



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN MUSICAL

**SALUD VOCAL DEL CANTANTE POPULAR: MANUAL PARA EL CUIDADO
DE LA VOZ**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MUSICAL**

Línea de Investigación: Identidades, educación, culturas, comunicación y valores

Autor:

Helaine Andrea Álvarez González

Director:

Paulina Moya Flores

Quito – Ecuador

Junio 2021

Agradecimiento

A Dios siempre será el mayor agradecimiento por permitirme llegar hasta este país, Ecuador y abrir las puertas necesarias para estar donde estoy ahora como profesional.

A mi tutora Paulina Moya por guiar, aportar y sugerir; a docentes que a lo largo de la carrera instruyeron en la formación

A la Directora de Carrera y Docente Mónica Bravo mi sincero agradecimiento por sus enseñanzas, apoyo y guía a lo largo de toda la carrera

Dedicatoria

A Dios por ser el arquitecto de sueños, mi ancla, mi sustento, mi fiel amigo y Padre.

A mi mami Alcira González por apoyarme en cada uno de mis pasos y mandarme toda la fuerza en medio de la distancia, a mis hermanos, en especial a mi hermanita Katerine Álvarez por creer en mí, a mi gran amigo, novio y esposo Edison Parreño por siempre estar ahí alentándome, apoyándome, a mi hermosa bendición, mi hija Luna Isabella Parreño por ser mi motor para continuar y no desfallecer, a grandes amigos que fueron de gran apoyo, en especial al señor Luis Tapia por su ayuda incondicional.

A aquellas personas que fueron de una u otra manera obstáculo porque se convirtieron en trampolín para saltar aún más alto hacia mi sueño y meta para así culminar esta carrera, este sueño.

Resumen

El presente trabajo de investigación, ha sido pensando para realizar un manual del cuidado, prevención y conservación de la voz en cantantes populares, éste busca de manera sencilla plasmar las diferentes recomendaciones tanto en alimentación, descanso y técnica, como en anatomía vocal. Para la realización de este manual se realizaron entrevistas a varios músicos, quienes a través de su experiencia en el canto popular aportaron en temas relacionados con: problemas frecuentes que se presentan al cantar, material de apoyo para el cantante e información sobre higiene vocal. En respuesta, dichos cantantes manifestaron que es importante un material teórico de apoyo que se enfoque en la conservación vocal del cantante desde que inicia sus estudios, con el fin de prevenir lesiones y de esta manera asegurar una larga y saludable actividad vocal.

La finalidad con la cual se ha hecho este material es poder ayudar y guiar a cantantes populares autodidactas y profesionales acerca de la importancia de conocer sobre la salud, bienestar y cuidado de lo que es su medio de trabajo y comunicación como es la voz.

Abstract

The present research work, has been thinking to make a manual of the care, prevention and conservation of the voice in popular singers, it seeks in a simple way to capture the different recommendations both in food, rest and technique, as well as in vocal anatomy. For the realization of this manual interviews were conducted with several musicians, who through their experience in popular singing contributed on topics related to: frequent problems that occur when singing, support material for the singer and information about vocal hygiene. In response, these singers stated that a theoretical support material that focuses on the vocal conservation of the singer from the beginning of his studies is important in order to prevent injuries and thus ensure a long and healthy vocal activity.

The purpose for which this material has been made is to be able to help and guide self-taught and professional popular singers about the importance of knowing about the health, well-being and care of what is his means of work and communication as is the voice.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	1
Planteamiento de Problema	2
Antecedentes	3
Justificación	5
Objetivos	6
CAPÍTULO 1	7
1. MARCO TEÓRICO	7
1.1 La voz	7
1.1.1 Producción de la Voz	8
1.1.2 La voz hablada y la voz cantada	12
1.1.3 Clasificación de las voces en el canto.....	13
1.1.4 La voz del cantante popular y del cantante lírico	15
1.2 Salud Vocal	19
1.2.1 Problemas Externos	20
1.2.1.1 Factores ambientales	20
1.2.2 Problemas Internos.....	25
1.3 Cuidados de la Voz.....	29
1.4 Técnica Vocal	30
1.4.1 Técnicas en el Canto Lírico	33
1.5 Canto Popular	34
1.5.1 Técnicas en el Canto Popular.....	35
CAPÍTULO 2	38
2 MARCO METODOLÓGICO	38

2.1 Enfoque	38
2.2 Diseño	38
2.3 Tipo.....	38
2.4 Técnicas e instrumentos de recogida de información	38
2.5 Presentación de Resultados.....	39
CAPÍTULO 3	42
3 PROPUESTA	42
4 Conclusiones	80
5 Recomendaciones	81
6 Bibliografía	82
7 Anexos	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Diferencias entre canto clásico y canto popular.....	17
Tabla 2 Escuelas de canto lírico.....	34
Tabla 3 Características de las calidades vocales usadas en el método EVT.....	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El aparato respiratorio	8
Figura 2. El sistema fonador	9
Figura 3. El sistema resonador	10
Figura 4. Los órganos articuladores.....	11
Figura 5. Órganos que ayudan a la producción de la voz	13
Figura 6. Cambios de temperatura ambiental	21
Figura 7. Humo de automóviles.....	21
Figura 8. Contaminación auditiva.....	22
Figura 9. Cigarrillo en cantantes.....	22
Figura 10. Alimentos en cantantes	23
Figura 11. Comida grasosa.....	23
Figura 12. Chocolates	24
Figura 13. Lácteos.....	24
Figura 14. Bebidas gaseosas.....	24
Figura 15. Alcohol.....	25
Figura 16. Café.....	25
Figura 17. Hemorragias.....	26
Figura 18. Laringitis	26
Figura 19. Nódulos y Pólipos Vocales	27
Figura 20. Edema de Reinke tipo III.....	28

Figura 21. Enfermedades mas comunes de la voz.....	28
Figura 22. Postura saludable para cantar	31
Figura 23. Ejercicios de estiramiento y relajación para antes de cantar.....	32
Figura 24. Diferentes tipos de respiración.....	33

Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad realizar un Manual Para el Cuidado de la Voz, el cual abarcará temas básicos de salud vocal para el cantante popular, así como información esencial de técnica para la voz.

En el primer capítulo se desarrolla el planteamiento del problema el cual abarca antecedentes, problema y justificación de la investigación, de igual manera objetivo general y específicos los cuales serán la base del trabajo de titulación.

En el segundo capítulo se plasma el Marco Teórico en el cual se realiza un análisis de los distintos temas que servirán de base para la elaboración del producto final, entre estos están la anatomía vocal, los cuidados vocales y técnica de la voz, en donde se tratará aspectos sobre el aprendizaje de los órganos que entran en función, problemas y cuidados vocales y diferentes técnicas que han servido para la formación de la voz.

En el tercer capítulo se expone el Marco Metodológico en el cual se habla sobre los instrumentos metodológicos a utilizar y que ayudaron a desarrollar el trabajo de investigación planteado. De igual manera se presentan los resultados, conclusiones y recomendación.

En el cuarto capítulo se presenta finalmente el producto de la investigación que se encuentra dividido en anatomía del cantante, alimentación, recomendaciones generales en cuanto al clima y el descanso que se recomienda tener y una breve guía de técnica vocal en cuanto a postura, relajación, respiración y ejercicios vocales.

Planteamiento de Problema

El constante nacimiento de agrupaciones de música popular, ha llevado al surgimiento de nuevos cantantes, la mayoría de ellos con un aprendizaje empírico, debido a esto, muchos de ellos presentan problemas vocales, incluso varios de estos son irreversibles. Por lo tanto la presente investigación busca realizar un manual enfocado en el cuidado de la voz, el mismo que abordará aspectos básicos de la salud vocal, así como dotar de conocimientos sobre la técnica enfocada en el canto popular.

Para cantar no solo se requiere del aprendizaje del texto y de la emisión de sonidos afinados, sino, de una técnica que va acompañada del conocimientos del cuerpo humano, como lo indica Carrasquillo (2016) “La producción de voz cantada requiere del uso consciente del cuerpo entero” (p.16). Conocer cada parte del cuerpo y como éstas entran en funcionamiento para que se logre producir la voz, es de las principales cosas que se deben dominar antes de aprender a cantar, pues esto evitaría fatigas y lesiones en el aparato vocal.

La salud de la voz es un tema que le compete a todo aquel que haga uso de su aparato vocal de una manera profesional o no, pues muchas veces se subestima y se cae en errores que llevan a enfermedades del mismo. En este caso se busca que el cantante popular profesional o no, tenga una herramienta útil para el cuidado de la voz a la que pueda acceder con ejercicios sencillos y recomendaciones eficaces para un mejor funcionamiento de la voz.

Antecedentes

Muchas son las cosas que se deben saber acerca del aparato vocal antes de tomar la decisión de usarla de una manera profesional, para así darle el uso adecuado y evitar los diferentes trastornos vocales que existen. Por tal razón para el presente trabajo se ha realizado una investigación de distintos documentos que contribuyan a su realización, así tenemos:

Es importante para el cantante dentro del aprendizaje de una técnica conocer los diferentes órganos que intervienen en el funcionamiento vocal, como se menciona en Boone.

La voz es la consecuencia de la acción combinada de una serie de órganos (laringe), músculos (intrínsecos y extrínsecos), cartílagos (tiroides), huesos (hioides) y sistemas funcionales (respiración). Es por tanto, no sólo la acción combinada de estos órganos sino del cuerpo en su conjunto, de la postura que adoptemos, de la manera que respiramos, aspectos en que el estado psíquico y emocional de cada individuo juegan un papel importante (Boone, 1990, como se citó en Rodríguez y de las Heras, 2005, p. 9).

De igual manera, la importancia de saber los diferentes cuidados ayudarán a evitar diferentes molestias o enfermedades, esto lo comentan en el libro de Joan Ferrer titulado Teoría, Anatomía y Práctica del Canto, éste trata sobre evitar cualquier actividad, bebida o alimento que pueda en cierta manera alterar la calidad y salud de la voz e incluso que puedan trastornar la resistencia del aparato digestivo (Ferrer, 2008).

Existen varios problemas o enfermedades con los que un cantante puede llegar a enfrentarse a lo largo de su carrera y es imprescindible conocerlos para de esta manera evitarlos, algunos de ellos son mencionados en el libro de Juliá Farré titulado Apuntes Sobre Canto y la Voz de los Cantantes, éste nos habla del mal uso vocal, que sucede después de un exceso de trabajo. A partir de esto se cae en el exceso por esfuerzos repetidos o prolongados, otras causas radican en las falencias que hay en la higiene vocal como la ingestión de ciertos alimentos o medicamentos (Farré, 2001).

Igualmente la formación técnica y el cuidado de la voz en un cantante profesional es de vital importancia sea cual sea el estilo o género que vaya a interpretar, ya que de esta manera la

calidad de la voz mejora y la vida útil de la misma se hace más larga. Como se indica en el libro antes mencionado "debe quedar como una norma imprescindible la información para todo cantante y estudiante de canto, unos conocimientos fundamentales sobre la respiración, la función fonatoria y de la resonancia y en especial todo lo que concierne a la técnica vocal" (Farré, 2001, p. 139). De esta manera es importante que haya un conocimiento general sobre la voz y que esta información le ayude al cantante a utilizar de una manera adecuada su aparato vocal.

Preguntas de Investigación

- ¿Qué cuidados vocales ayudarían a preservar la voz del cantante popular?
- ¿Qué técnica vocal es la más adecuada para los cantantes populares?
- ¿Cuáles son los problemas vocales más recurrentes en los cantantes?

Justificación

La voz a lo largo de la historia ha sido de vital importancia en el género humano, pues es un medio de comunicación, de expresión y de trabajo. Así mismo el canto viene a ser un aspecto significativo en las diferentes culturas sociales ya que forma parte de varios rituales y es considerado un reflejo de nuestra identidad.

Ya que el canto es una actividad espontánea en la especie humana de todas las épocas y razas. No hay pueblos en que el canto no se lo reconozca como una señal distintiva de su identidad, de su patrimonio cultural y de lo más profundo de su manera de ser (Farré, 2001, p.6).

De esta manera, y como desde tiempo atrás la voz ha ocupado un lugar importante en la sociedad, es de vital importancia que haya un conocimiento de los cuidados que se deben tener de la misma y con esto el manejo adecuado para que así haya una mejor calidad vocal.

En Ecuador así como en otros países el desarrollo musical se ve reflejado al ser un país diverso a nivel cultural y con una riqueza musical en cuanto a sus géneros representativos que hacen del canto un medio de expresión.

Por tal razón el surgimiento de cantantes populares hace que sea necesaria la elaboración de un material que abarque cuidados vocales y técnicas que estén de igual manera al alcance de los cantantes empíricos como de los cantantes académicos para que su voz no se vea afectada con el paso de los años.

Por tal caso, el cantante popular será un representante de la música del país dando a conocer los diferentes géneros musicales ecuatorianos con un buen nivel vocal que contribuya a la sociedad con el repertorio y así se puedan difundir.

Debido a que la autora del presente trabajo se desenvuelve en el ámbito vocal musical y con inclinación en el canto popular, esta investigación se convierte en una motivación a buscar nuevas técnicas de interpretación que ayudarán a su trabajo profesional.

Objetivos

General

Diseñar un manual para el cuidado vocal del cantante popular.

Específicos

1. Analizar los cuidados vocales que debe tener en cuenta el cantante popular.
2. Analizar las distintas técnicas vocales que ayudarían a preservar la voz del cantante popular
3. Identificar cuáles son los problemas vocales recurrentes en un cantante popular.
4. Elaborar un manual que recopile los cuidados básicos de la voz que debe tener el cantante popular.

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO

1.1 La voz

La voz a lo largo de la historia se ha convertido en un elemento muy importante en el ser humano, pues ha sido utilizado como medio de comunicación e información para transmitir diferentes sentimientos, emociones, y por esto “un gran número de personas utilizan su voz como herramienta de trabajo: maestros, locutores, patólogos del habla, terapeutas del habla, actores y cantantes, entre otros” (Carrasquillo, 2016, p. 10).

Al ser un elemento habitual para la comunicación e importante para transmitir tanto conocimientos como una cultura, ésta no se enseña cómo utilizarla. Como es mencionado por Fernández (2018) la voz no se ve como algo que requiera de un entrenamiento, por esto es que se cae en el error de utilizar mal los recursos fonatorios y esto no es problema cuando se trata del dialogo diario, pero si la voz se utiliza de manera profesional es necesario tener una buena técnica vocal. De una forma puntual, en cantantes se convierte en su instrumento musical y como tal su cuidado y manejo debe ser significativo.

De igual manera es necesario conocer el funcionamiento a nivel anatómico de la voz, pues aún hay muchos cantantes que desconocen acerca de ella, la higiene e incluso de una técnica que ayude a su desenvolvimiento vocal de una forma saludable, por tanto, esto ayudará a entender el proceso que realiza la voz desde el interior del cuerpo hasta que llega a producir el sonido.

La voz humana consiste en un sonido que se produce por la vibración de las cuerdas vocales mediante el aire que es expulsado por los pulmones y sale a través de la laringe. Las cuerdas vocales humanas son la parte del aparato fonador directamente responsable de la producción de la voz (Fernández, 2018, p.8).

Para darle la atención que se merece es importante conocer más de cerca cómo entran en funcionamiento cada uno de los órganos encargados de ayudar a la producción vocal, tales como

son el aparato respiratorio, el aparato fonador, el sistema resonador y los órganos articuladores. Esto es indispensable para el cantante pues hará que se lleve a cabo un uso adecuado y se evitarán enfermedades, pues “una de las razones por la que muchos cantantes llegan a perder la calidad de su voz a través de sus años de profesionalidad es el desconocimiento de las funciones fisiológicas en la técnica vocal” (Godoy, 2012, p. 53).

En los siguientes apartados, se analizarán los órganos que se utilizan para que la voz funcione, de igual manera se hablará de los problemas externos e internos que afectan a la salud, así como también de la técnica vocal.

1.1.1 Producción de la Voz

La voz funciona adecuadamente cuando se conoce y controla cuatro aparatos involucrados en el proceso, estos son: el aparato respiratorio, el aparato de fonación, el aparato de resonancia y los órganos articuladores.

El aparato respiratorio: Es fundamental para que se produzca la voz, pues el aire viene a ser el combustible para producir sonidos. Está compuesto por nariz, tráquea, pulmones y diafragma.

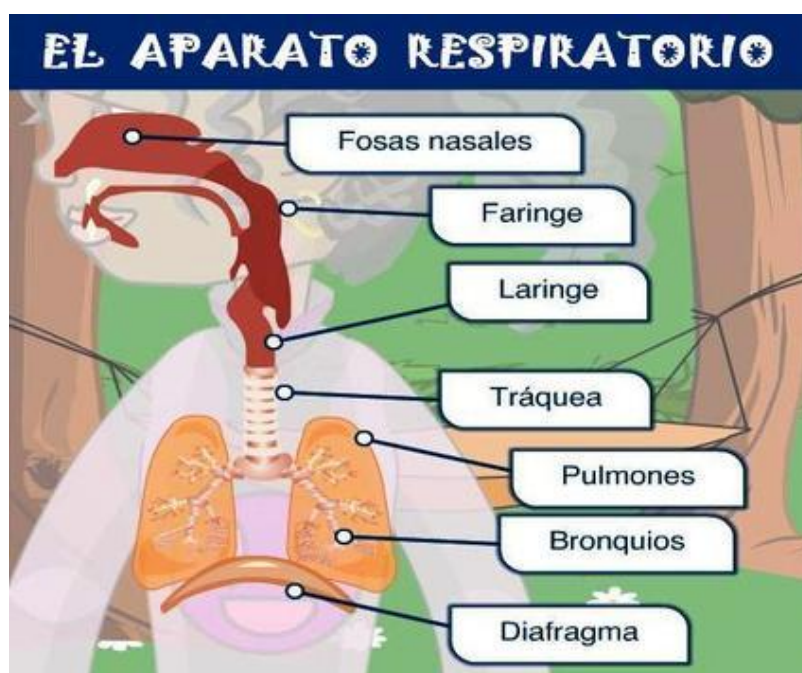


Figura 1. El aparato respiratorio

Fuente: Tomada de jonnyleiru (<https://jonnyleiru.weebly.com/canto.html>)

Como principal función del aparato respiratorio es la de proporcionar oxígeno a todo el cuerpo, el cual es fundamental para el ser humano, de igual manera ese aire es el encargado de hacer que haya voz. De manera que al inhalar el aire por la nariz se llenan los pulmones y con ayuda del diafragma, musculo que los sostiene hace que se expandan aún más, al exhalar pasa por los bronquios, luego por la tráquea y llega hasta la laringe, es aquí donde se emiten los sonidos, pues el aire hace contacto con los pliegues vocales y éste hace que vibren.

El aparato fonador: Es de igual manera importante para generar el sonido, pues éste es el encargado de producirlo y amplificarlo. Los pliegues vocales, boca, laringe y glotis son los órganos involucrados en este proceso.

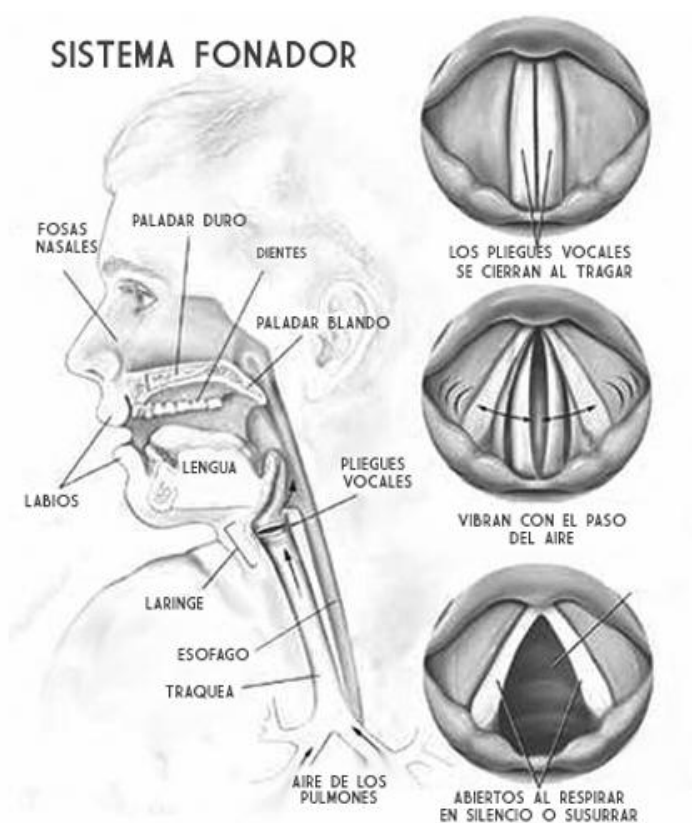


Figura 2. El sistema fonador

Fuente: Tomado de Vocal Studio (<https://vocalstudio.es/2017/03/14/como-funciona-la-voz-ii-sistema-fonador/>)

El aparato fonador es la parte en donde obtendremos sonido del aire que proviene del aparato respiratorio, pues al llegar a la laringe, que es en donde se encuentran los pliegues vocales harán contacto y vibrarán para así, producir el sonido.

El sistema resonador: Cumple una parte importante, pues amplifica el sonido, le da el brillo característico a cada voz y la amplitud. Está compuesto por la cavidad craneal, nariz, senos para-nasales y cavidad bucal.

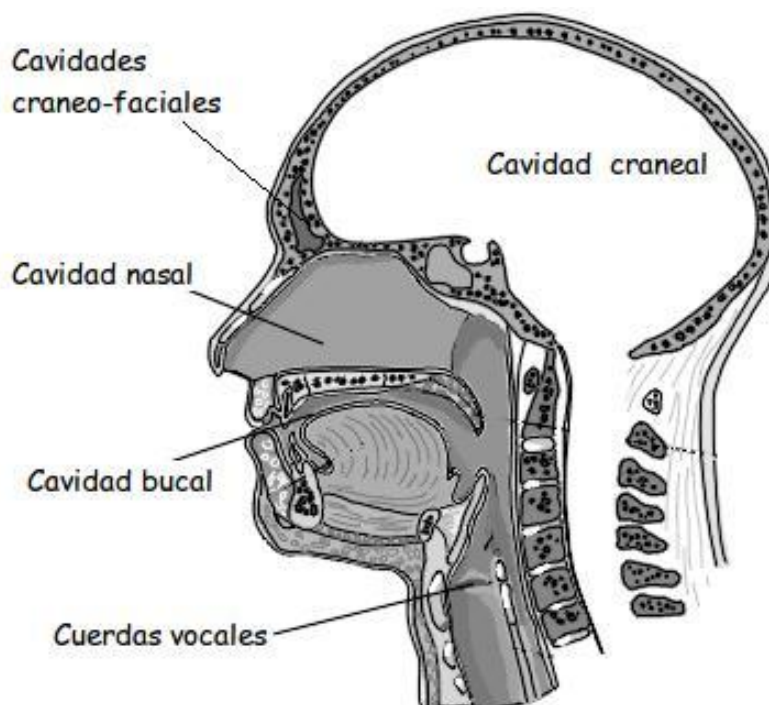


Figura 3. El sistema resonador

Fuente: Tomado de DocPlayer (<https://docplayer.es/47357937-Conservacion-de-la-voz-trabajo-elaborado-por-laura-restrepo-patino-fonoaudiologa-especialista-en-salud-ocupacional.html>)

Cuando ya el aire se ha encontrado con los pliegues vocales ocurre la vibración y entra a funcionar el aparato resonador, pues el sonido por si solo sería muy diminuto y para que haya un gran sonido se necesitan los resonadores, se podría decir que todos los huesos del cuerpo (sistema óseo) son resonadores importantes y como indica Mansion (1977) “los resonadores son múltiples y casi podría afirmarse que todos los huesos del cuerpo entran en vibración por el canto” (p. 45). Sin embargo, los huesos de la cabeza, los huesos frontales de la cara y los huesos del pecho han sido considerados como los principales amplificadores del sonido.

Los órganos articuladores: Son imprescindibles a la hora de que se produzca el sonido, pues ayudará a la formación de silabas, palabras y frases, están compuestos por labios, dientes, lengua, paladar duro y blando, y mandíbula.

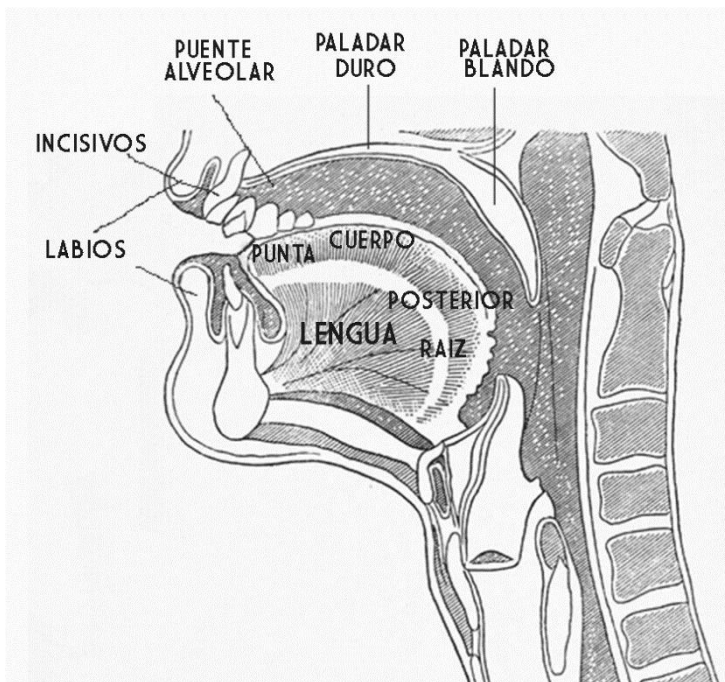


Figura 4. Los órganos articuladores

Fuente: Tomado de Vocal Studio (<https://vocalstudio.es/2017/03/28/sistema-articulador/>)

Este sistema cumple con la función de la vocalización por medio de movimientos que realizan los diferentes órganos encargados de este proceso, pues los labios ayudan a la producción de consonantes, así como los dientes, el paladar, la lengua y la amplitud de la mandíbula apoya a mejorar los sonidos, se puede decir que cada uno de estos trabaja en conjunto para una buena producción de las palabras.

Resumiendo el proceso de funcionamiento de la voz, se puede decir que este empieza cuando el aire inhalado entra a los pulmones, al ser exhalado provoca una vibración en los músculos de la laringe, en ésta se encuentran los pliegues vocales los cuales son activados por el flujo de aire, el cual se modificará por los resonadores y los articuladores, de esta manera habrá canto.

1.1.2 La voz hablada y la voz cantada

Conocer las diferentes definiciones que abarcan la voz y el canto ayudará a que a cada una de ellas se le dé la importancia y el uso apropiado. De esta manera, la voz hablada no requiere de mayor esfuerzo, puesto que es natural de la persona y sucede de una manera espontánea “la voz hablada es la voz natural utilizada en la comunicación diaria, ésta tiene el siguiente proceso: Respiración-Fonación-Articulación-Prosodia-Fluidez-Resonancia” (Lucero, 2015, p.30).

De este modo, la respiración es el aire que le dará la fuerza al sonido. La fonación es la voz que se producirá al hacer contacto del aire exhalado con los pliegues vocales. La articulación creará sonidos y palabras por los distintos movimientos que harán la lengua, los dientes, la mandíbula, el velo del paladar. La prosodia ayudará a la correcta pronunciación y acentuación. La fluidez vocal será a causa del correcto uso del aire. La resonancia amplificará el sonido y esto, gracias a los huesos principales de la cara.

La voz cantada necesita de un entrenamiento vocal, respiratorio, de resonancia, de articulación y emisión. Utiliza las mismas características de la voz hablada mencionadas anteriormente, solo que en ésta es necesario un estudio técnico fundamental para no forzar y por ende no dañar, Lucero (2015) afirma “La voz cantada es ponerle color a la voz a través de los sonidos, se utiliza el mismo proceso de la voz hablada, con la diferencia de que, el canto requiere técnica, control y educación continua” (p.30).

De igual manera, hay otras características importantes que tienen estas dos y son la altura, la intensidad, el timbre, la resonancia, la tesitura y la extensión, propias de cada individuo.

Así, el timbre es el sonido característico que distingue a una voz, es el sello único de cada persona. La altura es lo que permite diferenciar entre un sonido grave de uno agudo. La intensidad es lo que consiste en identificar si un sonido es fuerte o suave. La resonancia es la amplificación del sonido. La tesitura o registro vocal son las notas en las cuales el cantante realiza más cómodamente teniendo en cuenta un sonido de mayor calidad. La extensión o rango vocal es la capacidad que tiene la voz de realizar desde la nota más grave hasta la más aguda sin tener en cuenta la calidad del sonido.

Si bien, la voz cantada requiere de una preparación, disciplina y técnica, la voz hablada no, pues hace parte del individuo y se va desarrollando a lo largo de la vida, pero al ser un elemento

de comunicación tan importante en el ser humano, deberían éstas dos tener la misma preparación para conservarlo y mantenerlo de una manera saludable.

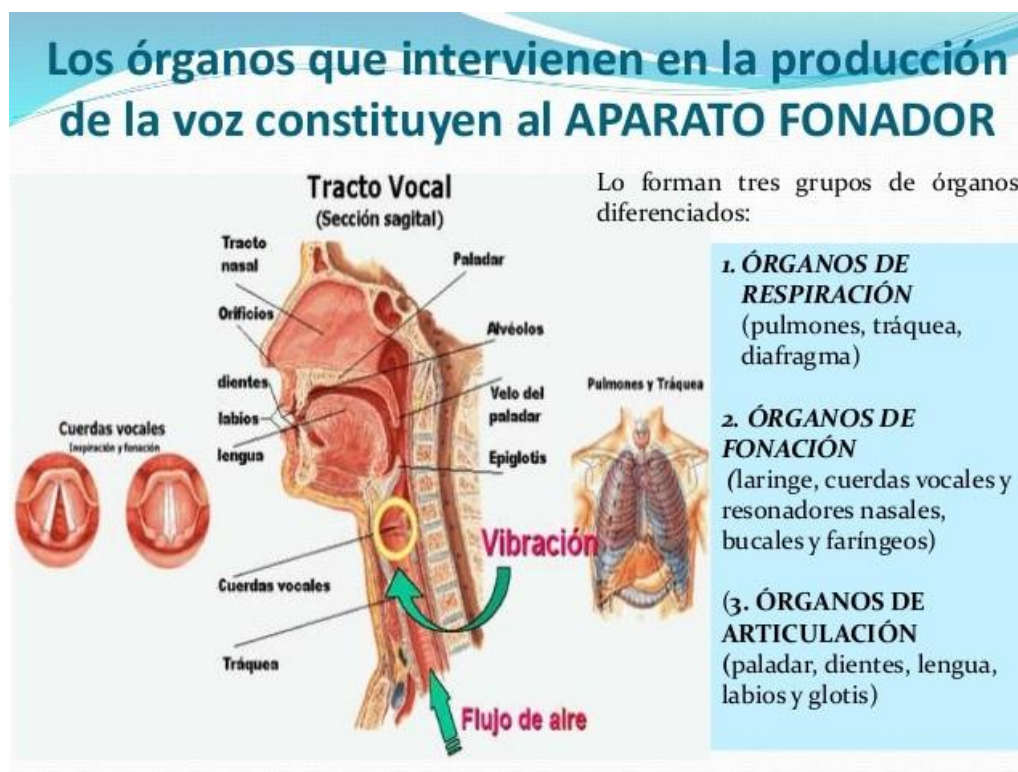


Figura 5. Órganos que ayudan a la producción de la voz

Fuente: Tomada de Diccionario Actual (www.diccionarioactual.com/aparato-fonador/)

1.1.3 Clasificación de las voces en el canto

La clasificación de la voz en el canto es tal vez de las primeras cosas que se realiza al ingresar a un coro profesional o cuando una persona inicia sus estudios de técnica vocal, es una parte importante en el proceso ya que permite al maestro, al estudiante, o al cantante, ubicarse en una categoría determinada, de esta manera, será una guía para conocer que es apropiado cantar y esto será de gran ayuda para evitar cansancio vocal o enfermedades.

Clasificar las voces es importante para orientar al profesor y para escoger correctamente el repertorio, ya sea para solistas o para ubicar las voces por cuerdas cuando se trata de coros, esto ayuda a mejorar la capacidad vocal de los cantantes y evita la fatiga vocal o en el peor de los casos lesiones severas (Lucero, 2015, p. 36).

La voz se clasifica teniendo en cuenta diferentes aspectos, como el timbre, la tesitura, extensión vocal, etc. (Noriega, 2002). Esto ha permitido que en un coro haya diferentes voces y tanto en cantantes líricos como en cantantes populares se pueda interpretar cómodamente o adecuar el tono de la canción para que no vaya a haber ningún tipo de esfuerzo al cantar.

Recordemos que la tesitura o registro son las notas que realiza más cómodamente y de calidad y la extensión o rango es la capacidad de realizar notas, desde la más grave hasta la más aguda sin tener en cuenta calidad de sonido, de igual manera, esto puede variar de uno a otro cantante y llegar a extender tanto el rango como el registro de acuerdo a la práctica de ejercicios vocales que realice el cantante.

De esta forma, se describirán seis categorías principales, tres en la voz masculina, que son, bajo, barítono, tenor, y tres en la voz femenina, contralto, mezzosoprano y soprano según la tesitura y la extensión como lo menciona (Aponte, 2003, p. 42).

HOMBRES

Bajo (Voz grave) Su sonido es profundo, oscuro.

Extensión o rango C1- F3 (Do 1- Fa3)

Tesitura o registro A1- G2 (La 1- Sol2)

Ejemplos de cantantes bajos Miguel Bose, Louis Armstrong, Barry White, Avi Kaplan.

Barítono (Voz media) Se caracteriza por sus agudos más oscuros que la voz del tenor y los graves más ligeros que la voz del bajo.

Extensión o rango E1- A3 (Mi 1- La3)

Tesitura o registro D2- C3 (Re 2- Do3)

Ejemplos de cantantes barítonos Elvis Presley, Michael Buble, Manuel Turizo, Frank Sinatra,

Tenor (Voz aguda) Se caracteriza por su sonido brillante.

Extensión o rango G 1- G4 (Sol 1- Do4)

Tesitura o registro F2- E3 (Fa2- Mi3)

Ejemplos de cantantes tenores Bruno Mars, Freddy Mercury, John Legend, Michael Jackson, John Bon Jovi

MUJERES

Contralto (Voz grave) Se caracteriza por sus sonidos de pecho, por un buen sonido y amplitud en el registro grave.

Extensión o rango C2- G4 (Do2- Sol4)

Tesitura o registro C3- C4 (Mi3- Do4)

Ejemplos de cantantes contraltos Adele, Alejandra Guzmán, Amy Winehouse, Cher.

Mezzosoprano (Voz media) Se destaca por sus sonidos medios

Extensión o rango E2-A4 (Mi2- La4)

Tesitura o registro D3- C4 (Mi3- Do4)

Ejemplos de cantantes Mezzosopranos Beyonce, Cristina Aguilera, Shakira, Madonna, Alanis Morissette

Soprano (Voz aguda) Se destaca por su brillantez en los sonidos de cabeza.

Extensión o rango G2- E5 (Sol2-Mi5)

Tesitura o registro G3- F4 (Sol3- Fa4)

Ejemplos cantantes sopranos Ariana Grande, Mariah Carey, Whitney Houston, Celine Dion

1.1.4 La voz del cantante popular y del cantante lírico

La voz del cantante popular como del cantante lírico tiene diferentes características pero pueden llegar a aportarle la una a la otra o incluso fusionarse como varios cantantes o bandas lo han llegado a hacer. En este apartado se describirá que la voz del cantante popular es más libre, más relajada, y se enfoca en distintos géneros, dando a conocer la tradición musical de su pueblo,

como menciona (Jiménez, 2012, como se citó en Lucero 2015, p. 46). Es un canto comercial y llega a ser mucho más difundida en medios de comunicación; por el contrario la voz del cantante lírico es más refinada y un poco más elaborada, tiene diferentes estilos y pretende dar a conocer una historia.

El cuadro que se muestra a continuación indica las diferencias entre el canto clásico y el canto popular, si bien uno ha sido más disciplinado a lo largo de la historia, el otro debe aprender de esto, pues a raíz de esta libertad no se le toma muy en cuenta para aplicar la técnica vocal, aunque actualmente esto ya ha cambiado mucho, aún existen falencias y es allí cuando surgen cantantes sin estudio llegando a dañar su voz en muy corto plazo.

Tabla 1 Diferencias entre canto clásico y canto popular

Parámetros	Canto Clásico (lírico)	Canto Popular
Perfil Profesional	Cantantes más controlados, con educación formal que comienza desde muy temprana edad y que implica constancia y disciplina.	Cantantes más flexibles, por lo general con formación intuitiva o informal, muchas de la veces sus ensayos dependen del lugar donde se presentan.
Conocimiento Específico	Mayor conocimiento del funcionamiento del aparato vocal, de su emisión y de hábitos de higiene vocal.	Poco conocimiento del funcionamiento del aparato vocal y de su higiene lo cual hace que haya en muchos de sus casos hábitos inadecuados.
Estilo	Tendencia a buscar un modelo ideal mediante un largo entrenamiento, con una técnica universal.	Busca un estilo propio, marcar tendencia, algo que le diferencie.
Libertad Interpretativa	Se ajustan a las indicaciones de estilo y de interpretación solicitadas en las partituras.	Con mayor libertad interpretativa, dando como resultado un estilo propio; versiones con modificación del texto son permitidas.
Aspecto Fundamental	Buena calidad vocal, con un determinado registro que se ajusta a una clasificación establecida con características únicas.	Estilo propio en la emisión, siendo la cualidad vocal, secundaria.
Calidad Vocal	Alta calidad vocal, sin desviaciones, con un timbre homogéneo y tesitura definida.	Característica, en algunos casos se pueden dar diferentes grados de desviaciones como ronquera y aspereza. Al buscar su estilo propio se presentan distorsiones vocales, uso de mecanismos y calidades vocales.
Resistencia Vocal	Debido al uso controlado de la voz, su resistencia es relativa.	Mayor resistencia vocal, al ser sus presentaciones continuas y largas.
Articulación	Articulación controlada para no cambiar la calidad del sonido. En el registro agudo se presenta una emisión no muy clara.	Muy parecida al habla, con el fin de interpretar correctamente el texto y manteniendo su estilo propio.
Resonancia	Se ajusta a la región de emisión del sonido.	Depende de los estilos, utilizando la parte alta media (nasal) y baja, como marcador personal del artista.
Recursos de Amplificación	No se suele utilizar amplificación, sino la proyección propia de la voz, alcanzando así grandes rangos.	No se suele utilizar amplificación, sino la proyección propia de la voz, alcanzando así grandes rangos.

Fuente: (Behlau, 2005, como se citó en Bertucci, Carvajal, Fuentes, Rojas y Sepúlveda, 2012, p. 8)

Las características presentadas por Behlau si bien marcan la diferencia entre el cantante lírico y popular, estas han ido variando debido a la necesidad de los cantantes populares de realizar una formación vocal, la misma que ha ayudado a cambiar ciertos hábitos en su calidad de vida.

Existen aspectos importantes que necesitan ser tomados en cuenta por los cantantes populares, los mismos que ayudarán a mejorar su capacidad vocal. Así, que al analizar las formas de emisión de voz que debe hacer el cantante popular, éstas deben ser controladas a través de una técnica que ayude a mantener su calidad vocal a largo plazo. Así tenemos, controlar la voz rasgada o ronca, la voz gutural, la voz airosa, whistle, etc.

El mal uso de distintos efectos sonoros como la voz rasgada o voz airosa, que son características de los cantantes populares han hecho que a mediano plazo estas afecten su calidad.

Voz rasgada o ronca: Es un sonido parecido a un rugido, generalmente usado en el jazz, en el pop, rock y otros géneros para darle fuerza o adornar ciertas frases de una canción, no se recomienda usarla en toda una presentación pues puede llegar a afectar la calidad de la voz. Como ejemplo tenemos a Brian Johnson de ACDC o Cristina Aguilera.

Voz gutural: Es un efecto sonoro bajo, semejante a un gruñido, usado comúnmente en géneros como el heavy metal o el black metal en toda una pieza o como adorno musical, realizarlo de una manera equivocada puede afectar los pliegues vocales, músculos del cuello, laringe y músculos abdominales. Algunos ejemplos son Cannibal Corpse, Morbid Angel.

Voz airosa: Es un efecto en el cual el cantante deja escapar una pequeña corriente de aire por los pliegues vocales, esto para darle un toque de intimidad, delicadeza, a lo que se está expresando y como efecto. Hacerlo de manera excesiva podría afectar los pliegues pues hay presión de aire sobre estos. Como ejemplo Whitney Houston, Bruno Mars, entre otros.

Voz de silbido o whistle voice: Es un sonido muy agudo y parecido a un silbido, comúnmente es utilizado como un adorno vocal, se debe tener una buena técnica pues se pueden llegar a tensar o estirar los pliegues vocales de manera brusca. Algunos ejemplos son Mariah Carey y Ariana Grande.

Uso del micrófono: Es importante como cantante popular utilizar de una buena manera el micrófono, pues este nos ayuda a transmitir un mensaje claro. Para comenzar, la distancia es un tema significativo ya que si lo alejamos demasiado la voz perderá potencia y graves, y si se acerca demasiado tiende a no entenderse nada, lo ideal es utilizarlo a tres dedos de distancia de la boca y en un ángulo adecuado que se logre ver la cara del cantante, de igual manera se recomienda tener un micrófono de manera personal ya que éste puede llenarse de bacterias por su uso tan cercano de la boca.

Articulación: La articulación o pronunciación como se habló en el apartado sobre producción de la voz, es la que ayudará a la formación de sílabas, palabras y frases, debe ser

controlada, trabajada técnicamente, de tal manera que no afecte la calidad vocal ni aporte en el cansancio, sino que más bien ayude a la flexibilidad.

1.2 Salud Vocal

La salud vocal conlleva una serie de aspectos importantes, los cuales como cantantes se deben conocer para tener un adecuado funcionamiento, que nos ayude a no abusar de ella y se logró mantener en buenas condiciones a través del tiempo. El uso adecuado de la voz es crucial y con ello un correcto aprendizaje, para ello es fundamental tener un buen conocimiento sobre los órganos de fonación y los diferentes recursos que tiene la voz (Pérez, 2011). Por tanto, teniendo conciencia de cada órgano y su función en el momento del canto, se llegará a mantener de una forma adecuada la voz.

La higiene vocal está relacionada con la práctica de conductas vocales que no dañan o abusan de la estructura laríngea y que conlleva a reducir la fuerza y/o el contacto de los pliegues vocales conservando en buen estado su órgano fonador (Landazuri, 2008, p. 46).

Las diferentes prácticas vocales que no atentan a la voz son sencillas y requieren principalmente de conocer y aplicar una técnica, en la que se priorice aspectos como la respiración, la emisión vocal, una postura relajada. Aquellos cantantes que no tengan en cuenta estas recomendaciones, a futuro llegarán a tener diferentes tipos de problemas. Carrasquillo (2016) dice que, al abusar o usar de una manera exagerada la voz puede llevar a síntomas como dolor, disfonía, voz débil, dolor de garganta y afonía.

Otros aspectos importantes a tomar en cuenta para el mantenimiento de la voz son: la alimentación, la hidratación antes, durante y después del canto, el descanso, evitar el humo de cigarrillo y el alcohol, exponerse a climas fríos o muy calientes, entre otros. Carrasquillo (2016) menciona que

Algunas de las conductas que pueden causar problemas pueden ser tan simples como no hidratarse bien, no descansar adecuadamente, fumar, consumir alcohol en exceso, consumir mucha cafeína o alimentos ácidos y/o picantes y padecer de condiciones gastrointestinales como reflujo que podrían exacerbar los síntomas de un problema de voz (p. 17).

También es importante mencionar que el abuso de la voz, aunque en muchos de los casos estos se dan de una manera inconsciente, pueden afectar en gran medida a la calidad vocal. Por ejemplo, hablar fuerte en lugares ruidosos, usar la voz durante muchas horas, gritar o tensionar al cantar.

El abuso vocal, en pocas palabras, significa forzar la voz. Se puede llevar a cabo gritando o hablando a un volumen muy alto, hablando o cantando por periodos largos de tiempo, forzando o empujando la voz para llegar a notas más altas, utilizando demasiada tensión al cantar o hablar y utilizando la voz en ambientes no favorables (Carrasquillo, 2016, p.16).

Así, hasta el momento hemos nombrado aspectos que afectan al buen funcionamiento de la voz tanto externos como internos, a continuación se explicaran con mayor detalle algunos de ellos, pensando principalmente en los que son más comunes.

1.2.1 Problemas Externos

Los problemas externos que afectan la voz son aquellos con los que se enfrenta una persona a diario como los factores ambientales, ya sea aire muy frio y más aún después de cantar o aire muy caliente; los cambios bruscos de clima y el humo diario de autos, motos y autobuses; contaminación auditiva, es decir, esforzar la voz gritando o hablando en tonos demasiado altos en ambientes de ruido; de igual manera, la alimentación o lo que ingerimos cotidianamente como alimentos que contienen demasiada grasa o picante, bebidas con cafeína o gaseosas, fumar, y no está de más mencionar que el humo del cigarrillo afecta sin ser fumador ya que es ocasión de molestias y de igual manera consumir alcohol, incluso estar cerca de una persona con síntomas de gripe o resfriado; no hidratar constantemente la voz y no descansar.

Como los mencionados anteriormente hay un sinfín de problemas externos que afectan la voz y que ocasionan problemas internos como indica Noriega (2002) los cuales llevaran a fatigas, carraspeo frecuente, disfonías, afonías, cansancio muscular, ronqueras, gripas, laringitis, etc.

1.2.1.1 Factores ambientales

Cambios de temperatura ambiental: Estos problemas se dan sobre todo cuando el cantante ha terminado su actuación y se expone a ambientes fríos de una manera repentina o tiene

presentaciones al aire libre lo que puede llegar a producir resfriados, gripes, neumonías y por consiguiente habrán secuelas por estas enfermedades.

Otro punto importante es estar en contacto con la calefacción pues ésta reseca el ambiente, lo cual hará que se reseque la boca, la nariz y la garganta, cabe aclarar que esto puede variar de persona a persona.



Figura 6. Cambios de temperatura ambiental

Fuente: Tomada de <http://www.periodicovictoria.cu/las-dos-culebras-y-la-vida/>

Humo de los automóviles: Diariamente estamos expuestos a la contaminación ambiental causada por el humo de los buses y automóviles, pues tenemos que dirigirnos de un lugar a otro usando los diferentes medios de transporte o simplemente saliendo a caminar, lo que hace que la polución pueda afectar a la laringe ocasionando sequedad e irritación, además de esto problemas en el sistema respiratorio a largo plazo.



Figura 7. Humo de automóviles

Fuente: Tomada de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16818050>

Contaminación auditiva: Estar frecuentemente expuestos a sonidos muy fuertes o excesivos durante demasiado tiempo, ya sea en conciertos, ensayos u otros, puede ocasionar problemas de algún tipo de pérdida auditiva (fatiga auditiva, disminución de la audición,

irritabilidad) y de igual manera al haber un sobre esfuerzo vocal podría provocar ronquera, carraspeo, irritación de la mucosidad de los pliegues vocales y fatiga de los músculos de la laringe.



Figura 8. Contaminación auditiva

Fuente: Tomada de El Globo News (<https://www.elglobo.com/wp-content/uploads/2020/11/00-contaminacion-sonica-este-es-la-foto-360x236.png>)

Cigarrillo: El humo del cigarrillo es uno de los aspectos que más afecta a la voz pues al pasar los pliegues vocales hace que la mucosa que los recubre no funcione adecuadamente y es allí donde se puede enfrentar a problemas en la calidad vocal, resequedad, inflamación, irritación, ronquera, lo que hará que vaya disminuyendo la vida útil de la misma y a futuro problemas más graves.



Figura 9. Cigarrillo en cantantes

Fuente: Tomada de <https://hu.storesonline2021.com/category?name=mikrofon%20tumblr>

1.2.1.2. Alimentación:



Figura 10. Alimentos en cantantes

Fuente: Tomada de Espa Cor i Veau (<https://www.espaicoriveu.com/la-alimentacion-del-cantante-que-evitar-antes-de-un-concierto/>)

Comida grasosa, picante y condimentada: El exceso de estos alimentos puede llegar a provocar irritación estomacal, reflujo gástrico y deshidratar lo que producirá carraspera en los pliegues vocales.



Figura 11. Comida grasosa

Fuente: Tomada de Revista Moi (<https://www.revistamoi.com/nutricion/lo-que-pasa-en-tu-cuerpo-con-la-comida-grasosa/>)

Lácteos, chocolates y dulces: Estos alimentos resecan y hacen que aumente la producción de la mucosidad lo que hace que la saliva sea más espesa y se provoque ronquera.



Figura 12. Chocolates

Fuente: Tomada de <https://federacionchocolate.com/>



Figura 13. Lácteos

Fuente: Tomada de <https://portalechero.com/aply-uso-de-peptidasas-en-la-produccion-de-productos-lacteos/>

Bebidas: Como el café, el alcohol, el té, cítricas, bebidas gaseosas, resecan la mucosa de los pliegues vocales debido a que deshidratan al cuerpo y puede ocasionar que éstos sean menos flexibles.



Figura 14. Bebidas gaseosas

Fuente: Tomada de <https://infonegocios.info/y-ademas/la-venta-de-aguassaborizadasgaseosas-y-hasta-agua-mineral-cae-30-desde-la-cuarentena-los-datos-de-cadibsa>



Figura15. Alcohol

Fuente: Tomada de Vitónica (<https://www.vitonica.com/prevencion/estos-son-los-efectos-que-provoca-el-consumo-de-alcohol-en-el-cuerpo-humano>)



Figura 16. Café

Fuente: Tomada de <https://www.colombia.com/gastronomia/noticias/como-preparar-cafe-colombiano-237220>

1.2.2 Problemas Internos

Existen diferentes tipos de problemas o enfermedades de la voz que son afectados por los problemas externos que fueron mencionados anteriormente y estos se podrían convertir en problemas o enfermedades internas que por lo general se desconocen o simplemente se ha escuchado de dichos trastornos pero no se tiene clara su definición. En este apartado se mostraran algunos de ellos y de una manera breve se dará su significado:

Voz Eufónica: Es aquella voz en su estado normal, es decir la que toda persona usa y que no presenta ninguna dificultad en su emisión.

Voz Disfónica o Disfonía: Es una voz que presenta molestias en el timbre, tono e intensidad y puede ser ocasionada por diferentes aspectos, la más común sucede cuando los cantantes sobre exigen su voz sin haber realizado un calentamiento previo y no han descansado después de una larga jornada de esfuerzo vocal.

Hay diferentes tipos de disfonías como son:

Hemorragias: Son pequeños coágulos que se sitúan en los pliegues vocales e impiden su vibración, pueden ser ocasionados por un choque brusco de una manera constante; esto sucede porque se abusa o se fuerza la voz e incluso cuando se utiliza la voz durante una enfermedad causada por un virus y sin que se haya tomado el descanso adecuado.



Figura 17. Hemorragias

Fuente: Tomada de <http://www.doctorcobetavoz.es/lesiones.php>

Laringitis: Es una Inflamación de la laringe y puede ser causada por infecciones de las vías respiratorias superiores, un resfriado o el uso excesivo de la voz lo cual causa irritación.

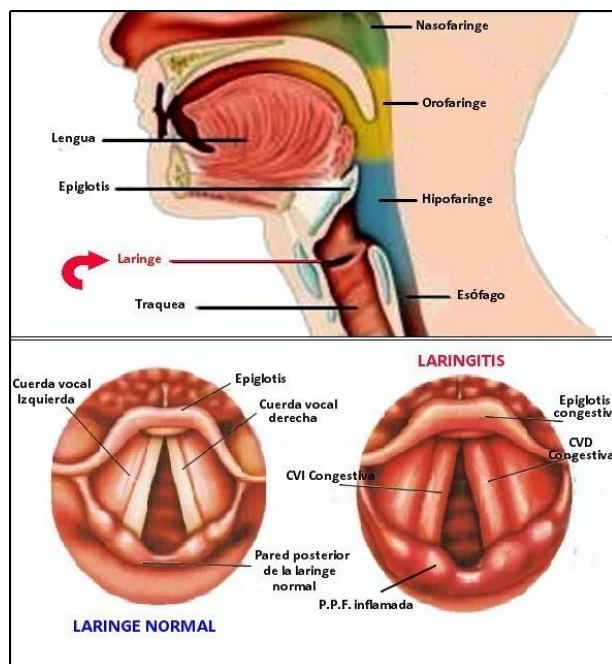


Figura 18. Laringitis

Fuente: Tomada de www.temasmedicosdiversos.com/?p=233

Nódulos Vocales: Es una pequeña formación, muy parecida a una callosidad que se sitúa en el borde del pliegue vocal. Se dan por el uso inadecuado de la voz y por esforzarla.

Pólipos Vocales: Formación gelatinosa que se sitúa sobre el borde del pliegue vocal, parecida a una ampolla. Un pólipo crece por lo general solo sobre un pliegue vocal, pero puede haber casos en los cuales aparezca sobre los dos pliegues. Se puede producir por el uso excesivo y continuo de la voz o por el consumo de tabaco.

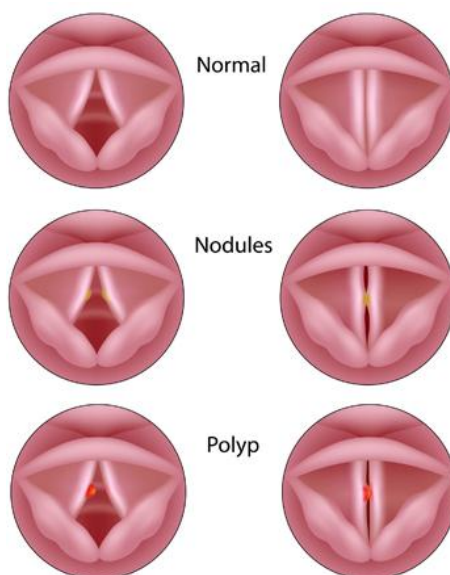


Figura 19. Nódulos y Pólipos Vocales

Fuente: Tomada de <http://altunasaga.com/patologia-y-tratamiento/garganta/nodulos-y-polipos-de-las-cuerdas-vocales?fbclid=IwAR2ryM4zqiQguW-1DSbeS9zzZWZLHmC8VMPJvMP52GaUK64sKZwBkkCpkKY>

Edema de Reinke: Es una inflamación que afecta a la superficie y bordes de los pliegues vocales y que generalmente afecta a los dos pliegues, ocurre principalmente por consumo de tabaco y uso excesivo de la voz y en otros casos por reflujo gastroesofágico.



Figura 20. Edema de Reinke tipo III

Fuente: Tomada de <https://logopediayformacion.blogspot.com/2013/03/edema-de-reinke-etilogia.html>

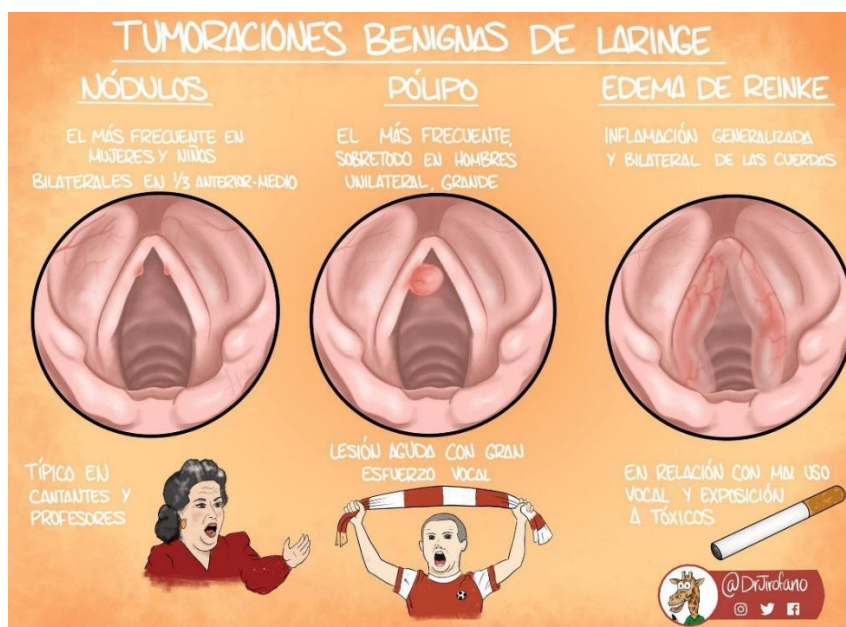


Figura 21. Enfermedades mas comunes de la voz

Fuente: Tomada de <https://i.pinimg.com/originals/96/3d/5a/963d5a824c8eab26c39c3b63c5d6d34a.jpg>

Las imágenes anteriores muestran como los diferentes trastornos afectan el tracto vocal, estos daños pueden ser pasajeros o pueden afectar permanentemente, llegando a causar daños severos. Solo con cuidados y un tratamiento adecuado estos pueden ser superados de una manera efectiva con la guía de un especialista en el tema. En algunos casos es necesaria una cirugía que

va de la mano de rehabilitación vocal, como en otros casos el tratamiento simplemente requiere de reposo o rehabilitación que incluye un buen manejo de la respiración y la técnica.

1.3 Cuidados de la Voz

“La higiene vocal significa una práctica de conductas vocales que no dañan o abusan de la estructura laríngea y que conlleva a reducir la fuerza y/o el contacto de los pliegues vocales logrando disminuir la irritación de la mucosa” (Ferreira et al, 2014, p. 71).

El cuidado de la voz en un cantante es fundamental para que su instrumento tenga una larga vida y a lo largo de su carrera no se vea enfrentado con tropiezos por trastornos o enfermedades que puedan costar la carrera, esta prevención es llevada a cabo por una buena educación de la voz y la adecuada higiene de la misma.

La técnica vocal o como se indicó anteriormente, la educación de la voz debe ser uno de los pilares para que funcione de manera correcta, para esto es importante contar con un maestro de canto, coach o entrenador de voz quien enseñará sobre cómo es el funcionamiento de la misma y así mejorar la conciencia por parte del cantante al utilizarla. Así mismo, direccionará al cantante en la técnica vocal desde lo más básico, pero no menos importante, que es la postura, seguida de una buena respiración y ejercicios de calentamiento vocal.

La higiene y los cuidados vocales deben ir de la mano para un óptimo funcionamiento, pues si hay un cuidado acertado con respecto al clima, a la alimentación, descansos adecuados e hidratación todo su instrumento va a funcionar mejor.

Como ya se habló en el apartado sobre problemas externos, estos deberían estar controlados para mantener un buen funcionamiento del aparato digestivo y no ocasione un reflujo gástrico que pueda afectar a los pliegues vocales o producir una saliva espesa que afectará a la emisión vocal. Lo más conveniente es tener una dieta sana, en lo posible evitar antes de cantar comidas picantes, fritos, dulces, bebidas oscuras y salsas. No consumir alcohol y no fumar.

En cuanto a un manejo correcto de la voz para que ésta no se afecte en el día a día, es recomendable descansar adecuadamente, no gritar, no carraspear o susurrar ya que se considera un esfuerzo traumático e irrita los pliegues vocales, lo más recomendable es hidratar con agua tragar saliva, realizar una tos sorda o realizar ejercicios con un nebulizador para limpiar y

humectarlos y antes de cantar es importante realizar estiramiento muscular, ejercicios de respiración y calentamiento vocal, de igual modo, después de cantar también es aconsejable enfriar la voz.

1.4 Técnica Vocal

La técnica vocal es el estudio por el cual un cantante desarrolla y obtiene el conocimiento, el rendimiento y las habilidades adecuadas para manejar su voz, así mismo, esta ayudará a conservarla de manera saludable o como afirma Reyes (2009) “La Técnica Vocal es un conjunto de conocimientos intelectuales, destrezas propioceptivas y destrezas motrices que es orgánico y automatizable, orientado a preservar la salud del aparato fonador y lograr su máximo rendimiento artístico” (p.3). Por esto, la técnica vocal se convierte en el estudio fundamental en cualquier tipo de cantante, esto mantendrá y alargará el ciclo de vida de la voz.

Conocer acerca de una técnica vocal implica que se estudie profundamente, se ponga en práctica y se use correctamente, según Reyes (2009)

Una buena Técnica Vocal reúne las siguientes características: ES SALUDABLE (el cantante obtiene los resultados artísticos deseados) FUNCIONA (no daña el instrumento) PUEDE OLVIDARSE (funciona sin que sea necesario pensar en ella, el cantante es libre para ocuparse de lo expresivo) PUEDE RECORDARSE (permite adaptar voluntariamente la emisión a los requerimientos estéticos de distintos estilos) (p.4).

La técnica en el canto tiene diferentes procesos importantes por los cuales un cantante debe pasar antes de emitir su sonido como son:

Postura saludable: Una adecuada postura se basa en una correcta distribución de todo el cuerpo, es decir, que haya un balance entre todas las partes del cuerpo, de tal manera que no entre en tensión ni en un sobre esfuerzo ninguna de ellas. Al conseguir una buena postura corporal se logra tener una nivelación de todo el organismo, lo cual ayuda a la fonación, articulación, respiración, apoyo y movilidad, como lo indica Moscarda (2014) “Hay que tener en cuenta que la postura corporal también incide en la emisión del sonido, ya que una mala postura implica una tensión muscular. Por tanto, la conciencia del cuerpo y la posición del mismo son esenciales para cantar” (p. 44).

Al tener una postura correcta, cómoda, lo más natural posible, sin tensiones el cuerpo está en condición, se pone alerta y en actitud para que el aire recorra de una manera libre desde el momento que ingresa por la nariz, y así ayudará a que funcione todo el proceso de emisión del sonido.

Una de las posturas que se recomienda para cantar es con los pies en posición de descanso, los mismos que se deben encontrar alineados con los hombros, ya que esto ayuda a tener estabilidad física para el trabajo vocal. De igual manera, para aquellos que canten sentados se sugiere tener una postura recta de la columna de tal manera que el cuello, la cabeza y la parte abdominal no obstruyan la salida del aire, ni la movilidad de los pliegues, ni los músculos que ayudan a la fonación. Así mismo, la mandíbula debe estar relajada para producir un sonido resonante y con buena proyección.



Figura 22. Postura saludable para cantar

Fuente: Tomada de <https://corodelcaminorealsite.wordpress.com/2017/06/06/como-cantar/>

Relajación y estiramiento del cuerpo: Está necesariamente unida a la postura pues al haber relajación y estiramiento todos los músculos trabajaran de mejor manera. Esto ayuda a reducir el esfuerzo vocal, a que se trabaje con naturalidad, de manera cómoda y el resultado de esto será una excelente emisión del sonido, Rodríguez (2008) afirma que al haber la tensión exacta que necesitan los músculos, el cuerpo se mantendrá alineado.

Para trabajar la relajación muscular, se necesita de un control mental y un conocimiento corporal, el mismo que se adquiere con ejercicios de percepción de tensión-relajación, que junto con una distensión muscular se logrará tener una disposición adecuada para el canto.



Figura 23. Ejercicios de estiramiento y relajación para antes de cantar

Fuente: Tomada de <http://granpauusa.com/2015/04/30/calentamiento-y-estiramientos-para-musicos/>

Respiración: Es la base principal en la técnica vocal, pues, como ya se ha mencionado en apartados anteriores, es la que ayuda a dar a la voz la fuerza, la proyección y hace que haya un sonido limpio y potente, como lo indica Moscarda (2014) “Una buena respiración permite que el aire sea capaz de hacer vibrar las cuerdas vocales. Además, el apoyo realizado con el diafragma sostiene la columna de aire inspirado, y ambas acciones colaboran con la buena emisión de la voz” (p. 43).

Se sugiere que la respiración para cantar sea inspirada por la nariz y no por la boca pues la nariz cumple la función de calentar y filtrar el aire para que llegue húmedo y en mejores condiciones a las vías respiratorias, al respirar por la boca el aire pasará seco y frío lo que ocasionará que se resequen los pliegues vocales y puede que se lastimen.

Existen tres tipos de respiración que son:

Clavicular o Torácica superior: Es una respiración en la cual se utiliza la parte superior de los pulmones, al inhalar se suben los hombros y la clavícula, ésta es la que menos capacidad tiene para un cantante pues se toma poca cantidad de aire.

Intercostal o Torácica Intermedia: Es aquella en la cual se activan los músculos intercostales, se extienden las costillas y el diafragma desciende moderadamente.

Costo-Diafragmática o Abdominal: Es la respiración más completa para un cantante pues se expanden órganos y músculos como los de la zona lumbar, los músculos intercostales, el diafragma de manera máxima e incluso el estómago que desciende y se extiende hacia adelante para darle espacio a los pulmones.

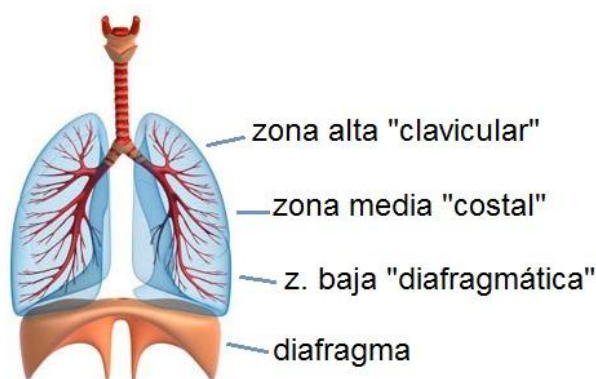


Figura 24. Diferentes tipos de respiración

Fuente: <https://www.shurya.com/003-tecnicas-de-respiracion-clavicular-o-alta/>

Todo lo anterior hará que haya una mejor producción o emisión vocal con la ayuda de ejercicios repetitivos para fortalecer los músculos, esto sin dejar de lado los resonadores y la articulación, temas que ya se trataron en el apartado de producción de la voz y que de igual manera son fundamentales en la técnica de la voz.

1.4.1 Técnicas en el Canto Lírico

En este apartado se mencionaran tres técnicas o escuelas básicas de canto lírico que serán descritas en la tabla a continuación:

Tabla 2 Escuelas de canto lírico

Técnica de Canto Lírico	Resonancia	Proyección	Tipos de Sonido
Italiana	Parte alta del rostro	Voz potente, proyectada y ligada	Brillante, abierto, claro, armónicos del grave al agudo
Francesa	En la parte alta de la nariz “mascara”	Voz clara, nitidez en la dicción	Horizontal, nasalizada
Alemana	En la mascara	Voz entubada, gutural, engolada	Vertical, redondo, medianamente entubado, predominan más los sonidos graves

Fuente: Elaboración Propia 2021

1.5 Canto Popular

El canto popular como ya se ha mencionado anteriormente al contrario del canto lírico es un poco más libre y con esto no se quiere decir que no necesite estudio, técnica o carezca de importancia, pues por el simple hecho de ser canto o utilizar la voz es necesario conocer acerca de todo el proceso para cantar y tener disciplina. Ésta a su vez tiene más reconocimiento por ser comercial o como afirma Lucero (2015) “El canto popular al igual que el canto lírico requiere de técnica, ya que en los dos casos la voz es el instrumento musical y como todo instrumento necesita de trabajo” (p. 78).

El canto popular a través del tiempo ha tomado gran importancia y por lo tanto necesita de técnicas o métodos de estudio para ayudar a los cantantes profesionales, empíricos o que han aprendido por transferencia de culturas.

La voz popular en este siglo insiste en trascender las fronteras no solo de los géneros y estilos musicales, sino también de la propia acción de cantar y emitir sonidos bellos, raros, armoniosos, estridentes, propios o ajenos generando un universo sin fin de posibilidades sonoras (Mideros, 2016, p. 52).

De esta manera, el canto popular busca su propia identidad, darle la categoría y jerarquía que debe tener por estar involucrado un gran instrumento como es la voz. Así mismo, la música popular tiene una gran variedad de géneros en los cuales un cantante puede profesionalizarse en uno o varios de ellos, como son el folclor, el góspel, el bolero, el tango, la balada, el jazz, el rock, el pop, etc. esto hará que sea muy versátil y que tenga muchas más posibilidades vocales.

1.5.1 Técnicas en el Canto Popular

En este apartado se profundizará de la técnica Estill Voice Training, debido a que es la mejor estructurada y de la cual se ha conseguido más información, pues la autora de este trabajo ha recibido clases con este método. Existen otros métodos de los cuales no se tiene mucha información, por lo tanto no se profundizará en sus características.

Técnica Estill Voice Training (EVT)

Esta técnica ha sido creada y fundada por la docente, cantante e investigadora Jo Estill hacia el año 1988 y se ha ido perfeccionando con los años a través de investigaciones científicas hasta llegar a lo que es el día de hoy que convoca a profesionales que utilizan su voz como medio de trabajo para darles diferentes cursos que certifican a sus participantes en tres distintos niveles. Así mismo, cuenta con su método escrito y otras herramientas como medio de formación, como afirma Salsbury (2004) “EVT ha seguido investigando constantemente en los campos de la fisiología vocal, la acústica y la percepción de la calidad de la voz... haciendo nuevos descubrimientos y expandiéndose como organización” (p. 7).

Este método además de ayudar a cualquier persona que utilice su voz de manera profesional, del mismo modo puede ser usado por el cantante popular y tiene dos fases o niveles de entrenamiento o enseñanza. El primer nivel se aprende sobre las “figuras obligatorias” y con ellas se pretende que el estudiante conozca acerca de los órganos y su funcionamiento (fisiología) y la relación de las partes del cuerpo (anatomía), de la misma manera, que el cantante descubra su voz con ejercicios cotidianos acerca de lo que puede llegar a lograr vocalmente, al igual, que saber sobre la colocación y la resonancia, para así llegar a producir distintos efectos y sonidos. En el segundo nivel se aprende acerca de las diferentes “calidades” o colores vocales que tiene este método basadas en lo aprendido en el primer nivel que son llamadas de la siguiente manera: Speech, Sob, Twang, Falsetto, Opera y Belt o Belting y de la misma forma ponerlos en práctica. Dichas calidades o colores vocales le servirán al cantante popular para tener diferentes maneras de enriquecer su interpretación.

En la siguiente tabla se explicaran las características de cada una de las calidades vocales:

Tabla 3 Características de las calidades vocales usadas en el método EVT

Calidad Vocal	Relación Vocal	Sonido que Emite	Posición/Colocación (Figuras)	Aplicación
Speech	Relacionada con el habla cotidiana	Sonido grueso e intenso	Posición neutral de la laringe y de los pliegues vocales	Notas habladas / Pop, Rock, Jazz, folclor
Sob	Acción de sollozar o lamentarse	Sonido oscuro y suave	Posición baja de la laringe y velo del paladar alto (bostezo)	Notas graves / Jazz, Blues, Rancheras
Twang (oral o nasal)	Se relaciona imitando a un gato maullando o caballo relinchando	Sonido brillante	Posición en la cavidad nasal total o parcial y elevación de la laringe	Notas medias y agudas / Country, R&B, Góspel
Falsetto	Relacionado con el susurro	Sonido con aire y baja intensidad	Tracto vocal relajado	Todo tipo de notas. Utilizarla por periodos cortos ya que fatiga y seca.
Belt	Relacionada con la voz hablada de manera enérgica o fuerte	Sonido vibrante y enérgico	Posición alta de la laringe	Notas agudas / Góspel

Fuente: Elaboración Propia 2021

Técnica Speech level Singing (SLS):

Esta técnica creada por el profesor de canto llamado Seth Riggs, ha sido pensada para aquellos cantantes que quieran aprender a cantar y manejar su sonido de pecho a cabeza de una forma libre y relajada en cualquier parte de su rango sin forzar, de tal manera que su sonido sea claro y entendible y pueda manejar diferentes géneros y estilos vocales.

Este método se divide en dos partes, la primera busca enseñar sobre los “Principios básicos” el cual abarca el funcionamiento de la voz el cual ayuda a conocer cómo funciona la voz y pretende que con estos conocimientos el cantante avance rápidamente a la hora de ir a la segunda parte que son los ejercicios prácticos que van desde trabajar en un lugar apropiado, una buena postura, hasta la relajación, como afirma Lucero (2015) “Esta técnica de canto se podría resumir en dos pasos , mantener la laringe inmóvil y mantener las cuerdas vocales juntas” (p. 56).

Técnica Singing Succes:

Técnica creada por el cantante y vocal coach Brett Manning, la cual ha sido pensada para aquellos cantantes que deseen mejorar su voz, que quieran extender su rango vocal y que interpreten distintos géneros, de igual forma, para aquellas personas que quieran aprender a cantar con diferentes ejercicios sencillos y prácticos que según el autor asegura que dan excelentes resultados en corto tiempo.

Este método enseña sobre la anatomía de los pliegues vocales de tal manera que el cantante conozca en que registro se encuentra dependiendo de la apertura de los mismos, ya sea voz de pecho, voz de cabeza, falsete o silbato, así mismo, guía a cómo utilizar las resonancia que hay entre el pecho y la cabeza, la respiración y la postura de una manera sencilla “pararse derecho, relajarse y respirar” (Manning, 2010, p. 7).

CAPÍTULO 2

2 MARCO METODOLÓGICO

2.1 Enfoque

El enfoque que se utilizó fue Cualitativo, pues se buscó indagar y analizar qué aspectos benefician o quebrantan al buen cuidado de la voz.

2.2 Diseño

Se realizó una Investigación Documental a través de la búsqueda y análisis de información significativa e importante de otros autores con respecto al tema de la investigación como lo son fuentes impresas, audiovisuales, de audio o electrónicas.

De igual manera se realizaron Investigaciones de Campo las cuales sirvieron para obtener información de las personas indagadas sobre aspectos que benefician o quebrantan el buen cuidado de la voz.

2.3 Tipo

De acuerdo al nivel de profundidad

Se efectuó una Investigación Descriptiva con la cual se buscó detallar cuales son los cuidados básicos para mantener la salud vocal en cantantes populares.

De acuerdo al propósito

Este trabajo es una Investigación Aplicada pues busca solventar de manera sencilla el manejo de los cuidados de la voz.

2.4 Técnicas e instrumentos de recogida de información

Se empleó el estudio y organización de fuentes impresas y electrónicas de acuerdo al tema de investigación, las mismas que se realizaron a través de libros físicos y digitales, los mismos que se clasificaron por categorías.

En la investigación de campo se utilizó la técnica de la entrevista a cinco cantantes populares, para esto se empleó como instrumento de recolección de datos el uso de una guía de

entrevista donde iban las preguntas pertinentes para el entrevistado y se hizo uso de una grabadora de audio siempre que se tuvo la autorización del mismo.

2.5 Presentación de Resultados

La entrevista se realizó a cinco cantantes profesionales, tres de ellos hombres y dos mujeres los cuales se desempeñan actualmente como docentes de canto en instituciones educativas y aparte trabajan como cantantes en diferentes grupos musicales o corales. La experiencia de los entrevistados gira alrededor de los diez a los veinticinco años como cantantes.

La entrevista consto de cinco preguntas puntuales y dependiendo de lo que el entrevistado iba respondiendo se realizaban otras preguntas para ahondar más en el tema de su profesión y cuidados de la voz como cantantes. Los resultados de estas entrevistas se presentaran a continuación.

Pregunta N° 1:

¿Cómo comenzó el gusto por el canto?

Entrevistado 1: En el colegio en primer curso, tenía 16 años.

Entrevistado 2: Desde que estaba muy chiquita, desde los tres años.

Entrevistado 3: Desde muy joven por la familia.

Entrevistado 4: Viendo una película llamada El Quinto Elemento.

Entrevistado 5: Cuando mi padre me regalo una guitarra y empecé a aprender a tocar la guitarra obviamente para los músicos populares la instrumentación va de la mano con el canto.

Análisis: Con estas respuestas se puede ver que los entrevistados tienen en común que el gusto por el canto comenzó desde muy jóvenes.

Pregunta N° 2:

¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al canto?

Entrevistado 1: 24 años.

Entrevistado 2: Prácticamente toda mi vida.

Entrevistado 3: Desde los trece años.

Entrevistado 4: Diecinueve años.

Entrevistado 5: 30 años

Análisis: Con las anteriores respuestas se puede observar que la trayectoria de todos los entrevistados en el canto es amplia, pues gira alrededor de los diez a los treinta años en esta profesión.

Pregunta N° 3:

¿Qué formación de canto ha recibido?

Entrevistado 1: En el Conservatorio, en la Universidad y siendo autodidacta.

Entrevistado 2: En la Sinfónica Juvenil, en el Conservatorio Superior de Música de Eliseo estudiando canto lírico, en una filial de Beckley estudiando canto popular, en el Teatro Sucre con óperas y tomando clases de canto particulares.

Entrevistado 3: Estuve estudiando canto lírico, clases particulares, canto coral.

Entrevistado 4: Popular y lírico enfocado a la ópera.

Entrevistado 5: Prácticamente yo soy un músico empírico, es decir soy autodidacta, si hablamos de la formación vocal cierto es que he asistido a seminarios pero más bien por la parte de pedagogía musical, me he interesado la investigación en YouTube y he sido vocalista en varios grupos ahora tengo un trío en donde hago segundas y terceras voces y sí que me he preocupado por sobre todo por investigar el tema de lo que es la técnica vocal, la respiración, relajación y todo lo que conocemos como afinación, vocalización con partitura y a partir de ahí cantos populares.

Análisis: Con estas respuestas se puede ver que algunos de los entrevistados han tenido un gran recorrido académico y otros han tenido una formación más autodidacta, interesándose por aprender y conocer lo cual les ha ayudado con su carrera profesional.

Pregunta N° 4:

¿En dónde realizaste tus estudios de canto?

Entrevistado 1: En el conservatorio en las academias abiertas.

Entrevistado 2: En la Sinfónica Juvenil, en Barcelona en el Conservatorio Superior de Música de Eliseo, en una filial de Beckley y en el Teatro Sucre.

Entrevistado 3: En el Conservatorio Franz Liszt, con clases particulares, talleres y seminarios y por último en la Universidad.

Entrevistado 4: Clases particulares y en el Conservatorio.

Entrevistado 5: No aplica, respondido en anterior pregunta

Análisis: Con las anteriores respuestas se puede analizar que la gran mayoría ha tenido una formación formal en canto.

Pregunta N° 5:

Durante tus estudios ¿trabajaste con algún texto guía para tu aprendizaje?

Entrevistado 1: Textos de solfeo para manejar la afinación

Entrevistado 2: Durante el aprendizaje no se manejaban textos. Hoy día si utilizo textos como el Estudio del canto de Madeleine Mansion que abarca teoría y ejercicios, un libro en ingles llamado Contemporary Singer de Anne Pecan que maneja ejercicios mezclando popular y clásico.

Sería bueno un libro que sea un poco más didáctico para el uso de los profesores y que si incluya también los temas de cuidado y que se abarquen digamos todos los temas lo cual sería muy beneficioso.

Entrevistado 3: Yo personalmente utilizo un libro que habla acerca de la técnica Alexander y de cómo esta técnica ayuda al correcto funcionamiento del instrumento mediante la postura, este texto, se llama Lo que Todo Músico Tiene que Saber Sobre el Cuerpo de Barbara Conable.

Ahondar más en rehabilitación vocal, en postura, en entender cómo funciona el instrumento, como abre como cierran las cuerdas, como funciona la mucosa laringeal, cuán importante es el calentamiento, que hacer, que no hacer, que comer, que no comer.

Entrevistado 4: Durante mis estudios no trabaje con ningún texto y si existen si algunos textos sobre respiración, sobre voces, que explican técnica, pese a los libros el canto es algo que tal cual se enseña a través de la tradición oral, una persona tiene que escucharte, aun así yo pienso que para poder comprender bien el canto lo mejor es tener tu maestro, un coach porque tú puedes ver todos los textos del mundo e irte guiando pero siempre es muy importante, es fundamental tener una persona que te escuche en vivo.

Entrevistado 5: Ciertamente es que al aprender el canto como te decía yo soy más autodidacta y en cuanto el texto para dar clases pues obviamente debo regirme a lo que es el currículo Ecuatoriano nacional.

No tengo yo nada académico es decir, todo es lo que hemos hecho en la Universidad, lo que uno ha ido aprendiendo durante el camino, los tutoriales que uno ha ido siguiendo en YouTube pero yo asistí a un seminario en la Católica en donde trataban temas de salud vocal y es súper importante cuidarse la voz realizar ejercicios, es decir, hay todo un procedimiento entonces muchas veces los cantantes populares no lo hacemos yo soy consciente de ello.

Análisis: Con estas respuestas se puede observar que la gran mayoría de los entrevistados durante su formación de canto no tuvieron un texto guía, sin embargo el interés por la búsqueda y estudio de textos que ayuden a su cuidado y entrenamiento vocal nace al irse profesionalizando.

De igual manera algunos de ellos concuerdan que es importante abarcar en un solo texto la higiene y la técnica de la voz

CAPÍTULO 3

3 PROPUESTA

MANUAL PARA EL CUIDADO DE LA VOZ



**SALUD VOCAL DEL
CANTANTE POPULAR**

PRESENTACIÓN

Este manual tiene como objetivo contribuir con información que ayude a los cantantes populares a mantener una buena higiene de la voz y una adecuada técnica vocal.

En la primera parte se tratará sobre la salud vocal, en este apartado se describirán temas como la anatomía del cantante, alimentos que ayudan a tener una mejor calidad y aquellos que definitivamente no contribuyen, de igual manera se hablará sobre el descanso adecuado, los cuidados al clima y la hidratación necesaria y por último se dará información sobre enfermedades vocales.

En la segunda parte se hablará sobre la técnica vocal, entre los temas a describir tenemos la correcta postura del cantante, la relajación, el estiramiento corporal, la respiración adecuada y ejercicios vocales de calentamiento como de dicción y preparación al canto.

Índice

1 Salud Vocal

Tips Básicos de Salud Para la Voz

1.2 Anatomía del Cantante

- ✓ Aparato Respiratorio
- ✓ Aparato Fonador
- ✓ Aparato Resonador
- ✓ Órganos de Articulación

1.3 Alimentación

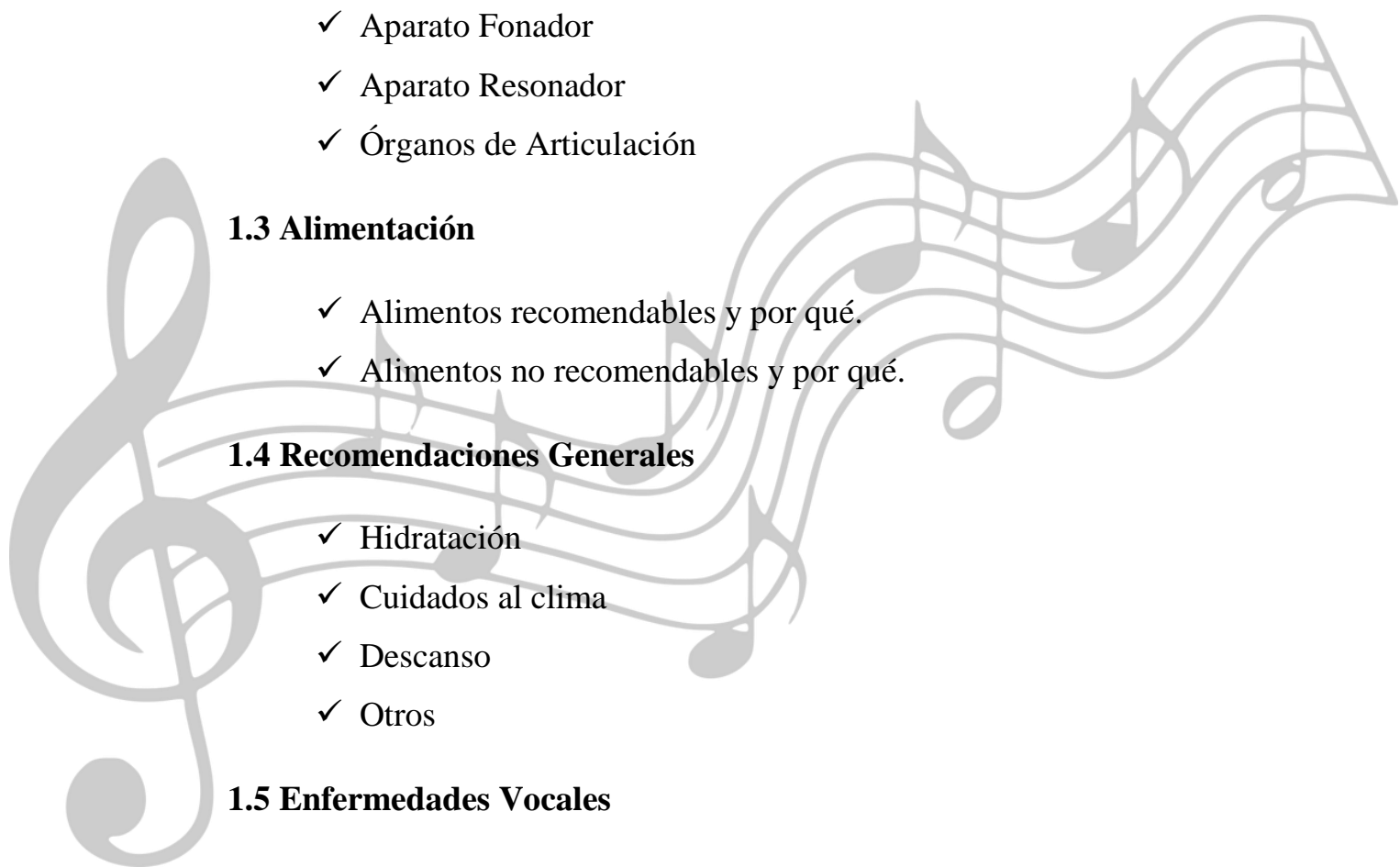
- ✓ Alimentos recomendables y por qué.
- ✓ Alimentos no recomendables y por qué.

1.4 Recomendaciones Generales

- ✓ Hidratación
- ✓ Cuidados al clima
- ✓ Descanso
- ✓ Otros

1.5 Enfermedades Vocales

- ✓ Disfonía
- ✓ Hemorragias
- ✓ Laringitis
- ✓ Nódulos Vocales
- ✓ Pólipos Vocales



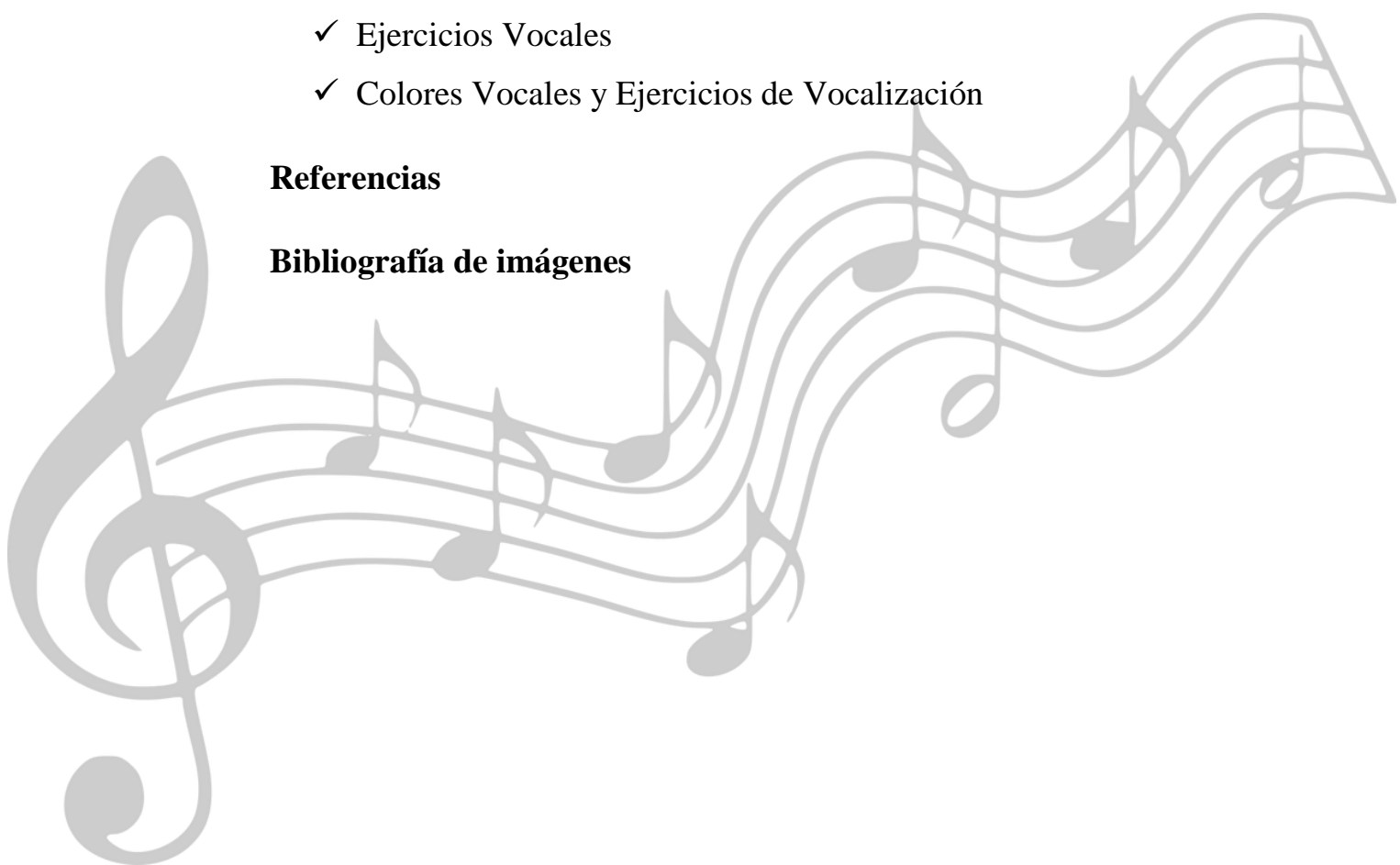
2 Técnica vocal

Tips Técnicos Básicos Para la Voz

- ✓ Postura
- ✓ Relajación y Estiramiento Corporal
- ✓ Respiración
- ✓ Ejercicios Vocales de Calentamiento
- ✓ Ejercicios Vocales
- ✓ Colores Vocales y Ejercicios de Vocalización

Referencias

Bibliografía de imágenes



1. SALUD VOCAL

Tips Básicos de Salud Para la Voz



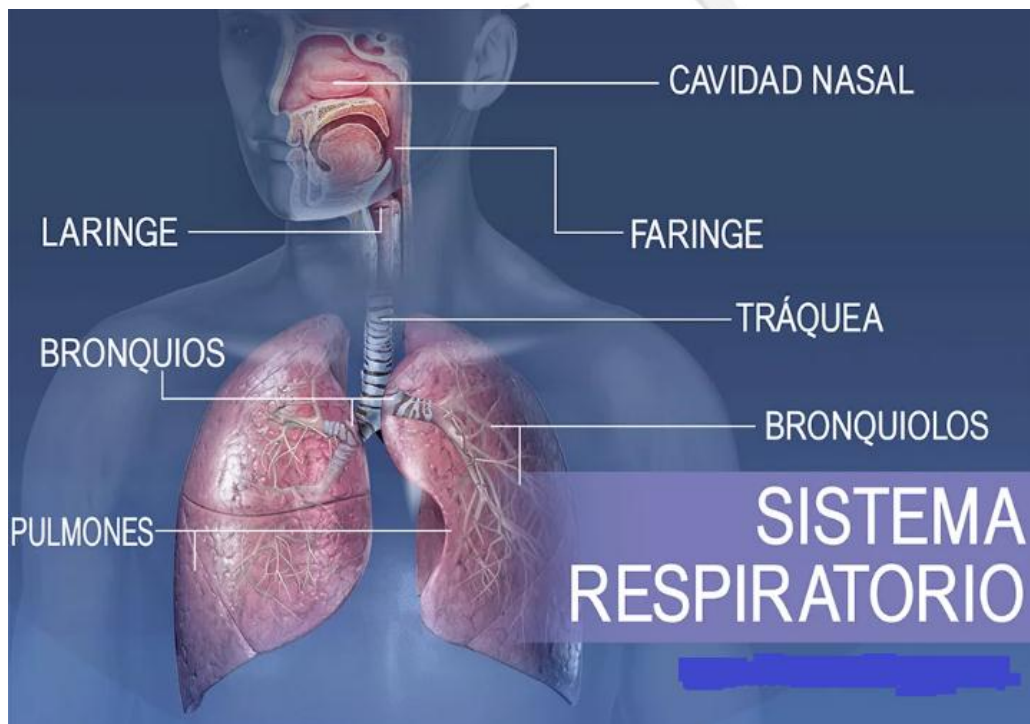
1.2 Anatomía del Cantante

Son varios los aparatos encargados del funcionamiento de la voz en el ser humano, como son el sistema respiratorio, el sistema fonador, el sistema resonador y los órganos articuladores, todos estos, trabajando en conjunto para la producción vocal.

Aparato Respiratorio

El sistema respiratorio está conformado por nariz, tráquea, pulmones y diafragma.

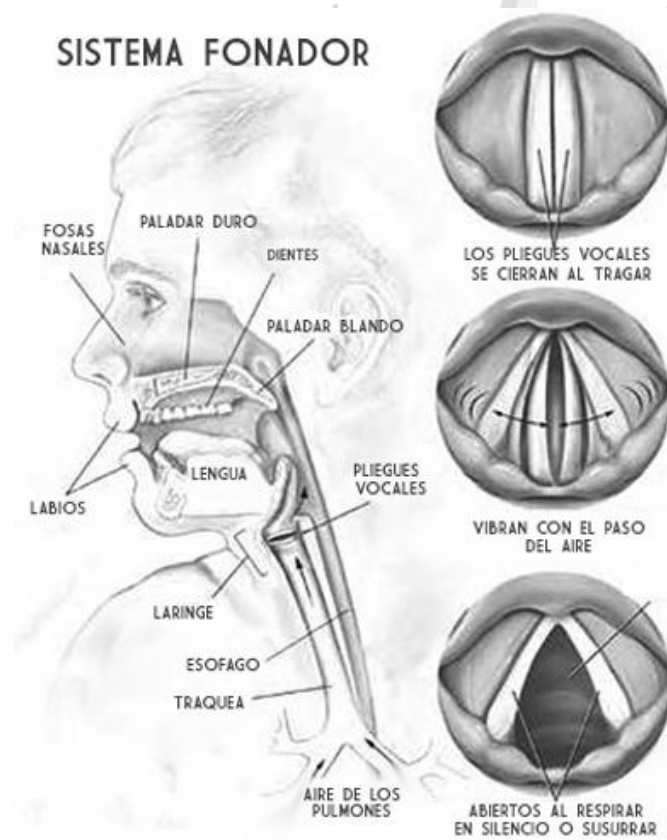
La principal función del aparato respiratorio es suministrar oxígeno a todo el cuerpo, de igual manera ese aire es el encargado de darle fuerza a la voz para que esta sea producida, de manera que al inhalar el aire por la nariz se llenan los pulmones y con ayuda del diafragma, musculo que los sostiene hace que se expandan aún más, al exhalar pasa por los bronquios, luego por la tráquea y llega hasta la laringe y al pasar por los pliegues vocales hace que vibren y de esta manera hay emisión del sonido.



Aparato Fonador

El sistema fonador está estructurado por pliegues vocales, boca, laringe y glotis.

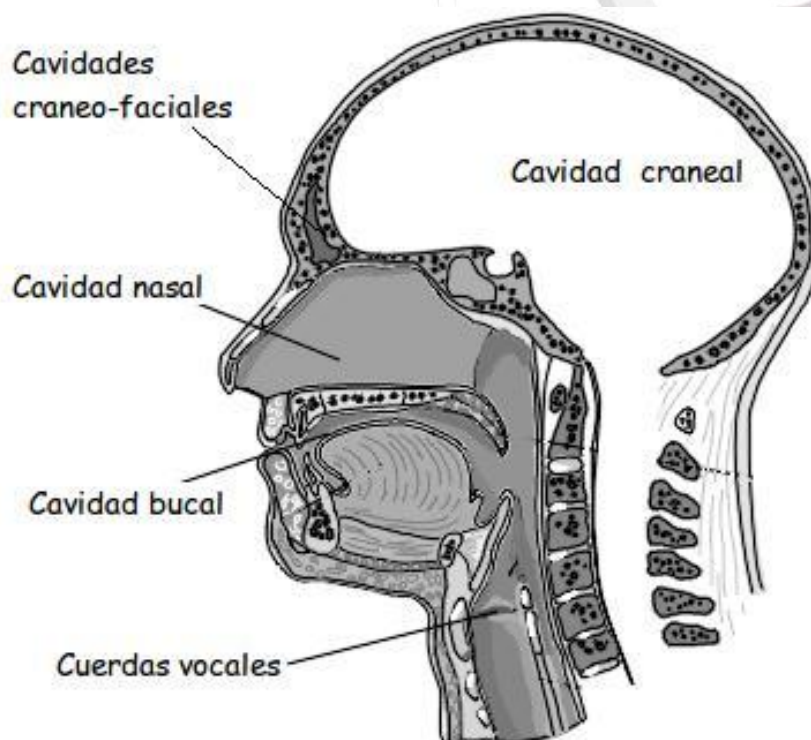
El aparato fonador es el encargado de hacer que obtengamos sonido, pues el aire que proviene del aparato respiratorio al llegar a la laringe, que es en donde se encuentran los pliegues vocales harán contacto y vibraran para así, producir el sonido.



Aparato Resonador

El sistema resonador está compuesto principalmente por los huesos de la cabeza, los huesos frontales de la cara y los huesos del pecho, éstos son considerados como los principales amplificadores del sonido.

El aparato resonador cumple la función de amplificar el sonido, darle amplitud, proyección y proporcionar el brillo o timbre característico a cada voz, pues al encontrarse el aire con los pliegues vocales y comenzar a vibrar necesitan un amplificador y es aquí donde el sistema resonador entra en funcionamiento pues el aire por si solo sería mínimo y los huesos del cuerpo ayudaran a que sea potente.



Órganos de Articulación

Los órganos articuladores son labios, dientes, lengua, paladar, mandíbula.

Los órganos de articulación son aquellos que ayudaran a la vocalización por medio de movimientos que realizan los diferentes órganos encargados de este proceso, pues los labios ayudan a la producción de consonantes, así como los dientes, el paladar, la lengua y la amplitud de la mandíbula apoya a mejorar los sonidos y que se proyecte el sonido de forma correcta.

Los órganos de articulación



1.3 Alimentación

Cabe aclarar que cada cantante es diferente y es necesario conocer su cuerpo, su voz y conocer que alimentos y bebidas afectan de manera considerable su aparato vocal o que alimentos y bebidas ayudan a que haya un mejor rendimiento vocal, todo lo siguiente puede variar de persona a persona antes de cantar.

Alimentos recomendables y por qué

Lo más conveniente para un cantante es mantener una dieta sana, liviana, balanceada, rica en proteínas como las carnes con poca grasa, pescado, huevos, leguminosas, añadiendo carbohidratos como el arroz, espagueti, papa, esto aportará la energía necesaria para cantar.



En lo posible si se va a comer antes de cantar tomar alimentos como verduras, frutas que contengan bastante agua como la sandía, el melón, pues estos ayudaran a hidratar y mantener la mucosa de los pliegues vocales estables.



De igual manera el agua siempre será el mejor aliado para el cantante pues esta ayuda a mantener el cuerpo y los pliegues vocales hidratados y se evitará voz ronca y flemas

Alimentos no recomendables y por qué

Comida grasosa, picante y condimentada: El exceso de estos alimentos puede llegar a provocar irritación estomacal, reflujo gástrico y deshidratar lo que producirá carraspera en los pliegues vocales.



Lácteos, chocolates y dulces: Estos alimentos resecan y hacen que aumente la producción de la mucosidad lo que hace que la saliva sea más espesa y se provoque ronquera. Se podría compensar tomando agua para hidratar la mucosa.



Bebidas: Como el café, el alcohol, el té, cítricas, bebidas gaseosas, resecan la mucosa de los pliegues vocales debido a que deshidratan al cuerpo y puede ocasionar que éstos sean menos flexibles.



1.4 Recomendaciones Generales

Hidratación

Es fundamental hidratarse adecuadamente ya que esto se reflejara en la laringe y hará que los pliegues vocales sean flexibles, el no hacerlo podría generar voz ronca o flemas.

Antes de cantar evitar bebidas muy frías o muy calientes para evitar sensaciones molestas en la garganta.

En lo posible evitar carraspear o toser de manera abrupta o susurrar ya que se considera un esfuerzo traumático e irrita los pliegues vocales, en estos casos es útil beber agua, tragar saliva, toser de manera silenciosa, realizar ejercicios con un nebulizador para limpiar y humectarlos.

Se debe evitar consumir alcohol pues es un irritante laríngeo, deshidrata y podría disminuir las defensas.



Cuidados al clima

Los cuidados al clima antes o durante una presentación son muy importantes pues los pliegues vocales podrían contraerse con el frio y al hablar podrían lesionarse.

En el caso de que se deba cantar en clima frio o al aire libre se recomienda, calentar lo más que se pueda desde que comienza el día, abrigarse lo mejor posible con bufandas, gorros, suéteres cuello tortuga, mantener agua o infusiones calientes, cantar de manera contraria al viento, aumentar los calentamientos vocales.

Evitar ambientes secos o poco húmedos producidos en muchas ocasiones por calefacción o aire acondicionado

Descanso

El cansancio corporal no solamente se ve reflejado en el cuerpo sino también en la voz, por esto es importante descansar adecuadamente para obtener el máximo rendimiento vocal.

Es recomendable dormir ocho horas o más.



Otros

Evitar a toda costa el cigarrillo ya que al pasar los pliegues vocales hace que la mucosa que los recubre no funcione adecuadamente y es allí donde se puede enfrentar a problemas en la calidad vocal, resequedad, inflamación, irritación, ronquera, lo que hará que vaya disminuyendo la vida útil de la misma y a futuro problemas más graves, de igual manera evadir el humo del mismo pues se considera que el fumador pasivo se irrita de la misma manera que el fumador activo.



Importante hacer chequeos de médicos con especialistas en la voz y revisar en qué estado se encuentran los pliegues vocales.

Estar expuestos a la contaminación ambiental causada por el humo de los buses y automóviles, hace que la polución pueda afectar a la laringe ocasionando sequedad e irritación, además de esto problemas en el sistema respiratorio a largo plazo.

La contaminación auditiva es estar frecuentemente expuestos a sonidos muy fuertes o excesivos durante demasiado tiempo, ya sea en conciertos, ensayos u otros, esto podría ocasionar problemas de algún tipo de pérdida auditiva (fatiga auditiva, disminución de la audición, irritabilidad) y de igual manera al haber un sobre esfuerzo vocal podría provocar ronquera, carraspeo, irritación de la mucosidad de los pliegues vocales y fatiga de los músculos de la laringe.



1.5 Enfermedades Vocales

Existen diferentes tipos de problemas o enfermedades de la voz que son afectados por un sobreesfuerzo vocal o un mal uso de la misma, como cantantes es importante conocer y así mismo poder evitar llevando a cabo los cuidados adecuados, algunas de ellas son:

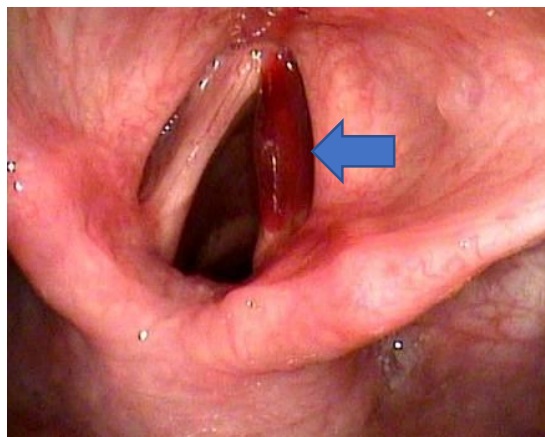
Disfonía: Es una voz que presenta molestias en el timbre, tono e intensidad y puede ser ocasionada por diferentes aspectos, la más común sucede cuando los cantantes sobre exigen su voz sin haber realizado un calentamiento previo y no han descansado después de una larga jornada de esfuerzo vocal.



Hay diferentes tipos de disfonías como son:

Hemorragias

Son pequeños coágulos que se sitúan en los pliegues vocales e impiden su vibración, pueden ser ocasionados por un choque brusco de una manera constante, esto sucede porque se abusa o se fuerza la voz e incluso cuando se utiliza la voz durante una enfermedad causada por un virus y sin que se haya tomado el descanso adecuado.



Laringitis

Es una inflamación de la laringe y puede ser causada por infecciones de las vías respiratorias superiores, un resfriado o el uso excesivo de la voz lo cual causa irritación.



Nódulos Vocales

Es una pequeña formación, muy parecida a una callosidad que se sitúa en el borde del pliegue vocal. Se dan por el uso inadecuado de la voz y por esforzarla.



Pólipos Vocales

Formación gelatinosa que se sitúa sobre el borde del pliegue vocal, parecido a una ampolla. Un pólipo crece por lo general solo sobre un pliegue vocal, pero pueden haber casos en los cuales aparezca sobre los dos pliegues, se puede producir por el uso excesivo y continuo de la voz o por el consumo de tabaco.



2. Técnica Vocal

Tips Técnicos Básicos Para la Voz



La técnica vocal es el estudio por el cual un cantante desarrolla y obtiene el conocimiento, el rendimiento y las habilidades adecuadas para manejar su voz, así mismo, esta ayudará a conservarla de manera saludable.

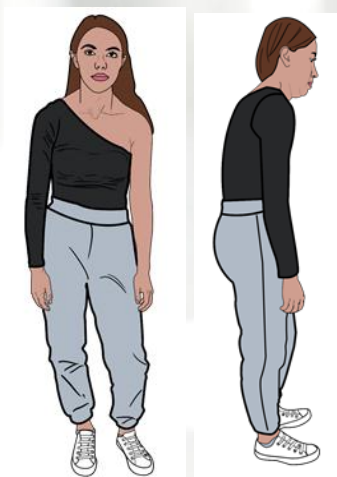
Postura

Una adecuada postura se basa en una correcta distribución de todo el cuerpo, es decir, que haya un balance entre todas las partes del cuerpo, de tal manera que no entre en tensión ni en un sobre esfuerzo ninguna de ellas. Al conseguir una buena postura corporal se logra tener una nivelación de todo el organismo, lo cual ayuda a la fonación, articulación, respiración, apoyo y movilidad

Una de las posturas que se recomienda para cantar es con los pies en posición de descanso, los mismos que se deben encontrar alineados con los hombros, ya que esto ayuda a tener estabilidad física para el trabajo vocal.



Postura Correcta



Postura Incorrecta X

Otra de las posturas recomendables para aquellos que canten sentados es tener una postura recta de la columna de tal manera que el cuello, la cabeza y la parte abdominal no obstruyan la salida del aire, la movilidad de pliegues y músculos que ayudan a la fonación. Así mismo la mandíbula debe estar relajada para producir un sonido resonante y con buena proyección.

- ✚ Posición vertical, alineando pies con hombros.
- ✚ Cabeza equilibrada
- ✚ Hombros sin tensión.



Postura Sentada Correcta



Postura Sentada Incorrecta X

Relajación y Estiramiento Corporal

La relajación y el estiramiento corporal están necesariamente unidos a la postura, pues al tener estas tres todos los músculos trabajaran de mejor manera. Esto ayuda a reducir el esfuerzo vocal, a que se trabaje con naturalidad, de manera cómoda y el resultado de esto será una excelente emisión del sonido.

Ejercicios:

De pies, en posición vertical, alineando los pies con los hombros.

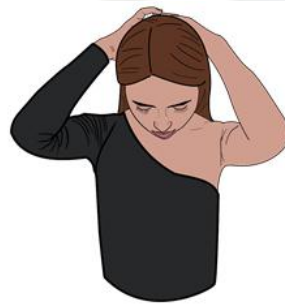
- ✚ Se comenzará con un auto masaje con los nudillos haciendo estiramiento en mejillas y mandíbula de arriba hacia abajo. 15 segundos.



- ✚ Con la yema de los dedos se hará un leve masaje al cuello y por la parte de la tráquea igualmente. 15 segundos.



- Se hará un estiramiento de cuello llevando la mano derecha a la cabeza y bajándola suavemente hacia el hombro, mientras la mano izquierda baja levemente, de igual manera se hará en el lado izquierdo. Se llevará la cabeza hacia adelante con ayuda de manos y hacia atrás abriendo la boca para no tensionar los músculos de la garganta. Aproximadamente 15 segundos por cada lado.



- En tensión se pondrán los hombros llevándolos hacia arriba, manteniendo y luego soltando. 5 veces.



✚ Rotar los hombros hacia atrás y hacia adelante. 15 segundos.



Hacia Atrás

Hacia Adelante

✚ Inclinar el tronco hacia adelante e intentar tocar el suelo, al subir se hará lentamente hasta quedar en la posición inicial, lo último que subirá será la cabeza. 3 veces.



Respiración

Es importante respirar siempre por la nariz (inspiración nasal) para que, el aire se caliente, se filtre y pase húmedo por los pliegues vocales, evitar respirar por la boca, pues esta seca los pliegues vocales y podría llegar a lesionarlos.

Existen tres tipos de respiración:

Respiración Clavicular o Torácica superior: Es una respiración en la cual se utiliza la parte superior de los pulmones, al inhalar se suben los hombros y la clavícula, ésta es la que menos capacidad tiene para un cantante pues se toma poca cantidad de aire.

Respiración Intercostal o Torácica Intermedia: Es aquella en la cual se activan los músculos intercostales, se extienden las costillas y el diafragma desciende moderadamente.

Respiración Costo-Diafragmática o Abdominal: Es la respiración más completa para un cantante pues se expanden órganos y músculos como los de la zona lumbar, los músculos intercostales, el diafragma de manera máxima e incluso el estómago que desciende y se extiende hacia adelante para darle espacio a los pulmones.



Respiración Alta X



Respiración Abdominal

Existen diferentes ejercicios que ayudaran a conocer como es la correcta respiración para el cantante y así mismo, ejercicios que fortalecerán los músculos involucrados.

Ejercicios:

- ✚ Acostado (para ejercitar la respiración diafragmática) respirar inhalando por la nariz y botando por la boca.



- ✚ De rodillas inclinando el tronco (para ejercitar respiración intercostal) respirar inhalando por la nariz y botando por la boca.



- ✚ De pies, en posición vertical, alineando los pies con los hombros (para controlar respiración abdominal y evitar que sea alta) se pondrá la mano en el estómago y otra en el pecho y de esta manera controlar.



- ✚ Ejercicio de Resistencia: Colocar la lengua detrás de los dientes superiores, inspirar y realizar Jadeo (respiración de cansancio) haciendo movimiento abdominal de afuera hacia adentro. / Inspirar y decir la palabra FUQUI de igual manera haciendo movimiento abdominal de afuera hacia adentro

- ✚ Ejercitando y Fortaleciendo la Respiración.

Se hará con la ayuda de un metrónomo, inicialmente en figura negra 72 y según se vaya fortaleciendo la respiración se puede bajar el tempo. También se puede hacer con la ayuda del sonido de las manecillas del reloj. Con ayuda de la Batería de Respiración 1 y 2.

Se inspira, se realiza una pausa sosteniendo el aire y se espira realizando cualquiera de los siguientes sonidos, así:

1. Tss
2. Sh
3. F
4. Uniendo Tss-Sh-F
5. Soplo cerrado (como soplando una vela)



6. Soplo abierto (Abriendo la boca)



Batería de Respiración 1.

Inspirar	Pausa	Espirar	Número de Veces
4	1	4	10
6	1	6	5
3	1	6	5
1	1	6	1
1	1	12	1
1	1	18	1
1	1	24	1
1	1	30	1
1	1	36 etc.	1

Se recomienda que:

La respiración sea profunda, relajada y cómoda

Se administre adecuadamente el aire para que en una frase no se vaya todo, es decir, controlarlo.

Se inspire y haya un flujo de aire constante y estable al botar.

Batería de Respiración 2.

Inspirar	Pausa	Espirar
5	5	5
4	4	10
3	3	15
2	2	20
1	1	25 etc.

Ejercicios Vocales de Calentamiento

Se presentaran diferentes ejercicios que pueden ser usados para el calentamiento vocal.

Ejercicios: Se puede ayudar con un piano

- ✚ **Voca Quiusa:** Con la boca cerrada y bajando la mandíbula inhalar (la lengua debe estar quieta detrás de los dientes inferiores) y realizar sonidos graves y agudos subiendo y bajando y viceversa como el sonido de una ambulancia.



- ✚ **Lip Trill:** Se inhala y se unen los labios haciéndolos vibrar para botar el aire como si fuera una moto o una trompeta. Se puede realizar de igual manera poniendo la lengua en el paladar haciendo como un R. Realizar sonidos graves y agudos subiendo y bajando y viceversa como el sonido de una ambulancia.



Con la V: Inhalar y colocar los dientes superiores en los labios inferiores haciendo una V y realizar sonidos graves y agudos subiendo y bajando y viceversa como el sonido de una ambulancia.



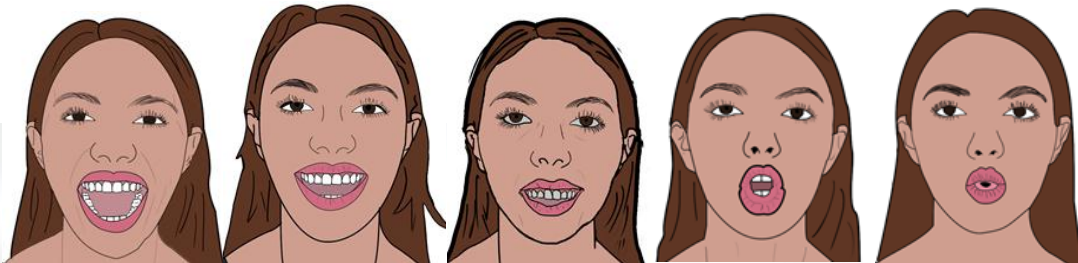
Colores Vocales y Ejercicios de Vocalización

Actualmente hay diferentes colores vocales que le servirán al cantante popular para tener diferentes maneras de enriquecer su interpretación, algunos de ellos son:

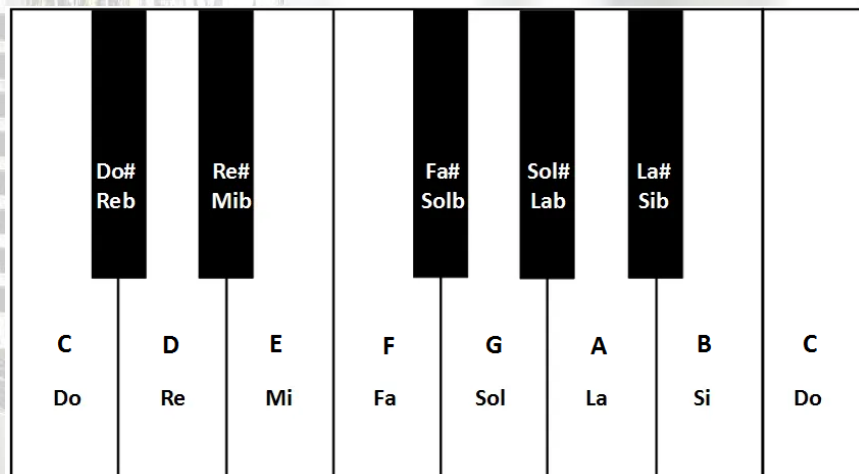
- ✓ **Voz Hablada:** También llamada Speech, es un sonido grueso, su resonancia se logra percibir al poner la mano en el pecho y tanto su aplicación es en las **notas habladas** como para su reconocimiento.
- ✓ **Voz Nasal:** También llamado Twang, es un efecto o color vocal utilizado en la música popular para resaltar la personalidad vocal o sencillamente para darle un sonido distinto a ciertas partes de una canción, su resonancia se centra en la cavidad nasal y la cavidad faríngea, es utilizada en notas medias y agudas. Cantantes que utilizan este estilo, Selena, Eros Ramazzotti, Ha Ash. Para conocer este color se suele utilizar silabas como **Ma, Ni, Miao.**
- ✓ **Voz Belt:** Está relacionada con la voz hablada de manera enérgica o fuerte, es un sonido vibrante y suele utilizarse en notas agudas. Para reconocer este color se puede utilizar **quintas y octavas descendentes con las vocales, también, hacer el sonido de una ambulancia con la vocal U-I.**
- ✓ **Voz Falsetto:** Relacionado con el susurro pues es un **sonido con aire** y baja intensidad, se utiliza en todo tipo de notas y se recomienda usarlo por periodos cortos ya que fatiga y seca los pliegues vocales. Se reconoce cuando hay frases de canciones que suenan airosas.

Se presentaran diferentes ejercicios que pueden ser usados para la vocalización y se harán con la ayuda de un piano preferiblemente, teniendo conciencia hasta donde se puede llegar sin forzar.

Apertura de la boca según cada vocal



Notas y su cifrado: La=A Si=B Do=C Re=D Mi=E Fa=F Sol=G



Ejercicios: Vocalizos

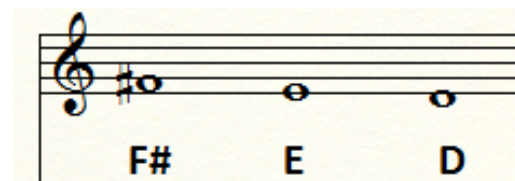
Recordar todo lo anterior, es decir, postura, respiración profunda y una apertura de la boca desde adentro, percibiendo que sube el paladar blando.

✚ Usando las vocales i-u-e / u-i-a cantar notas descendentes así:

E-D-C



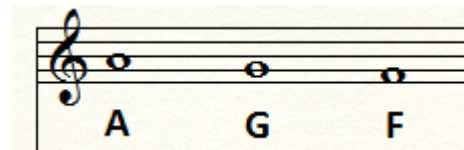
F#-E-D



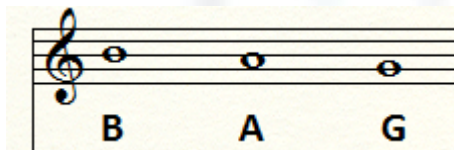
G#-F#-E



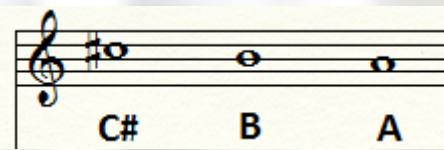
A-G-F



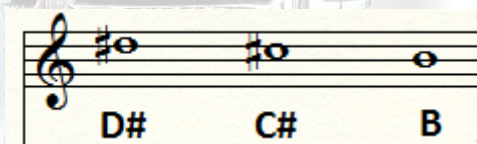
B-A-G



C#-B-A

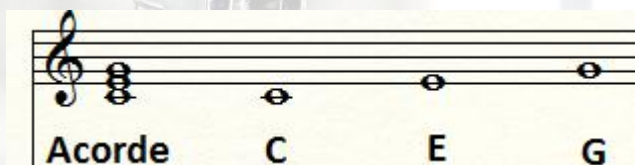


D#-C#-B

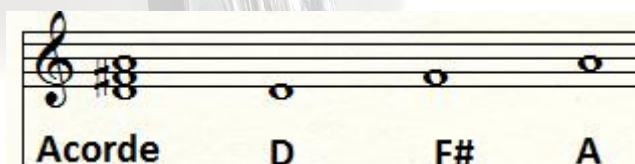


✚ Usando las vocales por separado cantar con ayuda de acordes ida y regreso, sin forzar.

C-E-G

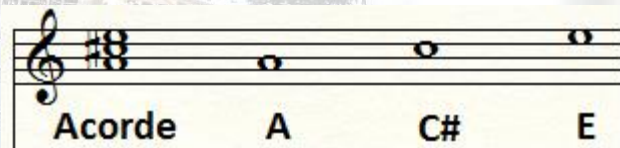
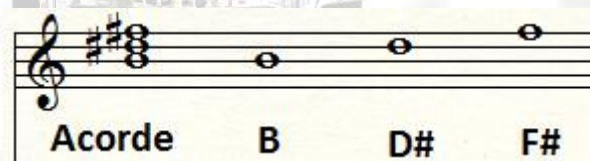


D-F#-A

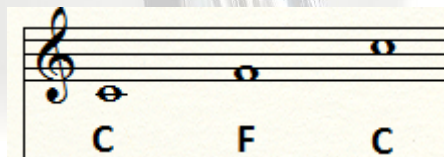
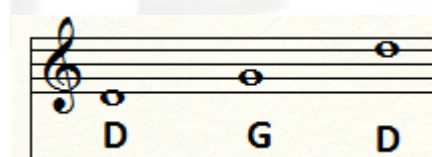
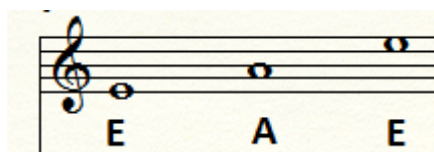
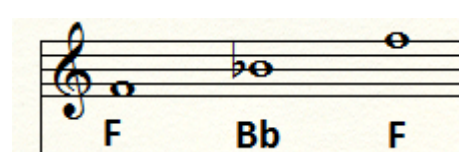


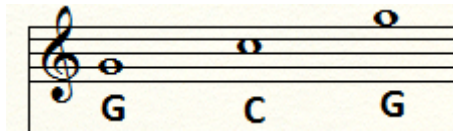
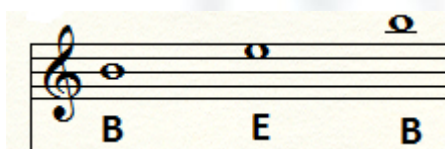
E-G#B



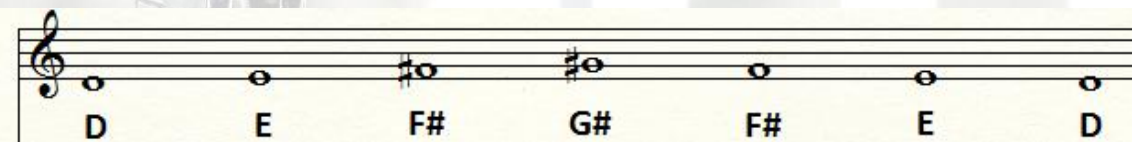
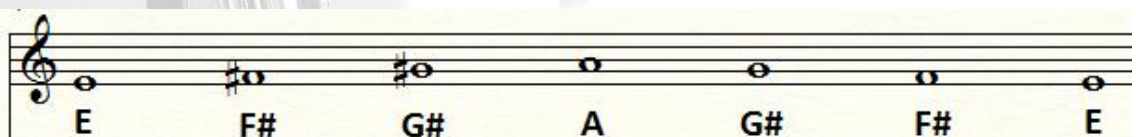
F-A-C**G-B-D****A-C#-E****B-D#-F#**

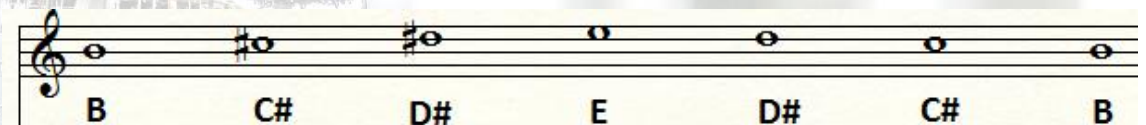
- ✚ Utilizando silabas como Na- Ma -La- Mi, realizar cuartas ida y vuelta, sin forzar y de la siguiente manera:

C-F-C**D-G-D****E-A-E****F-Bb-F**

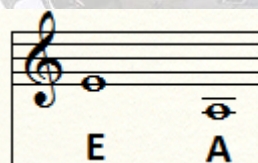
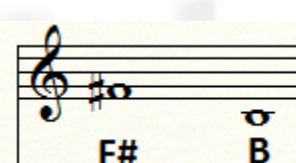
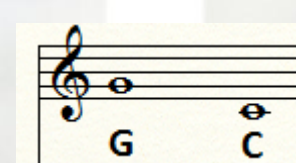
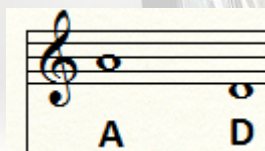
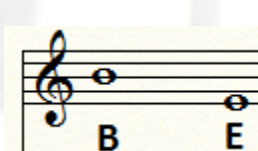
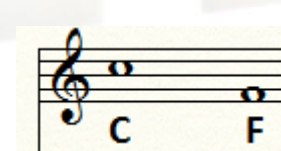
G-C-G**A-D-A****B-E-B**

✚ Utilizando silabas realizar lo siguiente ida y regreso:

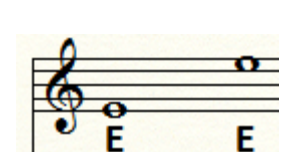
C D E F – EDC**D E F# G - F# E D****E F# G# A – G#F#E****F G A Bb – AGF**

G A B C – B A G**A B C# D C# B A****B C# D# E – D# C# B**

✚ Utilizando la silaba Ri de manera que sienta que dentro de la boca sube el paladar, usando quintas descendentes:

E - A**F# - B****G - C****A - D****B - E****C - F**

✚ Usando las vocales a-i se hará con octavas ascendentes, ejemplo:

C - C**D - D****E - E**

✚ CD CE CF CG Ascendente y descendente



Referencias

- Cárdenas, Gerson. (2015). *El canto desde la percepción hablada Relaciones entre el habla y el canto de la intérprete Andrea Echeverri Arias*. (Tesis de Pregrado). Universidad Distrital Francisco José de caldas, Bogotá, Colombia. <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/4744/1/CardenasContrerasGersonMauricio2015.pdf>
- Carrasquillo, Nichole. (2016). *Percepción de Cantantes Sobre Problemas y Cuidado de Voz*. (Tesis de Maestría) Universidad del Turabo, Puerto Rico. <http://salud.ut.suagm.edu/sites/default/files/uploads/Health-Sciences/Thesis/2016/Nichole-Carrasquillo-PHL-2016.pdf>
- Fernández, Julie. (2018). *Panorama General de las Disfonías por el Abuso de la Voz en Cantantes*. (Tesis de Maestría) Universidad EAFIT, Medellín, Colombia. https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/12993/JulieAndrea_Fern%C3%A1ndez_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ferreira, M., Flore, N., Valdez, R., Moscarda, A., Aguilera, L., Gómez, G y Leyla, V. (2014). *Técnica Vocal, Cultura General y Ética Profesional*. Paraguay Conamu. http://sd33a7f662ea18c74.jimcontent.com/download/version/1430935863/module/10894062057/name/1ER_MANUAL_DE_TECNICA_VOCAL_CULTURA_GENERAL_Y_ETIC.pdf
- Godoy, Freddy. (2012). *Formación vocal*. (Selección y compilación). Universidad Católica del Ecuador.
- Lucero, Johanna. (2015). *Pedagogía de la Voz: Guía Didáctica Para la Selección de Voces, Solistas, Coro y Géneros Vocales*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23237>
- Mansion, M. (1977). *El Estudio del Canto*. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Noriega, Eder. (2002). *La Técnica Vocal Hablada & Cantada*. Litografía del Caribe. <https://www.academia.edu/5774841/LA-TECNICA-VOCAL-HABLADA-amp-CANTADA?auto=download>

Reyes, Manuela. (2009). *“La técnica vocal para la música popular” Un ejemplo de aprendizaje consciente inmerso en la experiencia artística*. Universidad Nacional de Villa María, Argentina, http://www.sacom.org.ar/2009_reunion8/actas/Reyes_Manuela.pdf

Salsbury, Katharine. (2014). *Estill voice training: the key to holistic voice and speech training for the actor*. (Tesis de Pregrado) Virginia Commonwealth University, Virginia, <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.ec/&httpsredir=1&article=4383&context=etd>

Bibliografía de imágenes

- Laringitis (<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/laringitis-zm6119>)
- Nódulos y Pólipos (<https://vozyemociones.com/lesiones-de-las-cuerdas-vocales/>)
- Piano (<https://www.escribircanciones.com.ar/teoria-musical/4443-teoria-musical4443-notas-musicales-html.html>)
- Sistema Fonador (<https://vocalstudio.es/2017/03/14/como-funciona-la-voz-ii-sistema-fonador/>)
- Sistema Resonador (<https://docplayer.es/47357937-Conservacion-de-la-voz-trabajo-elaborado-por-laura-%20%20%20restrepo-patino-fonoaudiologa-especialista-en-salud-ocupacional.html>)
- Sistema Respiratorio (<https://www.visiblebody.com/es/learn/respiratory/5-functions-of-respiratory-system>)



4 Conclusiones

La investigación y la profundización en elementos fundamentales e importantes para el buen funcionamiento vocal a nivel fisiológico, anatómico, técnico y de higiene ayudan a cantantes populares a tener amplios conocimientos para afrontar los diferentes retos que se presenten en la vida profesional.

Así, para el docente, el estudiante o el cantante autodidacta es importante una herramienta didáctica actualizada que compile los diferentes aspectos relacionados al cuidado y conservación de la voz para de esta manera guiar en las diferentes ramas que profundice el profesional.

Actualmente y según la investigación, existe una falencia a nivel de instrumentos de estudio didácticos que puedan ser trabajados y que ayuden en el caso de los docentes que se dedican a la enseñanza del canto para poder transmitir a sus alumnos o en el caso de los cantantes autodidactas que puede llegar a ser de mucha ayuda para la preservación de su instrumento.

Por otro lado, al entrevistar a los diferentes cantantes populares se evidenció que cuando se enseña o estudia canto es muy importante un material de apoyo y guía en la cual se plasme desde cómo se logra la producción de la voz, los cuidados respectivos y la técnica, temas que ayudaran a una consolidación profesional y vocal, incluso para aquellos que no han tenido otra opción que aprender de manera autodidacta será una gran herramienta para evitar que se maneje de forma errónea los diferentes términos y se comience a hablar de una manera más técnica.

5 Recomendaciones

A partir de esta investigación se invita al cantante popular a ser partícipe de la búsqueda e investigación ardua de textos variados que ayuden a conocer las riquezas del canto popular y con ello las diferentes técnicas, métodos, y a su vez los cuidados vocales que se deben tener a nivel profesional, con esto se busca que el cantante sea llevado a niveles mayores de competitividad.

De igual manera, es conveniente que sean transmitidos los aprendizajes y se divulgue a otros la importancia de conocer tanto de lo anteriormente dicho, como de los distintos sonidos o colores que se manejan en los diferentes géneros musicales, sobre la colocación de la voz, los diferentes tipos de emisión. Todo esto para enriquecer la interpretación vocal, escoger con la que mejor se adapte, poder evitar enfermedades a corto o largo plazo y tener un plus al saber manejar correctamente estos temas.

Todo esto con el fin de aprovechar la riqueza sonora del canto popular para desarrollar una técnica que no lleve al agotamiento o a enfermedades que causen lesiones a corto o largo plazo.

6 Bibliografía

- Aponte, Clara. (2003). La voz cantada interacción del fonoaudiólogo con el cantante. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, (1), 40- 44.
https://www.researchgate.net/publication/323686966_La_voz_cantada_interaccion_del_fonoaudiologo_con_el_cantante/link/5aa4778fa6fdccd544baa6ed/download
- Bertucci, M., Carvajal, B., Fuente, C., Rojas, I. y Sepúlveda, M. (2012). *Relación entre el tono medio hablado y el rango tonal cantado en un grupo de cantantes populares* (Tesis de Pregrado). Universidad de Chile, Chile.
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115641/TESIS.pdf?sequence=1>
- Cárdenas, Gerson. (2015). *El canto desde la percepción hablada Relaciones entre el habla y el canto de la intérprete Andrea Echeverri Arias*. (Tesis de Pregrado). Universidad Distrital Francisco José de caldas, Bogotá, Colombia.
<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/4744/1/CardenasContrerasGersonMauricio2015.pdf>
- Carrasquillo, Nichole. (2016). *Percepción de Cantantes Sobre Problemas y Cuidado de Voz*. (Tesis de Maestría) Universidad del Turabo, Puerto Rico.
<http://salud.ut.suagm.edu/sites/default/files/uploads/Health-Sciences/Thesis/2016/Nichole-Carrasquillo-PHL-2016.pdf>
- Farré, Juliá. (2001). *Apuntes sobre canto y la voz de los cantantes*. Barcelona: s.n
- Fernández, Julie. (2018). *Panorama General de las Disfonías por el Abuso de la Voz en Cantantes*. (Tesis de Maestría) Universidad EAFIT, Medellín, Colombia.
https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/12993/JulieAndrea_Fern%C3%A1ndez_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Ferreira, M., Flore, N., Valdez, R., Moscarda, A., Aguilera, L., Gómez, G y Leyla, V. (2014). *Técnica Vocal, Cultura General y Ética Profesional*. Paraguay Conamu. http://sd33a7f662ea18c74.jimcontent.com/download/version/1430935863/module/10894062057/name/1ER_MANUAL_DE_TECNICA_VOCAL_CULTURA_GENERAL_Y_ETIC.pdf
- Ferrer, Joan. (2008). *Teoría, anatomía y práctica del canto*. España: Herder.
- Formento, Evert. (2017). Acerca de la Clasificación de los Cantantes. *Revista de Investigaciones en Técnica Vocal*, (4), 25-53. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/64134/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Gassull, C., Godall, P y Martorell, M (Mayo 2000). La educación de la voz y la salud vocal en la formación de los maestros. *Revista Electrónica de LEEME*, (5), 1-5. <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/viewFile/9691/9129>
- Godoy, Freddy. (2012). *Formación vocal*. (Selección y compilación). Universidad Católica del Ecuador.
- Grupo Sancor Seguros. (s.f). *Conservación y Cuidado de la Voz*. Argentina, Grupo Sancor Seguros. <http://campus.unla.edu.ar/wp-content/uploads/2018/08/cuidado-de-la-voz.pdf>
- Landazuri, Eliza. (2008). "Prevención vocal" una responsabilidad fonoaudiológica en los profesionales de la voz; aportes de una investigación en locutores de Bogotá. *Umbral Científico*, 12, 33-51. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401204>
- Lloyd, Thomas R&S Chair, y Community Choirs. (2009). My encounter with Estill Voice Training. *Troubadour*, (s.n) 15-17. <https://static1.squarespace.com/static/53c82529e4b09ce5b334798a/t/53d288f0e4b06732e274d1ab/1406306544725/My+Encounter+with+Estill+Voice+Training++Troubadour+Dec+09.pdf>

- Lucero, Johanna. (2015). *Pedagogía de la Voz: Guía Didáctica Para la Selección de Voces, Solistas, Coro y Géneros Vocales*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23237>
- Madrid, S., Martínez F., Monsalve, S. y Vargas, S. (2013). *Géneros Musicales y sus Variantes Perceptuales, de Configuración del Tracto Vocal, Configuración Laríngea y Pendiente Espectral en un Grupo de Cantantes Populares de Santiago*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Chile, Santiago, Chile. <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116811/U.%20De%20Chile.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, L., Arias, B., Arrúa, M., Cantillo, M., Da Silva, J., Fernández, G., García, R., León, M., Martínez, M., Mastrángelo, A., Nisenson, G., Pastorutti, S., Pattin, M., Policicchio, M., Quírico, S., Roger, E., Serrano, R., Solá, D., Sosa, P., Torres, V., Viqueira, K., Vitale, L., Wilder, F. (s.f). *La Voz Cantada. Manual de Formación Musical*, (5), 11-145. <https://inamu.musica.ar/pdf/Manual%20de%20Formaci%C3%B3n%20-%20La%20Voz%20Cantada%20-%20INAMU.pdf>
- Manning, B. (2010). Cantando con éxito. <https://pdfslide.tips/documents/cantando-con-exito-brett-manning-pdf.html>
- Mansion, Madeleine. (1977). *El Estudio del Canto*. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Mideros, Jennifer. (2016). *Nuevas sonoridades de la voz popular: usos no convencionales de la voz en las canciones populares en américa latina*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Integración Latino – Americana, Foz do iguacu, <https://dspace.unila.edu.br/bitstream/handle/123456789/1504/Monograf%C3%ADa%20Final%20de%20Sof%C3%ADa%20Mideros%20-%20Canto%202016ec.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Noriega, Eder. (2002). *La Técnica Vocal Hablada & Cantada*. Litografía del Caribe. <https://www.academia.edu/5774841/LA-TECNICA-VOCAL-HABLADA-amp-CANTADA?auto=download>

- Pérez, Gema. (2011). Cuidado de la Voz. *Revista Digital Para Profesionales de la Enseñanza*, (13), 1-7. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8292.pdf>
- Reyes, Manuela. (2009). “La técnica vocal para la música popular” *Un ejemplo de aprendizaje consciente inmerso en la experiencia artística*. Universidad Nacional de Villa María, Argentina, http://www.sacom.org.ar/2009_reunion8/actas/Reyes_Manuela.pdf
- Rodríguez, Lidia y de las Heras, Gema. (2005). *Materiales Para Cuidar mi Voz*. España: Fundación Mapfre. https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_preencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-voz/Manual_voz.pdf
- Salsbury, Katharine. (2014). *Estill voice training: the key to holistic voice and speech training for the actor*. (Tesis de Pregrado) Virginia Commonwealth University, Virginia, <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.ec/&httpsredir=1&article=4383&context=etd>
- Sardi, M. (2015). El apoyo: sobre malos entendidos, fuerza y balance. *Revista de Investigaciones en Técnica Vocal*, (2), 11-22. <https://revistas.unlp.edu.ar/RITeV/article/view/2084/4335>
- Riggs, Seth. (1992). *Cantar como las estrellas*. España: Volontè &co.
- Torres, Begoña. (2015). La voz y nuestro cuerpo. Un análisis funcional. *Revista de Investigaciones en Técnica Vocal*, (1), 40-58. <https://revistas.unlp.edu.ar/RITeV/article/view/2059/4346>

7 Anexos

Entrevistado 1.

Trabaja en Academia Militar Borja 3 como apoyo musical y pastoral

¿Cómo comenzó el gusto por el canto?

Comenzó creo que desde el colegio en realidad desde que estaba en primer curso en realidad, o sea cuando yo tendría unos 16 años sería más o menos

1. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al canto?

Son exactamente unos 24 años más o menos y ya de una forma más profesional se puede decir no, desde obviamente que ya tuve mi formación vocal que la fui afinando desde que estuve cursando pues en el conservatorio lo que es solfeo, entonces creo que desde en realidad viene la cuestión, si, son unos 24 años que llevo como cantante.

2. ¿Qué formación de canto ha recibido?

En cuanto a mi formación, la formación que yo tengo en el canto es básicamente, primero en el conservatorio y luego con profesores particulares, no, no han sido muchos los profesores que me han dado canto en realidad yo soy más autodidacta pero obviamente en lo que es afinación, armonía y todo eso aprendí en el conservatorio cuando cogí solfeo y también creo que fui perfeccionando algunas cosas cuando también estuve cursando mi carrera de pedagogía musical cuando estuvimos en clases de conjunto instrumental, cuando estuvimos en clases también corales y todo eso también de una u otra forma siempre refrescan y te ayudan también y me han ayudado en este caso a perfeccionar mi técnica vocal, y también algo que me ayudo también es un curso en Bogotá.

3. ¿En dónde realizaste tus estudios de canto?

En el conservatorio en las academias abiertas que eran unas escuelas abiertas, que como el nombre lo indica, que tu asistías sin necesidad de pertenecer formalmente al conservatorio sino en una forma más informal y más abierta con profesores también del conservatorio, no, eso y también cogí clases con un artista contemporáneo y también, bastante soy autodidacta en ciertas cosas.

4. Durante tus estudios ¿trabajaste con algún texto guía para tu aprendizaje? O ¿Utilizas algún texto para dar clases? O ¿Conoces algún texto que se utiliza para la formación de los cantantes?

Creo que en los textos guías de aprendizaje vocal en mi caso tiene mucho que ver con la formación que tengo de solfeo, no, en solfeo se aprende mucho lo que son los intervalos y que distancia hay de una nota a otra nota y entonces si te fijas esos ejercicios y eso te ayuda también a ubicarte tonalmente en que forma estas cantando y en que nota vas a cantar y diferenciar obviamente la forma en que vas a ir cantando en cada nota.

Y bueno textos que se aconsejen para dar clases de canto o que yo he utilizado, bueno hay, los textos en realidad te ayudan más en cuanto viene aplicado al hacia al solfeo hacia al canto, no, en el solfeo se canta mucho y se canta sobre todo las notas que es lo que te ayuda a tener afinación y puedas inclusive trabajar separando tu voz de otras voces, no, por eso es que el solfeo se aplica mucho en el canto coral entonces eso de una u otra forma ayuda mucho a que tu des clases, no, y obviamente hay ejercicios, hay ejercicios que encuentras en tutoriales, que encuentras en manuales, que puedes encontrar en internet que es básicamente para que tu perfecciones la forma en la que tu vas a ir cantando, lo que sería básicamente pronunciar. Como decía pronunciar lo que son las vocales, las consonantes apropiadamente, la vocalización, la entonación y la proyección de la voz que es una de las cosas que en las cuales se trabaja bastante cuando se canta porque la fuerza que tiene que nacer de tu voz tiene que venir desde que tu emites el aire desde tu estomago hacia las cuerdas vocales, no, y obviamente eso va a ir expulsándose luego por a través del paladar hacia fuera, hacia la proyección de fuera de la boca, no, entonces es como que expulsa una fuerza de aire que obviamente no es simplemente el aire sino es la voz que se proyecta hacia afuera para que esa voz pueda de una u otra forma tener la proyección y el volumen adecuado para poder hacer un canto de una forma correcta.

Entrevistado 2.

Trabaja en el Colegio Menor de Quito como Docente de música

1. ¿Cómo comenzó el gusto por el canto?

El gusto por el canto comenzó desde muy chiquita, me acuerdo que desde que tenía tres años ya estaba cantando, cantaba en Bogotá en coros y también mis papas cantaban en coros entonces era como una cosa que estaba bien metida en mi familia.

2. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al canto?

Canto desde muy chiquita desde los tres años o sea que llevo prácticamente toda mi vida cantando, después cuando me gradué del colegio, bueno durante la época del colegio también estuve cantando muchísimo, cantaba en el grupo vocal del colegio, en el coro, en grupos particulares, luego estude primero diseño gráfico y ahí también tenía una banda y luego si ya empecé a estudiar digamos formalmente canto lirico en la sinfónica, luego estuve estudiando en Barcelona y después, ah bueno ahora la carrera de pedagogía musical y ahora que me dedico al canto también y a ser directora coral

3. ¿Qué formación de canto ha recibido?

Empecé a estudiar canto lirico en la sinfónica juvenil aquí con Carmen Alonzo, estuve estudiando con ella cinco años luego tuve la oportunidad de ir a audicionar al conservatorio de Madrid. este de Madrid me aceptaron para la audición pero no me aceptaron para la beca pero después me aceptaron en Barcelona en el conservatorio superior de Música de Eliseo entonces ahí estuve estudiando también canto lirico y también estuve en el Aula que es una filial de Beckley en España y ahí estuve estudiando Jazz y canto popular también luego de eso regrese a Quito y empecé a vincularme con el Teatro Sucre en donde cante varias óperas y al mismo tiempo que estaba cantando, digamos, las óperas también teníamos formación porque venían diferentes maestros de diferentes lugares y ahí, y después de eso mi formación, bueno ahora sigo tomando clases de canto a parte también doy las clases de canto pero creo que también es importante que todo cantante se siga manteniendo al día con la técnica y revisando su propia técnica sobre todo cuando tiene la responsabilidad de enseñar a otros

4. ¿En dónde realizaste tus estudios de canto?

Ok, Respondido en anterior pregunta

5. Durante tus estudios ¿trabajaste con algún texto guía para tu aprendizaje? O ¿Utilizas algún texto para dar clases? O ¿Conoces algún texto que se utiliza para la formación de los cantantes?

En mi formación vocal al comienzo, la Sinfónica Juvenil realmente no tenía, no había ningún texto que yo utilizara o que utilizaran o me dieran a mi como ejercicios o como libros de técnica vocal, no había ninguno, en realidad lo único que hacíamos era, nos compartía la profesora todas las cosas técnicas y claro teníamos un montón de ejercicios y montón de cosas y también aprendíamos a través del estudio del repertorio, básicamente era así el tema, después cuando estude en Barcelona también fue más o menos así es como que el maestro es un poco el que da la pauta de que quiere enseñarte y como quiere enseñarte y como quiere abordar los temas importantes de técnica pero a través del trabajo practico más que otra cosa.

Hoy en día que sigo teniendo clases de canto digamos, que sigo estudiando, hoy día he usado un poco más de textos, ahora concretamente estoy usando uno que se llama El Estudio del Canto de Madeleine Mansion me parece que es un buen texto que aborda casi todos los temas importantes de canto, ese estoy usando y también uso ejercicios, libros de ejercicios básicamente, como el Vaccai, el Panofca, especialmente del Panofca es muy bueno para él, o sea para mí en este momento porque obviamente ya es un libro de destreza y agilidades que a mí me sirve bastante.

- a. ¿Qué temas abarcaba o abarca el texto?**
- b. ¿Qué temas que se incluían en el texto fueron los que más te han servido en tu actividad como cantante? O ¿Qué temas del texto que usas son los más útiles para la formación del cantante?**

Lo que yo utilizo para mi enseñanza también he utilizado un poco este libro que te digo de El Estudio del Canto un poco de ejercicios y de teoría de ahí, utilizo también uno en ingles que se llama Contemporary Singer de Anne Pecan ese es bueno porque tiene como una visión un poco mezclada entre lo popular y lo clásico y también tiene muchísimos ejercicios entonces ese es un súper buen libro que utilizo acá en el Colegio, también utilizo otro que se llama Cuaier Builders que también es básicamente no tanto técnico pero también es a través de ejercicios puntuales trabajar las diferentes partes de la técnica

- c. **¿Qué puntos consideras que faltaron incluir en el texto?**
- d. **¿Crees que sería útil incluir en el texto temas para el cuidado de la salud vocal? ¿Cuáles serían para ti los más importantes? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a la alimentación? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a los cambios climáticos? ¿Qué tan útiles son los ejercicios de relajación?**

Yo si pienso que sería bueno un libro, un libro que sea un poco más didáctico para el uso de los profesores y que si incluya también los temas de cuidado, de por ejemplo de la hidratación, de la respiración de la alimentación, no he encontrado un texto así como súper bueno en donde haya todo sino que claro a lo largo de mi carrera digamos y de mi formación he estado uniendo diferentes cosas o sea he hecho cursos de respiración de meditación he hecho otros cursos de postura de como la postura afecta al canto entonces todos estos temas es como que yo los voy integrando en mi enseñanza pero no tengo un libro en el que se abarquen digamos todos los temas lo cual sería muy beneficioso.

Me parece súper importante que haya un estudio, un libro o algún texto en donde si puedan los cantantes guiarse un poquito porque ahora que soy, me dedico a enseñar el canto me doy cuenta que sobre todo los niños no tienen mucho criterio de cómo utilizar su instrumento y que hacer para no dañarlo, entonces, gritan o realmente no saben cómo cuidar su voz y si sería bueno que haya una, un poco una guía, no, una cosa más concreta para enseñar.

Entrevistado 3.

Trabaja en el Colegio Nuevo Mundo como Docente de Música

1. ¿Cómo comenzó el gusto por el canto?

Básicamente el gusto por el canto para mi comenzó desde muy joven, yo cantaba desde muy joven, esto vino mucho desde la parte familiar, en la parte familiar siempre hubo música entonces siempre me sentí como muy motivado, muy motivado a cantar.

2. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al canto?

Bueno, yo voy cantando desde muy muy joven, pero según la formación que elegí en el conservatorio comencé a ganar un poco más de experiencia desde los trece años propiamente que comencé a estudiar canto lirico.

3. ¿Qué formación de canto ha recibido?

Estuve estudiando canto lirico, técnica vocal en el conservatorio Franz Liszt de ahí seguí tomando algunas clases particulares esto lo fui como agregando a mi formación con algunos talleres hice seminarios referentes a la salud vocal, al cuidado del instrumento y algunas cosas más como el canto coral y bueno ya después propiamente en la Universidad, pues la licenciatura en Ciencias de la educación con especialización en pedagogía musical para poder impartir todos estos conocimientos que he ido generando en estos años.

4. ¿En dónde realizaste tus estudios de canto

Ok, respondido en anterior pregunta.

5. Durante tus estudios ¿trabajaste con algún texto guía para tu aprendizaje? O ¿Utilizas algún texto para dar clases? O ¿Conoces algún texto que se utiliza para la formación de los cantantes?

Yo personalmente utilizo un libro buenísimo que habla acerca de la técnica Alexander y de cómo esta técnica pues ayuda al correcto funcionamiento del instrumento mediante la postura y este texto, se llama Lo que Todo Músico Tiene que Saber Sobre el Cuerpo de Barbara Conable sin embargo yo si siento que varios de los textos que he utilizado como para entender algunas cosas acerca del instrumento no son suficientes porque no hablan específicamente de la técnica vocal, de que es lo que uno debería o no debería hacer específicamente en toda la parte laringeal, como cuidar la laringe, como cuidar la faringe, que cosas hacer al calentar por ejemplo, entonces la verdad es que si me hace un poco de falta algunas cosas hablando de textos que sean mucho más profundos acerca de la influencia que tiene como por ejemplo la Técnica Alexander dentro de la técnica vocal para mi es sumamente importante entender esto. Algunos otros textos hablan acerca de la importancia del calentamiento pero no ahondan en que se podría hacer para determinadas situaciones, como por ejemplo cuando uno tiene que cantar en breve y uno tiene que hacer un calentamiento rápido que eso uno lo aprende con el tiempo y con la experiencia mas no con

un texto que le diga a uno y así podría ir uno viendo las cosas que si me han ido como faltando en los textos que siempre es como re importante incluir.

- a. **¿Qué temas abarcaba o abarca el texto?**
- b. **¿Qué temas que se incluían en el texto fueron los que más te han servido en tu actividad como cantante? O ¿Qué temas del texto que usas son los más útiles para la formación del cantante?**

Básicamente en este libro hay un apartado acerca del cuello, de cómo colocar el cuello, de cómo colocar la espalda, de cómo entender algunas partes importantes acerca de cómo manejar la postura de la técnica vocal y sin embargo se me hace como muy ligero, muy ligera la manera en la que trata acerca de cuello, columna, torso, y yo si considero que es mucho más importante como profundizar en ciertos temas como en cómo tratar por ejemplo distintas afecciones laríngeas por medio de algunos ejercicios de rehabilitación, hay algunos textos y hay algunos videos que hablan del vocal function que por ejemplo son muy útiles pero que desgraciadamente no todos están aptos para hacerlo porque se necesita un nivel de experiencia en la parte vocal pero si uno está comenzando y se queda con laringitis entonces pues no profundiza, a eso me refiero con darle como esta profundidad necesaria.

- c. **¿Qué puntos consideras que faltaron incluir en el texto?**
- d. **¿Crees que sería útil incluir en el texto temas para el cuidado de la salud vocal? ¿Cuáles serían para ti los más importantes?**

Totalmente, ahondar más en rehabilitación vocal, en postura, en entender cómo funciona el instrumento, como abre como cierran las cuerdas, como funciona la mucosa laríngeal, como afecta el ritmo de trabajo que uno tiene, ya sea de media hora, de una hora con lo que uno va a hacer, cuán importante es el calentamiento, que hacer, que no hacer, que comer, que no comer, es súper importante entender esto porque hay veces que a uno le dicen pues no coma cosas irritantes como el ají o el limón, no mucha sal antes de cantar, pero bueno no te explican por qué, te dicen bueno es malo pero no te dicen que por ejemplo la sal irrita la mucosa laríngeal y seca las cuerdas, que por ejemplo el chocolate oscura genera mucha más mucosa de la necesaria lo cual no permite que la fonación se haga adecuadamente y hay algunas cosas por ejemplo una maestra me decía que el agua tibia para cantar es malísima pero a uno le dicen que no puede tomar agua ni muy caliente ni muy fría entonces también esto también depende del tipo de profesor que uno tiene y de la formación que este

profesor haya tenido pero siempre es importante hacer algunas recomendaciones y el por qué, no comas esto pero porque seca las cuerdas porque dilata el foco sanguíneo no sé.

Si, además de esto si es súper importante darse cuenta el lugar específico el lugar en el que uno vive, el ambiente y el clima cambia constantemente por ejemplo aquí en Quito específicamente el cambio climático hace muy muy mal a las personas que por ejemplo como yo que soy un cantante y que tengo rinitis entonces básicamente esto se nota como mucho en las mañanas cuando está queriendo salir el sol y de repente llueve y a uno le hace pedazos la laringe, uno se levanta ronco y uno va como en el día y hace sol y se levanta el polvo y este polvillo y empieza a picar la nariz y la garganta entonces yo creo que si es que a mi pasa esto no creo que yo sea el único que le pasa algo así, no, creo que si hay bastantes personas que pues sufren de lo mismo y que es re importante entender que el cambio climático es real y que nos afecta a todos tengamos la profesión que tengamos pero específicamente a los profesionales de la voz, a los que trabajamos con la voz y pues agregando un poco a esto yo quería también hablar específicamente de los profesionales de la voz, acerca de la gente que trabaja con su voz constantemente, gente que trabaja en oratoria, gente que son profes y que tienen que utilizar su voz todo el día, desde la mañana hasta la noche, cantantes profesionales que tienen que repasar y después cantar en las noches pues siempre es súper importante como guiarse o tener siempre una guía específica de que hacer de que no hacer de cómo cuidarse siempre es súper importante.

- e. ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a la alimentación? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a los cambios climáticos? ¿Qué tan útiles son los ejercicios de relajación?**

Pues re útil, Técnica Alexander habla acerca de mantener un cuerpo relajado y un cuerpo como bien equilibrado para así como promover una buena técnica vocal entonces siempre es súper importante, súper importante como ir balanceando esto entre relajación, entre warm up o ejercicios de calentamiento y ejercicios de cold dan o ejercicios de enfriamiento vocal son cosas muy básicas y elementales que debería incluir un texto de salud vocal.

Entrevistado 4.

Trabaja en el Teatro Sucre como Cantante

1. ¿Cómo comenzó el gusto por el canto?

La primera vez que me enamore, que empezó mi gusto por el canto y sobre todo por el canto lirico, por el canto fue a través de una película, la película el Quinto Elemento con Bruce Willis que canta una alienígena azul que se llama la Diva Plaba Laguna y justo canta un fragmento una área de la opera Lucia delamermure en el que Lucia se vuelve totalmente loca y asesina a su marido, entonces esa es el área, llamada el área de la locura de Lucia delamermure y es bien interesante porque en la película empiezan como un área de ópera y le terminan como una versión electrónica de la misma área, la cantante original que grabo para esta película se llama Imba Mulla, entonces es una magnifica soprano ella sobretodo abarca repertorio Verdi, Bell Canto y Bell Canto tendiendo al Romanticismo.

2. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al canto?

Diecinueve años de mi vida

3. ¿Qué formación de canto ha recibido?

La formación que yo he recibido comenzó a los diecisiete años, no, comenzó un poco antes, la primera vez que cogí clases de canto tenía catorce años pero ahí era enfocado hacia lo popular y bueno mi vida por si ha estado siempre envuelta hacia la música, siempre me ha encantado la música, tenía colección de los grandes compositores clásicos que venía con el Comercio y me encantaba escuchar e imaginarme cosas, escenas en las que, qué se yo jugaba con mis muñecos, muñecas, los carritos, todo y por ejemplo con las Valquirias de Wagner me imaginaba que se los llevaba un remolino así tipo el Mago de Oz y ahí ya me empezó a gustar y finalmente empecé a estudiar a los catorce pero en el conservatorio así ya como algo, como una profesión, como un algo ya más formal empecé a los diecisiete años directamente ya en canto lirico y todo lo que es volcado hacia la ópera, hacia ese estilo de música.

4. ¿En dónde realizaste tus estudios de canto?

Ok, respondió en anterior pregunta.

5. Durante tus estudios ¿trabajaste con algún texto guía para tu aprendizaje? O ¿Utilizas algún texto para dar clases? O ¿Conoces algún texto que se utiliza para la formación de los cantantes?

Durante mis estudios, realmente textos sobre canto no he escuchado mucho textos sobre canto, o al menos yo no los he estudiado, existen si algunos textos sobre respiración, sobre voces que explican técnica, que explican cosas pero es medio interesante porque pese a los libros el canto es algo que tal cual se enseña a través de la tradición oral, una persona tiene que escucharte, tiene que decirte esto está bien o esto va a sonar mejor o esto te va a hacer menos daño a la voz, entonces si existen textos yo la verdad es que no me he inmiscuido en buscar textos, he visto más textos sobre historia de la música, sobre historia del canto, biografías, libretos de óperas, libretos de musicales, entonces más inclinado hacia esos textos, ahora, textos sobre técnica vocal, si, si bien si los hay, de hecho un profesor mio, el Maestro Francisco Piedra que daba clases en la Universidad Católica y en el Conservatorio Nacional escribió un libro sobre la voz y en la Facultad de Teatro de la Universidad Central también se pueden conseguir muchos libros sobre la voz, sobre proyección, sobre cosas aun así yo pienso que para poder comprender bien el canto lo mejor es como tener tu maestro un coach o un pianista co repetidor que te vaya indicando cosas que tú puedes ir cambiando porque tú puedes ver todos los textos del mundo e irte guiando pero siempre siempre, siempre es muy importante, es fundamental tener una persona que te escuche en vivo.

a. ¿Qué temas abarcaba o abarca el texto?

Hay textos sobre respiración, hay textos sobre posición o colocación de la voz o sobre en donde va cada vocal, en que parte de la boca, existen textos históricos, de hecho existe un texto, es un máximo de veinte páginas, es súper chiquitito que se llama La Ciencia de la Respiración es algo sobre el Ramacharaca o algo así o sea se supone que es una ciencia del yoga entonces también existen si, por ese lado muchos libros sobre el yoga que hablan de la respiración, que hablan de las técnicas correctas de respiración, sobre los chacras en el cuerpo. Bueno también está el libro de la maestra Nancy Yáñez del Conservatorio Nacional de Quito que se llama memorias de la lírica de Quito en la que hace un recuento histórico sobre las cantantes que ha habido en las distintas épocas, el inicio de los teatros en Quito y

bueno es una compilación muy, muy interesante que también sería como, bueno ese es otro texto y claro el texto que ya había mencionado el del Maestro Francisco Piedra que se llama La Voz que también se puede encontrar en la Biblioteca del Conservatorio Nacional o en la Biblioteca de la Universidad Central, el de la Maestra Nancy Yáñez lo tengo yo también si es que alguien desea de pronto, no existe ese texto en internet, on line pero tengo entendido que la maestra si hace ventas por internet, no, se meten a la página de Nancy Yáñez que está en el internet simplemente digitan Nancy Yáñez y ponen la lírica en Quito, memorias de la lírica en Quito y encuentran el libro de Nancy para la venta.

b. ¿Qué temas que se incluían en el texto fueron los que más te han servido en tu actividad como cantante? O ¿Qué temas del texto que usas son los más útiles para la formación del cantante?

Bueno, los temas que incluyen son justamente los que te estaba explicando, temas históricos o en el libro de respiración, temas respiratorios o en el libro de Francisco Piedra pues temas técnicos, colocación y todo eso pero yo insisto en que es algo que realmente se necesita de un coach, de un maestro.

c. ¿Qué puntos consideras que faltaron incluir en el texto?

Bueno en realidad uno puede procurar puede estar como pendiente, escuchar, incluso el texto del maestro Piedra incluye un CD con vocalizaciones que están diseñadas para que uno ponga el CD a reproducir y empiece tarara lo que sea cierto, escalas, cromatismos, novenas, octavas, quintas, ejercicios de distinta índole, entonces eso puedes encontrar en el libro de Francisco Piedra que incluso ya tiene hasta ejercicios de vocalización pregrabados para que uno los haga e inclusive en YouTube existen muchos maestros de técnica vocal que te pueden dar tips, que te pueden dar cositas como para que vayas captando

d. ¿Crees que sería útil incluir en el texto temas para el cuidado de la salud vocal? ¿Cuáles serían para ti los más importantes? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a la alimentación? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a los cambios climáticos? ¿Qué tan útiles son los ejercicios de relajación?

Si, en el libro de Francisco Piedra también incluye sobre la salud vocal, higiene vocal

Bueno, básicamente, cuestiones de salud en el que como puedes ir cuidando tu voz, pequeños ejercicios que él aprendió en Rusia.

Bueno, sí, como te comento en el libro de Francisco Piedra creo que en ese sentido es el más completo porque justamente te habla sobre la salud y la higiene vocal, como tienes que mantener el tipo de por ejemplo lavados con suero fisiológico con jengibre, que ayuda muchísimo a desinflamar las cuerdas sobre todo después de un concierto, después de una serie de conciertos, de meses de actividad diaria entonces resulta muy útil.

Sí, he escuchado muchas cosas con respecto a la alimentación como por ejemplo, bueno, un enemigo grandísimo del cantante en sí es el reflujo gástrico, o sea si es cierto, es cierto que por ejemplo tú tienes un concierto y justo en esa te estresaste y te empezó a dar reflujo gástrico comiste muy tarde y todo eso, el reflujo gástrico va quemando poco a poco las cuerdas vocales entonces eso causa una inflamación lo cual provoca que tu instrumento se empiece a perder la calidad o la cualidad vocal que tienes normalmente, mientras más inflamadas estén las cuerdas vocales tu voz se empieza a poner más grave y si están bien cuidadas pues tu voz va a gozar de un brillo natural de un color natural, de ya independientemente del tipo de voz o del color de voz que tengas va a gozar de tu brillo natural en cambio cuando las cuerdas están quemadas por el reflujo gástrico obviamente tú vas a ganar, vas a sentir primero que la voz está más grave, vas a sentir como más pesado, vas a sentir incomodidad en ciertas notas o en ciertos pasajes más de lo que normalmente notarías, el reflujo gástrico creo que es un gran enemigo, normalmente yo he escuchado, no, que se prohíbe la Coca Cola, se prohíbe por ejemplo la carne de cerdo, los lácteos, los lácteos he escuchado mucho, que muchas personas no toman lácteos porque los lácteos producen una mucosidad extra en las cuerdas vocales entonces en el momento sobre todo en el canto lírico cuando necesitas una voz mucho más limpia o ciertas cosas por ejemplo el aire ya suena como un defecto vocal, entonces si tienes mucosidades en exceso en la garganta pues va a sonar con un poco de aire va a sonar como un poquito más complicado, diferente, va a sonar sucio el sonido. Ahora en el canto popular puedes aprovechar esas características, no, porque si bien es cierto la voz no va a sonar totalmente clean, totalmente limpia, es algo que puedes ocupar para el color, para la personalidad de la voz, la puedes ocupar inclusive para ganar un color, un timbre único que es lo que se busca en el canto popular, no, porque si bien es cierto, o sea en ambos necesitas el mismo, la misma técnica de respiración, de pronto la forma de

colocar es diferente todo porque en el canto popular tú tienes aprovechas el lenguaje, tu lengua materna, el español, el inglés, el italiano, la lengua materna que tengas, cualquier idioma que tu hables y lo cantas netamente como tu idioma acorde a la personalidad propia de tu voz, ahora, en el canto lirico tú tienes que homogenizar, entonces es como que tienes que crear, tienes que, la voz ya no es tan natural, o sea no es una voz totalmente natural es una voz hasta cierto punto se podría decir que artificial entonces ahí tú tienes que adaptarte a la lengua, al idioma en el que estas cantando y obviamente pues esos defectos vocales te van a perjudicar en la interpretación porque en el canto lirico hay como parámetros establecidos, en el canto popular tienes, puedes tranquilamente crear tu propia voz, crear tu propia identidad a través de la voz porque como todos sabemos la voz es única en cada individuo entonces en el canto popular se aprovecha muchísimo esa característica propia, autentica de cada individuo, se aprovecha mucho más porque se escucha más la voz cercana a la voz hablada idealmente debería ser en el canto lirico pero ya cuando ya llegas a pasajes imposibles de cantar pues tienes que aprender como mutar por dentro para que por fuera suene igual, entonces ahí ya vas mutando los registros medios, los registros graves para que suenen homogéneos con tu voz más aguda porque nosotros no hablamos ni muy chillado ni muy grave normalmente, entonces si bien el principio de todo canto es que parta de la voz hablada, de la voz natural cuando ya llegas a pasajes incomodos a pasajes más complicados de hacer pues obviamente vas a tener que modificar cosas.

Bueno, creo que no solo para el cantante para la persona en general es súper importante siempre estar con las defensas altas, tomar qué se yo, alguna vitamina C o algún alimento que te aporte un poquito más de defensas al cuerpo, que se yo, frutos secos, cosas que te ayuden a mantenerte sano porque es un problema creo en general el enfermarse, ahora, digamos, el gran problema es cuando te enfermas estando cerca de una presentación ya que los clientes no van a aceptar que tu cantes mal, o sea quedaste mal, quedaste mal para siempre con esos clientes pero o sea yo creo que es súper importante estar como pendiente con las defensas altas siempre, tratar de alimentarse bien, tomar suficientes líquidos, si por mala suerte ya te cayo la peste pues el jengibre, el jengibre es maravilloso desinflamante de las cuerdas vocales y de la garganta es increíble, una infusión de canela, jengibre y limón hasta es súper riquísimo y te sirve muchísimo más descongestionar y para mantener siempre la voz y el instrumento sano, saludable, súper bien.

Los ejercicios de relajación son creo que fundamentales, es súper importante, súper importante porque la voz está directamente, es el único instrumento que está directamente relacionado con tu autoestima, con tu auto confianza, con tu animo de ese momento entonces la relajación no solamente te ayuda a desatar o a quitarte el estrés, la tensión el miedo los temores sino que también te ayuda a sentirte más seguro de ti mismo entonces mientras más relajado, una persona que esta naturalmente más relajada más tranquila y me refiero a que la relajación mental,, la relajación psicológica te da también una relajación muscular cuando tu estas tenso, estas estresado, tienes muchos proyectos y no puedes cumplir ninguno y todo se te viene encima pues el cuerpo también se tensiona y todo instrumento, todo músico sabe que el cuerpo es fundamental para la ejecución de cualquier instrumento y mucho más para la voz humana porque la voz humana, digamos, tú en el instrumento, en el piano, si es verdad que con la agilidad de los dedos puedes tocar erróneamente una tecla y tocar notas falsas, puede suceder pero digamos si practicaste lo suficiente y estas pendiente y eres concienzudo entonces vas a estudiar mucho y cada vez vas a tener menos errores cosa que el día de la presentación es muy probable que lo logres perfectamente ahora si como cantante estas dele que dele a la voz más de cierta cantidad de tiempo lo más probable es el rato que te toque la presentación este tan cansado el instrumento que todo lo contrario te vaya súper mal, siempre es importante dedicar horas de estudio, pero no le puedes dedicar la misma cantidad, el mismo tiempo de estudio a la voz humana que a un instrumento porque bueno si bien tu les escuchas a los instrumentistas, te vas a la orquesta sinfónica o al conservatorio nacional o a cualquier conservatorio y les escuchas compitiendo con que anoche no dormí o anoche estudie tantas millones de horas en el cantante en cambio el descanso es fundamental, fundamental porque necesitas que el cuerpo reaccione a la hora de cantar, es importante la relajación a la hora de cantar sin embargo una experiencia mía que me ocurrió haciendo una vez un ejercicio de yoga e inmediatamente cantando después de haber hecho este ejercicio de yoga que normalmente yo no los hago ocurrió que en cambio la voz estaba tan relajada que era muy muy difícil colocarla, muy difícil cantar porque estaba tan relajada, pero tan relajada que era como si tuvieras que correr una maratón y no tuvieras el musculo suficiente para correrla entonces si bien esta relajado es fundamental también es muy importante hacer un buen calentamiento, tener una buena rutina de trabajo, estar, si haces yoga o cosas

relajantes pues que no sea inmediatamente antes de cantar sino que hacerlo por las tardes o hacerlo después que sea tu training natural mantener esa relajación en el cuerpo pero siempre tener como listo el musculo de la garganta, los músculos, los tejidos y las cuerdas vocales como para que puedan reaccionar a la hora de cantar, no, entonces, así como hacerlo previo a un ensayo, previo hacer ejercicios, no creo, o sea en mi experiencia personal no me funciona no me pareció muy cómodo muy práctico pero en la experiencia general como de tratar de relajarte habitualmente de ser una persona relajada en tu vida creo que es bueno porque también eso va a evitar que tus cuerdas vocales se destruyan, es como si hicieras pesas, todos los días haces pesas y los músculos están ahí entonces tú tienes que ejercitar los músculos cuando tu estas tenso es equivalente a cuando a un balletista, a un pesista se le rompe un tendón al rato de levantar una pesa porque no estaba preparado para levantar semejante peso, en cambio el estar relajado es equivalente a que el musculo esté listo, preparado y bien alimentado y bien nutrido el cuerpo y al rato de levantar la pesa inclusive los pesistas, los balletistas necesitan cierto grado de relajación para que el cuerpo simplemente reaccione y los músculos distensos comiencen a flexibilizarse, no, en cambio cuando el musculo está demasiado tenso puedes provocar una lesión igual que en cualquier otro deporte.

Entrevistado 5.

Trabaja como Docente de Música en Tumbaco y es Cantante de Música Popular en un Trio

1. ¿Cómo comenzó el gusto por el canto?

A los quince años mi padre me regalo una guitarra y empecé a aprender a tocar la guitarra obviamente para los músicos populares la instrumentación va de la mano con el canto, mi primer gusto musical por así decirlo fue la música andina y fue de esta manera que a la par yo aprendí a tocar la guitarra y a cantar.

2. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al canto?

Pues desde los quince años y ahorita tengo cuarenta y cinco pues hay que sacar las cuentas

3. ¿Qué formación de canto ha recibido?

Prácticamente yo soy un músico empírico, es decir soy autodidacta, si hablamos de la formación vocal cierto es que he asistido a seminario pero más bien por la parte de pedagogía

musical, no, ya una vez fui docente, yo comencé la docencia en el 2010 que vine de Francia hasta entonces fui completamente autodidacta pero desde el 2010 acá pues cierto es que he asistido a seminarios, me he interesado la investigación en YouTube y prácticamente hay que aplicar las cualidades del sonido, lo mismo que haces con el instrumento y con el canto, en cuanto a lo que yo te puedo decir es que he sido vocalista en varios grupos ahora mismo tengo un trio en donde hago segundas y terceras voces y sí que me he preocupado por sobre todo por investigar el tema de lo que es la técnica vocal, la respiración, relajación y todo lo que conocemos como afinación, vocalización con partitura y a partir de ahí cantos populares.

4. ¿En dónde realizaste tus estudios de canto?

No aplica, respondido en anterior pregunta

5. Durante tus estudios ¿trabajaste con algún texto guía para tu aprendizaje? O ¿Utilizas algún texto para dar clases? O ¿Conoces algún texto que se utiliza para la formación de los cantantes?

Cierto es que al aprender el canto como te decía yo soy más autodidacta y en cuanto el texto para dar clases pues obviamente debo regirme a lo que es el currículo Ecuatoriano nacional, no, como tú sabes ahí se engloban cosas pues de economía, ciencias sociales, no solo es la música tal cual sino que también hay cosas dentro del ámbito artístico plástico por ejemplo. Algún texto para la formación de los cantantes, si, existen por ejemplo las partituras, ejercicios vocales son bastante funcionales a la hora de afinar la voz por ejemplo, es súper importante calentar, hacer vocalización, relajación antes de algún concierto, no, yo como llevo el tema de la música popular digamos que tengo presentaciones cada semana, cierto es que caliento un poquito pero nunca dentro del tema profesional como muchos de los compañeros conocemos lo hacen.

a. ¿Qué temas abarcaba o abarca el texto?

Recientemente cante en el coro del Colegio Alemán y cierto es que uno tiene que aprenderse pues en mi caso de memoria la canción para poder cantar, no.

b. ¿Qué temas que se incluían en el texto fueron los que más te han servido en tu actividad como cantante? O ¿Qué temas del texto que usas son los más útiles para la formación del cantante?

Obviamente los de calentamiento, me encanta calentar, te estoy hablando en cuanto al coro del Colegio Alemán.

En mi caso como utilizo música popular pues cierto es que te tienes que aprender de memoria las canciones pero esto más bien es todo un trayecto que uno tiene durante toda su vida por ejemplo Julio Jaramillo o Charlie Zaa que tú conoces, ese tipo de canciones a mí me son muy útiles pues para ganarme la vida.

- c. **¿Qué puntos consideras que faltaron incluir en el texto?**
- d. **¿Crees que sería útil incluir en el texto temas para el cuidado de la salud vocal? ¿Cuáles serían para ti los más importantes? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a la alimentación? ¿Conoces sobre los cuidados que deben tener los cantantes con respecto a los cambios climáticos? ¿Qué tan útiles son los ejercicios de relajación?**

Por su puesto, yo asistí a un seminario en la Católica en donde trataban temas de salud vocal y es súper importante cuidarse la voz realizar ejercicios, es decir, hay todo un procedimiento entonces muchas veces los cantantes populares no lo hacemos yo soy consciente de ello y siempre intento realizar cuidados vocales, andar con bufanda, tomar algo calentito antes de, hidratar la voz.

Lo más importante, eso, yo por ejemplo me hidrato bastante antes de un concierto.

Si, conozco que un cantante tiene que tener una alimentación ligera, por ejemplo, pasta espagueti, pollo, arroz pero nada de, algo que te pueda afectar como canguil, tostado esas cosas.

Obviamente digamos que yo más me desarrollo aquí en lo que es la Sierra cuando voy a Guayaquil, cuando hemos estado cantando por la Costa pues se hace más fácil no sé porque, a lo mejor supongo que será la temperatura.

Súper útiles, o sea son prácticamente indispensables estos ejercicios se tienen que realizar antes de una presentación y después de la relajación, respiración y después de la respiración, técnica de vocalización y por fin estaríamos listos para cantar.

No tengo yo nada académico es decir, todo es lo que hemos hecho en la Universidad, lo que uno ha ido aprendiendo durante el camino, los tutoriales que uno ha ido siguiendo en YouTube pero como te repito es súper importante que considero yo el calentar la voz por mi trabajo inclusive muchas veces te puedo comentar que he cantado agripado, con dolor de garganta, claro cuando uno se enferma vienen todos estos síntomas y en principio no deberías

forzar la voz porque si es cierto que si la fuerzas un poco pero en mi caso cuando estoy enfermito y tengo que cantar pues lo hago, es como la forma en que nos ganamos la vida.