

**Propuesta Pedagógica de Formación para la Voz Hablada a través de la Técnica
Vocal para Docentes de Diversas Áreas.**

Miguel Andrés Estela Quintero

Conservatorio “Antonio María Valencia”, Instituto Departamental de Bellas Artes

Notas del autor

Trabajo de grado presentado para obtener el título de pregrado en interpretación musical del programa de profesionalización de la Alcaldía de Santiago de Cali. Trabajo asesorado por la docente Mg. Elvia Moreno Santamaría.

La correspondencia referida a este trabajo de grado debe dirigirse a Miguel Andrés Estela Quintero. Santiago de Cali, 2021.

Contacto: andrestelabone1@gmail.com

Resumen

A través de este trabajo, se pretende proponer un método para la formación vocal de docentes de diversas áreas del conocimiento, basado en el entrenamiento vocal, que contribuya, principalmente, al uso adecuado de la voz, a prevenir problemas de salud y conservar su voz como herramienta principal de trabajo. Además, se pretende llenar el vacío existente en las carreras de formación docente, ya que estas no ofrecen formación en su manejo y uso adecuado.

Abstract

This research project is framed in the music and pedagogy line of inquiry, since it offers a vocal training method that for teachers of different areas of knowledge, to help them use their voice properly.

Palabras claves

Formación docente. La voz humana. La voz hablada. El canto. Problemas de la voz.

Key Words

Teacher training. Human voice. Talking voice. Singing. Voice problems.

Tabla de contenido

Resumen	2
Abstract	2
Palabras claves	2
Key Words	2
Tabla de contenido	3
Capítulo I	6
Justificación	6
Planteamiento del problema	6
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Antecedentes	9
Formación docente	12
La voz humana	13
La voz hablada y el canto	17
El control de la respiración	19
El diafragma	20
El ataque del sonido	21

	4
El apoyo del sonido	21
Los resonadores	22
La articulación y la dicción	23
La flexibilidad muscular y postura	23
Capítulo II	25
Creación de la propuesta	25
Recolección y análisis de los datos	25
La revisión de los programas de formación docente	26
Consulta de antecedentes y bibliografía	26
La encuesta	27
Introducción y explicación de la propuesta	28
Propuesta pedagógica	30
Tabla 1	30
Propuesta Pedagógica de Formación para la Voz Hablada a través de la Técnica Vocal para Docentes de Diversas Áreas	30
Tabla 2	36
Banco de actividades complementarias para el control de la respiración	36
Tabla 3	39
Banco de Actividades Complementarias para el Ejercicio del Diafragma	39
Tabla 4	41

	5
Banco de Actividades Complementarias para Practicar el Ataque del Sonido	41
Tabla 5	43
Banco de Actividades Complementarias para Practicar el Apoyo del Sonido	43
Tabla 6	45
Banco de Actividades Complementarias para los Resonadores	45
Tabla 7	48
Banco de Actividades Complementarias para Trabajar la Articulación y la Dicción	48
Tabla 8	50
Banco de Actividades Complementarias para Trabajar la Postura y la Flexibilidad muscular	50
Capítulo III	53
Conclusiones	53
Bibliografía	54
Anexos	55
Anexo 1	55

Capítulo I

Justificación

La importancia de este trabajo radica en dar una posible respuesta a la necesidad existente de proponer una estrategia pedagógica que permita que los docentes conozcan y utilicen de manera más efectiva su principal herramienta de trabajo: la voz. Dicha necesidad fue identificada a través no solo de la experiencia propia con docentes y como docente del Instituto Popular de Cultura, sino a través de indagaciones a docentes de diversas áreas del conocimiento y en los programas de formación docente ofertados en una de las principales instituciones educativas de la ciudad. De esta manera surge la idea de esta propuesta pedagógica mancomunada con elementos musicales que se espera sea una potencial solución.

Planteamiento del problema

La voz constituye uno de los principales canales de comunicación pues los seres humanos nos hemos comunicado a través de ella por muchos años, y tanto el conocimiento como la cultura se ha transmitido y construido desde los inicios gracias a la comunicación oral. La voz es el canal de comunicación utilizado por el ser humano de forma natural. Ahora bien, si hablamos de los docentes, la voz se convierte en su principal herramienta para mediar y construir el conocimiento y para interactuar con sus estudiantes. Es justo por esta razón que el uso continuo de la voz es el principal factor de riesgo para padecer trastornos de la voz en la población docente en Colombia (Reyes, 2014). El docente es un profesional de la voz, por lo tanto, es de suma importancia que conozca su funcionamiento y un empleo adecuado de la misma.

Por otra parte, la formación vocal musical con igual o mayor ausencia en los programas de formación docente es un valor agregado al que no se le ha dado la debida importancia, lo cual se ha podido reconocer desde la experiencia del autor, quien ha observado en sus prácticas pedagógicas, que las y los docentes de diferentes instituciones evidencian carencias o necesidades o un manejo inadecuado de la voz por desconocimiento del funcionamiento de la misma y de su técnica. Por ejemplo, es usual ver docentes en su práctica diaria que no respiran adecuadamente, que no utilizan el apoyo adecuado para proyectar su voz y hacen un uso indebido del volumen de la voz o que no tienen el hábito de hidratarse y esto termina en un sobreesfuerzo de la voz causando problemas de disfonía o en docentes que tienen un pobre manejo de la voz y no logran captar la atención deseada.

De igual manera, es importante mencionar los aspectos ambientales a los que muchos y muchas docentes están expuestos de manera constante como la humedad, el polvo, altos niveles de ruido o aires acondicionados, que también son factores cuyos efectos se pueden contrarrestar teniendo un manejo adecuado de la voz.

Adicionalmente, basta revisar de manera rápida la oferta académica de las instituciones encargadas de la formación docente para darse cuenta que sus programas están volcados, como es lógico, a la didáctica y la metodología de la enseñanza y el aprendizaje y a los contenidos en áreas específicas del conocimiento como lo son las ciencias exactas, las ciencias sociales o las artes. Por ejemplo, si se revisa los contenidos de los programas en las licenciaturas de la Universidad del Valle como la licenciatura en lenguas extranjeras, la licenciatura en matemáticas, la licenciatura en educación física y deporte, o la licenciatura en ciencias naturales, en ninguno se encuentran cursos relacionados con el uso de la voz como instrumento de trabajo. Como tampoco se encuentra un curso que abarque las generalidades del uso adecuado de la voz

en el programa de fonoaudiología de la misma universidad. Solo en la licenciatura en arte dramático de la Universidad del Valle se encuentra una amplia oferta de formación vocal actoral, con siete cursos enfocados en el entrenamiento vocal, dichos cursos son asignaturas básicas que pueden ser tomadas solo por los estudiantes de esta licenciatura.

Poco se encuentra sobre la formación vocal para los docentes y en los casos en que existe, esta no constituye una formación obligatoria sino opcional o electiva.

Es por lo anterior que se quiere plantear una propuesta de formación desde lo musical que busca brindar herramientas a los docentes para que hagan un mejor y más adecuado uso de la voz. Esto se pretende mediante el diseño de un método enfocado en la formación musical vocal para docentes que no tienen (necesariamente) conocimientos musicales.

Objetivos

Objetivo general

Realizar una propuesta pedagógica basada en el entrenamiento de la técnica vocal que permita a docentes de diversas áreas obtener herramientas para un adecuado manejo de su voz.

Objetivos específicos

- Indagar sobre diferentes propuestas de formación vocal elaboradas por pedagogos.
- Diseñar encuesta para identificar las principales necesidades de los docentes en relación con el uso de la voz.
- Realizar una propuesta escrita de estrategias de mejoramiento para el uso de la voz de los docentes.

Antecedentes

En el avance de la búsqueda de literatura relacionada con el tema de esta investigación, se han encontrado varios autores que se consideran relevantes. A continuación, se realizará un resumen descriptivo de los trabajos de dichos autores empezando por los que hablan de la voz como instrumento, su funcionamiento y sobre la importancia de su debido uso por parte de los docentes, seguido de los trabajos que se enfocan en métodos de formación vocal docente y constituyen un antecedente para la presente investigación.

Para empezar, Ruiz (2011), en su libro aborda la voz humana de forma amplia partiendo de la explicación del funcionamiento del aparato fonador, pasando por la clasificación de las voces, las alteraciones de la voz, y medidas, recomendaciones y estrategias para el adecuado uso de la voz. La autora contempla la voz humana como uno de los instrumentos musicales más completos y al mismo tiempo resalta su importancia en otros campos profesionales como la docencia. Ruiz (2011), resalta que para el docente la voz no solo es un instrumento de comunicación sino también su herramienta primordial de trabajo. Este libro constituye un referente importante, pues aborda desde los aspectos fisiológicos de la voz hasta las estrategias para su adecuado uso en el ámbito pedagógico.

En segunda instancia, Gonzales (2013), en su artículo plantea la importancia del cuidado de la voz en la actividad docente, en el ambiente profesional, físico, mental e interpersonal. El autor brinda información sobre el funcionamiento de la voz, además hace sugerencias de cómo cuidarla y emplearla de la mejor forma desde una perspectiva médica. Este artículo es relevante para la presente investigación ya que desde una perspectiva clínica sugiere la importancia del cuidado de la voz en la actividad docente. Al igual que Ruiz (2011), este autor se fundamenta en aspectos fonoaudiológicos para luego proponer estrategias para el adecuado uso de la voz, ambos

autores reconocen la importancia de la voz y su buen uso para el caso específico de los profesionales en la docencia.

En tercera instancia, Reyes (2014), en su trabajo de investigación para optar por el título de Magister en Salud Ocupacional y Ambiental, hace referencia a los trastornos de voz ocupacionales en los docentes de dos instituciones de educación superior en Colombia durante los años 2013 y 2014, basado en estudios descriptivos de tipo transversal, un cuestionario sustentado en el Modelo de técnicas Foniátricas para Prevenir la Disfonía en Profesores de Secundaria en Portugal y validado por la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, un análisis descriptivo de las variables cualitativas con frecuencias absolutas y porcentajes, medidas de tendencia central, promedio y mediana, de dispersión y desviación estándar. Mediante el análisis de esta investigación la autora identificó que la asociación más significativa está relacionada con estar sometido a cambios bruscos de temperatura, estar expuesto a ruido de fondo durante su labor y finalmente a permanecer en ambientes contaminados.

En cuarta instancia, Reyes (2014), al analizar las alteraciones de la voz con las características personales de los docentes, observó que el estrés y los problemas familiares inciden de forma significativa en estas patologías. Con estos resultados se recomienda establecer un sistema de vigilancia epidemiológica en las IES, donde se capacite integralmente a los docentes en cuanto a los factores de riesgo personales y de hábitos de voz, además de supervisar y adecuar los factores ambientales que inciden en la presentación de trastornos de voz para evitar la presentación de estas patologías. Esta investigación es una evidencia reciente y del contexto propio, sustentada en datos estadísticos de que los docentes requieren herramientas que les permita afrontar uno de los mayores factores de riesgos a los que ellos están expuestos. Si bien esto es un estudio enfocado de forma exclusiva en el área de la salud este constituye un

antecedente de valor ya que da cuenta de la necesidad existente de que los docentes reciban una formación que les ayude a preservar su herramienta principal de trabajo (la voz).

En quinta instancia, Ruiz, Palermo, Baños (2015), en su artículo abordan la importancia de la formación vocal y musical especialmente para docentes de escuela primaria, también mencionan la carencia de dicha formación en los programas de formación superior docente. Este es un estudio descriptivo que se realizó en dos fases en la Facultad de Educación, Universidad de Burgos España. Se realizó mediante la recogida de datos a través de encuestas utilizando como herramienta el cuestionario y se muestra una adaptación realizada a los programas de formación docente referente a la educación vocal y canto, partiendo de las necesidades formativas expresadas por el conjunto de docentes de educación infantil de la ciudad de Burgos. A diferencia de los estudios anteriores, este artículo está enfocado en el área de la educación, más específicamente en lo que respecta a la formación musical vocal para docentes, lo cual es común entre este artículo y la investigación que se pretende realizar.

Finalmente, Mansion (1991) propone un tratado de canto que está dirigido no solo a cantantes sino a todos aquellos profesionales quienes usan la palabra como instrumento de trabajo, tales como oradores, actores, abogados, locutores, predicadores, docentes, etc.

En este sentido, el libro de Mansion (1991) parte de los fundamentos teóricos del funcionamiento y descripción de la voz para luego adentrarse en técnicas y estrategias prácticas que permiten su adecuado uso. La autora resalta que cantar trae ventajas, incluso para las personas que no son cantantes de oficio, ya que el canto proporciona una respiración amplia y profunda, fortalece el tórax, ayuda al control de la respiración, el enderezamiento del busto, la relajación por el masaje vibratorio de los respiradores. Este trabajo es un manual de canto

completo y dirigido a profesionales de otros campos diferentes a la música y es relevante para soportar las estrategias que se pretenden proponer en este trabajo.

Los trabajos anteriormente mencionados comprenden las bases teóricas de la voz, su funcionamiento y la importancia de su buen uso; otros soportan la necesidad existente de proveer herramientas a los docentes para que potencien el uso de su principal herramienta de trabajo; y otros son propuestas documentadas de técnicas para el canto que es lo que de manera particular se pretende con esta propuesta.

A continuación, se definirán de manera amplia los conceptos o términos claves que están relacionados con esta investigación.

Formación docente

La formación docente se refiere a las políticas y procedimientos planeados para preparar a potenciales profesores y profesoras de las diferentes áreas del conocimiento. Según Díaz (2006), la formación docente se puede entender, por una parte, como la formación académica recibida en las universidades e instituciones de educación superior que concluye con el grado académico de pregrado y/o posgrado y, por otra parte, como el ejercicio de la profesión docente y la decisión que toman los docentes de desarrollar un plan personal que procede de sus múltiples relaciones contextuales que toman lugar en su ejercicio profesional. El autor apunta que el saber pedagógico y la práctica pedagógica se podrían definir como los elementos fundamentales de la formación docente.

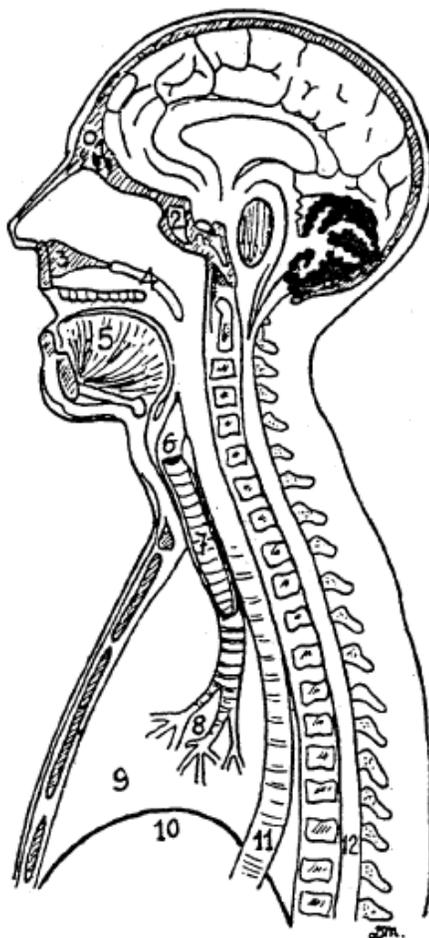
Como se describió en los antecedentes y en la justificación del problema de esta investigación, la formación docente se centra en la formación pedagógica y el área específica del conocimiento y no ha demostrado tener una preocupación real por la formación de la voz en los docentes, este hecho es cuestionable dado que la voz es la herramienta principal de trabajo de un

docente y esta tiene un riesgo alto de deterioro irreversible debido a los cambios físicos que trae el paso del tiempo como el mal uso de la misma. Es por esta razón que se describirá detalladamente el funcionamiento de la voz, proceso que debería ser conocido y dominado por todos los y las docentes.

La voz humana

Este término se define como el proceso físico de la producción de la voz humana. Según Mansion (1991), la voz humana se produce gracias al funcionamiento del aparato vocal y es de vital importancia conocer su mecanismo para así mismo hacer un buen uso de este. Mansion, menciona que el aparato vocal está conformado por tres importantes elementos: el aparato respiratorio, donde se almacena y circula el aire que se necesita para la producción de la voz y que está conformado por la nariz, la tráquea, los pulmones y el diafragma; el aparato de la fonación, que es la fuente de la voz en inglés conocido como “voice-box” es decir la caja de la voz y está conformado por la laringe y las cuerdas vocales; y el aparato resonador, que es donde la voz adquiere su timbre, su amplitud y su redondez ya que el sonido producido por las cuerdas vocales es muy tenue y necesita de los resonadores para amplificarse, se puede decir que todo el esqueleto toma parte en la resonancia de la voz humana pero los de mayor importancia se encuentran en los huesos de la cara que son el paladar óseo, los senos, el cavum y la faringe.

La voz humana se produce gracias al funcionamiento de estos tres aparatos del cuerpo y se produce con el siguiente mecanismo: la inspiración llena los pulmones de aire que luego en la espiración se transforma en sonido al contacto con las cuerdas vocales que se acercan entre sí para vibrar y finalmente este aire convertido en sonido se dirige a los resonadores, donde adquiere su amplitud y calidad. A continuación, se exponen diferentes gráficos del llamado aparato vocal y las partes que lo conforman.

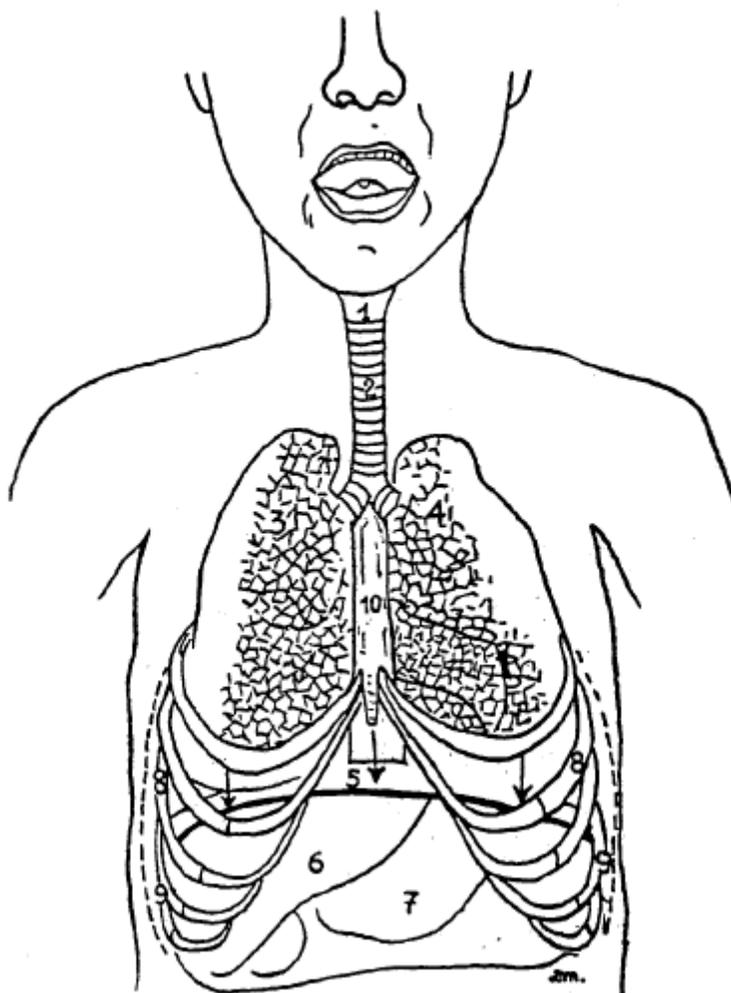
Figura 1*El Aparato Vocal Visto de Lado*

Nota. El número 1 corresponde a los senos frontales, el número 2 corresponde a los senos esfenoidales, el 3 al paladar duro, el 4 al paladar blando, el 5 a la lengua, el 6 a las cuerdas vocales (en la laringe), el 7 a la tráquea, el 8 a los bronquios (ramificación de la tráquea), el 9 al pulmón izquierdo, el 10 a diafragma, el 11 al esófago y el 12 a la columna vertebral.

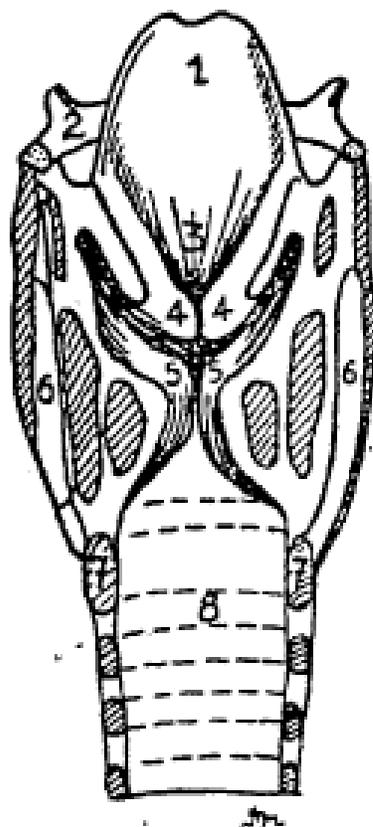
Reproducida de *El Aparato Vocal Visto de Lado* de Mansion, 1991, *El estudio del canto: técnica de la voz hablada y cantada: pedagogía: método práctico, ejercicios explicados.*

Figura 2

El Aparato Respiratorio de Frente.



Nota. El número 1 representa la laringe, el 2 la tráquea, el 3 representa el pulmón derecho, el 4 el pulmón izquierdo, el 5 el diafragma, el 6 el hígado, el 7 el estómago, el 8 las falsas costillas, el 9 las costillas flotantes y el 10 el esternón. Reproducida El Aparato Respiratorio de Frente de Mansion, 1991, El estudio del canto: técnica de la voz hablada y cantada: pedagogía: método práctico, ejercicios explicados.

Figura 3*El Aparato de la Fonación*

Nota. El número 1 de la figura representa la epiglotis, el 2 el hueso hioides, el 3 la glotis, el 4 las cuerdas vocales superiores, el 5 las cuerdas vocales inferiores, 6 el cartílago tiroideo, el cartílago cricoides y el 8 la tráquea. Reproducida El Aparato de la Fonación de Mansion, 1991, El estudio del canto: técnica de la voz hablada y cantada: pedagogía: método práctico, ejercicios explicados.

Si bien no es necesario aprenderse el nombre de cada parte anatómica que envuelve la emisión de la voz, sí es importante reconocer que hay múltiples partes del cuerpo implicadas en este proceso físico y también es importante tener nociones de dónde están ubicadas y cómo funcionan estas partes.

La voz hablada y el canto

La voz hablada es producida por el aparato vocal y mediante el mismo mecanismo que la voz cantada. Según Mansion (1991), la diferencia principal entre la voz hablada y el canto es que la voz hablada emplea mucho menos notas y las que emplea están muy próximas entre sí. La autora sostiene que, por medio del trabajo vocal, considerado como el conjunto de procedimientos que permiten alcanzar el máximo rendimiento y belleza de la voz, preservando su salud, se puede dar a la voz hablada mayor extensión y flexibilidad y aprender a emplear los intervalos y las entonaciones necesarias para expresar la alegría, la tristeza, el asombro, etc. Y así cautivar más al auditorio o interlocutor.

Por otra parte, el canto se refiere al acto y la consecuencia de cantar, es la emisión controlada de sonidos emitidos por el aparato fonador. Mansion (1991) da la siguiente definición del canto:

El canto no es más que la palabra tornada música por la exageración de las diversas inflexiones de la voz (Mansion, 1991, p. 17).

Torras (2005) define el canto como:

Un ejercicio material e intelectual en el que funcionan de un modo especial y directo los órganos del aparato respiratorio, los de la sonoridad y los del sistema fonético, siendo el órgano auditivo, en este caso, su componedor, intermediario y transmisor (Torras, 2005, p.15).

Este mismo autor argumenta que para cantar hacen falta tanto los elementos físicos como los elementos intelectuales, es decir el conocimiento del instrumento vocal y su correcto funcionamiento. No es suficiente tener una “buena voz” para cantar bien, es necesario estudiar cómo esta funciona y apropiarse de las sonoridades correctas hasta comprenderlas y

apropiárselas. Mansion (1991), concuerda con que el canto es algo que puede ser desarrollado por cualquier persona que tenga voz hablada, pues a través de una buena técnica, tiempo y trabajo se llega a hacer surgir, casi infaliblemente, una voz cantada. De todos modos, como lo menciona Torras (2005), el canto puede efectuarse por intuición natural o por estudio. Siendo el primero el canto que se efectúa sin conocimiento del funcionamiento del aparato vocal, de forma muy espontánea, este es el canto que la gran mayoría de personas realiza en su cotidianidad al seguir una canción que le gusta o al “cantar en la ducha”. Vemos entonces como el canto no es un acto exclusivo de cantantes profesionales y su estudio no es tampoco exclusivo para cierto grupo de personas con talentos excepcionales.

La voz debe ser considerada como un instrumento, y como todo instrumento tiene un desgaste natural por el paso del tiempo. Si un violinista o un pianista arruinan su instrumento debido al mal uso, ellos tienen la posibilidad de repararlo o de adquirir uno nuevo que tratarán con mayor precaución. Sin embargo, un cantante o un profesional cuya herramienta principal de trabajo sea la voz no tienen la posibilidad de reemplazar su instrumento, de ahí la importancia de conocer el instrumento y aprender a manejarlo desde el inicio para evitar una pérdida prematura. Por esta razón acotaremos siete elementos considerados fundamentales de la técnica vocal, que pueden ser aplicados tanto al canto como a la voz hablada, estos elementos son: el control de la respiración, el diafragma, el ataque del sonido, el apoyo del sonido, los resonadores, la articulación y la dicción, la flexibilidad muscular y la postura.

El control de la respiración

El control de la respiración es lo primero que se debe aprender en la formación vocal, según Mansión (1991), solo a través de la respiración bien controlada se consigue la nitidez, la continuidad, la estabilidad y la flexibilidad del sonido de la voz y este elemento es la base principal de cualquier técnica vocal, tanto para el canto como para la voz hablada. Pareciera que la respiración es algo que no necesite mucha atención, pues todos respiramos de forma mecánica, sin tener que pensar en ello, pero para el trabajo vocal es importante ser consciente de este proceso para llegar a controlarlo y eso requiere de práctica.

En la respiración se distinguen dos fases fundamentales: la inspiración y la espiración. Gustems (2007), describe la inspiración como el mecanismo por medio del cual el cerebro envía un mensaje al diafragma para que se contraiga con el consiguiente ensanchamiento del tórax y dilatación de los pulmones que provoca una rápida entrada de aire. Cuando la inspiración se realiza por la nariz el aire llega a los pulmones filtrado, esterilizado y húmedo a unos 36° C. Para emplear la técnica del canto o de la voz hablada no es conveniente llenar demasiado los pulmones, evitando la sensación de sentirse a punto de reventar, en general, conviene tener los músculos del cuello bien relajados antes de la inspiración.

La espiración, como la describe Gustems (2007), es la contracción del diafragma y la relajación de los pulmones mientras que las vías aéreas y la caja torácica vuelven a contraerse. La espiración es pasiva en la respiración corriente, pero en el habla o el canto se vuelve activa porque hay que controlar con precisión el flujo del aire. No es conveniente vaciar demasiado los pulmones para emplear el canto o el habla.

El proceso de la respiración afecta directamente la interpretación del canto o de la voz hablada, pues aspectos como el fraseo y la intensidad están directamente relacionados con la

capacidad y ritmo respiratorios. La educación vocal deberá contemplar el desarrollo y aumento de dicha capacidad, así como del tiempo de espiración y del control de su presión.

Generalmente, se describen 3 tipos básicos de respiración: la clavicular, la intercostal (pectoral), y la costo-abdominal (costo-diafragmática o completa). Esta última es la respiración óptima para la fonación, sea para el canto o para la voz hablada.

El primer tipo de respiración, la clavicular, es la que se efectúa aprovechando la parte superior de los pulmones, levantando los hombros y las clavículas al respirar y provocando la contracción de los músculos suspensores de la laringe que dificultan su funcionamiento. El segundo tipo de respiración, la intercostal, se practica dilatando el tórax y ensanchando las costillas, con lo que se consigue un descenso parcial del diafragma y un aumento de la cantidad de aire, respecto del tipo anterior. Y el último tipo de respiración, la diafragmática, moviliza el epigastrio (la parte más baja del tórax y la más alta del abdomen), que es la zona donde radica el mayor control voluntario de la respiración. En este tipo de respiración, el diafragma realiza su máximo descenso empujando las vísceras abdominales hacia abajo y hacia delante, con lo cual se aprecia un aumento de volumen del abdomen y del diámetro torácico que se completa con movimientos costales, por lo que se provoca la máxima dilatación de los pulmones y la máxima capacidad vital.

El diafragma

Como lo define Torres (2013), el diafragma es el techo de la cavidad abdominal cuyas paredes están formadas por la musculatura del abdomen. Son músculos grandes y planos que se sitúan como una faja en esta región. Los músculos del abdomen pueden actuar generando movimientos, como la flexión o la rotación del tronco, o generando presión en el interior de la cavidad abdominal. Esta última acción será la que utilizaremos para cantar o hablar.

Como ya se ha mencionado en el título anterior, la respiración la costo-abdominal (costo-diafragmática o completa) es la respiración ideal para emplear la técnica vocal para el canto para la voz hablada y esta implica de manera amplia el diafragma.

La respiración costo-abdominal es la que utilizamos al dormir, puesto que, al estar estirados, la única parte que podemos desplazar fácilmente para ampliar nuestra respiración es el abdomen. Este conocimiento instintivo, natural en nuestra especie, es patente en los bebés, aunque los hábitos sedentarios y de vestimenta de los adultos, poco a poco nos “educan” a costumbres insanas al respecto, que fomentan únicamente una respiración superficial, renovando sólo una parte reducida del aire que está en nuestros pulmones y una menor oxigenación general de nuestro cuerpo. Es por esta razón que la respiración diafragmática debe ser entrenada mediante diversos ejercicios.

El ataque del sonido

En cuanto al ataque del sonido o el inicio del sonido, Mansion (1991), dice que este debe comenzar en el preciso instante que comienza la espiración y sin brusquedad (es por esto que la respiración debe aprenderse a controlar), el aire no debe salir si no va a ser transformado en sonido.

El apoyo del sonido

En cuanto al apoyo del sonido, la autora Mansion (1991) menciona que el sonido de la voz encuentra su apoyo en los resonadores, es aquí cuando el aire convertido en sonido debe hacer un contacto firme con los resonadores de la voz y mantenerlo hasta el final de la emisión del sonido. Gustems (2007), define el apoyo como el impulso inicial en el abdomen (algo parecido a una tos) y el mantenimiento de dicha presión que debe ser constante a lo largo de toda la fase espiratoria durante la fonación.

Los resonadores

Como se mencionó anteriormente, la voz encuentra su apoyo en los resonadores, de ahí su gran importancia para el proceso fonador. Torres (2013) menciona que de la forma y tamaño de las cavidades de resonancia dependerá el timbre de la voz. Como ya se ha dicho, el esqueleto humano en su totalidad puede ser considerado un resonador de la voz, sin embargo, Torres (2013) plantea varios resonadores de mayor importancia. El autor indica que la boca es el principal resonador en el proceso de fonación y que se puede variar su tamaño cambiando la posición de la lengua, de la mandíbula, de los labios o del velo del paladar. Si el velo del paladar (también denominado paladar blando) está relajado el aire puede pasar a la cavidad nasal y resonar en ella, si está elevado, cierra el paso a la cavidad nasal y la voz resuena en la boca.

También la faringe es considerada otro resonador importante de la voz. Torres (2013), establece que en función del tamaño de esta cavidad el aire espirado resonará en ella con mayor o menor intensidad. La faringe es un conducto común para la deglución y la respiración. Está situada por detrás de la cavidad nasal, la bucal y de la laringe; por lo que se distinguen tres porciones: a) porción nasal (rinofaringe, nasofaringe o epifaringe); b) porción oral (orofaringe, bucofaringe o mesofaringe); y c) porción laríngea (hipofaringe o laringofaringe).

De igual manera, la laringe y todo su complejo anatómico es considerada un resonador importante en el proceso de la fonación. Torres (2013), menciona que la laringe puede desplazarse verticalmente en el cuello (si colocamos nuestra mano en el cuello y tragamos saliva notaremos como sube y baja). Cuando el descenso laríngeo es demasiado grande, la voz resuena excesivamente en esta porción faríngea y se produce una voz engolada. Cuando, por el contrario, la laringe se sitúa demasiado alta, todas las cavidades (tracto vocal) se acortan y la voz pierde armónicos graves oyéndose rectilínea e incluso estridente.

El autor Torres (2013), también menciona la cavidad nasal y los senos paranasales como resonadores importante de la voz. La cavidad nasal (formada por la fosa nasal derecha e izquierda) es un resonador fijo ya que no podemos cambiar ni su forma ni su tamaño (sus paredes son óseas y cartilaginosas). En el canto será un resonador ocasional utilizado únicamente en algunas onomatopeyas (como ding, dong) o en la boca cerrada. Los senos paranasales son cavidades neumáticas anexas a la cavidad nasal que se encuentran en el interior de distintos huesos del cráneo de los que reciben su nombre.

De forma parecida el sonido puede transmitirse hasta la caja torácica donde el cantante notará que le resuena la voz (de ahí el término voz de pecho).

La articulación y la dicción

La articulación, según Mansión (1991), es una poderosa ayuda de la emisión vocal correcta, las consonantes bien pronunciadas contribuyen a la precisión del ataque y las vocales son vehículos del sonido por excelencia, dándole a la voz relieve, es por esta razón que los ejercicios de emisión vocal deben realizarse efectuando todas las vocales precedidas por todas las consonantes, un buen trabajo de articulación permite la buena interpretación de la palabra o el canto.

La flexibilidad muscular y postura

En cuanto a la flexibilidad muscular, Mansión (1991) menciona que la rigidez muscular es el peor enemigo de la emisión correcta de la voz hablada o cantada, es por esto que el trabajo de relajación muscular es importante, aunque al principio sea un reto lograrlo ya que al querer controlar el aire y mantener el apoyo del sonido se pueden generar tensiones innecesarias.

Para poder efectuar correctamente la respiración costo-abdominal, el control postural y la vestimenta deberán favorecer el ensanchamiento abdominal, por lo que la colocación de pie y

una vestimenta ancha, sin corbatas o ataduras en la cintura facilitarán mucho la fonación (podemos comparar la distinta capacidad respiratoria al soplar, según estemos de pie o sentados). Si hemos de permanecer sentados, deberemos hacerlo en el borde de la silla, con las piernas bien abiertas, de forma que podamos ejercer el mayor control posible del sistema respiratorio. La postura corporal, especialmente en el caso de los niños, será el elemento más importante que garantice una eficaz respiración y una producción vocal de calidad.

Teniendo en cuenta los elementos principales de la formación vocal mencionados anteriormente y teniendo un conocimiento y buena práctica de ellos, los profesionales cuya principal herramienta de trabajo es la voz no solo podrán emitir una voz más eficiente y conectar mejor con la audiencia sino que también podrán prolongar la vida útil de su instrumento, además podrán prevenir afectaciones o enfermedades de la voz producidas por su uso incorrecto como lo son la laringitis, la disfonía y la afonía, los nódulos, pólipos o quistes vocales, la parálisis o debilidad de la cuerdas vocales o las lesiones cancerosas.

Capítulo II

Creación de la propuesta

En este apartado se describirá el proceso seguido para la realización de este trabajo monográfico. Esta monografía se inscribe dentro de la metodología de la investigación cualitativa puesto que no pretende verificar teorías en la realidad, sino describir un fenómeno que se identifica, inicialmente, a partir de la experiencia personal del investigador y proponer una posible solución o cambio que tenga alguna incidencia en dicho fenómeno.

Este trabajo se sitúa más específicamente en la investigación cualitativa en educación. Como lo menciona Cerrón (2019), la investigación cualitativa en educación permite aplicar y proponer mejoras continuas en la estructura de la realidad social emergente de la formación de estudiantes, docentes y la comunidad educativa. Y es precisamente el objetivo de este trabajo proponer una unidad pedagógica que responda a la necesidad de formación, en este caso, de docentes de diversas áreas del conocimiento respecto al entrenamiento vocal. Los pasos que se siguieron en este trabajo fueron: Identificación del fenómeno o problema, revisión de antecedentes, recolección de datos, análisis de los datos recogidos e identificación de las necesidades y elaboración de propuesta pedagógica.

Recolección y análisis de los datos

La recolección de datos de este trabajo de investigación se llevó a cabo mediante la exploración de diferentes programas de formación docente en la Universidad del Valle en la ciudad de Cali, la consulta de bibliografía relacionada con el tema de investigación y la elaboración y aplicación de una encuesta en línea (ver anexo 1). A continuación, se detallará lo que se realizó en cada uno de los procesos de recolección de información y su respectivo análisis.

La revisión de los programas de formación docente

Se revisó de manera detallada varios programas académicos asociados a la formación docente en diversas áreas del conocimiento como lo son las ciencias, humanidades, la salud y las artes de La Universidad del Valle en la ciudad de Cali.

Lo que se halló referente a la revisión de estos programas académicos es que ninguno, a excepción de uno relacionado con las artes como la licenciatura en arte dramático, tiene cursos asociados a la formación vocal dentro de sus mallas curriculares. Es decir, en ninguna licenciatura se considera de vital importancia que los docentes tomen cursos asociados a la formación vocal. Salvo la licenciatura en arte dramático que sí considera la voz como un factor de importancia en la carrera de un actor o actriz o un profesor o profesora de actuación. Esta revisión, contribuyó a consolidar la situación problemática que inicialmente había sido identificada desde la experiencia personal del investigador.

Consulta de antecedentes y bibliografía

En la consulta de antecedentes se encontró que este fenómeno basado en la necesidad de formación vocal en docentes de las diversas áreas del conocimiento parece no ser un problema solo a nivel local. Se encontraron investigaciones sustentadas con datos precisos tanto a nivel nacional, Reyes (2014), como a nivel internacional, Ruiz et al. (2015), que demuestran la existencia de esta misma preocupación. En cuanto a la consulta de bibliografía, de manera inesperada, se hallaron varios métodos de canto que consideran importante la formación vocal para otro tipo de profesionales como los son los locutores, los abogados y los docentes, entre otros. En general, se podría afirmar que quienes se ocupan de la formación vocal tienen la inquietud por la formación vocal para otro tipo de profesionales no músicos – cantantes y que existe material pedagógico asociado a esta inquietud. Sin embargo, la importancia de la

formación vocal, al parecer, no está considerada como debería dentro de quienes se ocupan de diseñar o crear los programas de formación docente.

La encuesta

La encuesta tuvo como propósito indagar sobre la experiencia de los diversos docentes referente a la formación vocal y el uso de la voz como herramienta principal de trabajo. Los participantes que respondieron la encuesta fueron en total 50 docentes, 28 mujeres y 22 hombres, que se desempeñan en los tres diferentes niveles de educación (inicial, media y superior) en diversas áreas del conocimiento: ciencias sociales, ciencias naturales, lenguaje, matemáticas, educación física y deporte, artes, ciencias de la economía, salud, informática y otras.

La encuesta constó de siete preguntas. La primera pregunta de la encuesta se refería a la identidad de género de los docentes, en este caso la participación se dio por partes parecidas entre hombres y mujeres. La segunda pregunta de la encuesta indagaba por el nivel académico en el que los docentes se desempeñan, lo que arrojó menos participación de docentes de la educación inicial y participación casi pareja de docentes de educación media y superior. La tercera pregunta que se refería al campo disciplinar de enseñanza arrojó que los docentes que más representación tuvieron entre los participantes fueron los docentes que se identifican entre otras áreas del conocimiento diferentes a las mencionadas arriba, seguido de los docentes de lenguaje y artes.

La cuarta pregunta indagaba por la experiencia de formación docente referente al uso de la voz. A esta pregunta más de la mitad de los docentes respondieron que sí habían recibido formación vocal durante sus años de estudio para profesores, lo cual pareciera un resultado inesperado pues, desde la indagación inicial se percibió que en muchos programas de formación docente no hay oferta de cursos de entrenamiento vocal. Sin embargo, debemos recordar que los

docentes de artes fueron unos de los grupos de docentes que más representación tuvo entre los participantes y las carreras de formación docente en artes generalmente sí ofrecen las clases o cursos de entrenamiento vocal. Sin embargo, 22 docentes, un poco menos de la mitad de los participantes respondieron que no había recibido ningún entrenamiento de la voz durante sus estudios superiores. Lo cual es una cifra significativa y afirma la necesidad de la que se ha venido hablando.

La quinta pregunta de la encuesta indaga sobre la importancia que tiene la formación vocal para los docentes. 44 de los 50 docentes participantes consideraron que la educación vocal es una parte importante y necesaria para el desempeño de la labor docente. Este resultado afirma nuevamente la necesidad de ofrecer formación vocal para docentes. La sexta pregunta hizo referencia a la frecuencia con que los docentes han sufrido afectaciones de la voz por el abuso de esta. A esta pregunta 26 docentes respondieron que han sufrido afectaciones algunas veces, 16 docente respondieron que muchas veces y 8 docentes respondieron nunca haber sufrido afectaciones de la voz. Entre los docentes que sufrieron afectaciones de la voz algunas y muchas veces hay 42 docentes, lo cual demuestra también una necesidad de prevención que se puede atender ofreciendo formación vocal para docentes.

Finalmente, la séptima pregunta indagó por el tipo de actividades que los docentes preferirían recibir en un curso de formación vocal, teniendo mayor tendencia las actividades de tipo práctico que de tipo teórico.

Introducción y explicación de la propuesta

Después del análisis de los datos en los que se corrobora la necesidad de una propuesta pedagógica dirigida a docentes que apunte a dotarlos de herramientas que les permita un mejor y adecuado uso de su voz, surge esta propuesta pedagógica para atender esta necesidad. Como se

ha mencionado en el capítulo anterior en los antecedentes, para hacer un buen uso del aparato vocal se debe conocer su mecanismo y funcionamiento y al mismo tiempo se debe conocer la forma más adecuada de ponerlo en uso para así obtener un buen manejo de la voz hablada. Es por esto que esta propuesta es una unidad pedagógica que contiene aspectos tanto teóricos como prácticos, con mayor tendencia a lo práctico respondiendo a las preferencias expresadas por los docentes en la encuesta, para que los docentes tengan un acercamiento al trabajo vocal de manera integral y puedan apropiarse de los conocimientos de la forma que se les facilite más.

La unidad pedagógica fue pensada para desarrollarse en un curso de 20 horas de duración que se dividió en 12 sesiones. Las primeras 4 sesiones duran dos horas por tener un contenido teórico extenso y los 8 restantes ocupan una duración de 1 hora y 30 minutos cada una. Cada sesión tiene un componente teórico y un componente práctico. Las primeras sesiones se enfocan en la teoría del funcionamiento del aparato vocal para que este sea el punto de partida a la práctica. Está dirigida a docentes de las diversas áreas del conocimiento que requieran una introducción a la formación vocal. Adicional al programa de la unidad didáctica se presenta un banco de actividades que contiene ejercicios relacionados con cada uno de los elementos fundamentales de la técnica vocal.

Propuesta pedagógica

La siguiente propuesta está conformada por cuatro ejes temáticos: La voz humana, técnica vocal, cuerpo mente y espíritu y salud vocal. A continuación, se encuentra la primera en la que se resume la propuesta pedagógica. En seguida se encontrará organizado en una serie de tablas un banco de actividades complementarias para el desarrollo de los elementos fundamentales de la técnica vocal.

Tabla 1

Propuesta Pedagógica de Formación para la Voz Hablada a través de la Técnica Vocal para Docentes de Diversas Áreas

Propuesta pedagógica de formación para la voz hablada, a través de las técnicas del canto, para docentes de diversas áreas.				
Ejes temáticos	Sesión	Tiempo	Objetivo	Actividades sugeridas
La voz humana	1. Aparato fonador	2 horas	Familiarizar al docente con la anatomía y funcionamiento del aparato fonador	<p>✓ Exploración de conocimientos. Se realizan las siguientes preguntas para activar los conocimientos previos de los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es el aparato fonador? ● ¿De qué se compone el aparato fonador? ● ¿para qué sirve el aparato fonador? <p>✓ Contextualización por medio de video. Se visualiza el video “El aparato fonador” https://www.youtube.com/watch?v=yorpTuXBXSY donde se explica en detalle los aspectos técnicos (partes y funcionamientos) y posteriormente se socializa el tema verificando las preguntas de la exploración.</p> <p>✓ Representación gráfica. Teniendo en cuenta la información del video, se solicita a los participantes cerrar los ojos y visualizar en un ejercicio introspectivo su propio aparato fonador. Luego, se propone realizar una representación gráfica por medio de un dibujo.</p>
	2. Aparato respiratorio	2 horas	Familiarizar al docente con la anatomía y funcionamiento del aparato respiratorio	<p>✓ Exploración de la respiración. Utilizando una imagen, realizamos una lluvia de ideas preguntándoles la primera palabra que se les viene a la cabeza cuando piensan en la respiración.</p> <p>✓ Lectura. Para esta actividad utilizamos la lectura del "Aparato respiratorio" p. 30 y 31 del libro “El Estudio Del Canto de Madeleine Mansion, donde explica detalladamente todos los aspectos técnicos de la respiración (partes y mecanismos) y su importancia para el uso adecuado de la voz.</p> <p>✓ Ejercicios de respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En una posición cómoda respiramos de manera natural y visualizamos el recorrido del

			<p>aire para posteriormente utilizar un metrónomo, respiramos en cuatro tiempos y exhalamos en un globo llenándolo de aire en el mismo tiempo de inhalación, teniendo en cuenta siempre las partes de aparato respiratorio leídas anteriormente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con un papel en la pared soplamos para no dejarlo caer para trabajar fuerza y proyección de la columna de aire.
3. Aparato resonador	2 horas	Familiarizar al docente con la anatomía y funcionamiento del aparato resonador	<p>✓Descripción del aparato resonador. Para empezar, se indaga por las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los resonadores de la voz humana? • ¿Qué es resonancia vocal? • ¿Cuáles son los resonadores más importantes? <p>✓Después de la lectura de Mansion pagina 34 realizamos ejercicio de ubicación de los resonadores (huesos de la cabeza, paladar, senos, maxilares, esfenoidales y frontales). Nos ponemos la mano en el pecho, hacemos el sonido de la “M”, silba Zi (sonido de mosquito) con los ojos cerrados y compartimos los lugares donde sentimos vibración.</p> <p>✓Ejercicios con articulaciones. Utilizando las silabadas pa-pe-pi-po-pu-pe-pi-pe-pa, bostezando, acompañados de un instrumento armónico tocamos los primeros 5 grados de una escala mayor, ascendemos y descendemos.</p>
4. La voz hablada y cantada	2 horas	<p>Comprender la importancia del estudio de la técnica vocal para el uso de la voz hablada y sus beneficios.</p> <p>Familiarizar al docente con la clasificación de las voces, registros y a su vez</p>	<p>✓Lectura a Mansion: Apoyándonos en el capítulo X del libro de Madeleine Mansion, se realiza una lectura de la relación de la voz cantada y la voz hablada y cómo esta nos alarga la vida, mejora su sonoridad y convierte el oratorio en un agradable y ameno discurso.</p> <p>✓Con la ayuda de un instrumento armónico cantaremos con los participantes una canción infantil usando emociones al interpretarla (canto con risa, con llanto y enojo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se examina al participante individualmente para el reconocimiento de cualidades y debilidades de la producción vocal. • Retroalimentación dando consejos para el fortalecimiento de las debilidades identificadas. <p>✓Contextualización por medio de dos videos: La voz hablada y cantada y clasificación de las voces https://www.youtube.com/watch?v=sQztHPkd84Y</p> <p>Persuade con tu voz estrategias para sonar increíble</p>

Técnica vocal		empezar la búsqueda de sus propias cualidades.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=YII-e4QJWG0</p> <p>✓Representación por medio de una tabla (u organizador gráfico de preferencia) la voz aguda, media y grave y su clasificación vista en clase.</p>
	5. La emisión	1 hora 30 minutos	<p>Explorar ejercicios que permitan al docente identificar cómo se produce la emisión de la voz</p> <p>✓Lectura a Mansion: Apoyándonos en el capítulo V resolveremos preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la emisión? • ¿Qué es sonido? <p>✓Ejercicios para verificar la formación de los sonidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cante una nota cualquiera en el médium de la voz: tómese por ejemplo la vocal A cántela con la boca abierta a lo ancho, sonriente, sin elevar el velo del paladar. 2. Con la boca abierta en redondo, elevando el velo del paladar se emite la vocal O. 3. Como en el 2, y contrayendo el fondo de la garganta y así se habrá empleado de este modo tres emisiones bien características (blanda o chata, redonda o cubierta, sombría u opaca)
	6. El apoyo del sonido	1 hora 30 minutos	<p>Explorar ejercicios que permitan al docente identificar los puntos de apoyo para la emisión de la voz</p> <p>✓Lectura corta sobre el apoyo del sonido. Se utiliza el manual para los conceptos básicos del apoyo.</p> <p>✓Cuestionario. Después de nuestra lectura pasamos a resolver el cuestionario con preguntas como: ¿Qué se entiende por “apoyo del sonido”? ¿Para qué sirve?</p> <p>✓Ejercicios de respiración para la ubicación de los resonadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos tumbamos en el suelo mirando hacia arriba con las piernas estiradas y los brazos pegados al cuerpo. Comenzamos a inspirar y a espirar de manera natural sin forzar la musculatura, y observando como en esta posición el diafragma se acciona de forma automática. • Pasados 2 o 3 minutos nos colocamos un libro grande a la altura del vientre y comenzamos a trabajar la respiración de forma consiente, inspirando normal y espirando poco a poco. • Cambiamos de postura y nos colocamos mirando hacia abajo esta vez con el libro en la zona lumbar.
	7. La articulación	1 hora 30 minutos	<p>Explorar ejercicios que permitan al docente explorar la articulación de la voz y</p> <p>✓Ejercicios de vocalización y dicción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizando la vocal A se tratará de expresar un sentimiento de felicidad • Con esta misma vocal le añadimos la h “Ah” esta vez se expresaremos tristeza. • Cantamos la escala mayor utilizando onomatopeyas

			cómo esta ayuda a la expresión	<p>✓Exploración de emociones mediante vocales y consonantes. Utilizando vocales expresaremos todo tipo de emociones libremente.</p>
	8. La flexibilidad muscular	1 hora 30 minutos	Realizar ejercicios que permitan al docente explorar la articulación de la voz y cómo esta ayuda a la expresión	<p>✓Ejercicio de auto-observación. Se solicita a los docentes que cierren sus ojos y en un ejercicio de introspección inhalen y exhalen profundamente y observen cómo reacciona su cuerpo, dónde hay tensiones, dolores, los sonidos que se producen. Luego se comparten estas percepciones con el grupo.</p> <p>✓Lectura de las páginas 58 y 59 del libro de Mansion (1991). Luego de la lectura se realizan ejercicios de relajación muscular, estos ejercicios deben acompañarse de retroalimentaciones, cada participante comparte lo que sintió durante su realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se inhala lenta profundamente y se retiene el aire por unos segundos, luego se exhala lentamente al mismo tiempo que se desciende el cuerpo empezando por la cabeza y sintiendo como se dobla cada vertebra de la espalda hasta que los brazos lleguen a tocar los talones. ● Se dan saltos dejando que la parte superior del cuerpo se mueva sin hacer ningún control ● En posición de bostezo se dicen trabalenguas.
Cuerpo, mente y espíritu	9. Imágenes y sensaciones	1 hora 30 minutos	Explorar ejercicios que permitan la conexión entre lo teórico y lo práctico	<p>✓Estimulación y percepción. Con la ayuda de imágenes, sonidos y aromas trabajaremos desactivando uno de los sentidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para las imágenes desactivamos el oído ● Para el olfato desactivaremos la visión ● con el oído desactivamos la visión
	10. Espiritualidad en el canto	1 hora 30 minutos		<p>✓Lectura. Se realiza una lectura del capítulo XII del libro de Madeleine Mansion</p> <p>✓introducción a la meditación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Con los ojos cerrados empezaremos a respirar de la manera más natural posible y estar siempre consiente de la respiración ● Imaginar que un rayo de luz entra por nuestra cabeza y nos llena todo nuestro cuerpo. ● Cultivar la calma y la serenidad <p>✓Lectura de consejos para el canto. Estando en el final de nuestro ejercicio de meditación se les leerá los siguientes consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Haz lo que haces entregados por completo a nuestro arte, como una gran pasión. ● Huir de la agitación y la nerviosidad, sobre todo antes de cantar. ● Un verdadero artista siempre tiene una vida interior intensa.

Salud vocal	11. Higiene de la voz	1 hora 30 minutos	Proveer herramientas que permitan que el docente tenga una adecuada salud vocal	<p>✓Charla con profesional: Al inicio tendremos una charla sobre la higiene de la voz</p> <p>✓Socialización de consejos. Se repartirá a cada participante consejos de higiene, posteriormente se trabajará en parejas una actuación compartiendo los siguientes consejos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Al primer síntoma de gripa usar bebidas calientes acompañadas de limón y jengibre ● Evitar las tosecillas o carrasperas inútiles ● Mucho aire puro ● Saliva bien siempre ● Acostarse temprano toda vez que nos sea posible
	12. Descanso	1 hora 30 minutos		<p>✓Exploración de preguntas. Nos compartimos con los participantes preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Por qué no me puedo quedar dormido con facilidad? ● ¿Cuál es el promedio de horas de sueño? ● ¿Por qué me canso si trabajo resistencia? ● ¿estoy descansando lo suficiente? <p>✓Contextualización por medio de video. Se visualiza el video descanso reparador- Amparo Bandera terapia y posteriormente se socializa el tema verificando las preguntas de la exploración.</p> <p>✓Descanso intermitente: con el fin de interiorizar la importancia del descanso, trabajaremos los ejercicios de respiración, entonación, articulación hablada y cantada diez minutos cada uno con descansos intermitentes de 5 minutos.</p>

Tabla 2

Banco de actividades complementarias para el control de la respiración

Elemento a trabajar: Control de la respiración		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: Observación funcionamiento del abdomen en la respiración	Observar los límites del movimiento del abdomen durante la inspiración y la espiración.	Estirarse en el suelo, sobre una manta o alfombra, boca arriba, relajarse y notar que el abdomen crece durante la inspiración. Hinchar la barriga de forma exagerada, colocar un objeto encima (un libro...) y hacer que se mueva.
Ejercicio 2: Control abdominal en la espiración	Observar y controlar la función de los músculos abdominales (y consecuentemente el diafragma) en el sostenimiento del sonido durante la espiración (apoyo).	De pie, inspirar y efectuar pequeñas sacudidas rítmicas de la musculatura abdominal con los sonidos S, PS o TS.
Ejercicio 3: Inspiración rápida	Crear conciencia de la necesidad de una inspiración rápida durante el canto y la voz hablada y practicarla.	De pie, inspirar rápidamente en 1 tiempo y espirar en 1-2-3, inspirar en 1 y espirar en 1-2-3-4, inspirar en 1 y espirar en 1-2-3-4-5, y así sucesivamente hasta 10. De este modo se practica la respiración profunda y la inspiración rápida.
Ejercicio 4: Capacidad aérea	Aumentar de la capacidad inspiratoria.	De pie, con las piernas algo separadas, inspirar profundamente por la nariz a la vez que levantamos los brazos arriba. Retener un instante y expulsar el aire a la vez que doblamos el cuerpo hacia abajo por la cintura hasta que las manos toquen el suelo o los pies.
Ejercicio 5: Capacidad aérea	Aumentar de la capacidad inspiratoria.	De pie, con las piernas algo separadas, inspirar profundamente por la nariz a la vez que levantamos los brazos arriba. Retener el aire un instante

		y expulsar el aire a la vez que doblamos el cuerpo hacia un lado. Cuando volvemos a la posición vertical, soltar todo el aire. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.
Ejercicio 6: Práctica de respiración costal	Detectar los mecanismos de la respiración costal y practicarla.	De pie, con las piernas ligeramente separadas, poner las manos en la cintura donde se ubican las últimas costillas. Inspirar ensanchando el tórax. Retener el aire y efectuar una torsión hacia un lado. Volver a la posición inicial, expulsando el aire lentamente. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.
Ejercicio 7: Práctica de respiración costo-abdominal	Detectar los mecanismos de la respiración costo-abdominal y practicarla.	De pie, con las piernas ligeramente separadas, poner una mano en la cintura donde se ubican las últimas costillas y la otra en el abdomen. Inspirar en dos tiempos: primero ensanchando el tórax (costillas) y a continuación el abdomen. Retener el aire y expulsarlo lentamente, comprobando como las manos retornan a su posición inicial.
Ejercicio 8: Espiración continua	Espirar el aire de forma continua.	Inspirar por la nariz costo-abdominalmente, y espirar por la boca poco a poco, soplando una vela sin apagarla.
Ejercicio 9: Espiración prolongada	Aumentar la capacidad respiratoria para prolongar la fase espiratoria.	Inspirar profundamente por la nariz costo-abdominalmente, bloquear el diafragma y expulsar muy lentamente el aire por la boca sin interrupción. Podemos controlar el tiempo de espiración y ver como aumenta progresivamente
Ejercicio 10: Ensanchamiento del paso del aire por las fosas nasales	Ensancha el paso del aire por las fosas nasales para facilitar una mejor resonancia nasal	Inspirar por la nariz ensanchando bien las fosas nasales (máscara / semisonrisa), en pequeños intervalos. Retener un momento el aire y espirarlo de nuevo por la nariz.

Nota. Los ejercicios de respiración no deben durar demasiado, se aconseja aumentar su intensidad gradualmente hasta llegar al hábito, se debe realizar pausas entre ejercicio y ejercicio para evitar mareos. Deben realizarse después de los ejercicios de relajación y antes de los de emisión del sonido.

Tabla 3

Banco de Actividades Complementarias para el Ejercicio del Diafragma

Elemento a trabajar: El uso del diafragma		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: Soplar y vaciarnos de aire.	Crear necesidad de aire mediante ejemplos de soplidos que provoquen la necesidad de una inspiración completa.	Podemos efectuar diferentes mímicas que obliguen a soplar: hinchar globos imaginariamente, hinchar la rueda de una bicicleta, el lobo que sopla la casa de paja de los 3 cerditos, el viento de un día de tormenta o en alta mar, apagar las velas de un pastel de cumpleaños, resoplar cuando tenemos calor o estamos cansados.
Ejercicio 2: Inspiración completa: oler la naturaleza.	Practicarla respiración para llegar a una inspiración lo más completa posible.	De pie, separados en un espacio suficientemente grande, efectuamos una inspiración levantando los brazos, y espiramos bajando los brazos, mientras imaginamos que olemos elementos de la naturaleza: una flor, el aire del mar, la hierba...
Ejercicio 3: El abdomen es como un globo.	Observar los límites del movimiento del abdomen durante la inspiración y la espiración.	Estirarse en el suelo mirando hacia arriba, colocar una mano en su 11 abdomen y la otra en el tórax. Inspirar notando que el abdomen se hincha más que el tórax. Hinchar la barriga de forma exagerada, como un globo. Si apartamos las manos, incluso podemos colocar un objeto encima (un libro...) y hacer que se mueva.
Ejercicio 4: Retención del aire.	Practicar la retención del aire antes de la espiración.	Una vez estamos llenos de aire, escuchar atentamente el sonido de un grillo o de un pájaro lejanos. También podemos practicar el bostezo imitando un gato, un león, un hipopótamo...
Ejercicio 5: Espiración continua.	Espirar el aire de forma continua	Inspirar por la nariz (sin levantar los hombros) y espirarlo por la

		boca poco a poco, soplando a través de una abertura muy pequeña (posición de silbar) o imaginar que soplamos una vela sin apagarla, la sopa, una herida o un molinillo de papel durante mucho rato.
Ejercicio 6: Control abdominal en la espiración	Observar y controlar la función de los músculos abdominales (y consecuentemente el diafragma) en el sostenimiento del sonido durante la espiración (apoyo).	De pie, inspirar y efectuar pequeñas sacudidas rítmicas de la musculatura abdominal con los sonidos S, PST o TST, estornudando, tosiendo...
Ejercicio 7: Ejercitación del diafragma	Crear consciencia del movimiento e implicación del abdomen y diafragma en la fonación.	Reír exageradamente (ha, ha, ha) o exclamando fuertemente (hei, hop) notando los golpes de barriga que impulsan el aire durante el 12 sonido. ensanchando el tórax (costillas) y a continuación el abdomen.
Ejercicio 8: Ejercitación del diafragma	Crear consciencia del movimiento e implicación del abdomen y diafragma en la fonación.	Inspirar profundamente y espirar haciendo pequeños pujos, se debe contar mentalmente cuánto pujos dura la espiración completa.
Ejercicio 9: Oler una flor	Ensancha el paso del aire por las fosas nasales, mediante una inspiración continua, para facilitar una mejor resonancia nasal.	Inspirar por la nariz ensanchando bien las fosas nasales, en pequeños intervalos (como oliendo una flor). Retener un momento el aire y espirarlo de nuevo por la nariz.
Ejercicio 10: Espejito, espejito	Crear consciencia del movimiento e implicación del abdomen y diafragma en la fonación.	De pie, frente a un espejo se debe tomar una inspiración profunda teniendo especial cuidado de no mover los hombros ni el pecho, la inspiración se suelta de manera controlada. El ejercicio se repite hasta que se logre inspirar sin movimiento en la parte superior del tronco.

Tabla 4

Banco de Actividades Complementarias para Practicar el Ataque del Sonido

Elemento a trabajar: El ataque del sonido		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: Consonantes sordas	Crear consciencia del inicio del sonido en el proceso de la fonación	Inspirar profundamente y espirar en 10 tiempos con el sonido de la “J”, haciendo consciencia del momento en que se empieza a generar el sonido de la consonante y que este inicio debe darse de manera moderada y no brusca. Aunque la “j” es ideal para este ejercicio, también conviene hacerlo con otras consonantes sordas como la “P”, la “k”, la “G”, etc.
Ejercicio 2: Posición de bostezo	Controlar el ataque brusco del sonido	Generar el sonido de la “M” en posición de bostezo. Este ejercicio se repite varias veces haciendo consciencia de empezar el sonido justo cuando empieza la espiración. Posteriormente cuando el sonido de la “M” está bien colocado se abren los labios y el sonido de la “M” se convierte en una vocal (cuando ya hay consciencia del inicio del sonido)
Ejercicio 3: posición de bostezo	Controlar el ataque brusco del sonido	<p>Adóptese decididamente la posición de un bostezo bien grande con la boca abierta y levantando el velo del paladar. Esto provoca a menudo un verdadero bostezo, pero hay que evitarlo. No debe haber rigidez ni contracción; piense en el bostezo de un bebé o de un gatito. Efectúe el siguiente ejercicio sobre "a", atacando las notas por encima del bostezo, detrás de la nariz. Coloque bien la primera nota y trate luego de no variar la posición.</p>  <p>Fuente: El estudio del canto: técnica de la voz hablada y cantada: pedagogía: método práctico, ejercicios explicados (Mansion, 1991, p. 138).</p>

<p>Ejercicio 4: Las palabras</p>	<p>Practicar el ataque suave del sonido</p>	<p>Lea las siguientes palabras susurrando la primera vocal alargada y suba en intensidad lentamente hasta introducir la fonación y decir la palabra completa: Avión - aaaaaaaAAAvión Aserrín - aaaaaaaAAAAserrín Alejandra - aaaaaaaAAAlejandra Escalera - eeeeeeeEEEscalera Escoba - eeeeeeeEEEscoba Elefante - eeeeeeeEEElefante Iglesia - iiiiiiiiiiiIIIIIIglesia Iguana - iiiiiiiiiiiIIIIIIguana Isabel - iiiiiiIIIIIIsabel Oso - oooooOOOso Oreja - oooooOOOreja Oruga - oooooOOOruga Uniforme - uuuuuUUUniforme Uvas - uuuuuUUUvas Universidad - uuuuuUUUniversidad</p>
<p>Ejercicio 5: Las palabras</p>	<p>Practicar el ataque suave del sonido</p>	<p>Leer las siguientes palabras anteponiendo la consonante “s”. las palabras se deben leer varias veces disminuyendo cada vez la intensidad de la consonante inicial hasta desaparecerla. SAvión SAserrín SAlejandra SEscalera SEscoba SElefante SIglesia SIguana SIsabel SOso SOreja SORuga SUniforme SUvas SUniversidad</p>

Tabla 5

Banco de Actividades Complementarias para Practicar el Apoyo del Sonido

Elemento a trabajar: El apoyo del sonido		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: Mantenimiento de la presión abdominal en la espiración	Mantener una presión aérea constante durante la espiración.	En parejas, uno frente al otro. Uno inspira y a continuación expulsa el aire con mucha presión por la boca casi cerrada (podemos hacerlo con un PSSSSS, PSHSHSHSH, FFFFFFF, XTXTXT...), mientras el otro controla con la mano presionando el abdomen, que la presión se mantenga constante.
Ejercicio 2: Pedir silencio	Practicar la presión aérea en diferentes niveles de intensidad	El corista se imagina que debe pedir silencio a un grupo grande y bullicioso, usado el sonido “psst”, en diferentes niveles de intensidad.
Ejercicio 3: El tren de vapor	Practicar la presión aérea en diferentes niveles de velocidad	Imite a un viejo tren de vapor con el sonido “tsh tsh tsh”, primero lento y luego acelerando
Ejercicio 4: Respirar	Crear consciencia de la presión aérea	Cogemos el aire en 4 tiempos y lo soltamos igualmente en otros 4, realizando siempre una respiración diafragmática, y simultaneando la realización del ejercicio con otra actividad física (andar, actividades manuales, etc.)
Ejercicio 5: Espiración lenta continua.	Controlar la presión aérea	De pie o sentados (según se prefiera) inspiramos aire por la nariz y lo soltamos por la boca muy poco a poco, intentando producir el sonido “tsss” si es posible, y mediremos en segundos el tiempo que “aguantamos” expulsando el aire. Este ejercicio lo podemos realizar un máximo de 2 o 3 veces seguidas
Ejercicio 6: Control abdominal en la espiración	Observar y controlar la función de los músculos abdominales (y consecuentemente el diafragma) en el sostenimiento del sonido durante la espiración (apoyo).	De pie, inspirar y efectuar pequeñas sacudidas rítmicas de la musculatura abdominal con los sonidos S, PST o TST, estornudando, tosiendo...

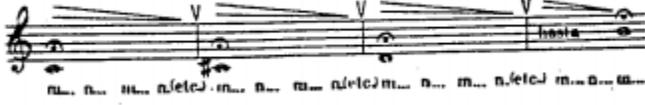
Ejercicio 7: Ejercitación del diafragma	Crear consciencia de la presión aérea	Respirando por la nariz (recuerde no elevar los hombros), exhale con una suave S o F. Espere un momento hasta que sienta la urgencia de tomar aire, sólo entonces abra la boca (cuidándose de no hacer ruidos al entrar el aire) y perciba cómo el cuerpo toma lo que necesita.
Ejercicio 8: Ejercitación del diafragma	Crear consciencia de la presión aérea	Imagínese enfriando una sopa caliente, desempañando una ventana, apagando una vela que está lejos. Estas imágenes permiten una intensificación al tomar el aire pues el cuerpo se prepara realmente para la acción, activando todos los músculos involucrados.
Ejercicio 9: Ejercitación de la respiración	Controlar la presión aérea	Exhale y espere, espere la urgencia de inhalar. Deje que el aire ingrese lentamente. Exhale calmadamente con una suave S, de manera uniforme y sin temblores, mantenga la garganta abierta.
Ejercicio 10: Sostenimiento del sonido		<p>Este ejercicio se realiza murmurando las consonantes "M." y "N"; sin vocales intercaladas.</p> <p>Cierre la boca observando su posición natural de descanso, sin contraerla, es decir, con los labios juntos, pero no apretados, los dientes ligeramente separados y el fondo de la garganta libre y abierto.</p> <p>Si tiene tendencia a contraer' ensaye un "bostezo reprimido" en el interior de su boca cerrada. Aspire una mediana cantidad de aire y luego bloquéelo. Ataque la nota sin golpe de glotis con el sonido de la consonante "m".</p> <p>Después, sin abandonar el sonido' pronuncie la consonante "N" (sin e final) entreabriendo los labios y apoyando firmemente la lengua contra el paladar.</p>  <p>Fuente: El estudio del canto: técnica de la voz hablada y cantada: pedagogía: método práctico, ejercicios explicados (Mansion, 1991, p. 133).</p>

Tabla 6

Banco de Actividades Complementarias para los Resonadores

Elemento a trabajar: Los resonadores		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: “Ling”, “Lul”, “Ble”	Crear conciencia de los resonadores faciales.	<p>Este ejercicio se realiza sobre "ling" "lul" ("u" francesa) Y "ble":</p>  <p>Ling: Pronuncie una "L" -bien firme y luego la "I" teniendo la sensación de colocarla con la punta de la lengua contra el paladar, mandándola hacia adelante. Todo esto siempre en un ligero bostezo. Sobre la segunda nota diga "ing", pasando rápidamente por la "I" para hacer vibrar la voz en "NG", bien cerca de la nariz. El intervalo de tercera que media entre las dos notas' exige una ligera distensión de la mandíbula.</p> <p>No debe pronunciarse "E" entre los dos "ling" (segunda y tercera notas) , sino quedarse sobre la vibración "NG" hasta la emisión de la sílaba siguiente. Sobre la tercera nota, diga "Iin", sin demorarse en "li", sino mandando en seguida la vibración "NG" hacia la nariz (a los resonadores). Las cuatro últimas notas se cantan del mismo modo teniendo cuidado de no dejar bajar la voz en las terceras descendentes: al cantarlas, debe tenerse la sensación de subir.</p> <p>Lul: Pronuncie, como antes, una "L" bien enérgica. La "u" debe colocarse bien a flor de labios, como si estuviera dibujada entre ellos. Haga vibrar la segunda nota sobre la "L" final de "lul", teniendo la lengua firmemente apoyada contra el paladar (con la garganta bien abierta). Esta vibración sobre la "L" es muy pura porque todo el aliento se concentra en el sonido al ser atajado por la lengua.</p> <p>Sobre la tercera nota del ejercicio, cante "lul" pasando rápidamente Por la "U" para hacer vibrar la "L". Al descender siga las mismas indicaciones que Para " ling". Es difícil pronunciar ling y lul sino en la "tessitura" de la propia voz. Cuando al subir empiece a sentir alguna dificultad, cambie dichas sílabas por "ble", doblando en ella las consonantes.</p>

<p>abierta, punta de la lengua arriba en el paladar sin presionar. Ng: Boca abierta, lengua abajo, mismo sonido de la n.</p>	<p>resonadores del cuerpo</p>	<p>Fuente: Guía de aprendizaje para directores formadores de coros en la iglesia Jesucristo de los santos de los últimos días (Latorre, 2013, p. 112).</p>
<p>Ejercicio 8: M, N, Ng.</p>	<p>Identificar y sentir los resonadores del cuerpo</p>	 <p>Fuente: Guía de aprendizaje para directores formadores de coros en la iglesia Jesucristo de los santos de los últimos días (Latorre, 2013, p. 112).</p>
<p>Ejercicio 9: “Br”</p>	<p>Identificar y sentir los resonadores del cuerpo</p>	<p>Inspirar profundamente y espirar pronunciando la “br” (sonido de carro), sintiendo las diferentes vibraciones que se generan en el cuerpo. Se puede repetir el ejercicio en emitiendo diferentes notas cada vez.</p>
<p>Ejercicio 10: “Rrrrr”</p>	<p>Identificar y sentir los resonadores del cuerpo</p>	<p>Inspirar profundamente y espirar pronunciando la “r” sintiendo las diferentes vibraciones que se generan en el cuerpo. Se puede repetir el ejercicio en emitiendo diferentes notas cada vez. También emitiendo notas de forma ascendente y descendente.</p>

Tabla 7

Banco de Actividades Complementarias para Trabajar la Articulación y la Dicción

Elemento a trabajar: Articulación y dicción		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: Gimnasia bucal: trabalenguas	Entrenar el movimiento de todos los órganos móviles de la boca	Práctica de trabalenguas Sobre R: Erre con erre, cigarro, erre con erre, barril; qué rápido corren los carros llevando el azúcar al ferrocarril. Sobre J-G: Junté geranios rojos, jacintos y jazmines, junquillos, girasoles, judías y jengibres. Sobre C-Z: Diez cenas hizo Cecilia, diezcenas hizo Ezequiel, con cazo, cacillo y taza, cazuela y vino doncel. Sobre D-T: Mientras Herodoto ditirambos dicte, tendiendo en detalle todos los datos, importa un ardite la dote de Taide o de nadie, si Dante con Dandí en su tienda ditirambos venden. Sobre S: “UNA SIBILA SENSATA”. Por Joaquín Arozamena. “Es una sibila sensata que sazona la sosa salsa semiótica. Salpimienta lo insólito. Sabe que el seso rápido no es exclusivo del sexo sátrapa. Satina las sentencias con serena sindéresis; es sabiamente sencilla y sobriamente sabia. Salpica serenidad simpática... Sondea las sombras y sale sensible de las socaliñas. Su éxito es la gnosis... Simultanea la salmodia en el coro y el son del repique. Separa la seriedad del sarao...”
Ejercicio 2: Gimnasia bucal: consonantes enclíticas	Practicar la pronunciación de sílabas que pueden llegar a ser problemáticas	Ejecutar ejercicio cantado. Por la multiplicidad de consonantes directas y enclíticas, que se juntan entre sí, proponemos el siguiente:  Trans-cri-bi-mos par-ti-tu-ras cir-cuns-tan-cial-men-te. Fuente: La técnica de la voz (Rodríguez, 2013, p. 277).
Ejercicio 3: Gimnasia bucal: consonantes dobles	Practicar la pronunciación de consonantes dobles	La L y la R pueden combinarse con otras consonantes, formando un grupo consonántico doble que, como tal, es un poco más torpe o lento de articulación que el simple. Ejecutar ejercicio cantado.  Bla ble ble blo bla bli blu. Fuente: La técnica de la voz (Rodríguez, 2013, p. 277).
Ejercicio 4: Gimnasia bucal:	Practicar la pronunciación de las	Ejecutar ejercicio cantado variando la consonante “m” por otras consonantes sonoras sencillas como: “n”, “ñ”, “l” o “Ll”

consonantes sonoras sencillas	consonantes sonoras sencillas.	 <p style="text-align: center;">Ma me mi mo ma me mi moru.</p> <p>Fuente: La técnica de la voz (Rodríguez, 2013, p. 277).</p>
Ejercicio 5: El párrafo	Practicar la lectura en voz alta	Los participantes toman turnos para leer en voz alta un párrafo, esta lectura debe enfatizar muy bien la pronunciación de cada vocal y cada consonante al igual que los signos de puntuación.
Ejercicio 6: El párrafo, las consonantes	Practicar lectura en voz alta de consonantes	Los participantes toman turnos para leer en voz alta un párrafo, esta lectura debe enfatizar muy bien la pronunciación solo de cada consonante al igual que los signos de puntuación.
Ejercicio 7: El párrafo, las vocales	Practicar lectura en voz alta de vocales	Los participantes toman turnos para leer en voz alta un párrafo, esta lectura debe enfatizar muy bien la pronunciación solo de cada vocal al igual que los signos de puntuación.
Ejercicio 8: El párrafo, lectura en cámara lenta	Practicar lectura en voz alta a una velocidad lenta	Los participantes toman turnos para leer en voz alta un párrafo, esta lectura debe hacerse lo más lento posible, como en cámara lenta. Se debe enfatizar muy bien la pronunciación de las palabras
Ejercicio 9: El párrafo, lectura veloz	Practicar lectura en voz alta a una velocidad rápida.	Los participantes toman turnos para leer en voz alta un párrafo, esta lectura debe hacerse lo más rápido posible. Se debe enfatizar muy bien la pronunciación de las palabras
Ejercicio 10: Gestos con sonido	Activar los músculos faciales para una mejor pronunciación	Emitir un sonido cualquiera, puede ser el de la “m”, y a la vez hacer diversos gestos con la cara. Se debe cuidar la respiración y la colocación del sonido para este ejercicio.

Tabla 8

*Banco de Actividades Complementarias para Trabajar la Postura y la Flexibilidad**muscular*

Elemento a trabajar: Postura y flexibilidad muscular		
Ejercicio	Objetivo	Descripción
Ejercicio 1: Cuello	Relajar los músculos del cuello.	Giramos la cabeza lentamente hacia derecha e izquierda (como negando), hacia delante y hacia atrás (como asintiendo) y hacia los hombros alternativamente (como dudando). Realizamos cada giro un mínimo de 10 veces
Ejercicio 2: Hombros	Relajar los hombros	Giramos los hombros en círculo de forma alternativa (primero uno y luego otro) hacia atrás y después hacia delante, con los brazos caídos y muy lentamente. Realizaremos cada giro un mínimo de 10 veces.
Ejercicio 3: Cintura	Relajar el tronco	Con las piernas y las caderas inmóviles (en la medida de lo posible) y derechas, giramos el tronco sobre la cintura en círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Si resulta dificultoso en un principio, se puede comenzar subdividiendo el ejercicio en cuatro partes (delante, derecha, izquierda y atrás) hasta que se domine mejor y se pueda realizar el círculo completo. Realizaremos cada giro un mínimo de 6 veces.
Ejercicio 4: Caderas	Relajar las caderas	Con las rodillas un poco flexionadas y el tronco inmóvil actuando como eje, giramos las caderas en círculo en ambos sentidos, realizando cada giro un mínimo de 10 veces.
Ejercicio 5: Morritos	Relajar y fortalecer la boca	Con la boca cerrada, sacamos los labios un poco hacia fuera como

		si fuésemos a besar, y subimos y bajamos la mandíbula en esa posición.
Ejercicio 6: Asco -Asombro	Relajar y fortalecer la boca	Arrugamos toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio, y la estiramos después como en gesto de asombro.
Ejercicio 7: Labios fuertes	Relajar y fortalecer la boca	Con los dientes juntos, apretamos los labios al máximo durante unos segundos, y acto seguido los estiramos dejando ver los dientes.
Ejercicio 8: Boca de pez	Relajar y fortalecer la boca	Con los labios un poco hacia fuera, abrimos y cerramos la boca dejando caer la mandíbula, la cual debe estar lo más relajada posible.
Ejercicio 9: Máscara	Relajar y fortalecer la boca	Contraeremos los pómulos de manera que adoptemos un gesto más o menos de sonrisa, y los soltamos después dejando toda la musculatura relajada.
Ejercicio 10: Limpieza de dientes	Relajar y fortalecer la boca	Con la boca cerrada, giramos la lengua en círculo en ambos sentidos, situándola para girar entre los labios y los dientes.
Ejercicio 11: 2Cruz	Relajar y fortalecer la boca	Con la boca entreabierta, tocamos con la punta de la lengua los dientes superiores, los inferiores, y las comisuras de los labios (como haciendo una cruz). Seguiremos siempre el mismo orden, y la velocidad de realización dependerá del grado de destreza con que se realice el ejercicio
Ejercicio 12: Lengua fuera	Relajar y fortalecer la boca	Sacamos la lengua estirándola durante unos segundos y la volvemos a meter en la boca.
Ejercicio 13: “Ta-ca”	Relajar y fortalecer la boca	Pronunciamos durante un rato y sin interrupciones (salvo para respirar) las sílabas “taca”, comenzando lentamente y aumentando la velocidad conforme se domina el ejercicio.

Ejercicio 14: Scanner de postura	Crear conciencia de una buena postura corporal que contribuya a un buen proceso fonador	De pie, frente a un espejo (conviene de cuerpo entero) se realiza una observación cuidadosa de la postura del cuerpo desde arriba hacia abajo y se toma nota mental de las tensiones que se encuentran en dicha observación. Se corrige la postura, teniendo en cuenta lo observado y se repite el ejercicio para seguir corrigiendo.
---	---	---

Capítulo III

Conclusiones

Este ejercicio académico dio nociones de las necesidades de los docentes de diversas áreas del conocimiento referentes a la educación vocal, se evidencia una carencia de dicha educación puesto que no pocos docentes reportan no haberla recibido durante toda su carrera, sino que también reportan que la consideran importante y que han sufrido afectaciones de la voz debido a su uso inadecuado. Como respuesta a esta necesidad, se elaboró esta propuesta que podría considerarse un primer paso en la creación de una unidad pedagógica más consolidada que se podría llevar a cabo en un futuro como una segunda fase de esta misma investigación, pues sería ineludible implementar esta propuesta y recoger información para evaluar su efectividad y posteriormente realizar las mejoras necesarias para llegar a la conformación de un curso ya aterrizado en la práctica.

La educación vocal en los docentes debe considerarse importante pues si existe la formación vocal, los docentes podrán gozar del bienestar que trae el adecuado uso de la voz, alargando su vida útil y previniendo enfermedades que se producen por un mal uso de la voz a lo largo del tiempo. La música y más específicamente el canto, son herramientas poderosas para transmitir los conocimientos necesarios para impartir la educación vocal a docentes no músicos y desde este campo se estaría contribuyendo al bienestar y prevención en salud de la población docente.

Bibliografía

- Cerrón, W. (2019). La investigación cualitativa en educación. *Horizonte de la ciencia*, 9-17.
- Díaz, V. (2006). Formación docente, práctica pedagógica y saber pedagógico. *Laurus. Revista de educación*, 88-103.
- González, R. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 74-81.
- Gustems Carnicer, J. (2007). La respiración en el canto.
- Latorre, A. (2013). Guía de aprendizaje para directores formadores de coros en la iglesia Jesucristo de los santos de los últimos días. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá
- Mansion, M. (1991). *El Estudio del canto: técnica de la voz hablada y cantada: pedagogía: método práctico, ejercicios explicados*. Ricordi Americana.
- Reyes, M. (2014). Prevalencia de los trastornos de voz ocupacionales en los docentes de dos instituciones educativas de nivel superior en Colombia en el año 2013 - 2014. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Ruíz, A. (2011). *La voz humana*. Visión Libros.
- Ruíz, E., Palmero, C., & Baños, V. (2015). Docencia en educación vocal y canto: Adaptación a las necesidades del aula. *EDETANIA*, 205-219.
- Rodriguez, R. (2013). La técnica de la voz. En R. Rodriguez, *Dirección de coro. La ciencia, la técnica, el arte, las costumbres*. (255-284). Andalucía: Junta de Andalucía.
- Torras, R. (2005). *Escuela Española de Canto. Método de Enseñanza. Segunda Edición Corregida y Aumentada*. Barcelona: Tipolitografía de José Casamajo.
- Torres, B. (2013). La voz y nuestro cuerpo. Un análisis funcional. *Revista de Investigaciones en Técnica Vocal*, 2013, Vol. 1, 40 - 58

Anexos

Anexo 1

https://docs.google.com/forms/d/1mr7WbIimhdb6USC9R2veKOldlL9E8AdZIXs_pT5eIf

[Y/edit](#)