

Tu Canción Interior

S B L
ACADEMY

PROGRAMA DE APRENDIZAJE

De una idea a tu primera canción, a tu ritmo

Sin saber música · Sin tocar un instrumento · Sin experiencia previa

Quiero crear mi primera canción

PARA EMPEZAR

Lo que hoy está dentro de ti, al final podrás escucharlo

Tu Canción Interior es un programa de bienestar y creatividad en el que personas sin conocimientos musicales componen su primera canción. Avanzas por un mapa de 11 estaciones y, en cada una, tu canción da un paso más.

Este documento es el temario completo: qué aprenderás en cada estación, qué habilidades adquirirás y el recorrido que vas a seguir.

1	2	3	4	5
Una idea que quieres expresar	**Tu propia letra**	**Tu propia melodía**	**Tu canción completa**	**Una demo grabada con tu voz**

No necesitas

- Saber solfeo
- Tocar un instrumento
- Saber producir música
- Haber escrito una canción antes
- Cantar como un profesional

Solo necesitas tener algo dentro que quieras convertir en canción.

Al terminar tendrás

- Tu primera canción, con letra y melodía propias
- Una demo grabada con tu voz, para escuchar y compartir
- Un método para escribir las siguientes
- Una comunidad de personas en el mismo camino



Recorrerás el mapa con tu personaje: eliges uno de los ocho al empezar.



CUATRO ETAPAS

Tu recorrido

De la primera idea a tu canción grabada, a tu ritmo. Desde el día que entras avanzas como quieras: no hay fechas de inicio ni estaciones que se abran en un día concreto. Tienes acceso mientras mantengas tu suscripción.

ETAPA 1

Encuentra tu semilla

Tu canción empieza a tomar forma.



1 Tema y emociones



2 Género y estructura

ETAPA 2

Hazla crecer

Aparecen las primeras ramas.



3 Lluvia de ideas



4 Bailando el ritmo



5 Animales, rimas y figuras literarias

ETAPA 3

Dale melodía

Tu canción empieza a sonar.



6 Melodía



7 Flores exóticas y estribillos



8 La segunda estrofa

ETAPA 4

Haz que dé fruto

Escucharás tu primera canción completa.



9 El tercer ojo y la Parte C



10 Uno, dos, tres, cantando y grabando



11 Del fruto sale una nueva semilla

CÓMO SE APRENDE

Aprendes haciendo tu canción

Todo lo que aprendes se usa enseguida en tu propia canción, con herramientas pensadas para quien nunca ha compuesto.

Vídeos

Alberto y Santiago te explican cada paso a cámara, con humor y sin tecnicismos.

Minimundos

Cada estación es un lugar que exploras con tu personaje, con ejercicios y sonidos escondidos.

Minijuegos

Practicas rimas, metáforas y preguntas creativas jugando.

Letra

Escribes cada frase y colocas sus sílabas sobre el ritmo.

Tatalizador

Dibujas la melodía de tus frases con el dedo y la escuchas.

Grabadora

Grabas tu voz con el móvil, frase a frase.

Mochila y libreta

Guardas tu semilla, tus emociones, tus palabras y tus ideas.

Tu árbol

Crece contigo: cada parte de tu canción lo hace florecer.

Tu Bosque Interior

La comunidad donde compartes avances y celebras los de otras personas.



ESTACIÓN 1 · ETAPA 1

Tema y emociones

Aquí todavía no se escribe ni una nota. Primero se escucha: miras hacia dentro para descubrir de qué quiere hablar tu canción.

Qué aprenderás

- De dónde nacen las canciones: un lugar en calma dentro de cada persona
- A hacerte preguntas que abren lo que sientes
- A leer tu pasado, tu presente y tu futuro como material creativo
- A poner nombre a tus emociones

Habilidades
Sensibilidad · Memoria emocional · Nombrar lo que sientes

Tu canción avanza
Tu semilla (el tema de tu canción) y tus 3 emociones guía.



ESTACIÓN 2 · ETAPA 1

Género y estructura

Con la semilla en la mano, preparas la tierra: eliges con qué música se viste tu canción y descubres cómo está construida.

Qué aprenderás

- Las partes de una canción por su valor emocional
- La estructura de tu primera canción
- El viaje emocional que recorre esa estructura

Habilidades
La estructura · Tu género · Tu tallo sonoro

Tu canción avanza
El género de tu canción y tu instrumental con arreglos.



ESTACIÓN 3 · ETAPA 2

Lluvia de ideas

Aquí nada se corrige. Vas de lo mucho a lo poco: primero dejas que salga todo y después eliges.

Qué aprenderás

- Por qué una buena letra empieza con una lluvia de ideas
- A usar tu libreta: la Flor de las emociones y palabras, La rama que rima y el espacio libre
- A ver tu historia como una película

Habilidades
Lluvia de ideas · Dirigir tu película · Escritura automática

Tu canción avanza
Los dos lugares de tu historia y un cubo lleno de material propio para tu letra.



ESTACIÓN 4 · ETAPA 2

Bailando el ritmo

Antes de escribir la letra, tu cuerpo encuentra el ritmo. Bailando, con palmas y con sílabas.

Qué aprenderás

- A aprender ritmo mientras bailas
- A llevar lo que siente el cuerpo al papel
- A sentir el ritmo, escribir, mover y alargar sílabas

Habilidades
Sentir el ritmo · Tu primera frase

Tu canción avanza
La primera frase de tu canción, con su ritmo.



ESTACIÓN 5 · ETAPA 2

Animales, rimas y figuras literarias

Una estación llena de animales que saben mucho de palabras. Aprendes a rimar, a comparar y a repetir, jugando.

Qué aprenderás

- Qué es una rima y sus formas
- Qué son la metáfora, el símil y la anáfora
- Cómo se repite el ritmo dentro de una sección

Habilidades
Rimas y figuras · Tu primera estrofa

Tu canción avanza
La Estrofa 1 completa, con ritmo y rima.



ESTACIÓN 6 · ETAPA 3

Melodía

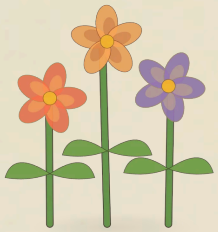
Hasta ahora tu letra caminaba. Aquí empieza a cantar, y no hace falta saber música: subes y bajas tus sílabas con el dedo.

Qué aprenderás

- Qué es una melodía
- Cómo la primera frase marca el camino de las siguientes
- Las estructuras de las frases desde la melodía

Habilidades
Crear melodías

Tu canción avanza
La melodía de tu Estrofa 1. Ya es una canción.



ESTACIÓN 7 · ETAPA 3

Flores exóticas y estribillos

La parte de tu canción que se queda en la cabeza. Para escribirla, primero encuentras a la reina de la colmena: tu idea central.

Qué aprenderás

- Qué es un estribillo
- La diferencia entre palabras concretas y abstractas
- Cómo crear contraste con la estrofa
- La importancia de la última frase

Habilidades
Tu estribillo · Mirar con todos los sentidos

Tu canción avanza
Tu estribillo completo, con letra y melodía: el corazón de tu canción.



ESTACIÓN 8 · ETAPA 3

La segunda estrofa

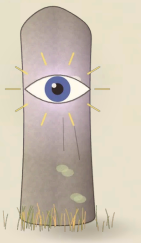
Ya sabes hacer una estrofa. La segunda continúa la primera y lleva tu historia un paso más allá.

Qué aprenderás

- Por qué las dos estrofas son gemelas
- Dos caminos para avanzar: seguir la película o contar algo distinto
- Cómo evitar que la melodía se parezca a la del estribillo

Habilidades
La segunda estrofa

Tu canción avanza
La Estrofa 2 completa, con ritmo, rima y melodía.



ESTACIÓN 9 · ETAPA 4

El tercer ojo y la Parte C

Después de tanto repetir, a la canción le apetece una sorpresa: una sección que aparece una sola vez y hace que el último estribillo ya no suene igual.

Qué aprenderás

- Qué es la Parte C (el *bridge*) y su valor emocional
- Cómo se crea contraste de ritmo, melodía y letra
- A mirar tu historia desde un tercer punto de vista

Habilidades
Tu Parte C

Tu canción avanza
Tu Parte C, con letra y melodía. Todas las partes están ya creadas.



ESTACIÓN 10 · ETAPA 4

Uno, dos, tres, cantando y grabando

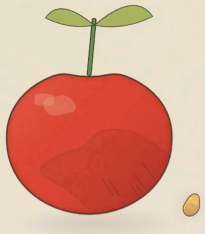
Llega el momento de escuchar tu árbol entero, calentar la voz y cantar. El objetivo no es la perfección: es expresarte y disfrutar.

Qué aprenderás

- A pulir sin cambiarlo todo y a soltar la perfección
- A calentar la voz
- Tres consejos para cantar sintiendo
- A grabar con el móvil en la pestaña «Grabadora»

Habilidades
Cantar con tu voz · El fruto

Tu canción avanza
Tu primera canción completa, grabada con tu propia voz.



ESTACIÓN 11 · ETAPA 4

Del fruto sale una nueva semilla

Tu árbol ha dado fruto, y cada fruto guarda una semilla. El recorrido se cierra donde empieza la siguiente canción.

Qué aprenderás

- Que tu primera canción no tiene por qué ser la última

Habilidades
Compartir tu canción

Tu canción avanza
Una canción terminada y todo lo necesario para crear la siguiente.

DESPUÉS DE TU PRIMERA CANCIÓN

Tu primera canción no tiene por qué ser la última

Cuando termines, el bosque seguirá ahí. Mientras mantengas tu suscripción, podrás volver cuando quieras para:

- Crear nuevas canciones
- Explorar nuevos instrumentales
- Utilizar nuevos ejercicios y recursos
- Seguir haciendo crecer nuevas ideas



Bonus incluido · Biblioteca viva de canciones instrumentales. Con tu suscripción tendrás acceso a nuestra biblioteca viva de instrumentales, para seguir creando más canciones con la plataforma.

TU ÁRBOL DE HABILIDADES

Lo que sabrás hacer al terminar

Las habilidades se desbloquean a medida que avanzas y crecen en tres ramas: mirar hacia dentro, la letra y la música.

Escucha interior

El origen de una canción
Sabes de dónde nace una canción: de lo que llevas dentro.

Sensibilidad
Te paras a sentir y te haces preguntas de verdad.

Memoria emocional
Miras tu pasado, tu presente y tu futuro para encontrar material.

Mirar con todos los sentidos
Te detienes ante una imagen y dejas que te hable.

Compartir tu canción
Compartes tu canción y siembras nuevas semillas.

La palabra

Nombrar lo que sientes
Pones nombre a tus emociones y conoces su intensidad.

Tu semilla
Sabes de qué habla tu canción.

Lluvia de ideas
Primero muchas ideas, después eliges.

Dirigir tu película
Ves los lugares de tu historia y lo que se siente en ellos.

Escritura automática
Escribes sin calcular y dejas que salga lo más verdadero.

Rimas y figuras
Usas rimas, metáforas, símiles y anáforas.

Estrofas, estribillo y Parte C
Escribes cada sección de una canción y das un giro a tu historia.

La música

La estructura
Conoces las partes de una canción y para qué sirve cada una.

Tu género
Has elegido la música que suena a ti.

Tu tallo sonoro
Vistes tu instrumental con tus propios sonidos.

Sentir el ritmo
Sientes el compás con el cuerpo y lo llevas al papel.

Crear melodías
Dibujas melodías y las haces sonar.

Cantar con tu voz
Calientas la voz y cantas tu canción.

El fruto
Grabas y escuchas tu canción completa.

QUIÉNES TE ACOMPAÑAN

Alberto y Santiago



Nos dedicamos a esto profesionalmente: más de 15 años componiendo y produciendo canciones para artistas y discográficas.

Hemos visto entrar a mucha gente al estudio sin saber qué quería decir, y salir con una canción que lo decía. Ese proceso no es talento ni magia: es un método.

ALGUNOS DE NUESTROS CRÉDITOS

Hemos compuesto y producido canciones para **Netflix**, **Warner**, **Sony**, **Universal**, **Sebastián Yatra**, **Edurne**, **Ana Mena**, **Destripando la Historia** y muchos más.

De la industria de la música a tu casa: el mismo oficio, sin barreras y sin necesidad de saber música.

NOS PUEDES VER EN REDES

Alberto · TikTok
@alberto.mllp
30,4 mil seguidores

Santiago · Instagram
@santiagopmusica
4.200 seguidores

S B L
ACADEMY

@suenabienlabacademy

EMPIEZA TU CAMINO

Tres formas de vivirlo

A tu ritmo

12,99 € al mes

Sin permanencia: cancelas cuando quieras.

Para recorrer el camino de forma autónoma.

- Programa completo: vídeos, ejercicios, juegos y retos
- Mapa interactivo y hojas de trabajo
- Tu Bosque Interior (comunidad)
- Guía de iniciación al canto
- Bonus: acceso a nuestra biblioteca viva de canciones instrumentales

No incluye Tu Brújula ni talleres.

Quiero empezar a mi ritmo

La opción recomendada

En compañía

19,99 € al mes

Sin permanencia: cancelas cuando quieras.

Para crear tu canción acompañada/o y compartir el camino.

Todo lo de A tu ritmo, más:

- Talleres en directo cada mes (al menos uno al mes; el número varía), que quedan grabados en la plataforma para verlos cuando quieras
- Tu Brújula: una respuesta personalizada a tus dudas, avances y bloqueos (normalmente en pocos días)

Quiero vivirlo en compañía

Contigo

997 € pago único

Para quienes quieren acompañamiento personalizado.

Se añade a tu suscripción (A tu ritmo o En compañía), durante 4 semanas:

- 8 sesiones privadas 1:1 de 60 minutos
- WhatsApp directo de 10:00 a 20:00, en días laborables
- Revisión de tus avances y ayuda con letras, melodías y bloqueos

Primero eliges tu suscripción y después añades Contigo. Con A tu ritmo, Contigo no incluye los talleres ni Tu Brújula. Las sesiones que no se usen en esas 4 semanas no se guardan.

Quiero hacerlo contigo

Precios con IVA incluido. Todos los detalles en las condiciones de contratación.

TU SUSCRIPCIÓN

Así funciona

Pagas cada mes

El mismo día en que te suscribiste, y tienes acceso mientras mantengas tu suscripción.

Sin permanencia

Te das de baja cuando quieras y conservas el acceso hasta el final del mes que ya has pagado.

Puedes subir de A tu ritmo a En compañía cuando quieras

Los talleres y Tu Brújula se abren al momento y el nuevo precio se aplica desde tu siguiente mensualidad.

La plataforma se abre el domingo 15 de noviembre de 2026

Desde ese día entras en cuanto pagas y avanzas a tu ritmo: no hay fechas de inicio, ni grupos con plazo, ni estaciones que se abran en un día concreto.

El primer taller en directo será a finales de noviembre

La fecha se anuncia en la plataforma.

Precios con IVA incluido. Todos los detalles en las condiciones de contratación.

Quizá entres para crear una canción. Y termines descubriendo que querías crear muchas más.

Quiero crear mi primera canción

¿Tienes alguna duda? Escríbenos a hola@suenabienlab.com