



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

“PROFESIONALES DE LA VOZ”

AUTORÍA JOSÉ MARÍA MARTÍNEZ RUS
TEMÁTICA CUIDADOS DE LA VOZ DEL PROFESORADO
ETAPA ENSEÑANZAS BÁSICAS Y PROFESIONALES DE MÚSICA

Resumen

La práctica docente requiere la voz como instrumento de trabajo. En este artículo vamos a conocer un poco más del aparato fonador, tratando cuestiones históricas que atañen a la voz y ofreciendo un detallado estudio sobre la fisiología del aparato vocal.

Palabras clave

- Profesorado
- Voz
- Educación
- Cuidados
- Emisión

1. INTRODUCCIÓN

Para los profesores y las profesoras nos es imprescindible realizar un trabajo vocal permanente para no forzar ni desgastar nuestra voz. Son muchos los casos en los que el profesorado pierde su voz, se queda afónico o incluso llega a tener nódulos en la garganta o problemas más graves.

Además, el profesorado especialista en música debe aprovechar sus conocimientos para aplicarse ejercicios vocales que mejoren su técnica. Al igual que hacemos con un instrumento musical, con el que practicamos diariamente en busca de mejorar nuestra técnica, nuestro sonido, eliminando cualquier tensión que conlleve una lesión, con ejercicios de calentamiento previos, debemos también hacer con nuestra voz, ya que a la hora de impartir clase, la voz es nuestro instrumento principal, que debemos cuidar con el fin de que nos dure mucho tiempo en buenas condiciones y no nos cause ninguna



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

anomalía grave. Por ello, debemos conocer muy bien nuestro instrumento, nuestra voz, para ejercer una buena intervención que resulte efectiva.

2. BASE HISTÓRICA DE LA VOZ HUMANA

2.1. Orígenes

Desde el principio, el hombre ha vivido en comunidades, por lo que la comunicación se hacía necesaria entre ellos para mejorar su convivencia.

Es difícil datar con exactitud la aparición del lenguaje, sin embargo, podemos elaborar una hipótesis lo más aproximada posible.

La razón por la que nos resulta difícil obtener una teoría firme es que la raza humana no posee un órgano específico destinado al habla o el canto, sino que utiliza el aparato respiratorio y ciertas partes del aparato digestivo para producir sonidos. Por ello, es difícil establecer el momento preciso en que el hombre empieza a utilizar estas partes de su cuerpo para hablar.

El proceso evolutivo que sufrieron ciertos órganos como la laringe o la boca para adaptarse a una función que previamente no le correspondía recibe el nombre de “preadaptación”.

Una vez desarrollado el proceso por completo, el hombre cultivó la palabra hablada o cantada desde la antigüedad. Documentos tales como la pintura, escultura, etc., confirman la importancia de la voz en tiempos pasados. Desde los inicios de la civilización, la voz ha formado parte del día a día. El canto era un elemento indispensable en los ritos religiosos, funerarios, narraciones, etc.

2.2. La voz en la antigua Grecia

En el mundo antiguo, el canto ocupaba un lugar importante en el culto a los dioses con los himnos que se entonaban. Hay que tener en cuenta que el canto de los antiguos griegos era una salmodia y no un canto tal y como hoy lo percibimos.

Por otro lado, la música también estaba presente en la vida cotidiana de los griegos. Cualquier acto social siempre se acompañaba de los cantos.

En cuanto a la épica y al teatro, la voz cantada, además de la poesía, también ocupaba un lugar destacado. Surgen así los primeros Aedos, especie de juglares que con el acompañamiento de un instrumento, recorrían el territorio cantando historias. En cuanto al teatro, los coros cantados contaban con una especial importancia.

Ya en la ciudad de Atenas se crearon escuelas para educar la voz. Aquí se trabajaba además, la postura corporal correcta y los gestos que acompañan la palabra. En estas escuelas participaban actores y cantantes, así como políticos que ejercitaban su voz para hablar ante un público de manera convincente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Uno de los oradores más importantes de la antigua Grecia, Demóstenes, sufría de ciertos defectos de pronunciación. Para poder superarlos y dedicarse a ejercer su vocación como orador asistió a varias escuelas donde practicaba ejercicios. Cuenta la leyenda que uno de los ejercicios consistía en hablar con voz potente, articulando con exageración y la boca medio llena de piedras.

2.3. Nacimiento y desarrollo de la clasificación vocal

Cuando pretendemos organizar las voces de alguna manera surge la clasificación de las voces. La primera gran clasificación viene dada por el sexo, distinguimos entre voz de mujer y voz de hombre. Sin embargo, dentro de un mismo sexo encontramos voces más graves y voces más agudas con más o menos intensidad o volumen. Esto depende de las estructuras que forman su aparato vocal. Así, la voz de una persona difiere de las demás por la longitud de las cuerdas vocales y su grosor, el tamaño de las cavidades de resonancia y la capacidad de almacenamiento de aire en sus pulmones.

La clasificación básica de las voces establecida distingue seis tipos de voz, que a su vez derivan en otras subcategorías. Distinguimos, de más agudo a más grave en la voz de mujer, entre soprano, mezzosoprano y contralto. En cuanto a la voz de hombre, distinguimos entre tenor, barítono y bajo.

A la hora de analizar el nacimiento de esta clasificación de las voces nos encontramos con la primera fuente de información de la que disponemos, la música religiosa. Hasta el siglo X, hombres, mujeres y niños cantaban al unísono, por lo que no se consideraba ninguna clasificación. Las voces infantiles se utilizaban en ocasiones para sustituir a las mujeres, sin embargo, al no existir una notación exacta, las melodías eran transmitidas oralmente y recogidas de memoria por lo que antes de que un niño llegar a formarse correctamente como cantor, se producía la muda de la voz, durante la cual no podían cantar. Después de cambiar la voz muchos hombres cantaban de “falsete” para poder imitar esa voz infantil que ya no tenían.

Además de conocer las melodías, los cantores debían manejar adecuadamente su aparato vocal y la respiración, por lo que en Roma se formaron varias escuelas de cantores.

Durante el siglo X, se llegó a la conclusión de que una clasificación lógica sería dividir a las voces según el registro que podían cantar, es decir, entre voces agudas y voces graves. Más tarde, gracias a Guido d'Arezzo y la solmisación, se llegó a clasificar las voces en Cantus, Altus, Tenor y Bassus. El nacimiento de la ópera y su desarrollo hizo que en el Barroco se obtuviera una clasificación que está más cerca de la realidad, y será en el Romanticismo cuando se realice una clasificación de las voces tal y como hoy las conocemos.

3. EL APARATO VOCAL

Uno de los procesos más importantes en nuestra infancia es la aparición y desarrollo del lenguaje. La voz se convierte en un espejo de nuestra personalidad y todo lo que va viviendo el sujeto se refleja en su voz. Por lo tanto, éste es un punto débil de la voz, ya que ciertos estados emocionales afectan a nuestra voz más de lo que imaginamos. Así, debemos poseer un dominio mental y físico para que nuestra actividad diaria no afecte de manera negativa a nuestro aparato vocal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Si atendemos a los currículos universitarios dirigidos a los profesionales de la enseñanza, vemos cómo no se le dedica lo suficiente a la parte técnica ni tampoco a la práctica debido a la falta de tiempo. Los profesores y maestros no conocen el funcionamiento de su instrumento de trabajo, la voz. Con el fin de comprobar que nuestra voz es una desconocida para nosotros vamos a realizar un experimento:

- Grabaremos una conversación en la que participemos nosotros mismos y varias personas más. A continuación escucharemos la conversación y veremos cómo reconocemos la voz de todos los implicados menos la nuestra.

Con este ejemplo nos damos cuenta de que no conocemos cómo es el timbre de nuestra voz en el exterior.

4. CÓMO CUIDAR NUESTRA VOZ

El cuidado de la voz es primordial para un profesional de la misma. La higiene vocal se basa tanto en el cuidado de la voz como en el conocimiento que tenemos de la misma.

Primero, debemos conocer cuándo y cómo se producen los cambios en la muda de la voz, durante la pubertad. 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.

Al igual que acudimos al dentista una vez al año para revisar el estado de nuestra dentadura, debemos visitar al otorrinolaringólogo con una periodicidad anual para así conocer el estado en que se encuentra nuestro aparato vocal.

Por otra parte, el alcohol, el tabaco o, incluso, un resfriado mal curado, pueden afectarnos muy negativamente.

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.

En cuanto a la calefacción en invierno y el aire acondicionado en verano, estos pueden influirnos negativamente a la salud 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



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

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.

4.1. Precauciones

Existen ciertos hábitos que debemos tener en cuenta a la hora de cuidar nuestra voz:

Debemos evitar toser, pues afecta a nuestro timbre de voz. Podemos intentar tragar saliva para así aliviar las ganas de toser.

También debemos evitar carraspear, pues provoca irritación.

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

No se debe hablar en sitios muy ruidosos para no cansar la voz.

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

No deberíamos pasar mucho tiempo hablando por teléfono.

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

Mantener una correcta posición de nuestro cuerpo a la hora de hablar o cantar es fundamental.

Evitar lugares con demasiado humo.

Dormir al menos ocho horas diarias.

5. PRÁCTICA DE LA VOZ

A continuación, vamos a realizar unos ejercicios prácticos que podemos llevar a cabo para el cuidado de nuestra voz.

5.1. Posición corporal

Lo más importante, antes de comenzar a trabajar nuestra voz, es tener en cuenta la postura corporal que adoptamos. Debemos evitar posiciones corporales forzadas.

El canto y el habla se producen de la misma manera, por lo que podemos tomar de ejemplo las prácticas realizadas por los cantantes. En primer lugar, podemos utilizar un espejo de cuerpo entero para poder observar los gestos de la cara y los movimientos del cuerpo.

La posición corporal que más nos favorece a la hora de cantar o hablar será la siguiente: Con los pies algo separados, nos pondremos de pie, con la espalda derecha y sin tensiones en las rodillas. Los hombros estarán relajados, y nuestra cabeza se elevará. Dejaremos todos los músculos de nuestra cara relajados, sin gestos que nos provoquen tensiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Imaginaremos un triángulo con base en la cintura y la cabeza como vértice. Debemos poder mover los brazos y piernas sin modificar la posición del triángulo imaginario.

5.1.1. Cómo relajarnos

Podemos realizar los siguientes ejercicios de relajación para prepararnos a la hora de cantar o hablar:

Nos sentaremos en un taburete, con las piernas abiertas y los codos apoyados en las rodillas, las manos caerán entre las piernas. La cabeza colgará entre los hombros. Mientras levantamos la cabeza inspiraremos, una vez arriba, bajaremos la cabeza mientras expiramos el aire haciendo una “sssssss”.

5.2. Ejercicios que nos ayudan a mejorar nuestra respiración

Nos colocaremos en decúbito supino, con los brazos descansando a los lados del cuerpo. Vamos a coger aire por la nariz, despacio. Vamos a colocar las manos en el abdomen y las costillas para comprobar que mientras inspiramos realizamos una respiración costo-diafragmática. Realizamos una pausa. Colocaremos la boca como si fuésemos a silbar y expiraremos el aire, poco a poco. Haremos otra pausa y repetiremos el ejercicio tres veces más.

5.3. Ejercicios para el control de lengua, mandíbula y labios

-Separamos los labios y dejamos caer la mandíbula. A continuación cerramos la boca apretando los dientes.

-Ahora abriremos y cerraremos la boca lentamente; después, la abriremos lentamente y la cerraremos rápido; por último, la abriremos rápidamente y la cerraremos despacio.

-Bajaremos la mandíbula y la desplazaremos de izquierda a derecha sin mover la cabeza, cuidadosamente.

-Bajamos y subimos la mandíbula con los labios separados, en primer lugar, y luego, con los labios cerrados.

-Levantamos las aletas de la nariz y subiremos el labio superior todo lo que podamos.

-Cerramos los labios y soplamos fuertemente para que se produzca una explosión.

-Colocamos la lengua en la posición de una “N” e imitamos el sonido de una moto.

5.4. Aspectos a tener en cuenta a la hora de hablar

La voz del docente debe poseer unas características indispensables para poder llevar a cabo su labor de manera óptima. Deberá proyectarla de manera que pueda ser audible desde todo el aula.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

El docente, o la docente, 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.

Por otro lado, 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.

5.5. Ejercicios para mejorar la técnica vocal del profesorado

-Con la boca cerrada, pero sin juntar los dientes, con la consonante “m” vamos a subir y bajar una escalera musical aumentando el volumen del sonido y disminuyéndolo al bajar. Ejemplo: notas sol3, la3, si3, do4, si3, la3, sol3.

-Con una misma nota, articularemos la consonante “n” a la que añadiremos las vocales. Pasaremos por cada una de las vocales lentamente sin interrumpir el sonido.

-Estos ejemplos debemos realizarlos conjuntamente con una respiración adecuada como las ya comentadas en apartados anteriores.

6. LA VOZ DEL ALUMNADO

El principal problema que los niños y las niñas muestran cuando empiezan a cantar es que nunca han recibido clases de canto, por lo que relacionan cantar con gritar. En realidad, el alumnado debe colocar la boca como los adultos, es decir, bajando la mandíbula y colocando la boca de forma redondeada.

Podremos hacer una clasificación entre sopranos y contraltos según su brillantez para las notas agudas o graves, ya que no existen diferencias de extensión de las voces.

Al comenzar nuestras clases debemos ejercer una metodología individualizada a la vez que grupal. Elegiremos los ejercicios más adaptados al grupo, teniendo en cuenta los niños y las niñas menos dotados. Las canciones deben recoger un ámbito apto para todos y todas. Intentaremos que el alumnado esté lo más relajado posible, ya que como dijimos anteriormente, cualquier tensión puede afectar a nuestra voz.

Siempre seguiremos un manual adecuado a nuestras necesidades, que no contradiga las normas de la naturaleza.

7. BIBLIOGRAFÍA

-Martin, S. & Darnley, L. (1996) *The teaching voice*. London: Whurr Publishers Ltd.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

- Melendo, M.T. (1985) *Comunicación e integración personal*. Santander: Sal Terrae.
- Menza, L. (1992) *El aire que respiramos*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Quiñones, C. (1996) *El cuidado de la voz*. Madrid: Escuela Española.
- Rouet, M. (1997). *Relajación psicósomática*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- Vopel, K.W. (2001) *Niños sin estrés. Viajar con la respiración*. Madrid: CCS.
- VVAA. (1996) *Relajación y Bienestar con el Yoga*. Barcelona: Cuerpamente.
- VV.AA. (1994) *Bienestar integral. Un programa completo para lograr el bienestar físico, mental y emocional*. Barcelona: Robin Book.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José María Martínez Rus
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: chema1811@hotmail.com