas presentadas en apartado anterior, en este capítulo se procede a detallar la propuesta de intervención dirigida a mejorar la atención y la motivación en el estudio de la técnica de la flauta travesera en el primer curso de estudios superiores de música.

### 4.1. PRESENTACIÓN

Esta propuesta de intervención surge del interés por generar recursos que ayuden a aumentar los niveles de atención y concentración del alumnado de enseñanzas superiores de música y potenciar, simultáneamente, la motivación hacia el estudio de la técnica del instrumento. La razón por la que se ha elegido el primer curso de estas enseñanzas es por la particularidad y dificultades de esta etapa vital. Se trata de estudiantes que están en los primeros años de su mayoría de edad y que, por la ubicación de los conservatorios superiores, muchos de ellos se ven obligados a independizarse del núcleo familiar e instalarse en una nueva ciudad. Por otra parte, inician una formación orientada a su futura vida profesional en un nuevo centro de estudios, con alumnado, profesorado y referentes distintos a los que tenía hasta el momento. Todo ello supone cambios a nivel personal, social y académico que afectan al bienestar psicológico y que pueden tener consecuencias en los niveles de atención, concentración y motivación.

El centro en el que se enmarca este trabajo, la Escuela Superior de Música de Cataluña (ESMUC), es un centro público adscrito al departamento de educación de la Generalitat de Cataluña y su plan de estudios, sistema de acceso y requisitos se rigen por el marco jurídico vigente. En este caso, se trata de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la cual regula las enseñanzas artísticas superiores, entre ellas los estudios superiores de música (artículos 54 a 58).

Entre estas dos leyes orgánicas, se han publicado los siguientes decretos que regulan el contenido de las enseñanzas superiores de música e incluyen modificaciones en consonancia al nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (EEES):

- Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 21/2015, de 23 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 1614/2009, de 26 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas artísticas superiores reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

#### 4.2. COMPETENCIAS

Entre las competencias detalladas en la asignatura Instrumento Principal del plan de Estudios de la ESMUC, extraídas a su vez del Real Decreto 631/2010 (p.48488), se destacan a continuación las que tienen relación con un estudio efectivo y desarrollo de la autonomía del alumnado, por ser del interés del presente trabajo:

##### **Competencias transversales:**

- CT1: Organizar y planificar el trabajo de forma eficiente y motivadora.
- CT3: Solucionar problemas y tomar decisiones que respondan a los objetivos del trabajo que se realiza.
- CT6: Realizar autocrítica hacia el propio hacer profesional e interpersonal.
- CT13: Buscar la excelencia y la calidad en su actividad profesional.
- CT15: Trabajar de forma autónoma y valorar la importancia de la iniciativa y el espíritu emprendedor en el ejercicio profesional.

##### **Competencias generales**

- CG8: Aplicar los métodos de trabajo más apropiados para superar los retos que se le presenten en el terreno del estudio personal y en la práctica musical colectiva.
- CG24: Desarrollar capacidades para la autoformación a lo largo de su vida profesional.

### **Competencias específicas**

- IN4: Expresarse musicalmente con su instrumento/voz de forma fundamentada en el conocimiento y dominio en la técnica instrumental y corporal, así como en las características acústicas, organológicas y en las variantes estilísticas.
- IN10: Conocer las implicaciones escénicas que comporta su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas.

### **4.3. OBJETIVOS**

Según lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020 y los reales decretos mencionados anteriormente, la presente propuesta de intervención se orienta a la consecución de los siguientes objetivos:

#### **4.3.1. Objetivo general**

El objetivo general de esta propuesta es mejorar la calidad de estudio de la técnica del instrumento a través de herramientas y recursos que favorezcan la atención y motivación del alumnado de primer curso de Enseñanzas Superiores de Música de la Escuela Superior de Música de Cataluña.

#### **4.3.2. Objetivos específicos**

- Crear y desarrollar hábitos de estudio eficiente a través de recursos de planificación.
- Promover la autorregulación e independencia del estudiante.
- Fortalecer la confianza y motivación en el estudio.
- Incrementar el control sobre la atención sostenida.
- Mejorar la afinación.
- Ampliar el rango dinámico.
- Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.
- Incrementar la velocidad de digitación.
- Dominar diferentes tipos de articulación.
- Aumentar la resistencia y la capacidad respiratoria.
- Memorizar ejercicios básicos de técnica en todas las tonalidades.

#### 4.4. CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán en las sesiones planteadas en el apartado 4.6. *Actividades* están en consonancia con los contenidos propuestos en el Real Decreto 631/2010 para la materia de Instrumento/Voz, entre los que se puede destacar “Hábitos y técnicas de estudio, valoración crítica del trabajo” (p. 48497) y los contenidos establecidos para la asignatura Instrumento Principal de la ESMUC (Escola Superior de Música de Catalunya, [ESMUC], s.f.), entre los cuales se encuentra “Destrezas comunicativas, expresivas y técnicas”.

A continuación, se especifican los contenidos de la propuesta de intervención divididos en tres tipos: Contenidos atencionales, contenidos organizativos y contenidos musicales.

##### 4.4.1. Contenidos atencionales y motivacionales

- El foco atencional
- La atención sostenida o concentración
- La gestión de las distracciones
- La memorización
- El progreso y satisfacción personal en el estudio

##### 4.4.2. Contenidos de planificación, organización, registro, seguimiento

- El establecimiento de objetivos
- La planificación de estudio a corto y largo plazo
- Los hábitos de estudio
- Técnicas de estudio eficientes
- El registro y seguimiento del progreso

##### 4.4.3. Contenidos musicales

- El sonido: calidad, afinación, homogeneidad y flexibilidad
- La articulación: simple, doble, triple y diferentes combinaciones de *stacatto* y ligaduras.
- Escalas mayores y menores en todas las tonalidades
- Escalas cromáticas
- Escalas por terceras y por cuartas en todas las tonalidades.

- Arpeggios mayores, menores, disminuidos, aumentados y de séptima mayor y menor en todas las tonalidades
- Las dinámicas, los *diminuendos* y *crescendos*.
- Velocidad de digitación
- Los trinos.
- La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar

#### 4.5. METODOLOGÍA

En este apartado se presentan los principios pedagógicos y metodológicos en los que se basa esta propuesta de intervención, así como la metodología de trabajo principal utilizada para abordar los objetivos y desarrollar las actividades propuestas.

##### 4.5.1. Principios metodológicos y pedagógicos

La pedagogía contemporánea se sustenta cada vez más en teorías que basan el proceso de enseñanza-aprendizaje en el alumno y fomentan el aprendizaje activo considerando al alumno como constructor de su propio aprendizaje (Zambrano et al., 2016).

Estas teorías forman parte del constructivismo, una corriente pedagógica que tiene como referentes al psicólogo Jean Piaget y al pedagogo Lev Vygotsky y que entiende el proceso de enseñanza como un proceso dinámico, participativo e interactivo del alumno, de modo que el conocimiento sea una construcción operada por el mismo sujeto que aprende (Benítez-Vargas, 2023). El constructivismo considera que el ser humano es un ente capaz de procesar la información de su entorno, interpretarla en función de sus conocimientos previos y generar nuevo conocimiento y que este proceso se produce día a día y de forma permanente (Zambrano et al., 2016, p.130).

Esta adquisición sucesiva de nuevas estructuras cada vez más complejas y la capacidad de resolución de las distintas situaciones a las que se enfrenta el ser humano, se conoce como desarrollo cognitivo (Zambrano et al., 2016, p.131). El desarrollo cognitivo es un proceso que implica habilidades que van adquiriéndose desde el nacimiento hasta las diferentes etapas en que el individuo ejecuta actividades correspondientes a cada nivel de desarrollo con mayor destreza (Malandar, 2014, p.11). Para entender cómo aprende el ser humano, Piaget propone

diferentes etapas del desarrollo cognitivo, cada una de las cuales está subordinada a la anterior: Sensorio-motriz (0-2 años), Operaciones concretas (2-11 años) y Operaciones formales (a partir de 12 años). El alumnado al que va dirigida esta propuesta de intervención se encuentra en esta última etapa formal que, según Piaget (citado por Zambrano et al., 2016) se caracteriza por el desarrollo de la inteligencia formal, por un tipo de pensamiento que es reversible, interno y organizado y por la capacidad de elaborar hipótesis y razonamientos sin tener presentes los objetos (Zambrano et al., 2016, p.133).

A continuación, se resumen las principales características del aprendizaje constructivista que conformarán los principios pedagógicos sobre los que se sustentarán las actividades del apartado 4.6. (Romero, 2009, p.5):

- Lo que hay en el cerebro del que va a aprender tiene importancia. Los resultados del aprendizaje dependen, en gran parte, de los conocimientos previos del alumno, sus concepciones y motivaciones.
- Encontrar sentido supone establecer relaciones. Los conocimientos que se conservan largo tiempo están muy estructurados e interrelacionados.
- El sujeto que aprende construye activamente el significado.
- Los alumnos son responsables de sus propios aprendizajes.
- El aprendizaje constructivo se lleva a cabo a partir de la experiencia.
- El educador deberá seleccionar y secuenciar los contenidos conceptuales y de valores, actitudes, destrezas y estrategias de conocimiento, en función de las características del alumno.
- El profesor será responsable de crear las condiciones más favorables para el aprendizaje, además de transmitir los contenidos académicos.
- El alumno es quien construye, enriquece, modifica, diversifica y coordina sus esquemas. En esta actividad constructivista influyen tanto las relaciones profesor-alumno como las interacciones alumno-alumno.

En cuanto a la figura del docente, estas teorías reconocen esta figura como la de un orientador del proceso de aprendizaje y como el responsable de proponer entornos de aprendizaje, estrategias y actividades adaptadas al nivel de desarrollo de sus alumnos (Zambrano et al., 2016, p.136). En el caso de estudiantes de primer nivel de estudios superiores, Malander

(2014) apunta que la orientación del profesorado es necesaria para desarrollar diferentes estrategias de aprendizaje a las cuales puedan recurrir los estudiantes en su vida profesional para resolver los problemas que surjan en su profesión (p.12). Esta autora añade también que las estrategias influyen directamente en el rendimiento y resultados académicos, así como en la manera de aprender de cada alumno.

Entre las estrategias de aprendizaje relacionadas con el aprendizaje significativo y el aprender a aprender, se pueden establecer tres tipologías según Monereo y Pozo (1999, citado por Malander 2014):

- Estrategias cognitivas: Se utilizan para aprender y recordar información, integrando conocimientos nuevos con los previos. Están relacionadas con conocimientos y habilidades concretas y son susceptibles de ser enseñadas. Incluyen técnicas como la selección, organización y elaboración de información.
- Estrategias metacognitivas: Permiten al estudiante conocer, controlar y regular sus propios procesos mentales para alcanzar objetivos de aprendizaje. Una estrategia de este tipo sería la autoevaluación que implica que el alumno conozca sus capacidades, limitaciones, motivaciones y sea consciente de cómo abordar la tarea a realizar.
- Estrategias de apoyo: Se enfocan en mejorar las condiciones materiales y psicológicas en las que se lleva a cabo el aprendizaje. Entre estas estrategias se puede incluir el manejo de la ansiedad, la motivación, la concentración o la actitud frente al estudio.

#### 4.5.2. Metodología de enseñanza-aprendizaje

Teniendo en cuenta los principios del constructivismo junto a la importancia del docente como guía y facilitador de estrategias de aprendizaje, la metodología de las actividades propuestas en el siguiente apartado se fundamentará en el método del “contrato de aprendizaje” expuesto por De Miguel-Díaz (2005) en su estudio sobre cambios metodológicos en el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). La pedagogía del contrato surge en los años 80 para fomentar la autonomía del estudiante y atender a la diversidad de niveles de aprendizaje y se basa en principios como la capacidad del estudiante para gestionar su propio aprendizaje, la

autorregulación y el concepto de contrato psicológico para lograr un cambio de conducta determinado (De Miguel-Díaz, 2005, p.106).

Este método de enseñanza parte de un acuerdo entre el profesor y el estudiante para alcanzar determinados aprendizajes mediante el trabajo autónomo del alumno, con supervisión del docente y en un plazo previamente establecido. Se trata de un documento negociado entre ambas partes basado en el compromiso recíproco de cumplimiento del contrato y en la implicación del estudiante en su proceso formativo. Esta metodología favorece tanto el desarrollo de contenidos como de habilidades, estimula el pensamiento crítico y creativo, potencia la toma de decisiones y la planificación personal (De Miguel-Díaz, 2005, p.106).

En la tabla 5 se muestran los componentes habituales que conforman un contrato de aprendizaje.

**Tabla 5.** *Elementos del contrato de aprendizaje*

| ELEMENTOS DEL CONTRATO DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Objetivos de aprendizaje en términos de competencias</li><li>- Estrategias de aprendizaje para alcanzar los objetivos</li><li>- Recursos o medios a emplear</li><li>- Referencias de auto-evaluación, indicios, señales, pruebas, para que el estudiante contraste el aprendizaje que va logrando en relación a los objetivos formulados.</li><li>- Criterios de evaluación para verificar las evidencias de aprendizaje</li><li>- Cronograma de tareas con la temporalidad o tiempos límites acordados</li></ul> |

Fuente: Elaboración propia. Información extraída de De Miguel-Díaz (2005)

En base a esta metodología y a los principios pedagógicos comentados anteriormente, se detallan a continuación las actividades propuestas para mejorar la atención y la motivación en el estudio de la técnica de la flauta travesera en primer curso de estudios superiores, así como el sistema de evaluación de este proceso de aprendizaje.

#### 4.6. ACTIVIDADES

Las sesiones de técnica que se detallan a continuación se llevarán a cabo durante las clases individuales *de Instrumento Principal I*, en este caso, de la especialidad de flauta travesera. Están diseñadas para realizarse durante la primera parte de cada una de las clases con la finalidad de generar un hábito de calentamiento y activación de la concentración durante 45 minutos y destinar el resto de la clase (45 minutos) al trabajo de las obras y los estudios correspondientes al repertorio de la asignatura.

Como se ha comentado en el apartado 3. *Contextualización*, la asignatura de Instrumento Principal I tiene una carga de 12 créditos ECTS, lo cual supone 18,75h lectivas al cuatrimestre. Estas horas lectivas se dividen en clases individuales de una duración de 1:30h a la semana, quedando un total de 12 clases individuales de 1:30h y una sesión de 45 minutos. Se recomendará a todo el alumnado del aula de flauta la participación como oyente en las clases individuales de otros compañeros para fomentar una escucha activa y constructiva y generar recursos propios desde la escucha y no desde la interpretación activa del ejercicio.

En la presente propuesta de intervención se propone una sesión inicial introductoria de 45 minutos, 9 sesiones prácticas enfocadas al trabajo intensivo de la técnica del instrumento y una sesión de evaluación final de las sesiones.

La sesión introductoria se llevará a cabo la primera semana de curso y en ella se explicará el funcionamiento de las sesiones, se presentará el material de planificación, organización y registro del estudio que utilizarán los estudiantes y se informará del material necesario para estas actividades y para su estudio personal.

Las nueve sesiones de técnica se agrupan en tres bloques de tres sesiones más una semana de descanso entre bloques. Esta distribución se explicará con detalle en el siguiente apartado 4.7. *Temporalización*. Los ejercicios propuestos en cada bloque están diseñados para trabajar una temática central: en el caso del bloque 1 será el soporte, la continuidad de aire y la homogeneidad en el registro completo del instrumento, el bloque 2 gira en torno al registro grave y la dinámica *forte* y el bloque 3 se centra en el registro agudo, la dinámica *piano* y los *diminuendos* (conocidos en la técnica de la flauta travesera como *sons filés*).

Las sesiones se dividirán en dos periodos de 20 minutos con un descanso activo de 4 minutos y un ejercicio introductorio de calentamiento/respiración de un minuto. Los primeros 20 minutos se destinarán a ejercicios de sonido y la segunda parte a ejercicios de digitación enfocados a trabajar diferentes aspectos técnicos como las escalas, arpeggios, cromatismos, y trinos que se detallarán en cada una de las actividades. El profesor o profesora de instrumento realizará una breve explicación y ejemplificación de cada ejercicio antes de la ejecución por parte del estudiante.

Siguiendo las modalidades de recuperación activa comentadas en el marco teórico referentes al ejercicio físico, los cuatro minutos reservados entre sesiones se invertirán en realizar una pausa activa. En este intervalo de tiempo se realizarán breves ejercicios de respiración y estiramientos para mantener la atención y la activación muscular y respiratoria.

Tras estas sesiones intensivas de trabajo técnico, la clase continuará con la interpretación del repertorio correspondiente a esa semana, poniendo especial énfasis en mantener el mismo nivel de concentración que en las sesiones de técnica.

Transcurridas las 9 sesiones se realizará una sesión final donde se evaluará el funcionamiento de las sesiones. Tanto docente como discente, expondrán los resultados de este entrenamiento técnico, las dificultades del proceso, propuestas de mejora y se elaborarán los objetivos y metas del siguiente cuatrimestre.

A continuación, se detallan los métodos de técnica necesarios para la realización de las actividades programadas en esta propuesta de intervención y las abreviaturas utilizadas para referenciar cada uno de ellos:

- Sonorité: *De la Sonorité*. (Moyse, 1934)
- Moyse 480: *Gammes et arpèges. 480 exercices pour flûte* (Moyse, 1933)
- Tone development: *Tone development through interpretation* (Moyse, 1986)
- Le souffle: *Le souffle, le son*. (Bernold, 2018)
- Bernold: *La technique d'embouchure* (Bernold, 1990)
- Taffanel: *17 Grands Exercices journaliers de Mécanisme* (Taffanel, P. y Gaubert P, 1958)
- Reichert: *Sept exercices journaliers pour la flûte, op.5* (Reichert, 1872)

#### 4.6.1. Sesión inicial

**Tabla 6.** *Descripción sesión introductoria*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duración:</b> 45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a planificar sesiones de estudio.</li><li>• Dotar de recursos de organización, establecimiento de objetivos y registro del progreso.</li><li>• Concienciar sobre la eficiencia y calidad del estudio frente a la cantidad.</li><li>• Promover la autorregulación e independencia del estudiante.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El establecimiento de objetivos</li><li>• La planificación de estudio a corto y largo plazo</li><li>• Los hábitos de estudio</li><li>• El seguimiento y registro del progreso</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Competencias transversales:</b> CT1, CT3, CT15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Competencias generales:</b> CG24.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Descripción de la actividad:</b> <p>En esta actividad se explicará el funcionamiento de las sesiones y se firmará el contrato de aprendizaje. Profesor y alumno determinarán los objetivos del cuatrimestre, las estrategias y recursos a utilizar, el sistema de evaluación y se establecerá un calendario de ejecución al cuál ambos se comprometen a seguir. Se expondrá el material necesario para las sesiones de técnica (libros de técnica, afinador, metrónomo, temporizador, etc.), así como el material de planificación y registro del proceso de aprendizaje (diario de estudio y diario mensual).</p> |
| <b>Recursos:</b> Aula con luz natural y ventilación, silla, mesa, diario de estudio, diario semanal, lápiz, bolígrafo y métodos de técnica de flauta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Evaluación:</b> Se observarán aspectos de actitud, motivación y atención ante la propuesta planteada y se dará registro en el diario del docente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.2. Sesión 1 - Bloque 1

Con esta primera sesión se iniciará el primer bloque de tres sesiones (tabla 7, tabla 8 y tabla 9) destinado al trabajo del soporte, la continuidad de aire y la homogeneidad en el registro completo del instrumento.

**Tabla 7. Descripción Sesión 1**

| <b>Duración:</b> 45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear y desarrollar hábitos de estudio eficiente</li> <li>• Fortalecer la confianza y motivación en el estudio.</li> <li>• Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.</li> <li>• Incrementar la velocidad de digitación.</li> <li>• Mejorar la afinación.</li> <li>• Dominar diferentes tipos de articulación.</li> <li>• Aumentar la resistencia y capacidad respiratoria.</li> </ul>                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El foco atencional y la concentración</li> <li>• La gestión de las distracciones</li> <li>• El sonido: calidad, afinación, homogeneidad y flexibilidad.</li> <li>• La articulación: simple, doble, triple y diferentes combinaciones de <i>stacatto</i> y ligaduras.</li> <li>• Escalas mayores y menores en todas las tonalidades, escalas cromáticas y escalas por terceras.</li> <li>• Velocidad de digitación.</li> <li>• La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar</li> </ul> |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <b>Competencias transversales:</b> CT3, CT6, CT13, CT15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <b>Competencias generales:</b> CG8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <b>Competencias específicas de instrumento:</b> IN4, IN10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| <p><b>Descripción de la actividad:</b> Se iniciará la sesión con el siguiente ejercicio de respiración para tomar consciencia de la capacidad pulmonar, liberar tensiones y activar la musculatura:</p> <p><u>Ejercicio de respiración 1 (1'):</u> Coger aire en 6 segundos subiendo los brazos en forma de circunferencia hasta tenerlos sobre la cabeza. Soltar el aire en 6 segundos bajando los brazos. El aire tiene que entrar y salir de manera progresiva y controlada. Repetir 4 veces.</p> <p><b>1ª parte (20'): Sonido</b></p>             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
| Tiempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ejercicio                                                                                                          | Descripción                                                                                                                                                                                                         | Estudio individual                                                                                                            |
| 5 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sonorité:<br>n.1 (p.6)<br> = 60 | Tocar el ejercicio completo, sin repeticiones en una dinámica cómoda ( <i>mf</i> ). El objetivo tiene que ser mantener un buen sonido y conectar todas las notas con aire continuo manteniendo un sonido homogéneo. | En cada sesión se realizará uno de los 4 ejercicios.<br><br>Al finalizar la semana se habrá realizado 3 veces cada ejercicio. |

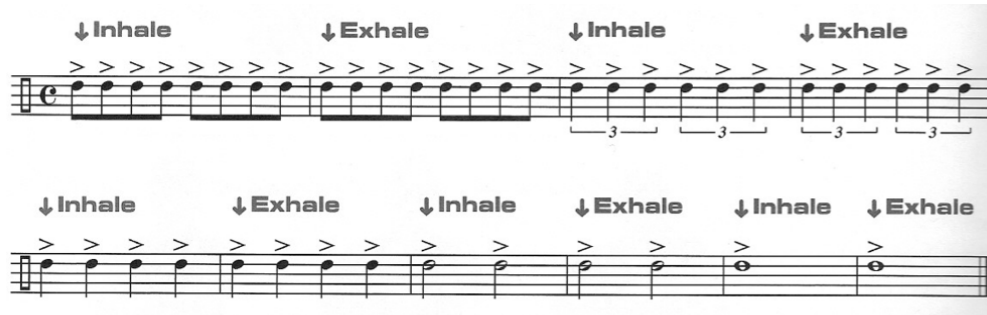
**Tabla 7. (Continuación)**

|       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min | Bernold:<br>Vocalise n.1<br>$\text{♩} = 96-108$ | Tocar respetando la dinámica y la ligadura. Prestar atención a la afinación de cada uno de los intervalos entre notas.<br><br>Cada pentagrama se repetirá dos veces: una de ellas con <i>frullato</i> y la otra con sonido normal para imitar la continuidad de aire que aporta el recurso del <i>frullato</i> .                                 | En cada sesión se estudiará un ejercicio de la sección de <i>Vocalise</i> .<br><br>Al finalizar la semana se habrá alcanzado el <i>Vocalise</i> 12.                                                                                                                                                             |
| 5 min | Armónicos 1<br>$\text{♩} = 60$                  | Desde la nota fundamental propuesta, se debe emitir el armónico correspondiente con la mayor suavidad posible y coincidiendo con el metrónomo para asegurar que se controlan correctamente los cambios de velocidad de aire. Se realizará el ejercicio con las notas Fa <sub>4</sub> , Fa# <sub>4</sub> , Sol <sub>4</sub> y Sol# <sub>4</sub> . | En la primera sesión individual se repetirá el ejercicio con las notas La <sub>4</sub> , Sib <sub>4</sub> , Si <sub>4</sub> y Do <sub>5</sub> .<br><br>En el resto de sesiones se irá alternando entre ambos grupos de 4 notas.<br><br>Al finalizar la semana se habrá pasado 6 veces por el ejercicio completo |

**Descanso activo (4'):** Se realizarán dos siguientes ejercicios de respiración para los cuales se dejará el instrumento y se activará un metrónomo a 60 pulsaciones:

Ejercicio respiración 2: Inspirar en 6 tiempos. Retener el aire en 6 tiempos. Espirar en 6 tiempos. Permanecer sin aire 6 tiempos. Repetir este ciclo 4 veces.

Ejercicio respiración 3: Realizar las siguientes inspiraciones con posición de "O" y espirar articulando como si se tocara el instrumento. Tanto en inhalación como en exhalación se tiene que gastar el máximo de aire posible:



**2ª parte (20'): Digitación.**

| Tiempo | Ejercicio                                 | Descripción                                                                                                                                                                                                                             | Estudio individual                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Moyse 480:<br>n. 61-66<br>$\text{♩} = 92$ | 1. Realizar las repeticiones que propone el autor (x4). Respirar entre la 2ª y 3ª repetición. Buscar homogeneidad en el sonido, regularidad y control de las digitaciones. Repetir a la octava hasta llegar a la nota Re <sub>6</sub> . | Una tonalidad diferente cada dos sesiones.<br><br>Al final de la semana se habrá pasado por 6 tonalidades repetidas 2 veces, correspondientes a los ejercicios 61 a 66 |

**Tabla 7. (Continuación)**

|       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 min | Taffanel:<br>EJ.4<br>♩ = 86      | Tocar las 12 primeras tonalidades con las siguientes articulaciones. Dos tonalidades (M-m) por articulación:<br><br>2. Golpes de aire<br>3. <i>Stacatto</i> simple<br>4. K<br>5. Ligado + Doble (e inversa)<br>6. Ligado + Triple (e inversa)<br> | Empezar cada día por una armadura diferente para pasar todas las articulaciones por todas las tonalidades.<br><br>Así pues, la primera sesión individual empezará por FaM y la última por SolM.                                                                              |
| 6 min | Taffanel:<br>EJ.5<br>♩ = 66 - 72 | Ejercicios A-B-C-D con las siguientes articulaciones:<br><br>· En 6/8 (articulación doble): 1, 5, 10<br>· En 2/4 (articulación triple): 1, 7, 10                                                                                                                                                                                   | Realizar en cada sesión un bloque de 4 pentagramas (A-B-C-D / E-F-G-H / I-J-K-L).<br><br>Una vez realizados los 3 bloques, se repetirá con 2 puntos más de metrónomo.<br><br>Al final de semana se habrá pasado 4 veces por el ejercicio y el tempo habrá subido de 66 a 72. |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa y soporte para el instrumento.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** El docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en el diario del docente el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.3. Sesión 2 - Bloque 1

**Tabla 8. Descripción Sesión 2**

| <b>Duración:</b> 45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear y desarrollar hábitos de estudio eficiente</li> <li>• Fortalecer la confianza y motivación en el estudio.</li> <li>• Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.</li> <li>• Incrementar la velocidad de digitación.</li> <li>• Mejorar la afinación.</li> <li>• Dominar diferentes tipos de articulación.</li> <li>• Aumentar la resistencia y capacidad respiratoria.</li> </ul>                                                                                                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El seguimiento y registro del progreso</li> <li>• La atención sostenida o concentración</li> <li>• La gestión de las distracciones</li> <li>• El sonido: calidad, afinación, homogeneidad y flexibilidad.</li> <li>• La articulación: simple, doble, triple y diferentes combinaciones de <i>stacatto</i> y ligaduras.</li> <li>• Escalas mayores y menores en todas las tonalidades, escalas cromáticas y escalas por terceras.</li> <li>• Velocidad de digitación.</li> <li>• La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar</li> </ul> |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <b>Competencias transversales:</b> CT3, CT6, CT13, CT15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <b>Competencias generales:</b> CG8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <b>Competencias específicas de instrumento:</b> IN4, IN10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <b>Descripción de la actividad:</b> Introducción (1'): Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (ver sesión 1 o anexo A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| <b>1ª parte (20'): Sonido</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |
| Tiempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ejercicio                      | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Estudio individual                                                                                                          |
| 5 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sonorité:<br>Octavas<br>♩ = 60 | Manteniendo la figuración rítmica del ejercicio n.1 de <i>Sonorité</i> , se tocará todo el registro del instrumento por octavas partiendo desde la nota más grave que tenga (Do <sub>3</sub> o Si <sub>2</sub> ). Se tocará hasta la octava Re <sub>5</sub> -Re <sub>6</sub> y, si no fuera posible, hasta la octava Do <sub>5</sub> -Do <sub>6</sub> .<br><br>Cada fórmula se repetirá dos veces, una con <i>frullato</i> y otra con sonido normal | Este ejercicio se tocará en cada sesión individual de la semana.<br><br>Al finalizar la semana se habrá realizado 12 veces. |

**Tabla 8. (Continuación)**

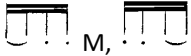
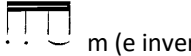
|       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                       | conectando bien la octava desde el grave y cuidando la afinación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8 min | Bernold:<br>Vocalise 13<br>♩ = 96-108 | Se seguirán las mismas indicaciones que en la Sesión 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mismas indicaciones que en la sesión 1. Al finalizar la semana se habrán completado todos los ejercicios de <i>Vocalise</i> (hasta <i>Vocalise</i> n.25)                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5 min | Le soufflé:<br>Harmoniques            | Ejercicio H1: "Harmonique n.1". Se tocará el ejercicio a tempo ♩ = 60 y dinámica <i>mf</i> . Los armónicos tienen que afinarse correctamente desde las diferentes fundamentales haciendo uso de la correcta cantidad y velocidad de aire.<br><br>Seguidamente se tocará el ejercicio H2: "Harmonique n.2" al tempo indicado (♩ = 60). El objetivo será mantener la afinación de la nota independientemente del armónico desde donde se emita o si es sonido real. | En la sesión individual 2 se tocarán los ejercicios "Harmonique n.3" a ♩ = 60 y "Harmonique n.4" a ♩ = 60.<br><br>En la sesión individual 3 se tocarán los ejercicios "Harmonique n.5 y n.6" al tempo propuesto por el autor.<br><br>En el resto de sesiones se repetirán estos bloques H1-H2, H3-H4 y H5-H6.<br><br>Al finalizar la semana se habrá pasado 4 veces por todos los ejercicios. |

**Descanso activo (4'):** Se realizarán dos siguientes ejercicios de respiración para los cuales se dejará el instrumento y se activará un metrónomo a 60 pulsaciones:

Ejercicio respiración 2: (ver sesión 1 o Anexo A)

Ejercicio respiración 4: Coger aire en 4 segundos y a continuación realizar 4 inspiraciones pequeñas para llenar al completo los pulmones. Soltar aire en 4 segundos y realizar 4 espiraciones extra expulsando el aire que queda en el cuerpo hasta quedar completamente vacío. Realizar una respiración normal relajada. Repetir 4 veces.

## 2ª parte (20'): Digitación

| Tiempo | Ejercicio                      | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Estudio individual                                                                                                                                                                                             |
|--------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 min  | Taffanel:<br>EJ4<br>♩ = 86-100 | Mismas indicaciones que en Sesión 1 con las siguientes articulaciones:<br><br>1. <i>Stacatto</i> simple<br>2. K<br>3. Articulación doble<br>4.  M,  m (e inversa)<br>5. Ligado + Triple (e inversa)<br>6.  | Mismo procedimiento que en Sesión 1.<br><br>En cada sesión se subirá un punto de metrónomo. Si es demasiado, se mantiene en el anterior. Así sucesivamente hasta alcanzar el máximo propuesto en la actividad. |

**Tabla 8. (Continuación)**

|       |                        |                               |                                                                              |
|-------|------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min | Moyse 480:<br>n. 67-72 | Ídem Sesión 1.<br>♩ = 92      | Ídem Sesión 1. Al final de la semana se habrá pasado por ejercicios 67 a 72. |
| 6 min | Taffanel:<br>EJ.5      | Ídem Sesión 1.<br>♩ = 72 - 78 | Ídem Sesión 1. Al final el tempo habrá subido de 72 a 78.                    |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa y soporte para el instrumento.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se evaluará inicialmente la tarea realizada por parte del alumno a lo largo de la semana para tener registro de los hábitos de estudio, la motivación y el compromiso con el estudio. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.4. Sesión 3 – Bloque 1

**Tabla 9. Descripción sesión 3**

**Duración:** 45min

**Objetivos:**

- Crear y desarrollar hábitos de estudio eficiente
- Fortalecer la confianza en el progreso continuo a través de la planificación.
- Aprender a planificar sesiones de estudio
- Promover la autorregulación e independencia del estudiante.
- Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.
- Incrementar la velocidad de digitación.
- Mejorar la afinación.
- Dominar diferentes tipos de articulación.
- Aumentar la resistencia y capacidad respiratoria.
- Memorizar ejercicios básicos de técnica en todas las tonalidades.

**Tabla 9. (Continuación)**

**Contenidos:**

- Los hábitos de estudio
- El seguimiento y registro del progreso
- La atención sostenida o concentración
- La gestión de las distracciones
- La memorización
- El progreso y satisfacción personal en el estudio
- El sonido: calidad, afinación, homogeneidad y flexibilidad.
- La articulación: simple, doble y diferentes combinaciones de *stacatto* y ligaduras.
- Escalas mayores y menores en todas las tonalidades, escalas cromáticas y escalas por terceras.
- Velocidad de digitación.
- La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar

**Competencias transversales:** CT1, CT3, CT6, CT13, CT15

**Competencias generales:** CG8, CG24

**Competencias específicas de instrumento:** IN4, IN10

**Descripción de la actividad:** Introducción (1'): Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (ver sesión 1 o anexo A)

**1ª parte (20'): Sonido**

| Tiempo | Ejercicio                            | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Estudio individual                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Sonorité:<br>n.1 bis (p.9)<br>♩ = 60 | Cada fórmula del ejercicio se repetirá al igual que propone el autor en el ejercicio 1 (p.6). La primera vez se tocará con los armónicos correspondientes y la repetición se hará con posiciones reales.<br><br>Estas repeticiones con armónicos se realizarán hasta la 8ª fórmula, es decir, hasta el Sol <sub>5</sub> . El resto del ejercicio se tocará con repeticiones normales y se llegará hasta el límite del registro del estudiante (recomendado Re <sub>6</sub> ).<br><br>Se buscará la máxima amplitud en el sonido con armónicos y se intentará reproducir la amplitud y la calidad de sonido con posición real. | En cada sesión se realizará uno de los 4 ejercicios de esta sección (1bis, 2bis, 3bis y 4bis).<br><br>Al finalizar la semana se habrá realizado 3 veces cada ejercicio. |
| 8 min  | Bernold:<br>Vocalise con bordón.     | Se tocarán los 25 ejercicios de <i>Vocalise</i> sólo en la tonalidad de DoM o Dom, según corresponda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | En cada sesión se estudiará una tonalidad.                                                                                                                              |

**Tabla 9. (Continuación)**

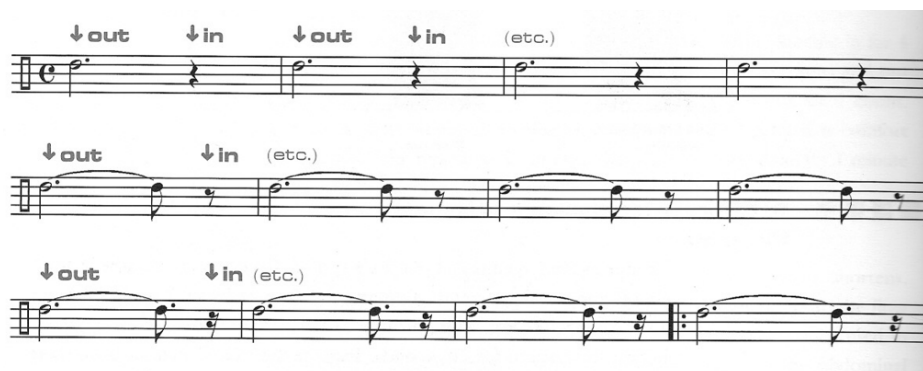
|       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ♩ = 80 (Tempo ajustable en función del compás o la rítmica del <i>Vocalise</i> ) | Este ejercicio se realizará sobre una base de bordón de Do para tener una fundamental de referencia y ejercitar la afinación de cada intervalo respecto a esta nota.                                                               | Al finalizar la semana se habrán tocado los 25 <i>Vocalises</i> en las 12 tonalidades.                                                                                                                                                                                     |
| 3 min | Armónicos 2<br>♩ = 60                                                            | Desde la nota fundamental Do se obtendrán el resto de armónicos siguiendo la secuencia del Anexo B.<br><br>En la repetición se corregirán con una emisión correcta de velocidad de aire los intervalos que resulten más complejos. | En cada sesión se elegirá una de las 3 notas fundamentales propuestas (Do, Do#, Re). Si se dispone de pata de Si, se añadirá esta nota a los ejercicios.<br><br>Al finalizar la semana se habrá repetido el ejercicio 4 veces (con pata de Do) y 3 veces (con pata de Si). |

**Descanso activo (4'):** Se realizarán dos siguientes ejercicios de respiración para los cuales se dejará el instrumento y se activará un metrónomo a 60 pulsaciones:

Ejercicio respiración 5: Realizar la siguiente secuencia de inspiraciones (I) y espiraciones (E) sin pausas:

4I-4E / 3I-5E / 3I-6E / 2I-7E / 2I-8E / 1I-9E / 1I-10E

Ejercicio respiración 6: Realizar la siguiente secuencia de respiración empezando con una respiración de un tiempo:



## 2ª parte (20'): Digitación

| Tiempo | Ejercicio         | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Estudio individual                                                                                                                                                                                      |
|--------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Taffanel:<br>EJ.1 | Comenzar el ejercicio desde la nota Do <sub>3</sub> . En cada octava realizar las siguientes articulaciones:<br><br>1. De Do <sub>3</sub> a Do <sub>4</sub> : ♩ = 72. Articulación K<br>2. De Do <sub>4</sub> a Do <sub>5</sub> : ♩ = 84.<br>8 ligadas – 8 simple<br>3. De Do <sub>5</sub> a Do <sub>6</sub> : ♩ = 100.<br>8 ligadas – 8. doble | Repetir el ejercicio en cada sesión de estudio ajustando los tempos si fuera necesario.<br><br>Memorizar ejercicio completo. Utilizar memoria digital, auditiva, analítica o visual, según sea el caso. |

**Tabla 9. (Continuación)**

|       |                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min | Taffanel<br>EJ.6<br>♩ = 76       | Realizar el ejercicio A hasta la nota Do <sub>6</sub> .<br>Cada repetición se realizará 4 veces y se<br>cambiará la articulación siguiendo este<br>orden: Stacatto, 5, 8, 1. | En cada sesión se realizará el<br>ejercicio en una tonalidad<br>diferente. A final de semana se<br>habrán completado los 12<br>tonos. |
| 5 min | Taffanel:<br>EJ.5<br>♩ = 78 - 82 | Ídem Sesión 1                                                                                                                                                                | Ídem Sesión 1.<br><br>Al final el tempo habrá subido<br>de 78 a 82.                                                                   |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa, soporte para el instrumento y altavoz con *bluetooth* o conector minijack con adaptador *lightning*.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se evaluará inicialmente la tarea realizada por parte del alumno a lo largo de la semana para tener registro de los hábitos de estudio, la motivación y el compromiso con el estudio. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

Fuente: Elaboración propia

Tras esta sesión habrá una pausa de una semana sin sesión práctica con el profesor o profesora de instrumento, en la cual el estudiante tendrá que planificar su estudio para seguir con la consecución de los objetivos de este primer bloque.

#### 4.6.5. Sesión 4 - Bloque 2

**Tabla 10.** Descripción sesión 4

| <b>Duración:</b> 45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar la motivación de estudio.</li> <li>• Entender y controlar el funcionamiento de la atención de uno mismo.</li> <li>• Observar la influencia de la concentración en el progreso técnico con el instrumento.</li> <li>• Ampliar el rango dinámico.</li> <li>• Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.</li> <li>• Aumentar la resistencia y la capacidad respiratoria.</li> <li>• Memorizar ejercicios básicos de técnica en todas las tonalidades.</li> </ul>                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El foco atencional y la concentración</li> <li>• La memorización</li> <li>• El establecimiento de objetivos</li> <li>• El sonido: calidad del registro grave, afinación, homogeneidad y flexibilidad.</li> <li>• La articulación: simple, doble y combinaciones de <i>stacatto</i> y ligaduras.</li> <li>• Escalas mayores y menores en todas las tonalidades y escalas por cuartas</li> <li>• Arpeggios mayores, menores, disminuidos, aumentados, séptima mayor y menor.</li> <li>• Las dinámicas, los <i>diminuendos</i> y <i>crescendos</i>.</li> <li>• Velocidad de digitación.</li> <li>• La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar</li> </ul> |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <b>Competencias transversales:</b> CT3, CT6, CT13, CT15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <b>Competencias generales:</b> CG8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <b>Competencias específicas de instrumento:</b> IN4, IN10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <b>Descripción de la actividad:</b> Introducción (1'): Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (ver sesión 1 o anexo A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| <b>1ª parte (20'): Sonido</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |
| Tiempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ejercicio                                                                                                          | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Estudio individual                                                                                                |
| 4 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sonorité:<br>n.1 (p.6)<br> = 60 | Se tocarán los dos primeros pentagramas del ejercicio repitiendo cada fórmula en dinámica <i>forte</i> la primera vez y <i>piano</i> la segunda. En la repetición no se respirará, pero sí cada cambio de fórmula. Se buscará la máxima amplitud en el <i>forte</i> y la igualdad de afinación en las dos dinámicas. | En cada sesión se alternará este ejercicio con el siguiente (3 notas ligadas), siguiendo las mismas indicaciones. |

**Tabla 10. (Continuación)**

|       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 min | Tone development:<br><br>♩ = 60<br>(p.67) | Tocar los ejercicios del bloque A (1, 2, 3). Las respiraciones se realizarán donde lo indica el autor. Se comprobará que la afinación de la nota grave de referencia se mantiene estable con un afinador.                                                                                                 | En cada sesión se tocarán los tres ejercicios de cada letra. Las letras F-G se tocarán en una misma sesión por ser de duración más breve. Tras finalizar la semana se habrán tocado 2 veces todo los ejercicios. |
| 5 min | Le soufflé:<br><br>Harmoniques            | Ejercicio <i>Harmonique</i> n.3 (p.34) a ♩ = 60, respirando a mitad de compás. El sonido se fundamentará en una nota grave <i>forte</i> y el armónico deberá ser emitido con la mayor flexibilidad posible.<br><br>Se repetirá el ejercicio completo al tempo y las respiraciones indicadas por el autor. | En cada sesión de estudio se alternará este ejercicio con los números 5 y 6 del mismo apartado.<br><br>A final de la semana se habrán tocado los 3 ejercicios 4 veces.                                           |

**Descanso activo (4') :** Ejercicios de respiración 5 y 6 (Anexo A).

**2ª parte (20'): Digitación**

| Tiempo | Ejercicio                 | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Estudio individual                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Reichert: 1<br><br>♩ = 60 | Se tocarán las 12 primeras tonalidades repitiendo cada una de ellas una vez con <i>frullato</i> y la otra sin. La dinámica será <i>mf</i> cómodo buscando la mayor expresividad en el dibujo de la escala. Se realizará en una única respiración y el último compás se completará con un arpeggio descendente para acabar en la tónica en registro grave. | En cada sesión se comenzará el ejercicio por una armadura diferente. De esta manera, después de las 12 sesiones, se habrá empezado por todos los tonos y se habrán pasado seis veces por todas las escalas.                                                                             |
| 10min  | Taffanel:<br><br>EJ.10    | Tocar desde el inicio del ejercicio hasta los arpeggios de Fa# incluidos. En esta primera sesión se tocará lentamente a ♩ = 84 (en 2/4), ligado y conectando con aire tanto el arpeggio ascendente como el descendente.                                                                                                                                   | Repetir el mismo ejercicio en cada sesión subiendo el metrónomo uno o dos puntos por sesión. Se aconseja cambiar de articulaciones y alternar entre la número 1, 2, 6, 7, 9 y 10. A final de semana el tempo tiene que estar alrededor de ♩ = 108. Memorizar cada dos sesiones un tono. |

**Tabla 10. (Continuación)**

|       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min | Moyse 480:<br>n. 85 - 90<br> | Realizar las repeticiones que propone el autor (x4). Respirar entre la 2ª y 3ª repetición. Buscar homogeneidad en el sonido, regularidad y control de las digitaciones. Repetir a la octava hasta llegar a la nota Re <sub>6</sub> . | Una tonalidad diferente cada dos sesiones.<br><br>Al final de la semana se habrá pasado por 6 tonalidades repetidas 2 veces, correspondientes a los ejercicios 85 a 90. |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa y soporte para el instrumento.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se revisará la planificación y los ejercicios realizados por el alumno en la semana libre y se registrará el progreso en los ejercicios técnicos y en la capacidad de autogestión y autoevaluación del alumno. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tiempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.6. Sesión 5 – Bloque 2

**Tabla 11. Descripción sesión 5**

**Duración:** 45min

**Objetivos:**

- Crear y desarrollar hábitos de estudio eficiente
- Fortalecer la confianza en el progreso continuo a través de la planificación.
- Aumentar la motivación de estudio.
- Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.
- Incrementar la velocidad de digitación.
- Mejorar la afinación.
- Ampliar el rango dinámico.
- Dominar diferentes tipos de articulación.
- Aumentar la resistencia y capacidad respiratoria.
- Memorizar ejercicios básicos de técnica en todas las tonalidades.

**Tabla 11. (Continuación)**

**Contenidos:**

- El foco atencional y la concentración
- La memorización
- Los hábitos de estudio
- El progreso y satisfacción personal en el estudio
- El sonido: calidad del registro grave, afinación, homogeneidad y flexibilidad.
- La articulación: simple, doble y combinaciones de *stacatto* y ligaduras.
- Escalas mayores y menores en todas las tonalidades y escalas por cuartas.
- Arpeggios mayores, menores, disminuidos, aumentados en todas las tonalidades.
- Las dinámicas, los *diminuendos* y *crescendos*.
- Velocidad de digitación.
- La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar.

**Competencias transversales:** CT3, CT6, CT13, CT15

**Competencias generales:** CG8

**Competencias específicas de instrumento:** IN4, IN10

**Descripción de la actividad:** Introducción (1'): Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (ver sesión 1 o anexo A)

**1ª parte (20'): Sonido**

| Tiempo | Ejercicio                                                                                                                                | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Estudio individual                                                                                                                       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 min  | Tone Development:<br>(p.75)<br>♩ = 60                                                                                                    | Se tocarán los ejercicios A-B-C respetando las dinámicas y buscando un sonido orientado a ampliar el registro grave.                                                                                                                                                                                                                                                                                | En cada sesión se realizará el ejercicio completo y se memorizará a lo largo de la semana.                                               |
| 5 min  | Bernold:<br><i>Exercices</i> con<br>bordón.<br>♩ = 60 (Tempo<br>ajustable en<br>función del<br>compás o rítmica<br>del <i>Exercice</i> ) | Se tocarán los 30 ejercicios del Capítulo II del libro sólo en la tonalidad de Do.<br><br>Este ejercicio se realizará sobre una base de bordón de Do para tener una fundamental de referencia y ejercitar la afinación de cada intervalo respecto a esta nota. Los ejercicios E18 y E22 se tocarán al final sin el bordón, ya que tienen un carácter cromático y no parten de una nota fundamental. | En cada sesión se estudiará una tonalidad.<br><br>Al finalizar la semana se habrán tocado los 30 <i>Exercices</i> en las 12 tonalidades. |
| 3 min  | Armónicos 2<br>♩ = 60                                                                                                                    | Se repetirá el ejercicio trabajado en la sesión 3 del bloque 1 por su relación con el desarrollo del sonido del registro grave.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ídem Sesión 1 del bloque 3.                                                                                                              |

**Tabla 11. (Continuación)**

**Descanso activo (4'):** Ejercicios de respiración 5 y 6 (Anexo A).

**2ª parte (20'): Digitación**

| Tiempo | Ejercicio              | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Estudio individual                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Taffanel:<br>EJ.2      | Comenzar el ejercicio desde la nota Do <sub>3</sub> .<br><br>En esta primera sesión el tempo será $\text{♩} = 80$ y la articulación <i>legato</i> . Se repetirá el ejercicio subiendo de octava hasta llegar al pentagrama que se inicia con Sol <sub>5</sub> .<br><br>La dinámica será la que permita tocar cada pentagrama sin respirar.  | Repetir el ejercicio en cada sesión de estudio subiendo el tempo dos puntos de metrónomo. La dinámica también irá en aumento puesto que cada pentagrama se tocará en menos tiempo con el nuevo tempo.<br><br>Memorizar ejercicio completo. Utilizar memoria digital, auditiva, analítica o visual, según sea el caso. |
| 5 min  | Taffanel:<br>EJ.8      | Ejercicio A. Se tocará una vez ligado lento ( $\text{♩} = 60$ ) para conectar correctamente las notas y controlar la digitación. Se repetirá a velocidad mayor ( $\text{♩} = 84$ aprox.) para ganar agilidad sin perder la calidad de sonido de la versión lenta.<br><br>Cada letra se realizará con los 5 acordes propuestos por el autor. | En cada sesión se trabajará una de las 7 letras del ejercicio.<br><br>A final de semana, se habrán repetido todos los ejercicios menos el G.                                                                                                                                                                          |
| 5 min  | Moyse 480:<br>n. 91-72 | Ídem Sesión 1 pero con ejercicio 91.<br><br>$\text{♩} = 92$                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ídem Sesión 1. Al final de la semana se habrá pasado por ejercicios 91 a 96.                                                                                                                                                                                                                                          |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa, soporte para el instrumento y altavoz con *bluetooth* o conector minijack con adaptador *lightning*.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se evaluará inicialmente la tarea realizada por parte del alumno a lo largo de la semana para tener registro de los hábitos de estudio, la motivación y el compromiso con el estudio. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

#### 4.6.7. Sesión 6 - Bloque 2

**Tabla 12.** Descripción sesión 6

| <b>Duración:</b> 45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a planificar sesiones de estudio</li> <li>• Promover la autorregulación e independencia del estudiante.</li> <li>• Mejorar la afinación.</li> <li>• Ampliar el rango dinámico.</li> <li>• Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.</li> <li>• Incrementar la velocidad de digitación.</li> <li>• Dominar diferentes tipos de articulación.</li> <li>• Aumentar la resistencia y la capacidad respiratoria.</li> </ul>                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• La atención sostenida o concentración</li> <li>• La gestión de las distracciones</li> <li>• El seguimiento y registro del progreso</li> <li>• El sonido: calidad del registro grave, afinación, homogeneidad y flexibilidad.</li> <li>• La articulación: simple, doble y combinaciones de <i>stacatto</i> y ligaduras.</li> <li>• Escalas mayores y menores en todas las tonalidades y escalas cromáticas.</li> <li>• Las dinámicas, <i>forte</i> y <i>piano</i>.</li> <li>• Los trinos.</li> <li>• La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar</li> </ul> |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <b>Competencias transversales:</b> CT1, CT3, CT6, CT13, CT15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <b>Competencias generales:</b> CG8, CG24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <b>Competencias específicas de instrumento:</b> IN4, IN10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <b>Descripción de la actividad:</b> Introducción (1'): Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (ver sesión 1 o Anexo A).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| <b>1ª parte (20'): Sonido</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
| Tiempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ejercicio                                                                                                                             | Descripción                                                                                                                                                                 | Estudio individual                                                                                                                                  |
| 8 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sonorité:<br><i>Souplesse des sons graves</i><br> | Tocar el ejercicio 2 (p.11) con las indicaciones del ejercicio 1 (p.10).<br>Exagerar las dinámicas para alcanzar un <i>forte</i> amplio en la nota más grave del compás. | En las sesiones individuales se trabajarán los ejercicios 4, 6, 8, 11, 13, 15. Al final de la semana se habrán tocado estos 6 ejercicios 2 veces. |

**Tabla 12. (Continuación)**

|       |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min | Bernold:<br><i>Exercices</i><br>con bordón. | Se repetirá el ejercicio trabajado en la sesión anterior para afianzar y mejorar la afinación relativa. Tempo recomendado ♩ = 60                                                                                                                                                                                        | Ídem sesión 2.                                                                                                                                                                         |
| 6 min | Sonorité:<br>Nota pivot                     | Se tocará a ♩ = 72 el ejercicio 1 del apartado <i>Attaque et liaison des sons</i> y seguidamente el ejercicio 4 a ♩ = 60 y el ejercicio 4.<br><br>Se comenzará tomando la nota Do4 como nota pivot y se repetirá descendiendo cromáticamente con las siguientes 2 notas, es decir, Si <sub>3</sub> y Sib <sub>3</sub> . | En cada sesión se realizará el ejercicio con tres notas del registro grave del instrumento.<br><br>Al finalizar la semana se habrá pasado 3 veces por las 12 notas del registro grave. |

**Descanso activo (4') :** Ejercicios de respiración 5 y 6 (Anexo A).

**2ª parte (20'): Digitación**

| Tiempo | Ejercicio                  | Descripción                                                                                                                                                                                       | Estudio individual                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 min  | Reichert: 2<br>♩ = 60-72   | Se tocarán las 12 primeras tonalidades en <i>legato</i> pensando en sonido homogéneo y expresivo. Se repetirá en dinámica <i>forte</i> y <i>piano</i> para explorar los dos colores y caracteres. | En cada sesión se comenzará el ejercicio por una armadura diferente. De esta manera, después de las 12 sesiones, se habrá empezado por todos los tonos y se habrán pasado seis veces por todas las escalas. El tempo puede subirse siempre que no sea en detrimento de la expresividad y la calidad del sonido. |
| 5 min  | Reichert: 6<br>♩ = 116-132 | Tocar los 12 primeros tonos con articulación doble, repitiendo cada uno de ellos en dinámica <i>forte</i> y <i>piano</i> . Prestar atención en la regularidad del último compás.                  | Comenzar cada sesión por una armadura diferente. Se recomienda aumentar el metrónomo dos puntos en cada sesión.                                                                                                                                                                                                 |
| 6 min  | Trinos<br>♩ = 116          | Se trabajarán los trinos diatónicos de la tonalidad de SolM con su correspondiente resolución siguiendo las figuraciones rítmicas y las repeticiones propuestas en el Anexo G.                    | En cada sesión se trabajará una tonalidad diferente. El estudiante deberá transportar o tocar de memoria en las diferentes tonalidades el ejercicio del Anexo G.                                                                                                                                                |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa, soporte para el instrumento y altavoz con *bluetooth* o conector minijack con adaptador *lightning*.

**Tabla 12. (Continuación)**

---

- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

---

**Evaluación:** Se evaluará inicialmente la tarea realizada por parte del alumno a lo largo de la semana para tener registro de los hábitos de estudio, la motivación y el compromiso con el estudio. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión

---

Fuente: Elaboración propia

Tras esta sesión habrá una pausa de una semana sin sesión práctica con el profesor o profesora de instrumento, en la cual el estudiante tendrá que planificar su estudio para seguir con la consecución de los objetivos de este segundo bloque.

#### 4.6.8. Sesión 7 – Bloque 3

**Tabla 13. Descripción sesión 7**

---

**Duración:** 45min

---

**Objetivos:**

- Aumentar la motivación de estudio.
  - Observar la influencia de la concentración en el progreso técnico con el instrumento.
  - Mejorar la afinación.
  - Ampliar el rango dinámico.
  - Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.
  - Incrementar la velocidad de digitación.
  - Dominar diferentes tipos de articulación.
  - Aumentar la resistencia y la capacidad respiratoria.
- 

**Contenidos:**

- El foco atencional
- El establecimiento de objetivos
- Técnicas de estudio eficientes
- El sonido: calidad en el registro agudo, afinación, homogeneidad y flexibilidad.
- La articulación: simple, doble, triple y diferentes combinaciones de *stacatto* y ligaduras.
- Escalas y arpeggios mayores, menores, disminuidos y aumentados en todas las tonalidades.
- Las dinámicas, los *diminuendos* y *crescendos*.
- Velocidad de digitación.
- La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar
- Los trinos.

**Tabla 13. (Continuación)**

**Competencias transversales:** CT3, CT6, CT13, CT15

**Competencias generales:** CG8

**Competencias específicas de instrumento:** IN4, IN10

**Descripción de la actividad:** Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (1') (ver sesión 1 o Anexo A)

**1ª parte (20'): Sonido**

| Tiempo | Ejercicio                                            | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Estudio individual                                                                                                                                                                     |
|--------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 min  | Octavas<br>♩ = 60                                    | Desde la nota más grave del instrumento se tocarán las tres octavas de cada nota siguiendo la pulsación de negra para el cambio de octava y manteniendo la nota aguda en calderón. La primera repetición se tocará en <i>frullato</i> y dinámica <i>forte</i> . La segunda repetición con sonido normal y <i>diminuendo</i> , reproduciendo la velocidad de aire del <i>frullato</i> en el cambio de octava para mantener la afinación del registro agudo. | Este ejercicio se tocará en cada sesión individual de la semana.<br><br>Al finalizar la semana se habrá realizado 12 veces.                                                            |
| 5 min  | Bernold:<br><i>Vocalise</i> con<br>bordón.<br>♩ = 60 | Se repetirá el ejercicio detallado en la sesión 3 del bloque 1 con la finalidad de mejorar las dinámicas y continuar el trabajo de afinación relativa desarrollado en los ejercicios del bloque 2.                                                                                                                                                                                                                                                         | En cada sesión se realizará el ejercicio con cada uno de los 12 tonos.                                                                                                                 |
| 6 min  | Sonorité:<br>Nota pivot                              | Se tocará a ♩ = 72 el ejercicio 1 del apartado <i>Attaque et liaison des sons</i> y seguidamente el ejercicio 4 a ♩ = 60 y el ejercicio 4.<br><br>Se comenzará tomando la nota Do <sub>5</sub> como nota pivot y se repetirá ascendiendo cromáticamente con las siguientes 2 notas, es decir, Do# <sub>5</sub> y Re <sub>5</sub> .                                                                                                                         | En cada sesión se realizará el ejercicio con tres notas del registro agudo del instrumento.<br><br>Al finalizar la semana se habrá pasado 3 veces por las 12 notas del registro agudo. |

**Descanso activo (4'):** Ejercicios de respiración 5 y 6 (Anexo A).

**2ª parte (20'): Digitación**

| Tiempo | Ejercicio          | Descripción                                                                                                                                                                                               | Estudio individual                                                                                     |
|--------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 min  | Escalas<br>♩ = 100 | Se realizará el ejercicio de escalas del Anexo E. El estudiante intentará tocar el ejercicio de memoria dada la sencillez de su estructura. Se buscará homogeneidad en todo el registro y flexibilidad en | A partir de la primera sesión individual se tocará el ejercicio de memoria. En cada sesión se empezará |

**Tabla 13. (Continuación)**

|       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                   | los cambios de octava. Cada dos tonos se cambiará de articulación.                                                                                                                                                                                                                                                                           | por una articulación diferente para pasar todas las escalas por todas las articulaciones.                                                    |
| 5 min | Taffanel:<br>EJ.9 | Ejercicio A. Se tocará una vez lento (♩ = 60) con <i>frullato</i> o cantando y tocando, si es posible, para conectar correctamente las notas, controlar la digitación y mantener estable la afinación. Se repetirá a velocidad mayor (♩ = 84 aprox.) para ganar agilidad. Cada letra se realizará con los 5 acordes propuestos por el autor. | En cada sesión se trabajará una de las 7 letras del ejercicio.<br><br>A final de semana, se habrán repetido todos los ejercicios menos el G. |
| 6 min | Trinos<br>♩ = 116 | Se trabajará el ejercicio de trinos del Anexo G tal como indicado en la Sesión 3 del Bloque 2, pero esta vez añadiendo una apoyatura inicial.                                                                                                                                                                                                | Mismas indicaciones que en Sesión 3 del Bloque 2 pero con apoyatura inicial.                                                                 |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa, soporte para el instrumento y altavoz con *bluetooth* o conector minijack con adaptador *lightning*.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se revisará la planificación y los ejercicios realizados por el alumno en la semana libre y se registrará el progreso en los ejercicios técnicos y en la capacidad de autogestión y autoevaluación del alumno. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.9. Sesión 8 - Bloque 3

**Tabla 14. Descripción sesión 8**

**Duración:** 45min

**Objetivos:**

- Crear y desarrollar hábitos de estudio eficiente
- Fortalecer la confianza en el progreso continuo a través de la planificación.
- Aumentar la motivación de estudio.
- Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.
- Incrementar la velocidad de digitación.

**Tabla 14. (Continuación)**

| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la afinación.</li> <li>• Ampliar el rango dinámico.</li> <li>• Dominar diferentes tipos de articulación.</li> <li>• Aumentar la resistencia y capacidad respiratoria.</li> <li>• Memorizar ejercicios básicos de técnica en todas las tonalidades.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La concentración y gestión de las distracciones</li> <li>• La memorización</li> <li>• El seguimiento y registro del progreso</li> <li>• El sonido: calidad en el registro agudo, afinación, homogeneidad y flexibilidad.</li> <li>• La articulación: simple, doble, triple y diferentes combinaciones de <i>stacatto</i> y ligaduras.</li> <li>• Escalas mayores y menores en todas las tonalidades.</li> <li>• Arpeggios mayores, menores, disminuidos y aumentados en todas las tonalidades.</li> <li>• Las dinámicas: los <i>diminuendos</i>.</li> <li>• Velocidad de digitación.</li> <li>• La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar</li> </ul> |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| <b>Competencias transversales:</b> CT3, CT6, CT13, CT15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| <b>Competencias generales:</b> CG8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| <b>Competencias específicas de instrumento:</b> IN4, IN10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| <b>Descripción de la actividad:</b> Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (1') (ver sesión 1 o Anexo A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| <b>1ª parte (20'): Sonido</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
| Tiempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ejercicio                            | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Estudio individual                                                                                                                                     |
| 5 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Armónicos 1<br>♩ = 60                | El ejercicio se realizará siguiendo las indicaciones de la Sesión 1 pero la atención estará en conseguir un <i>diminuendo</i> final <i>al niente</i> con afinación correcta y la mayor duración posible.                                                                                        | Ídem sesión 1 añadiendo la ejecución del <i>diminuendo al niente</i> al final de cada ejercicio..                                                      |
| 6 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tone Development<br>(p.76)<br>♩ = 60 | Se tocarán los ejercicios A – B con los 5 apartados correspondientes. Se mantendrá una dinámica <i>piano</i> , como indica el autor, con un sonido cálido, flexibilidad en las ligaduras y afinación adecuada del intervalo de octava de cada motivo, con especial atención a la nota superior. | En cada sesión se alternará la interpretación de los ejercicios A-B con el ejercicio C. A final de semana las tres letras se habrán trabajado 6 veces. |
| 6 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Le souffle:<br><i>Sons filés</i>     | Del capítulo III “Les sons files” se tocarán los ejercicios 1,2,3 y 13. En estos ejercicios se trabajará la calidad del <i>diminuendo</i> teniendo como                                                                                                                                         | En cada sesión se avanzarán 3 ejercicios hasta el número 12 y uno a partir del número 13. Es decir, en la siguiente sesión se trabajarán los           |

**Tabla 14. (Continuación)**

|  |        |                                                                                                         |                                                                                                                    |
|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ♩ = 60 | referencia las sensaciones musculares y de velocidad de aire trabajadas en el ejercicio de armónicos 1. | ejercicios 4,5,6 y 14, y así sucesivamente. A final de semana los 12 primeros ejercicios se habrán tocado 3 veces. |
|--|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Descanso activo (4'):** Ejercicios de respiración 5 y 6 (Anexo A).

**2ª parte (20'): Digitación**

| Tiempo | Ejercicio                   | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Estudio individual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Reichert: 1<br>♩ = 60-72-84 | Se tocarán las 12 primeras tonalidades repitiendo cada una tres veces. La primera de ellas será a un tempo lento que permita recordar y memorizar la escala. La segunda y tercera vez se tocará de memoria, siendo el tempo de la segunda vez más acelerado y la tercera vez al tempo límite en que se puede hacer la escala correctamente. Se registrarán los tempos alcanzados.<br><br>El último compás se tocará como está escrito añadiendo un <i>diminuendo</i> hacia el agudo. | En cada sesión se comenzará el ejercicio por una armadura diferente. De esta manera, después de las 12 sesiones, se habrá empezado por todos los tonos y se habrán pasado seis veces por todas las escalas.<br><br>Se realizará un registro de los tempos alcanzados priorizando el sonido, la memoria y la regularidad de la digitación frente a la velocidad.                                                |
| 10min  | Taffanel:<br>EJ.10          | Tocar desde los arpeggios de Sol hasta llegar al extremo del registro, es decir, hasta los arpeggios de Re en octava (de Re <sub>5</sub> a Re <sub>6</sub> ). Como en la actividad Sesión 1 del Bloque 2, se tocará lentamente a ♩ = 84 (en 2/4), ligado y conectando con aire tanto el arpeggio ascendente como el descendente.                                                                                                                                                     | Repetir el mismo ejercicio en cada sesión subiendo el metrónomo uno o dos puntos por sesión. Se aconseja cambiar de articulaciones y alternar entre la número 1, 2, 6, 7, 9 y 10. En los últimos tres arpeggios (Do <sub>5</sub> , Do# <sub>5</sub> y Re <sub>5</sub> ) se sugiere no subir el tempo hasta que la digitación y la emisión del sonido sea correcta.<br><br>Memorizar un tono cada dos sesiones. |

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa y soporte para el instrumento.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se evaluará inicialmente la tarea realizada por parte del alumno a lo largo de la semana para tener registro de los hábitos de estudio, la motivación y el compromiso con el estudio. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el

---

nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión.

---

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.10. Sesión 9 - Bloque 3

**Tabla 15.** *Descripción sesión 9*

---

**Duración:** 45min

---

**Objetivos**

- Aprender a planificar sesiones de estudio
  - Promover la autorregulación e independencia del estudiante.
  - Fortalecer la confianza en el progreso continuo a través de la planificación.
  - Mejorar la afinación.
  - Ampliar el rango dinámico.
  - Mejorar la flexibilidad y homogeneidad del sonido en todo el registro del instrumento.
  - Incrementar la velocidad de digitación.
  - Dominar diferentes tipos de articulación.
  - Aumentar la resistencia y la capacidad respiratoria.
  - Memorizar ejercicios básicos de técnica en todas las tonalidades.
- 

**Contenidos:**

- La memorización
  - El progreso y satisfacción personal en el estudio
  - La planificación de estudio a corto y largo plazo
  - Los hábitos de estudio
  - El sonido: calidad en el registro agudo, afinación, homogeneidad y flexibilidad.
  - La articulación: simple, doble, triple y combinaciones de *stacatto* y ligaduras.
  - Escalas cromáticas.
  - Arpeggios mayores, menores, disminuidos y aumentados y de séptima menor en todas las tonalidades.
  - Las dinámicas: los *diminuendos*.
  - Velocidad de digitación.
  - La respiración: gestión del aire y aumento de la capacidad pulmonar
- 

**Competencias transversales:** CT1, CT3, CT6, CT13, CT15

**Competencias generales:** CG8, CG24

**Competencias específicas de instrumento:** IN4, IN10

---

**Descripción de la actividad:** Se iniciará la sesión con el ejercicio de respiración 1 (1') (ver sesión 1 o Anexo A)

**1ª parte (20'):** Sonido

**Tabla 15. (Continuación)**

| Tiempo | Ejercicio                                 | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Estudio individual                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5min   | Armónicos<br>Artaud 4                     | Se realizará el ejercicio en las dos maneras que propone el autor: notas separadas y notas ligadas. Se comenzará por la nota Do <sub>5</sub> y se repetirá en tres dinámicas diferentes: <i>pp</i> – <i>p</i> – <i>mf</i>                                                                                                      | En cada sesión se tocará el ejercicio con una letra diferente. Al final de semana se habrán tocado las 11 letras y se repetirá una de ellas a elegir en la última sesión de estudio. |
| 7 min  | <i>Tone Development</i><br>p.78<br>♩ = 60 | Se tocará el ejercicio D en sus 5 variantes siguiendo las indicaciones de dinámicas del autor. Las ligaduras deben interpretarse con el aire correcto, evitando bajar la velocidad de aire en el <i>diminuendo</i> para que no baje la afinación.<br><br>A continuación se tocará el ejercicio E1 con las mismas indicaciones. | En cada sesión se alternará el ejercicio D completo con uno de los 5 ejercicios del apartado E.                                                                                      |
| 6 min  | Sonorité:<br>Nota pivot<br>♩ = 72         | En esta ocasión se tocará el ejercicio 1 del apartado <i>Attaque et liaison des sons</i> tomando como referencia una misma nota en sus tres octavas.<br><br>Se comenzará tomando la nota Sol <sub>4</sub> como nota pivot y, a continuación, se repetirá el ejercicio con Sol <sub>3</sub> y Sol <sub>5</sub> .                | En cada sesión se realizará el ejercicio con una nota diferente y sus tres octavas correspondientes. Al finalizar la semana se habrá tocado el ejercicio en los 12 tonos.            |

**Descanso activo (4'):** Ejercicios de respiración 5 y 6 (Anexo A).

**2ª parte (20'): Digitación**

| Tiempo | Ejercicio               | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Estudio individual                                                                                                                                                                                                |
|--------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min  | Cromáticas<br>♩ = 66-84 | Se tocarán tres escalas cromáticas en tres octavas (Do <sub>3</sub> -Do <sub>6</sub> , Do <sub>3</sub> ♯-Do <sub>6</sub> ♯ y Re <sub>3</sub> -Re <sub>6</sub> ) de manera ascendente y descendente según Anexo F.<br><br>Cada una de ellas se repetirá con las 6 articulaciones propuestas, manteniendo la regularidad en la digitación tanto en subdivisión binaria como ternaria. | Se repetirá el ejercicio completo con todas las articulaciones.<br><br>Se recomienda empezar cada sesión desde una nota diferente de las tres propuestas. El tempo se intentará incrementar un punto cada sesión. |

**Tabla 15. (Continuación)**

|        |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 min | Taffanel: EJ.14<br><br>♩ = 96 | Se tocarán los ejercicios A, B y C repitiendo cada uno de ellos con las articulaciones 1, 2, 5 y todo <i>stacatto</i> . El tempo para las tres primeras articulaciones será alrededor de<br><br>♩ = 96 y, el <i>stacatto</i> se propone realizarlo con doble picado a tempo aproximado de<br><br>♩ = 112. En cada repetición se debe ir memorizando el ejercicio. | En cada sesión se avanzarán tres letras del ejercicio, por lo que a final de semana se habrá pasado 3 veces por todos los ejercicios. En la última vuelta al ejercicio tiene que tocarse todo de memoria. |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Recursos:**

- Material del centro: Aula con luz natural y ventilación, atriles, sillas sin brazos, mesa y soporte para el instrumento.
- Material del estudiante: Afinador, metrónomo, cronómetro, libros de técnica, instrumento, diario de estudio y semanal, agua y ropa cómoda.

**Evaluación:** Se evaluará inicialmente la tarea realizada por parte del alumno a lo largo de la semana para tener registro de los hábitos de estudio, la motivación y el compromiso con el estudio. Durante el desarrollo de la sesión el docente observará la respuesta del alumno ante los ejercicios propuestos y registrará en su diario el nivel de consecución de cada uno de ellos, así como los aspectos actitudinales y atencionales mostrados en la sesión. El alumno anotará en su diario de estudio los tempos, tonalidades, dificultades, propuestas de mejora y nivel de atención conseguido en la sesión

Fuente: Elaboración propia

#### 4.6.11. Sesión final – Evaluación

**Tabla 16. Descripción de la sesión final de evaluación**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duración:</b> 45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar la influencia de la concentración en el progreso técnico con el instrumento.</li> <li>• Dotar de recursos de organización, establecimiento de objetivos y registro del progreso.</li> <li>• Concienciar sobre la eficiencia y calidad del estudio frente a la cantidad.</li> <li>• Promover la autorregulación e independencia del estudiante.</li> </ul> |
| <p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El progreso y satisfacción personal en el estudio</li> <li>• La planificación de estudio a corto y largo plazo</li> <li>• Los hábitos de estudio</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |

**Tabla 16. (Continuación)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de estudio eficientes</li><li>• El seguimiento y registro del progreso</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Competencias transversales:</b> CT1, CT3, CT6, CT15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Competencias generales:</b> CG24.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Descripción de la actividad:</b> En esta sesión se revisará el contrato firmado en la sesión inicial para evaluar la consecución de los objetivos y comentar el desarrollo del cuatrimestre. Se realizará una encuesta, como la del Anexo K, en la que se registrará la percepción del proceso del alumno en aspectos atencionales y motivacionales, así como en aspectos técnicos del instrumento. |
| <b>Recursos:</b> Aula con luz natural y ventilación, silla, mesa, diario de estudio, diario semanal y lápiz o bolígrafo.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Evaluación:</b> Se revisarán los apartados firmados en el contrato de aprendizaje y se registrará su nivel de consecución. Por otro lado, el profesor realizará la encuesta del alumno para comparar las percepciones de progreso del alumno desde una visión externa.                                                                                                                              |

Fuente: Elaboración propia

## 4.7. TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones propuestas en el apartado anterior se llevarán a cabo a lo largo del primer cuatrimestre del curso académico con alumnado de nuevo ingreso de la Escuela Superior de Música de Cataluña. Este periodo se desarrolla entre los meses de septiembre a enero y cuenta con una media de 14 semanas lectivas, considerando los días festivos habituales en estos meses y semanas reservadas a proyectos de grandes conjuntos (orquesta, banda, big band, cobla, etc.)

Durante estas semanas lectivas el docente de la asignatura Instrumento Principal impartirá 18,75 horas lectivas correspondientes a los 12 créditos ECTS de la asignatura que, como se ha comentado en la presentación de este apartado, se dividirán en 13 clases individuales: 12 clases de 1:30h y una de 45 minutos.

### 4.7.1. Cronograma de las sesiones

Las sesiones planteadas en esta propuesta de intervención tienen una duración de 45 minutos y se incluyen dentro de las clases individuales de Instrumento Principal. Exceptuando la

primera sesión introductoria, la resta de sesiones se realizarán durante la primera parte de la clase, quedando otros 45 minutos disponibles para el trabajo del repertorio del instrumento.

Como se observa en la tabla 16, las sesiones están divididas en tres bloques temáticos separados por una semana de pausa en la que la clase lectiva se destinará al trabajo del repertorio. Sin embargo, las sesiones individuales de estudio correspondientes a esa semana seguirán activas y servirán para afianzar, asimilar y mejorar los contenidos de cada bloque.

**Tabla 16.** *Cronograma de las sesiones*

| SESIONES                      |          | DURACIÓN               | ESTUDIO INDIVIDUAL  | CALENDARIO |
|-------------------------------|----------|------------------------|---------------------|------------|
| Sesión inicial (introducción) |          | 45min                  | Libre               | Semana 1   |
| BLOQUE 1                      | Sesión 1 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 2   |
|                               | Sesión 2 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 3   |
|                               | Sesión 3 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 4   |
| - PAUSA -                     |          | Clase individual 1:30h | 12 sesiones - 45min | Semana 5   |
| BLOQUE 2                      | Sesión 1 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 6   |
|                               | Sesión 2 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 7   |
|                               | Sesión 3 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 8   |
| - PAUSA -                     |          | Clase individual 1:30h | 12 sesiones - 45min | Semana 9   |
| BLOQUE 3                      | Sesión 1 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 10  |
|                               | Sesión 2 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 11  |
|                               | Sesión 3 | 45min + Clase 45min    | 11 sesiones - 45min | Semana 12  |
| Sesión final (evaluación)     |          | 45min + Clase 45 min   | 11 sesiones - 45min | Semana 13  |

Fuente: Elaboración propia

#### 4.8. EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

Siguiendo los principios metodológicos expuestos en el apartado 4.5, el estudiante tendrá un papel activo en la evaluación de las actividades de esta propuesta como parte de su proceso de construcción de aprendizaje y autorregulación.

Para el método del contrato de aprendizaje, De Miguel-Díaz (2005) propone que se lleve a cabo una evaluación continua con la supervisión y retroalimentación del docente en cada sesión, una autoevaluación del estudiante donde se evalúe la tarea realizada, las estrategias, los recursos y las posibles mejoras y, por último, una evaluación final del proceso y de la consecución de los objetivos (p.108).

Teniendo en cuenta la propuesta de De Miguel-Díaz (2005), junto al esquema de actividades por bloques propuesto anteriormente, se distinguirán los siguientes tipos de evaluación:

- Evaluación continua: En cada sesión el docente, junto al estudiante, revisará la realización de las sesiones individuales de estudio correspondientes a cada semana y se comentará brevemente las posibles dificultades encontradas, así como las soluciones o recursos para solventarlas. En el diario del docente el profesor anotará, por un lado, un comentario breve sobre la tarea de estudio individual realizada esa semana por el estudiante y, por otro lado, evaluará el desarrollo de la actividad de técnica correspondiente teniendo en cuenta ítems atencionales y musicales.
- Evaluación periódica: Tras cada bloque de tres sesiones, se realizará una evaluación conjunta docente-estudiante de características similares a la evaluación continua pero, en este caso, se evaluarán las capacidades de planificación y organización del estudio. En esta sesión el alumno deberá presentar el plan de estudio previsto para la semana libre y el profesor hará las anotaciones correspondientes en su diario del docente referentes a planificación, gestión del tiempo, establecimiento de objetivos y registro del proceso.
- Evaluación final: A final del cuatrimestre, docente y estudiante completarán una breve encuesta en la que se evaluarán los resultados alcanzados tras las nueve sesiones de técnica, los recursos y estrategias adquiridas y las nuevas metas para continuar con el proceso iniciado a lo largo del primer cuatrimestre (Anexo K).

#### 4.8.1. Recogida de datos e instrumentos de evaluación

Para la recopilación y análisis de la información destinada a evaluar el grado de consecución de los objetivos planteados, se utilizarán tanto técnicas cuantitativas como cualitativas en función de los parámetros a evaluar.

De manera cuantitativa se valorarán parámetros como la velocidad de digitación, que puede ser medida con un valor de metrónomo, la capacidad respiratoria medida en segundos, el número de ejercicios de técnica memorizados o la cantidad de sesiones de estudio realizadas. En cambio, parámetros como la afinación, la flexibilidad, las dinámicas o la expresividad se medirán de manera cualitativa con una escala tipo Lickert de tres valores, siendo el más bajo “presenta dificultades”, el intermedio “se defiende correctamente” y el más alto “realiza el ejercicio con facilidad”. Los aspectos actitudinales, atencionales y motivacionales se evaluarán con una escala más amplia de 5 puntos, donde el 1 es el nivel más bajo y 5 el máximo alcanzable. El nivel registrado de cada parámetro permitirá ajustar la dificultad de los ejercicios para evitar la desmotivación por dificultad extrema o, en caso contrario, por dificultad baja que no le suponen un reto al alumno.

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para recoger esta información son los siguientes:

- Diario del docente: Consiste en un diario donde se registrará el nivel de desarrollo de cada uno de los parámetros de la actividad a través de la observación y mediante escalas tipo Lickert. También se evaluarán aspectos relacionados con la atención y la motivación y con los hábitos de estudio, autoevaluación y gestión del tiempo realizado en las sesiones individuales de estudio (Anexo J).
- Diario de estudio individual: En este documento, el estudiante anotará los ejercicios realizados en cada sesión de estudio individual indicando la tonalidad estudiada, el tempo alcanzado y otras observaciones que considere relevantes (Anexo H).
- Diario semanal: Se trata de un calendario por semanas en el que se llevará un registro de las sesiones realizadas. Cada semana se deberán registrar seis días de estudio con dos sesiones por día y un día completo de descanso. (Anexo I).

#### 4.9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Desde la década de los 90 comienzan a impulsarse iniciativas y compromisos a nivel nacional e internacional hacia una educación inclusiva, comprometida con la diversidad del alumnado.

Rodríguez-Martín et al. (2014) destacan como primeros hitos de la educación inclusiva la *Declaración Mundial sobre educación para todos* celebrada en 1990, donde se insta a favorecer el acceso de las personas discapacitadas a estudios universitarios y la *Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales: acceso y calidad*, donde se destaca la importancia de la inclusión como principio de las políticas educativas.

En las enseñanzas básicas y postobligatorias, los recursos y medidas de atención a la diversidad son mayores que en las instituciones de educación superior. Sin embargo, en las últimas décadas se está reconociendo la importancia de la inclusión y la diversidad como elementos fundamentales en los estudios universitarios ya que en esta etapa se formará a profesionales que constituirán la ciudadanía y esta tiene que garantizar la mayor calidad de vida para todas las personas (Rodríguez-Martín et al., 2014).

En el marco normativo español comentado en el apartado 4.1., aparecen las siguientes referencias a la atención a la diversidad:

Los centros educativos deberán necesariamente incluir y justificar en su proyecto educativo las medidas que desarrollan para favorecer y formar en igualdad en todas las etapas educativas, incluyendo la educación para la eliminación de la violencia de género, el respeto por las identidades, culturas, sexualidades y su diversidad, y la participación activa para hacer realidad la igualdad (BOE 3/2020, p.122934).

La atención a la diversidad es una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a todos los alumnos. Es decir, se trata de contemplar la diversidad de las alumnas y alumnos como principio y no como una medida que corresponde a las necesidades de unos pocos (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), p.12).

Teniendo en cuenta estas afirmaciones, se plantean a continuación una serie medidas de adaptación de las actividades propuestas en este trabajo en función de diferentes escenarios que pudieran presentarse:

- Alumnado con altas capacidades: Para este perfil de alumnado se hará una adaptación de los ejercicios técnicos como, por ejemplo, tempos más rápidos, articulaciones más diversas y complejas, cambios de octava o dinámicas más extremas. Además de estas medidas, también podrían proponerse ejercicios de métodos de técnica de cursos más avanzados e incluir un espacio donde este alumnado creara sus propios ejercicios partiendo de sus capacidades creativas, necesidades y nivel.
- Alumnado con déficit de atención e hiperactividad (TDAH): En este caso los ejercicios propuestos en cada actividad podrían reformularse para que la duración sea más corta o para que haya más alternancia entre tipos de ejercicio. También podrían combinarse los ejercicios del apartado de sonido con los del apartado de técnica para evitar mantenerse 20min en el mismo tipo de ejercicios. Por otro lado, se observará donde se producen las variaciones de atención y se potenciarán los ejercicios donde la atención es mayor, reduciendo o adaptando así el resto de ejercicios. Para ayudar a su socialización y confianza, el docente podrá proponer a otro alumno del mismo curso o superior la realización conjunta de las actividades o bien, el profesor mismo puede tocar los ejercicios con el alumno.
- Diversidad e inclusión: Se podrá proponer la realización de las actividades de manera colectiva para aprovechar las diferencias y singularidades del alumnado como un elemento de crecimiento personal y colectivo del grupo. En las clases colectivas convivirían e interactuarían alumnos de diferentes cursos, edades y niveles, se fomentaría el estudio conjunto frente al individual y se abriría un espacio para compartir los recursos, dificultades y logros de cada estudiante con el instrumento y, en particular, con las actividades de esta propuesta de intervención.

Como comenta Ramírez-Treviño (2015), “la comprensión de las diferencias individuales en el logro académico es crítica para maximizar el aprendizaje de cada estudiante” (p.15). Así pues, el profesor intervendrá orientando de la manera más adecuada para que el método propuesto mantenga la motivación del alumno y favorezca la construcción de aprendizajes significativos (De Miguel-Díaz, 2005, p.41).

## 5. Conclusiones

En el presente Trabajo Final de Máster se ha alcanzado el objetivo general, consistente en diseñar una propuesta de intervención orientada a mejorar la atención y la motivación en el estudio de la técnica de la flauta travesera en alumnado de primer curso de enseñanzas superiores de música. Dicha propuesta se sustenta en un marco teórico que recoge los principales fundamentos sobre los procesos atencionales y de concentración, los cuales han servido de base para el diseño de las actividades de intervención objeto de este trabajo.

El primero de los objetivos específicos, que consistía en estudiar los fundamentos de la atención y la concentración para establecer un vínculo con la motivación y la autorrealización de alumnado adulto, se ha conseguido a través de la consulta de artículos y estudios sobre neurociencia, psicología de la atención y neuroeducación. Tras este proceso de investigación se pudieron exponer las características de los distintos tipos de atención con la finalidad de conocer su funcionamiento y su posible aplicación al estudio del instrumento. Por otro lado, se distinguieron las habilidades cognitivas básicas de las superiores y su influencia en un proceso de aprendizaje. Entre las funciones cognitivas básicas se encuentra la atención, la cual resulta imprescindible para el desarrollo de habilidades más complejas como el razonamiento, la motivación o el aprendizaje que son la base del rendimiento académico en estudios universitarios (Pradas-Gallardo 2025; Jurado-Besada, 2016).

El segundo objetivo específico de este trabajo planteaba diseñar ejercicios de técnica adaptados al nivel de transición entre el grado profesional y el grado superior. Con el propósito de alcanzar dicho objetivo, se han elaborado diferentes materiales específicamente adaptados a este nivel formativo. Estos materiales han sido organizados de manera progresiva en cuanto a su dificultad y se han incorporado de forma estructurada en las actividades propuestas en las sesiones descritas en el apartado 4.6. Por una parte, se han seleccionado ejercicios de métodos básicos de las programaciones de grado profesional para que el alumno esté familiarizado con ellos y pueda desarrollar nuevo aprendizaje desde lo que ya domina. Por otro lado, se han introducido ejercicios de técnica avanzada correspondientes al grado superior y otros de elaboración propia para fomentar la creatividad y la variedad. Cada actividad se ha diseñado alternando ejercicios dentro de cada bloque y proponiendo

variaciones de los mismos con la finalidad de mantener el interés en el estudio, la concentración y la motivación.

La duración de las sesiones se ha fundamentado en las curvas de atención comentadas en el marco teórico que establecen que la atención sostenida dura unos 15 minutos y que la productividad de la concentración se sostiene hasta los 45 minutos, aunque decae suavemente. Para distribuir esos 45 minutos de manera que la atención decaiga lo mínimo, se han observado las características de algunas técnicas de estudio como la técnica pomodoro y los intervalos de intensidad y descanso de entrenamientos físicos de alto rendimiento.

Por último, para alcanzar el tercero de los objetivos específicos propuestos en este trabajo, se han propuesto herramientas de planificación y estrategias de estudio que fomenten la motivación y maximicen el rendimiento del estudio. En este punto, se ha contrastado en numerosos estudios como los de Malander (2014), Zambrano et al. (2016), De Miguel-Díaz (2005) o Gil (2017), que la figura del profesor resulta esencial como guía y orientador en el proceso de adquisición de estrategias de aprendizaje. Es por ello, que se ha optado por una metodología de aprendizaje basada en un contrato en el que el profesor facilita las herramientas y el alumnado se compromete a llevarlas a cabo siguiendo unos objetivos y un calendario establecido por ambos. De esta manera, se consigue que el alumnado se implique de manera activa en su formación y puedan desarrollar habilidades para aprender de forma autónoma y autorregulada.

## 6. Limitaciones y Prospectiva

Respecto a las limitaciones de este trabajo, la principal de ellas ha sido la imposibilidad de implementarla en la población descrita en el apartado 3, ya que no se tenía acceso como profesora del centro durante este curso. En el caso de haberse llevado a cabo, podrían existir limitaciones en cuanto al tiempo o duración de las sesiones por imprevistos de calendario que pueden surgir durante un curso académico o bien limitaciones de nivel según el alumnado de la promoción correspondiente.

Otra de los aspectos que han limitado este trabajo es la cantidad de estudios académicos y trabajos científicos centrados en la práctica del instrumento. La mayoría de información referente a la concentración y la atención en niveles universitarios, así como a las técnicas y estrategias de estudio para esta etapa académica, está orientada a carreras o asignaturas teóricas y asignaturas. Por ello, el ámbito del deporte, debido a su semejanza con el estudio del instrumento al tratarse de una destreza que se entrena con una práctica frecuente, sería un campo a explorar en el caso de un trabajo de mayor extensión.

Respecto a las perspectivas de futuro, este trabajo podría ampliarse con una mayor base científica de ámbitos como la neurociencia o la neuropsicología educativa que ayudarían a profundizar en el funcionamiento de la atención y en el manejo de la misma. Así mismo, como se ha comentado anteriormente, sería interesante realizar un paralelismo en profundidad con el ámbito del deporte de élite que cuenta con numerosos estudios enfocados a alcanzar el mayor rendimiento del deportista.

Otra de las propuestas que podría realizarse a partir de este trabajo es un estudio de campo en el que parte del alumnado realice las sesiones de esta propuesta siguiendo las herramientas de estudio propuestas y otra parte de la población estudie por libre sin las directrices de este trabajo. Al final del cuatrimestre se podrían comparar los resultados de ambos grupos en cuanto a niveles de atención (a través del test de atención D2) y rendimiento académico (objetivos, tempos, ejercicios realizados, etc.)

Por último, con la finalidad de integrar las TIC en esta propuesta, se podrían digitalizar las sesiones a través de una aplicación donde se puedan registrar los parámetros trabajados en cada ejercicio y obtener gráficas del progreso en cada aspecto técnico.

## Referencias bibliográficas

- Álvarez, J.D., Tortosa, M.T. y Grau, S. (2012). La transición Secundaria - Universidad. Estrategia orientadora en la adolescencia. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1): 557-566. <http://hdl.handle.net/10045/35180>
- Álvarez Fernández, I. (2014). *El entrenamiento interválico de alta intensidad para el rendimiento deportivo* [Trabajo fin de grado, Universidad del País Vasco]. <http://hdl.handle.net/10810/13490>
- Benítez-Vargas, B. (2023). El constructivismo. *Con-Ciencia Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 3*, 10(19), 65-66
- Bernold, P. (1990). *La technique d'embouchure*. Editorial Billaudot.
- Bernold, P. (2018). *Le soufflé, le son*. Editorial Billaudot.
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., y Villagómez, M. S. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad. Revista de Educación*, 4(2), 20-32.
- Cerezal, P. (2024, mayo 17). ¿Cuánto dura la concentración?. Ethic. <https://ethic.es/cuanto-dura-la-concentracion>
- Cirillo, F. (2018). *La técnica pomodoro*. Paidós divulgación.
- Collantes, R. D., y Jerkovic, M. (2024). Generación Z: desafíos para la educación superior en el nuevo milenio. *Acción y reflexión educativa*, (49), 9-21.
- De La Fuente-Arias, J., Franco-Justo, C., y Mañas-Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios Sobre Educación*, 19, 31-52. <https://doi.org/10.15581/004.19.4579>
- De Miguel Díaz, M. (2005). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias. Orientaciones para promover el cambio metodológico en el Espacio Europeo de Educación Superior*. Ediciones Universidad de Oviedo.
- Escola Superior de Música de Catalunya (2025, junio 8). *Asignaturas. Instrumento Principal*. <https://www.esmuc.cat/es/assignatures/instrumento-principal/>

- Gámez, E., Marrero, H., y Díaz, J. M. (2008). Motivación interpersonal y metas vitales en estudiantes universitarios. *Emoción y motivación: Contribuciones actuales*, 1, 173-185. <https://www.researchgate.net/publication/267841130>
- García, I. (2023, enero 11). *Las mejores alternativas a la técnica Pomodoro de productividad personal*. El blog de Masorange. <https://blog.masorange.es/empresa/alternativas-pomodoro/>
- García, J. (2008). *Psicología de la atención*. Síntesis.
- Gazzaley, A., y Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. Mit Press.
- Gil-Sepúlveda, I. L. (2017). Técnicas de estudio. *Publicaciones didácticas*, 79(1), 420-437.
- Goleman, D. (2013). *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Editorial Kairós.
- González, J. y Rabilero, H.R. (2016). Aproximaciones epistemológicas al estudio de la concentración de la atención. *Arrancada*, vol. 16 (29), 106-117.
- Guillén, J.C. (2012, marzo 4). *La atención: un recurso limitado*. Escuela con cerebro. <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/03/04/la-atencion-un-recurso-limitado/>
- Hari, J. (2023). *El valor de la atención: por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Ediciones Península.
- Jaimes-Avilés, M.A. y Reyes-García, J.M. (2008). Los hábitos de estudio y su influencia en el aprendizaje significativo. *UPIICSA, Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas*, XVI, VI, (48), 19-21. <https://repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/5382/3/48-3.pdf>
- Jurado-Besada, F. A. (2016). *Relación entre la formación musical y las funciones cognitivas superiores de atención y memoria de trabajo verbal* [Trabajo final de master, UNIR]. Re-UNIR. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/3959>.
- Londoño, L. P. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando psicología*, 5(8), 91-100.

- López-Calatayud, F. (2016). La Teoría de Metas de Logro como factor de motivación. Un análisis en las clases instrumentales de conservatorio. *Revista electrónica de LEEME*, (37), 35-50.
- Lubrin, G., Periañez, J. y Ríos-Lago, M. (2009). Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica de la atención. *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica*, 36-81.
- Malandier, N. (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: Diferencias según el año de cursado. *Apuntes Universitarios – Revista de Investigación*, vol.IV (1), 9-22.
- Moyse, M. (1933). *Gammes et arpèges. 480 exercices pour flûte*. Alphonse Leduc.
- Moyse, M. (1934). *De la Sonorité*. Alphonse Leduc.
- Moyse, M. (1986). *Tone development through interpretation*. Alphonse Leduc.
- Murillo-Roa, A. D., Espinosa-Aguilar, A. L., y Toro-Roa, A. V. (2022). Motivación al logro académico en estudiantes universitarios de psicología de 1er semestre del periodo 2022-1 de la Universidad Cooperativa de Colombia [Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/47116>
- Navas-Martínez, L., Marco-Rico, V., y Holgado-Tello, F. P. (2012). Las metas de ejecución: su inexistencia en los estudiantes de Conservatorio. *Revista de Investigación en Educación*, 10 (1), 172-179.
- Pilafian, S. y Sheridan, P. (2002). *The breathing gym*. Focus on excellence.
- Pradas-Gallardo, C. (2025, febrero 11). Habilidades cognitivas: qué son, tipos, lista y ejemplos. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/habilidades-cognitivas-que-son-tipos-lista-y-ejemplos-4275.html>
- Ramírez-Treviño, L. M. (2015). *Motivación de logro, apoyo social percibido y rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Tesis maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/9650>
- Reichert, M.A. (1872) *Sept exercices journaliers pour la flûte, op.5*. Alphonse Leduc.

- Rodríguez-Martín, A., Álvarez-Arregui, E., y García-Ruiz, R. (2014). La atención a la diversidad en la universidad: el valor de las actitudes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(1), 44-61.
- Romero, F. (2009). Aprendizaje significativo y constructivismo. *Temas para la educación*, 8, 56.
- Sánchez, T. (2015). *Efectos inmediatos del tipo de pausa (activa versus pasiva) en el entrenamiento interválico de alta intensidad* [Tesis doctoral, Universidad de Coruña]. RUC. <http://hdl.handle.net/2183/16062>
- Silva-Segura, D. M. (2024). *Las Funciones Cognitivas Básicas y los Hábitos de Estudio en Estudiantes del Subnivel de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa "Juan Pablo II"* [Trabajo fin de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/41717>
- Taffanel, P. y Gaubert, P. (1958). *17 Grands Exercices Journaliers de Mécanisme*. Alphonse Leduc.
- Valencia-Déniz, M.R. (2011). *Motivación académica en alumnos del Conservatorio Profesional de Música de Las Palmas de Gran Canaria y del Conservatorio Superior de de Música de Canarias*. [Tesis doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria]. <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/7111>
- Zambrano, P. J. S., Cedeño, G. D. R. B., & Rivadeneira, M. R. L. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 127-137.
- Zarza, F. J., Orejudo, S., y Casanova, O. (2016). Estudios de música en los conservatorios superiores y ansiedad escénica en España. *Revista electrónica complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 50-63.

## Anexo A. Ejercicios de respiración

### Ejercicio 1

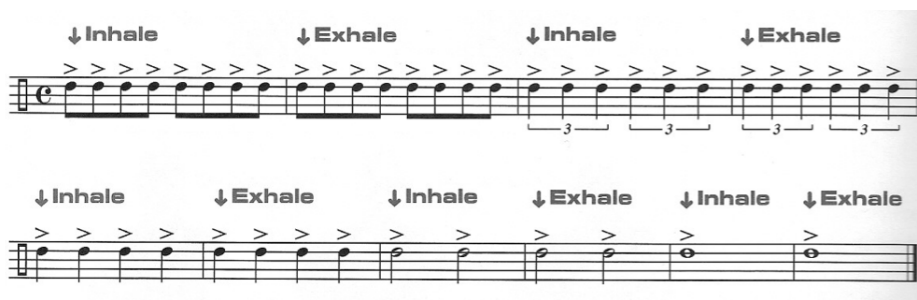
Coger aire en 6 segundos subiendo los brazos en forma de circunferencia hasta tenerlos sobre la cabeza. Soltar el aire en 6 segundos bajando los brazos. El aire tiene que entrar y salir de manera progresiva y controlada. Repetir 4 veces.

### Ejercicio 2

Inspirar en 6 tiempos. Retener el aire en 6 tiempos. Espirar en 6 tiempos. Permanecer sin aire 6 tiempos. Repetir este ciclo 4 veces.

### Ejercicio 3

Realizar las siguientes inspiraciones con posición de "O" y espirar articulando como si se tocara el instrumento. Tanto en inhalación como en exhalación se tiene que gastar el máximo de aire posible:



### Ejercicio 4

Coger aire en 4 segundos y a continuación realizar 4 inspiraciones pequeñas para llenar al completo los pulmones. Soltar aire en 4 segundos y realizar 4 espiraciones extra expulsando el aire que queda en el cuerpo hasta quedar completamente vacío. Realizar una respiración normal relajada. Repetir 4 veces.

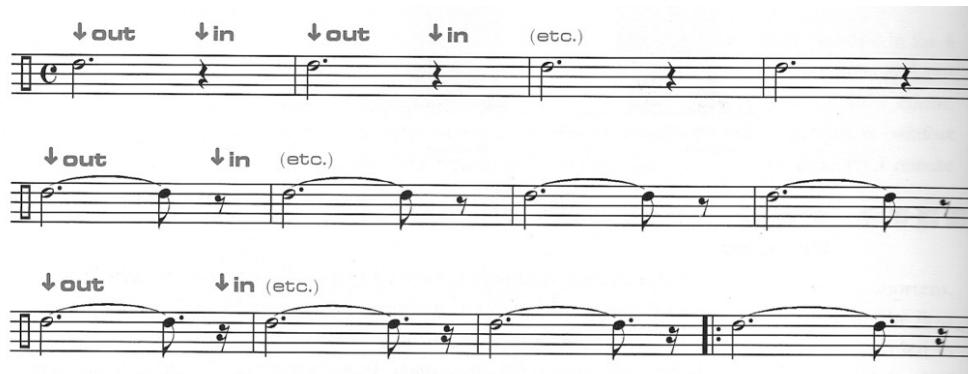
### Ejercicio 5

Realizar la siguiente secuencia de inspiraciones (I) y espiraciones (E) sin pausas:

4I-4E / 3I-5E / 3I-6E / 2I-7E / 2I-8E / 1I-9E / 1I-10E

### Ejercicio 6

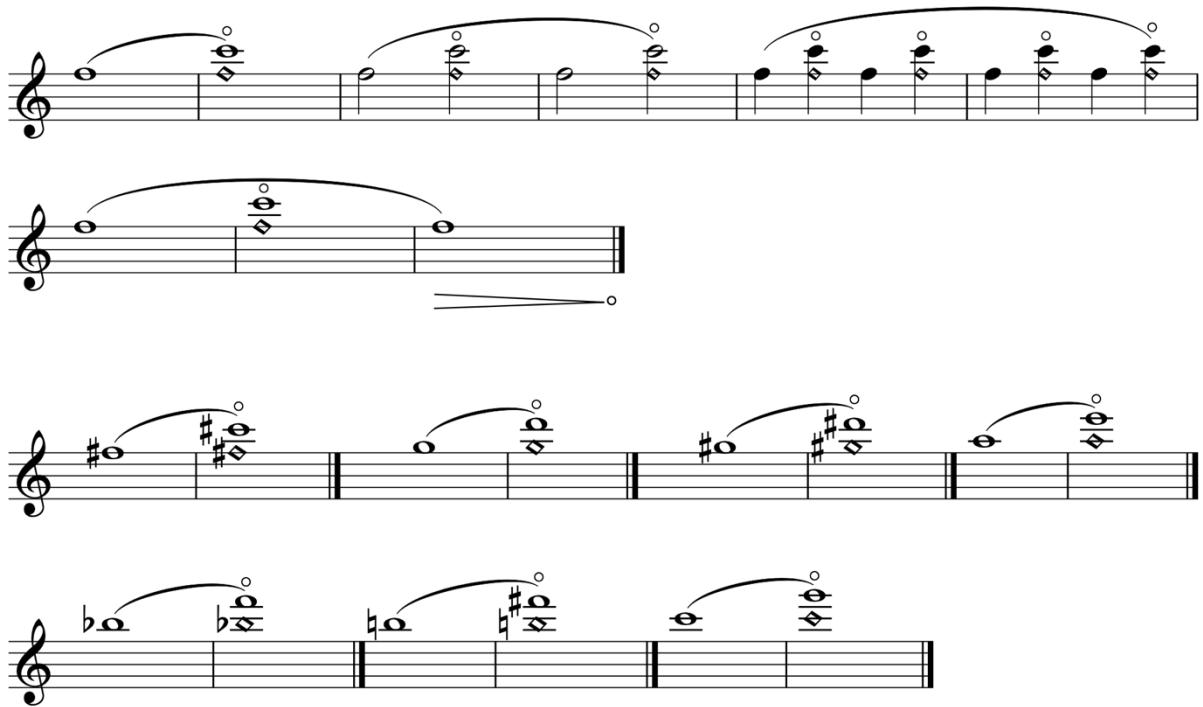
Realizar la siguiente secuencia de respiración empezando con una respiración de un tiempo:



Fuente: Elaboración propia. Información extraída de Pilafian y Sheridan (2002)

## Anexo B. Ejercicios de armónicos

### Ejercicio 1: Quintas



Fuente: Elaboración propia

## Ejercicio 2: Serie armónica

The musical score is written on a single system with a brace on the left, spanning six staves. The time signature is 6/4. The notation includes various note values (half notes, quarter notes, eighth notes), rests, and accidentals (flats, sharps). The score is written on a single system with a brace on the left.

Fuente: Elaboración propia

## Anexo C. Bernold: *Vocalise* en Do

The image displays a musical score for a vocal exercise titled 'Vocalise' in C major, composed by Carl Bernhard. The score consists of nine staves, labeled v1 through v9, each representing a different vocal part. The key signature is one sharp (F#), indicating C major. The time signature is 3/4. The score includes various dynamic markings such as *mf* (mezzo-forte), *f* (forte), *dim.* (diminuendo), *cresc.* (crescendo), *p* (piano), and *mf sub.* (mezzo-forte, sotto voce). It also features articulation marks like slurs and accents. The notation includes eighth and sixteenth notes, rests, and a final double bar line at the end of the piece.

Fuente: Bernold (1990)

v10 

v11 

v12 

v13 

v14 

v15 

v16 

v17 

Fuente: Bernold (1990)



Fuente: Bernold (1990)

## Anexo D. Bernold: *Exercices en Do*

e1 

e2 

e3 

e4 

e5 

e6 

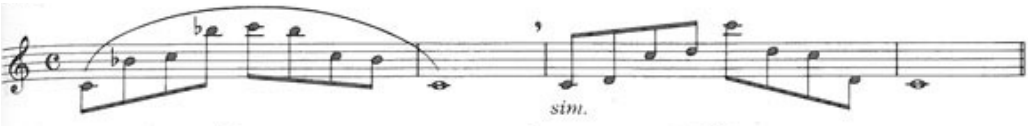
e7 

e8 

e9 

e10 

e11 

e12 

e13 

e14 

e15 

e16 

e17 

e19 

e20 

e21 

Fuente: Bernold (1990)

e23 

e24 

e25 

e26 

e27 

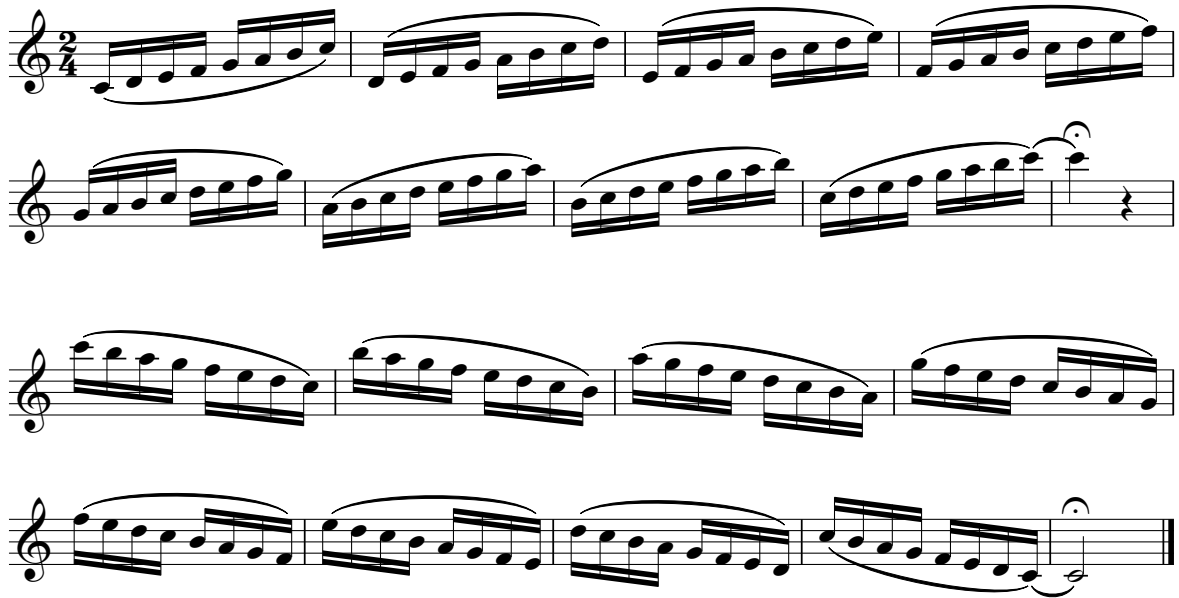
e28 

e29 

e30 

Fuente: Bernold (1990)

## Anexo E. Ejercicio de escalas mayores



Orden de tonalidades:



Propuesta de articulaciones:



Fuente: Elaboración propia

## Anexo F. Escalas cromáticas en el registro completo de la flauta

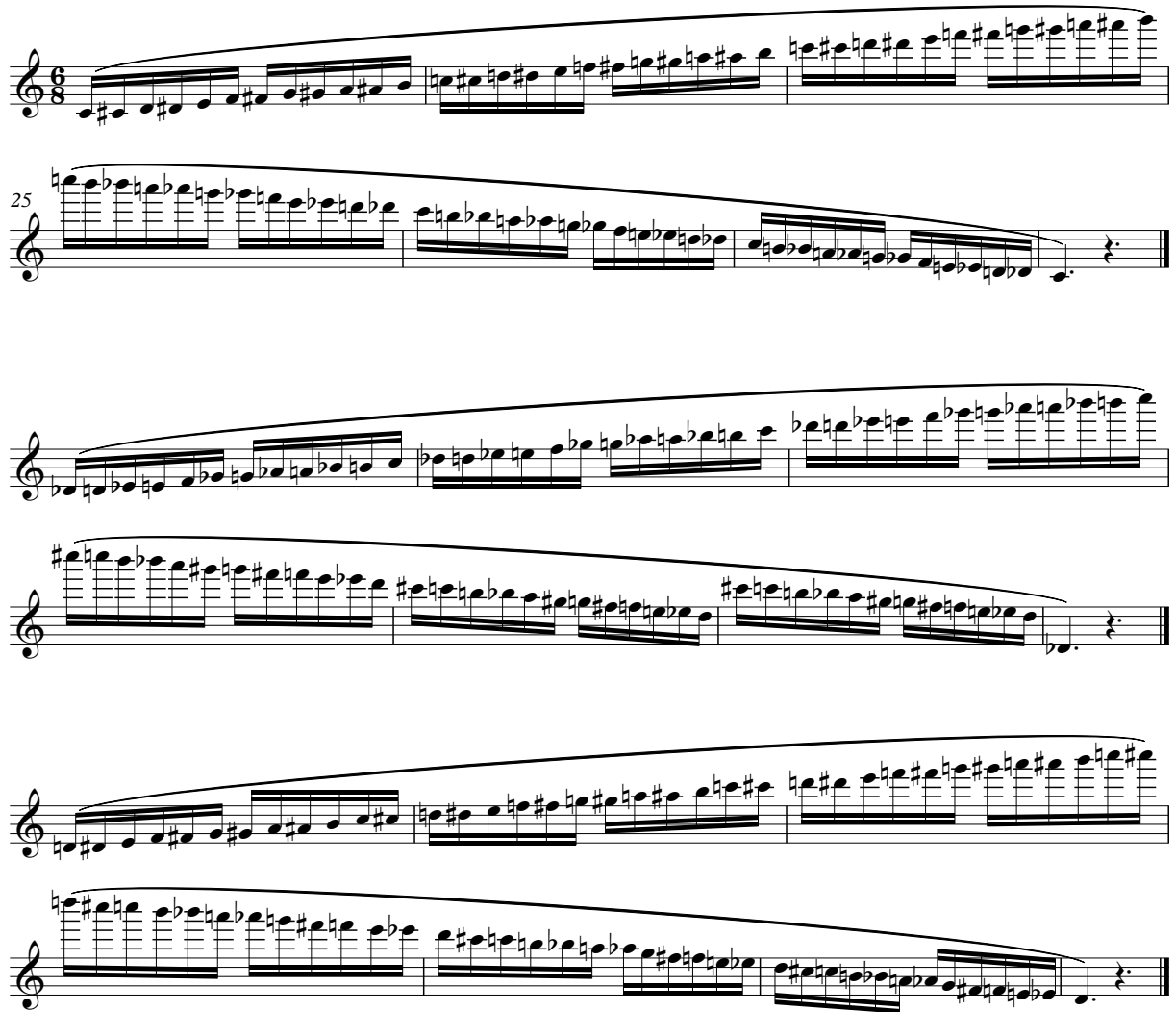
Six staves of musical notation showing chromatic scales in 2/4 time. Each staff contains two lines of music: an ascending scale and a descending scale. The scales are marked with '3' for triplets and slurs. The first staff starts on C4, the second on D4, the third on E4, the fourth on F4, the fifth on G4, and the sixth on A4. Each scale spans two octaves.

Propuesta de articulaciones:

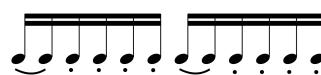
Two musical examples of sixteenth-note articulation. Each example shows a sixteenth-note scale with a slur over the first six notes and a separate slur for the last note. The first example is in C major, and the second is in D major.

Two musical examples of sixteenth-note articulation. Each example shows a sixteenth-note scale with a slur over the first six notes and a separate slur for the last note. The first example is in C major, and the second is in D major.

Fuente: Elaboración propia



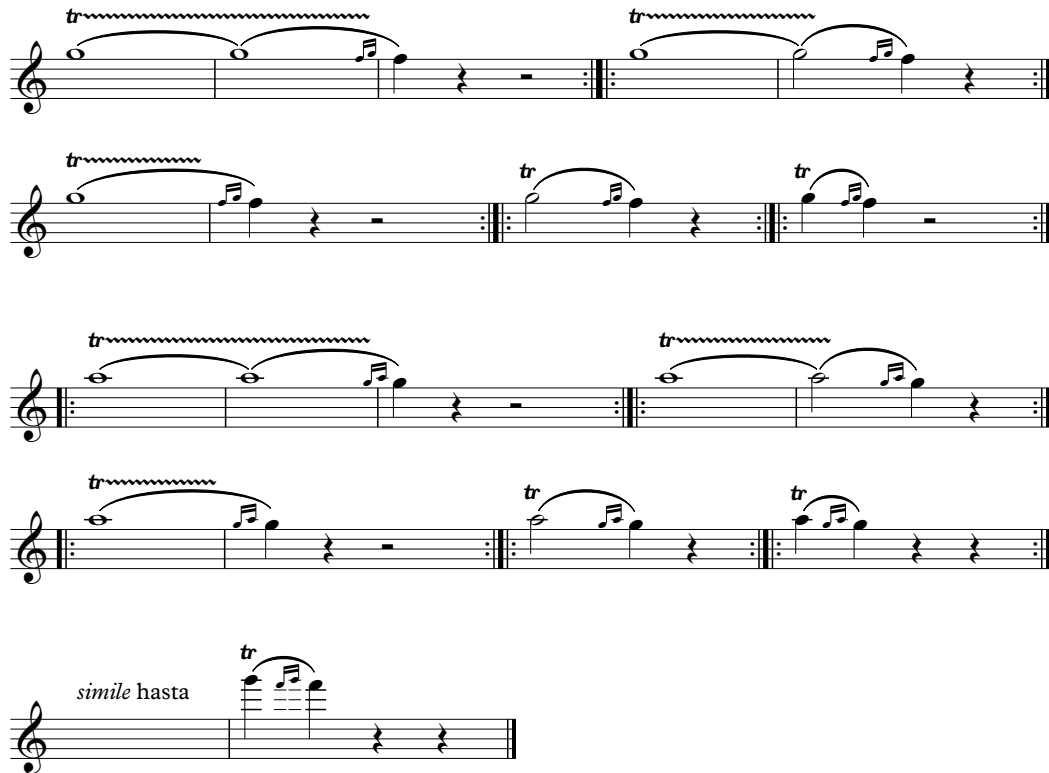
Propuesta de articulaciones:



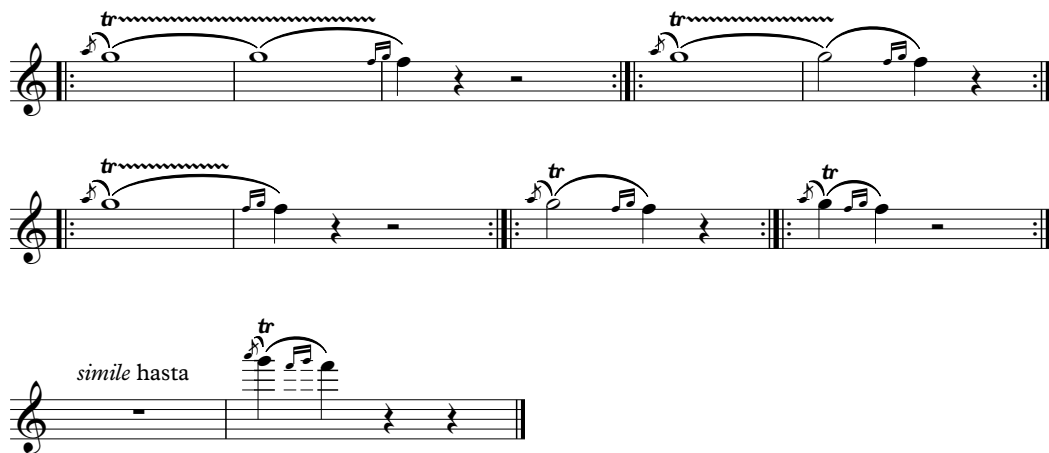
Fuente: Elaboración propia

## Anexo G. Ejercicio de trinos

### Ejercicio 1: Trino con terminación



### Ejercicio 2: Trino con terminación y apoyatura



Fuente: Elaboración propia

## Anexo H. Diario de estudio

**SESIÓN** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

|                    |         | Tempo | Tonalidad | Articulaciones | Observaciones<br>Mejoras / Dificultades |
|--------------------|---------|-------|-----------|----------------|-----------------------------------------|
| <b>SONIDO</b>      | 1 _____ |       |           |                |                                         |
|                    | 2 _____ |       |           |                |                                         |
|                    | 3 _____ |       |           |                |                                         |
| <b>RESPIRACIÓN</b> |         |       |           |                |                                         |
| <b>TÉCNICA</b>     | 1 _____ |       |           |                |                                         |
|                    | 2 _____ |       |           |                |                                         |
|                    | 3 _____ |       |           |                |                                         |

| Nivel atencional                                    |                       |                       |                           |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
|                                                     | Alta                  | Baja                  | Con algunas distracciones |
| Concentración durante los ejercicios de sonido      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| Concentración durante los ejercicios de respiración | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |
| Concentración durante los ejercicios de técnica     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     |

| Observaciones (nivel de la sesión, sugerencias, necesidades, etc.) |
|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |

## Anexo I. Diario mensual por semanas

|          |          | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SEMANA 1 | Sesión 1 |       |       |       |       |       |       | LIBRE |
|          | Sesión 2 |       |       |       |       |       |       |       |

|          |          | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SEMANA 2 | Sesión 1 |       |       |       |       |       |       | LIBRE |
|          | Sesión 2 |       |       |       |       |       |       |       |

|          |          | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SEMANA 3 | Sesión 1 |       |       |       |       |       |       | LIBRE |
|          | Sesión 2 |       |       |       |       |       |       |       |

|          |          | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SEMANA 4 | Sesión 1 |       |       |       |       |       |       | LIBRE |
|          | Sesión 2 |       |       |       |       |       |       |       |

| OBJETIVOS |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|           |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Anexo J. Diario del docente

SESIÓN \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

|         |   | Presenta dificultades | Se defiende correctamente | Realiza el ejercicio con facilidad | Comprensión del ejercicio y sus objetivos | Actitud de esfuerzo y motivación de éxito | Concentración. Atención sostenida en el ejercicio |
|---------|---|-----------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| SONIDO  | 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |
|         | 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |
|         | 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |
| RESP.   |   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |
| TÉCNICA | 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |
|         | 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |
|         | 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/>              | /5                                        | /5                                        | /5                                                |

| Sesiones de estudio individual                                        |                       |                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                                                       | Sí                    | No                    | Mejorable             |
| Realiza todas las sesiones programadas                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lleva un registro correcto de tonalidades, tempos, etc.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gestiona y organiza el tiempo dedicado a cada ejercicio               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Autoevalúa su progreso (resuelve dificultades, propone mejoras, etc.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Muestra voluntad y compromiso con el estudio                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Observaciones |
|---------------|
|               |

## Anexo K. Encuesta de evaluación final

### Autoevaluación - Sesiones técnica

Contesta con la mayor sinceridad posible el siguiente cuestionario.  
Las respuestas son anónimas.  
Recibirás una copia de tus respuestas para que puedas tener un seguimiento de tu evolución.

\* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Cuál ha sido tu nivel de compromiso con las sesiones individuales de estudio? \*

- ☐ He realizado el 100% de las sesiones
- ☐ Entre un 80-100% de las sesiones
- ☐ Entre un 50-80% de las sesiones
- ☐ Menos del 50%

¿Con qué frecuencia has realizado el registro de tu estudio? \*

- ☐ Diariamente
- ☐ Casi todos los días
- ☐ Semanalmente
- ☐ No he llevado un registro riguroso

Respecto a la planificación del estudio en las semanas libres entre bloques, ¿cómo te has sentido? \*

- ☐ Me ha motivado la libertad de elaborar los ejercicios por mi mismo/a
- ☐ Me sentía tranquilo/a repitiendo ejercicios de las semanas anteriores para afianzarlos
- ☐ Me ha costado organizarme o no tenía suficientes ideas
- ☐ Me he relajado en el estudio al no disponer de una guía de ejercicios
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

Fuente: Elaboración propia

¿Cómo crees que ha evolucionado a lo largo del cuatrimestre tu concentración en el estudio de la técnica? \*

- ☐ Ha mejorado mucho y consigo estar concentrado/a durante los ejercicios
- ☐ He notado mejoría pero aún sigo teniendo algunas distracciones
- ☐ No he notado mejoría
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

¿Has notado diferencia a la hora de concentrarte tocando obras, estudios o tocando en público? \*

- ☐ Sí
- ☐ No

Si la respuesta anterior es SI, explica qué has notado. Si es NO, comenta porqué.

Tu respuesta \_\_\_\_\_

En general, ¿cómo te has sentido frente al nivel de los ejercicios propuestos? \*

- ☐ Demasiado difíciles
- ☐ Con la dificultad justa para que me supongan un reto técnico
- ☐ Los he realizado con bastante facilidad y he podido concentrarme en otros aspectos
- ☐ Demasiado fáciles
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

En cuanto a la motivación por realizar las sesiones propuestas, ¿qué sensaciones has tenido? \*

- ☐ Me ha supuesto un esfuerzo realizar estas sesiones de técnica
- ☐ Algunos días he notado resistencia al estudio, pero con la práctica me ha costado menos estudiar.
- ☐ Me ha resultado fácil y motivador mantener este hábito de estudio
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

Respecto a los aspectos técnicos trabajados, evalúa en qué grado crees que has mejorado cada uno de ellos, siendo 1 ningún progreso y 5 una mejora notable: \*

|                                      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Afinación                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Flexibilidad                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Rango dinámico                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Velocidad de digitación              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Articulación                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Resistencia y capacidad respiratoria | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Memoria                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿Crees que es útil invertir tiempo en planificar el estudio y llevar un registro del mismo? \*  
Explica brevemente tu respuesta.

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Cómo te sientes tras haber acabado todas las sesiones del cuatrimestre? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Enumera los tres aspectos que más te hayan motivado de este entrenamiento y los tres aspectos a mejorar en el siguiente cuatrimestre. \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Fuente: Elaboración propia