GOOD WARRIORS

Reto de la Guitarra

Registro semanal de práctica · una fila por práctica · dos minutos en total

Canción o pieza: _____ Nivel: 1 · 2 · 3 Semana del ___ al ___ Cuando _____ , cojo la guitarra en _____

ANTES DE TOCAR · 1 minuto			DESPUÉS DE TOCAR · 1 minuto			
Fecha	**Intención de hoy** Una sola cosa, y cómo sabré que ha salido	**Si... entonces...** Lo que me puede frenar → lo que haré	**Min**	**Resultado** ✓ · ~ · ×	**Error principal → qué hice** Código (al dorso) + una frase	**La próxima vez** Una sola cosa
		Si		✓ ~ ×		
		Si		✓ ~ ×		
		Si		✓ ~ ×		
		Si		✓ ~ ×		
		Si		✓ ~ ×		
		Si		✓ ~ ×		
		Si		✓ ~ ×		

Prueba fija · el día que mides, antes de calentar, siempre igual

Fecha	Cambios limpios en 1 min par: _____ – _____	Colocación (s, media de 3) acorde: _____	Paradas en la 1.ª pasada

Revisión de la semana

Prácticas: ___ de ___ Minutos: ___ El error que más se repitió: ___

¿Qué dije que haría y qué hice?

¿Qué cambio la semana que viene?

GOOD WARRIORS

Cómo se rellena

Reto de la Guitarra · antes de tocar, piensa un minuto; después, apunta un minuto

Los cuatro pasos

1. **Intención.** Una sola cosa, observable. No «mejorar»: «el cambio Do–Sol limpio 10 veces seguidas, lento».
2. **Cómo sabré que ha salido.** Va en la misma casilla: un número o un hecho que se pueda comprobar.
3. **Si… entonces…** ¿Qué es lo más probable que me frene hoy? Escribe qué harás cuando pase. Que sea algo tuyo, no del mundo.
4. **Después:** minutos, resultado (✓ salió · ~ a medias · × no), el error que más pesó y qué hiciste con él, y una sola cosa para la próxima vez.

Es el esquema WOOP (deseo, resultado, obstáculo, plan) de Gabriele Oettingen, reducido a una fila. Decidir de antemano «si pasa esto, hago aquello» ayuda a cumplir lo previsto (Gollwitzer y Sheeran, 2006, revisión de 94 estudios).

Una fila de ejemplo

Intención	Do–Sol limpio 10 veces seguidas a 60 pulsos. Sabré que salió si llego a 10 sin trastear.
Si… entonces…	Si me pongo a tocar la canción entera, entonces vuelvo al par Do–Sol.
Min · Resultado	12 · ~ (llegué a 7 seguidas)
Error → qué hice	T · el dedo 3 zumba en el Sol → lo pegué al traste y bajé a 50 pulsos.
La próxima vez	Empezar a 50 y subir de 5 en 5.

Si… entonces… para la guitarra

Si no me apetece empezar…	afino y toco solo dos minutos. Si sigo, bien; si no, cuenta igual.
Si fallo el mismo cambio tres veces…	bajo el tempo a la mitad.
Si me pongo a tocar la canción entera…	vuelvo a la intención del día.
Si una cuerda zumba…	acerco el dedo al traste antes de apretar más.
Si me noto tenso o con la mano agarrotada…	suelto la mano, respiro y aflojo la presión.
Si duele la muñeca o los dedos…	paro, lo apunto y no sigo hoy.
Si cojo el móvil…	lo dejo fuera del sitio y vuelvo al último compás.

Códigos de error

- **C** Cambio tarde: el acorde llega después del pulso.
- **T** Trasteo: una cuerda zumba o no suena.
- **P** Posición: un dedo en el sitio equivocado o la muñeca forzada.
- **R** Ritmo: se rompe el rasgueo o se acelera.
- **M** Memoria: se me olvida el acorde siguiente o la letra.
- **A** Atención: se me fue la cabeza.
- **D** Dolor o tensión. Si duele, se para.

La prueba fija se hace el día que mides, antes de calentar: mismo par de acordes, mismo acorde de colocación, misma guitarra y primera pasada en frío. Así se comparan semanas, no días buenos.