



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

“EDUCACIÓN DE LA VOZ DEL PROFESORADO”

AUTORÍA LYDIA SAG LEGRÁN
TEMÁTICA LA VOZ EN EL AULA
ETAPA ENSEÑANZAS BÁSICAS DE MÚSICA

Resumen

Sin duda, una buena técnica vocal ayuda a todas aquellas personas que emplean la voz como instrumento primordial de su trabajo diario. Así, un cantante y un profesional de la voz comparten unas mismas normas técnicas de la voz.

A lo largo de este artículo vamos a conocer las reglas básicas de una buena técnica vocal y ejercicios para el profesorado que utiliza la voz como instrumento de trabajo.

Palabras clave

- Voz
- Profesorado
- Aparato vocal
- Respiración
- Educación

1. INTRODUCCIÓN

Para las profesoras y los profesores nos es imprescindible trabajar nuestra voz con una buena técnica para conseguir articular mejor, embellecer el timbre, y así, que nuestro discurso didáctico pueda entenderse mejor. Con una voz timbrada y una buena dicción podemos llegar a nuestro alumnado de forma más eficaz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

2. LOS ORÍGENES DE LA VOZ HUMANA

Según algunos representantes de la psicopedagogía del siglo XX como Chomsky, la línea que separa la especie humana de la animal es el lenguaje. Así, el hombre, desde sus inicios, sentía la necesidad de comunicarse con el resto en el grupo social en el que estaba inmerso. Tras la mímica y los sonidos inarticulados, se desarrolló el lenguaje, la palabra.

Debido a la complejidad de la emisión de palabras por el hombre, ya que no existe un aparato específico de la voz, resulta difícil señalar un momento histórico concreto en el que el hombre comenzó a usar el lenguaje. Sin embargo, sí sabemos que la palabra apareció como consecuencia de un cambio o proceso evolutivo en el que aparecieron en primer lugar sonidos musicales diferentes según lo que se pretendía expresar y después los primeros balbuceos.

A pesar, como ya hemos mencionado, de que no existe un aparato específico para la producción de la voz, sí que se ha dado un proceso de preadaptación por el que, por ejemplo la laringe o algún otro órgano que en un principio está desarrollado para otros fines, termina por servir en el canto o el habla.

2.1. La voz en las civilizaciones antiguas

Desde los inicios de la Antigüedad, la voz y la música han estado presentes en la vida de las personas, en su día a día. De este modo, incorporaban el canto a los rituales religiosos, ceremonias de caza, etc.

-Los pueblos que crecieron en el Mar Mediterráneo, los asirios, babilónicos, persas, acompañaban los himnos que cantaban en las ceremonias religiosas con instrumentos musicales.

-Los egipcios realizaban representaciones dramáticas de antiguas leyendas religiosas y cantaban tanto en el trabajo y en la taberna como en el culto religioso.

-El pueblo hebreo utilizaba el canto en los ritos religiosos, así se formaron los primeros coros formados por cantantes e instrumentistas.

-La antigüedad grecolatina incorporaba el canto, además de al culto religioso, a la vida diaria en la que se cantaban canciones de cuna y canciones de trabajo. También merece especial atención la oratoria y el acompañamiento de la poesía con música.

-En la antigua Roma existían profesores de técnica vocal para cantantes, así merece también especial atención la tragedia romana en la que se entrelazaban partes habladas y partes cantadas.

2.2. La España andalusí

En la península ibérica, ya existían escuelas para la voz en el siglo IX. En este momento Córdoba era la capital donde los estudiantes acudían a formarse.

El músico Ziryâb llegó a Córdoba en el año 822 huyendo de la corte de Bagdad. Fue en esta ciudad andaluza donde desarrolló su labor como maestro de la voz, creando así varias escuelas de canto. Su



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

método de enseñanza-aprendizaje recoge las reglas básicas que se aplican hoy día en la educación vocal, como la vocalización.

3. CLASIFICACIÓN DE LAS VOCES

Cuando pretendemos comparar dos voces surge la clasificación de las mismas. En primer lugar, podemos clasificar las voces por el sexo. No es lo mismo la voz de un hombre y la voz de una mujer. Pero, dentro del mismo sexo también hay variaciones, es decir, algunas voces son más graves y otras, más agudas, no todas tienen el mismo volumen o timbre, etc. La longitud y el grosor de las cuerdas, el tamaño de las cavidades de resonancia y la capacidad de almacenamiento del aire en los pulmones determinarán un tipo de voz u otro.

La voz se ha clasificado en seis tipos básicos que a su vez admiten subclasificaciones:

	MUJERES	HOMBRES
Agudo	Soprano	Tenor
↓	Mezzosoprano	Barítono
Grave	Contralto	Bajo

Además de estos tipos de voces, existen también casos especiales como la voz de falsete o la de los castratis.

3.1. Criterios de clasificación de las voces

En la infancia, el timbre de voz de los niños es similar al de las niñas. La única clasificación que se puede realizar en este momento es entre sopranos y contraltos.

Durante la pubertad, la laringe de los niños se desarrolla debido a cambios hormonales, las cuerdas vocales se alargan y aumentan de grosor. A causa de estos cambios, la voz se vuelve más grave. Aquí comienza el desarrollo de la voz que el adolescente tendrá de adulto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Sin embargo, la voz de la mujer no experimenta el mismo desarrollo. La laringe no dobla su tamaño, por lo que su timbre no se modifica, aunque sí su volumen y amplitud.

Además de estas diferencias de sexo, otros aspectos, como las características físicas y psíquicas, determinan el tipo de voz de cada persona.

4. EL APARATO VOCAL

Existen muchos profesionales que utilizan la voz como herramienta o instrumento de trabajo: profesores, cantantes, vendedores, actores, etc. Al igual que un fontanero debe conocer y manejar a la perfección sus herramientas para trabajar, un profesor debe utilizar de manera apropiada su voz en el trabajo diario en el aula.

La voz es nuestra tarjeta de identidad, sin embargo, nos resulta desconocida. Si por ejemplo nos grabamos en una conversación y luego la volvemos a escuchar, seremos capaces de reconocer la voz de los demás participantes menos la nuestra. No somos conscientes de cómo nuestra voz suena al proyectarse hacia el exterior.

4.1. Problemas a la hora de mejorar la técnica

Si queremos ampliar nuestros conocimientos prácticos sobre la voz debemos atender a varios aspectos:

- No es lo mismo aprender a controlar la técnica vocal que enseñarla. Por mucho que hayamos realizado cursos para mejorar nuestra técnica, eso no quiere decir que estemos preparados para mejorar la de los demás.

- Debemos mantener el control de la voz durante toda nuestra carrera, es decir, una vez que tenemos las nociones y reglas básicas de la técnica vocal, no debemos abandonarla nunca, ya que en un futuro se nos podrían presentar problemas que en un principio no existían. Nuestra voz debe estar en continuo proceso de revisión.

- A la hora de realizar un curso de técnica vocal debemos informarnos sobre la opinión de personas que ya lo han realizado anteriormente.

Uno de los problemas más habituales que puede presentar un profesional de la voz es el uso de un tono de voz inadecuado. No adecuarnos a la estructura propia de las cuerdas vocales puede provocar serios problemas.

Otro problema surge cuando pretendemos hablar con un tono de voz más grave que el nuestro. Los profesores y las profesoras, al usar este tono más apagado, intentan subir el volumen de su voz para



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

llegar a todo el aula, sin embargo, están forzando su voz. Por lo tanto, sólo una voz clara y resonante podrá superar esta situación.

5. CUIDADOS DE LA VOZ

Para evitar problemas en nuestras cuerdas vocales, debemos mantener una correcta higiene vocal en la cual, los profesionales de la voz, conozcan y cuiden su voz.

En primer lugar, hay que conocer cuáles son los cambios que se producen en la pubertad, cómo y cuándo se producen. Durante el período de muda de la voz hay que evitar el trabajo vocal, por lo que debemos esperar a que la voz se forme de manera natural.

En segundo lugar, todo profesional de la voz debe acudir regularmente al otorrinolaringólogo, al menos con una periodicidad anual. Así conoceremos en que estado se encuentran nuestras cuerdas vocales y nuestro aparato vocal.

En tercer lugar, existen condicionantes que nos afectan a todos de manera negativa en el uso de la voz. Éstos son el alcohol, el tabaco o un resfriado mal curado.

El alcohol, consumido en grandes cantidades puede producir flemas que no dejan pasar el aire al hablar o cantar correctamente.

El tabaco afecta considerablemente al aparato fonador. Los fumadores presentan una capacidad pulmonar inferior al resto, el tono de la voz se hace más grave y su timbre, apagado. Además, suelen producirse mucosidades en el aparato vocal.

En el caso de un resfriado, afonía, etc., lo mejor es evitar hablar y ayudarse de inhalaciones, vahos y beber mucho agua a temperatura ambiente.

Un resfriado mal curado puede provocar la inflamación de las cuerdas vocales, hasta la formación de nódulos. Permanecer en cama durante 24 horas, tomar bebidas calientes y ayudarse de medicamentos adecuados pueden ser de gran ayuda.

Por último, la calefacción en invierno y el aire acondicionado en verano pueden ser enemigos de nuestra voz. Para evitar la sequedad que provocan en nuestra voz, beberemos pequeños y continuos sorbos de agua a temperatura ambiente. A su vez, evitaremos los cambios bruscos de temperatura. Para poder cuidar nuestra voz frente a estos cambios, evitaremos hablar hasta que nuestro cuerpo se halla adaptado a los cambios.

5.1. Consejos para el cuidado de nuestra voz

-Evitar toser, pues afecta a nuestro timbre de voz. Debemos respirar lentamente y tragar un poco de saliva con el fin de evitarla.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

-Evitar carraspear, pues provoca irritación. Debemos beber continuos sorbos de agua para evitarla.

-En invierno hay que evitar el pelo mojado y los pies fríos, ya que son las principales causas de resfriados.

-Cuando nuestro aparato vocal está agarrotado, bostezaremos con el fin de relajarlo.

-Evitar hablar en sitios muy ruidosos para no cansar la voz.

-La garganta debe de estar relajada antes de comenzar a hablar.

-Debemos respirar adecuadamente y acortar las frases para así no llegar sin aire a las últimas palabras.

-Procurar no pasar mucho tiempo hablando por teléfono.

-Cuando estamos cansados físicamente evitaremos hablar, pues el estado físico de nuestro afecta también a nuestra voz.

-Es recomendable respirar por la nariz para evitar así afonías y resfriados.

-La natación nos permite aumentar nuestra capacidad de respiración y control del aire.

-Una correcta posición de nuestro cuerpo a la hora de hablar o cantar es fundamental.

-Evitar aquellos lugares con demasiado humo.

-Evitar las comidas excesivas y con demasiada grasa.

-Dormir al menos ocho horas diarias.

6. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA VOZ DEL PROFESORADO

A la hora de realizar los ejercicios que a continuación se proponen, debemos disponer de una grabadora para controlar así nuestra voz al cantar o hablar. Además, no se deben repetir los ejercicios propuestos más de lo que se propone.

6.1. Postura corporal

Evitaremos posturas antinaturales o forzadas, pues pueden provocarnos rigidez que afectará a nuestra voz.

La postura corporal que nos permite realizar los ejercicios vocales de manera óptima es la siguiente:

De pie, con la espalda recta, separaremos los pies algo, para no cargar tensión en las rodillas.

Enderezaremos la columna desde la cintura, hacia delante o hacia detrás. La pelvis debe estar desplazada ligeramente hacia delante. La parte superior del tronco estará recto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

No debemos elevar los hombros. Nuestra cabeza se elevará, mirando hacia el frente.

La mandíbula estará completamente relajada y la cara no producirá gestos extraños ni tensionados.

6.2. Relajación

Realizaremos los ejercicios tumbados boca arriba, separaremos los pies y dejaremos los brazos a los lados del tronco. Las palmas de las manos mirarán hacia arriba.

Una vez colocados, haremos tres respiraciones costo-diafragmáticas profundas. Relajamos todos los músculos de nuestro cuerpo, nos soltamos. Seguiremos con las respiraciones, pero esta vez haremos diez respiraciones profundas, como un suspiro. Dejaremos unos minutos de descanso manteniendo la sensación de relajación en cada parte de nuestro cuerpo.

Para volver a incorporarnos respiraremos tres veces con más volumen, moveremos los dedos de las manos y de los pies y por último, el resto del cuerpo.

Otro ejercicio de relajación que podemos llevar a cabo consistirá en, sentados en una silla, con la espalda pegada al respaldo, imaginaremos que vamos montados en un tren antiguo, aburrido y monótono. Tenemos sueño. Vamos a relajar la mandíbula, la cara, y soltaremos la cabeza, para que vaya cayendo. El cuello y la cabeza estarán relajados y caerán hacia delante.

6.3. Respiración

Una vez estemos relajados, vamos a identificar los sonidos de la habitación. A continuación, pensaremos en los sonidos que produce nuestro cuerpo, corazón, intestinos,... Vamos a centrarnos ahora en como suena el aire al entrar y salir de los pulmones.

Colocaremos una mano sobre nuestro pecho y la otra sobre la parte superior del abdomen. Practicaremos unas respiraciones tranquilas por la nariz. Así, seremos conscientes de la respiración costo-diafragmática como la más natural.

Siguiendo tumbados mirando al techo, con los brazos a los lados del tronco, durante la expulsión del aire vamos a producir los siguientes sonidos: “fff”, “sss”, “ch”. A continuación, “mmm” y seguiremos con “mma”, “mmme”, “mmmi”, “mmmo”, “mmmu”.

6.4. Control del aparato vocal

Para el flexibilizar la boca podemos abrirla lentamente y cerrarla rápido. Luego, la abriremos rápidamente y la cerraremos despacio. Por último, abriremos y cerraremos la boca rápidamente. Seguidamente, dejaremos caer la mandíbula, con los labios separados, para después cerrar la boca juntando los dientes. Con la boca cerrada y los dientes apretados inflaremos las mejillas y desplazaremos el aire de izquierda a derecha.

Abriremos la boca y sacaremos la lengua tanto como podamos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Para mejorar la articulación podemos practicar varios trabalenguas, por ejemplo:

-Tres tristes tigres entraron en un trigal, los tres tigres tristes salieron tan tristes del trigal, como tristes entraron los tres tigres.

7. ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE HABLAR

Para que la voz del docente pueda ser escuchada desde todo el aula, deberá articular de forma clara, con un timbre y una intensidad natural, cálida. El profesor debe controlar el volumen de su instrumento, y nunca dejar que su estado anímico influya en el uso de su voz.

Además de hablar con claridad y fluidez, debemos poner atención, escuchar cómo lo hablamos y lo que decimos. También podemos potenciar el sentido de la vista practicando ante un espejo los movimientos o gestos expresivos que acompañan al habla o el canto.

También debemos ser capaces de hablar rápido o despacio pero sin modificar nuestra emisión de la voz. Dependiendo de la velocidad del habla así serán las pausas y respiraciones.

Para poder controlar todos estos aspectos nos podemos valer de una grabadora. Las grabaciones que realicemos las podemos escuchar y así realizar una autocorrección de cada uno de los aspectos tratados.

Finalmente, podemos realizar ejercicios de vocalización, ayudándonos del piano, empleando consonantes como “m” o “n” o sílabas “no”. Un ejemplo puede ser el siguiente:



Realizaremos este ejercicio ascendiendo por semitonos hasta llegar al fa de la quinta línea y volveremos a descender hasta finalizar como empezamos. Atenderemos a la abertura de la boca, que será mayor según la presión de aire que utilicemos en el apoyo diafragmático.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

8. BIBLIOGRAFÍA

- BOONE, D. R. (1983). La voz y el tratamiento de sus alteraciones. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- BORGUNYÓ, M. (1933). La música, el canto y la escuela. Barcelona: Conservatorio de música de Sabadell.
- MORRISON, M. y RAMMAGE, L. (1996). Tratamiento de los trastornos de la voz. Barcelona: Masson.
- SATALOFF, R. T. (1993). La voz humana. Investigación y ciencia, febrero; pp. 50-57.
- SCHOLE, P. A. (1964). Diccionario Oxford de la música. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- TORRES, B. y GIMENO, F. (1999). La voz. Bases anatómicas. Barcelona: Editorial Médica Jims.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Lydia Sag Legrán
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: lydia1811@hotmail.com