



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

“LA VOZ EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN INFANTIL. ORÍGENES DE LA VOZ HUMANA. LA VOZ: PARTE TEÓRICA Y PRÁCTICA. ”

AUTORÍA MARIA DEL MAR CAÑETE PULIDO
TEMÁTICA EL ESTUDIO DE LA VOZ
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Uno de los procesos más importantes de la infancia es la adquisición y dominio del lenguaje. Conforme avanza este proceso, se van automatizando los mecanismos del habla de manera inconsciente y el individuo se familiariza con su voz. Esta, a la par, se convierte en un referente de la personalidad, ya sea para uno mismo como para los demás.

Si la voz es un sistema de comunicación e identificación de la personalidad, todo lo que afecte al individuo trascenderá en su emisión y sonido.

Palabras clave

Respiración costo-diafragmática

Laringe

Voz

Cuerdas vocales

Boca

Lengua

Fosas nasales

Fonación

Posición corporal

1. INTRODUCCIÓN

Además de ser un genial instrumento de comunicación, la voz informa de varias características del individuo. Esta actúa como barómetro de nuestro estado de ánimo y delata nuestra edad. La voz es una tarjeta de visita que determina nuestra vida, una persona que se exprese correctamente y posea una voz bonita y bien timbrada sin duda logrará que se le abran muchas puertas.

A pesar de ello, la voz es una gran desconocida para nosotros mismos. Por ejemplo, en una grabación reconoceremos la voz de todos los asistentes menos la propia y ello ocurre porque la referencia que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

una persona tiene de su propia voz nunca coincide con la que los demás tienen. Como la mayor parte del sonido que escuchamos procede del interior del cuerpo, desconocemos cómo resulta el timbre de nuestra voz proyectada al exterior. A lo largo de esta exposición, se considerarán algunos conocimientos y técnicas básicos para aprender a dominar la voz, evitando así a lo largo de nuestra vida, problemas o disfonías relacionados con su empleo.

2. ORÍGENES DE LA VOZ HUMANA

La raza humana ha tenido siempre un comportamiento gregario y social. Ya en la prehistoria el hombre vivía en pequeñas comunidades. Por lo tanto, la comunicación fácil y rápida entre los individuos del grupo era de vital importancia. Tras la mímica y los sonidos inarticulados, nació la palabra y con ella el lenguaje. De esta manera, la voz y la palabra se constituyeron en un elemento primordial para el desarrollo de las civilizaciones.

La raza humana no posee un órgano destinado en exclusiva al habla y el canto: el ser humano emplea el aparato respiratorio y la primera parte del digestivo para producir los sonidos. Por consiguiente, el conocimiento de cuándo empieza a usar los mismos adecuadamente para hablar es difícil de fijar, ya que todo ello es producto de una evolución.

2.1. La importancia de la voz en la antigüedad

Dado que somos herederos del mundo grecolatino, debemos remarcar la importancia que se le otorgaba a la voz en este periodo.

En la antigua Grecia se prestaba una atención especial a la voz hablada, ya que la oratoria ocupaba un lugar destacado en la sociedad. Se crearon varias escuelas en las que un gran número de alumnos educaba su voz. En estos centros se aprendía el arte de la oratoria y, a su vez, se trabajaba una buena postura corporal y la importancia del gesto a fin de matizar las palabras que acompañaba.

En la antigua Roma la voz era también muy considerada y cultivada. Existían diferentes técnicas y se formaban profesores a fin de transmitir tales conocimientos. Los profesores especializados en la voz se clasificaban en tres tipos: vociferarii, phonasci y vocales.

Asimismo, la última gran reina del antiguo Egipto, Cleopatra VII se rodeaba de los mejores maestros conocidos para cultivar y mejorar su instrumento vocal, con el fin de convertir su voz en un instrumento de seducción y autoritarismo.

2.1. La voz en la España musulmana del siglo IX

Ya había en este siglo escuelas para la voz en territorios bajo el dominio árabe. Durante el reinado de Abd al-Rahmān Córdoba era la capital a la que acudían estudiantes de todos los lugares a fin de conocer las ciencias, la cultura y el arte que esta ciudad les ofrecía. La llegada del músico árabe Ziryab, virtuoso del laúd, a esta ciudad, influyó mucho en el arte vocal y musical de Al-Andalus. De hecho sus amplios conocimientos sobre el instrumento vocal y la eficacia de sus métodos trascendieron más allá de las fronteras de este territorio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

3. LA VOZ: PARTE TEÓRICA

3.1. Qué es la voz humana

El punto de partida para saber qué es la voz humana serán los diccionarios. La consulta de un diccionario especializado en música nos aclara que la voz no es sino un instrumento musical más, pero con la facultad de producir esos sonidos o conjuntos de sonidos que llamamos “palabras” y de vincularlas o amalgamarlas con los sonidos musicales.

Tras estas consulta, descubrimos que existen dos vertientes a partir de las cuales se puede estudiar la voz: la de la palabra y la del canto. La voz puede considerarse tanto un instrumento productor de sonidos musicales con un aparato productor de palabras adjunto, como un mecanismo que nos permite hablar con un instrumento productor de sonidos musicales.

En caso de que el profesional de la voz quiera disfrutar y dominar el maravilloso instrumento que posee, debe conocer los problemas que pudieran afectarlo y estropear los mecanismos que lo componen. Así pues, aprenderemos el modo óptimo de utilizar nuestra voz.

Si comparamos la voz con cualquier otro instrumento musical, descubrimos que son los de viento los que presentan más coincidencias. Al igual que estos, la voz se compone de tres partes principales:

1. Un conjunto de órganos formado por pulmones, diafragma y músculos de la respiración. Este conjunto nos proporciona el aire necesario para producir el sonido.
2. Un vibrador. Este sería el equivalente a la lengüeta del instrumento. Comprendería el estuche de la laringe y su contenido, las cuerdas vocales que producen el sonido.
3. Una cavidad resonadora formada por la laringe, la boca, la lengua y las fosas nasales. Este grupo ampliará el sonido producido por las cuerdas. Sin embargo, a diferencia del instrumento de viento, nuestro aparato vocal permite, mediante los labios y la lengua, la transformación del sonido en palabras o canto articulado.

3.2. La respiración

Uno de los pilares del proceso de emisión de la voz es la respiración. La mayor parte de la salud y belleza de nuestro instrumento vocal depende de la forma en que respiremos y el aprovechamiento que hagamos en la expulsión del aire. De modo que, si con ejercicios mejoramos nuestra respiración, se reducirán las dificultades para hablar o cantar.

Siempre que se inicia la parte práctica en un curso de técnica vocal, los alumnos y alumnas acostumbran a creer que cómo mayor sea la cantidad de aire que inspiren mejor saldrá el ejercicio. Sin embargo, con esto lo único que lograrán es quedar saturados de aire y la mayoría de veces provocarán el bloqueo del aparato vocal. Así se demuestra que en el fenómeno de la respiración lo que realmente importa es cómo se utiliza el aire en su salida; ahora bien, no por eso la inspiración pierde su importancia. Hay que respirar profundamente, de manera natural y evitando la exageración. El buen profesional de la voz se reconoce por la habilidad con que aprovecha el aire en la espiración a fin de producir la misma.

Ciertamente no respiramos igual cuando lo hacemos pasivamente que cuando hablamos o cantamos, ya que entonces debe producirse un control de la espiración. Sólo existe una manera óptima de cantar y hablar. Esta consiste en realizar ambas acciones con la máxima naturalidad y evitando cualquier



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

tensión innecesaria en nuestro cuerpo. Una de las claves la tendrá una respiración fisiológicamente correcta.

La práctica de una respiración óptima empieza con una regla primordial: la inspiración debe efectuarse por la nariz. La naturaleza ha dotado a la nariz de un mecanismo que impide la entrada de pequeños insectos o partículas que podrían perjudicar nuestros pulmones. Este mecanismo son los pelos que encontramos en las fosas nasales. Además, si respiramos por la nariz, el aire inspirado se calentará para estar más acorde con la temperatura corporal. Finalmente, las mucosidades que se encuentran en los conductos nasales retienen las partículas que, por su reducido tamaño, han escapado al filtro de la entrada. En consecuencia, debemos respirar por la nariz porque así evitaremos los resfriados, una de las enfermedades que más perjudica a los profesionales de la voz.

Tanto para el habla como para el canto, la respiración costo-diafragmática es más natural y óptima. Ésta se produce cuando respiramos ensanchando la parte baja del tórax y la parte superior del abdomen. Así el diafragma puede llegar a descender al máximo.

La respiración costo-diafragmática es la que se produce cuando dormimos, aunque más ampliada. El mejor ejemplo lo tenemos al observar la respiración de un bebé mientras duerme pues, si nos fijamos en su zona abdominal, descubriremos que el abdomen se hincha con la inspiración y se hunde con la espiración de manera muy evidente.

3.3. La laringe

Desde el punto de vista fisiológico, la laringe es un esfínter con forma de cono hueco colocada en la parte inferior del cuello o superior de la tráquea. En la laringe se encuentran las cuerdas vocales, cuya misión consiste en vibrar al paso del aire que espiran los pulmones. Una vez esta vibración pasa por los resonadores se convierte en voz. Para ampliar el sonido que sale de las cuerdas vocales se necesita la faringe y el interior de la boca, resonadores que otorgan a la voz armónicos y proyección.

Por su parte delantera, la laringe presenta una forma prominente popularmente conocida como “la nuez de Adán”, compuesta por dos cartílagos: el tiroides que protege los laterales y la parte anterior de la laringe y el cricoides (se divide en dos grupos de pliegues: los dos superiores se llaman cuerdas falsas y los dos interiores cuerdas vocales) que se encuentra debajo del tiroides y en la parte superior de la tráquea.

En la parte superior del estuche formado por la laringe se encuentra el hueso hioides el cual, mediante ligamentos y músculos, sostiene y protege la laringe.

El sonido que producen las cuerdas vocales es muy débil y resultaría difícil de escuchar sin las modificaciones que se producen al emitirlo. Así pues, el sonido se amplía dentro de la faringe y en la cavidad bucal, ayudada por los labios.

Las cuerdas vocales, junto con las cavidades de resonancia son las que dan volumen, timbre y color a la voz. Todas estas características convertirán nuestra voz en única y reconocible para los demás.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

4. LA VOZ: PARTE PRÁCTICA

4.1. Importancia de la posición corporal

Antes de empezar a trabajar nuestra voz, lo más importante es conocer la posición corporal que adoptaremos. La posición corporal será siempre la adecuada para que permita el desarrollo natural de los ejercicios y no se creen tensiones innecesarias.

En primer lugar, evitaremos posturas que resulten forzadas o antinaturales, ya que acabarían afectando al sonido de nuestra voz. Al principio deberemos tomar conciencia de la postura para poder automatizarla con el tiempo.

Tal como se ha indicado anteriormente, el habla y el canto se producen de la misma forma, ya que el canto no es más que una exageración de la voz hablada. Así pues, tomaremos como ejemplo una práctica de los maestros del canto del siglo XVIII. Estos empleaban un espejo de cuerpo entero a fin de que los discípulos controlaran los movimientos de cara y cuerpo. De este modo, podían corregir posiciones y gestos no deseados.

La posición corporal que nos ayudará a practicar los ejercicios vocales correctamente es de pié y derechos, procurando que nuestro cuerpo descansa sobre las piernas de modo equilibrado y tendremos los pies algo separados. Asimismo evitaremos que las rodillas se pongan en tensión.

Seguidamente, enderezaremos la columna vertebral desde la cintura, evitando un exceso de su curvatura, ya sea hacia delante o hacia atrás. La columna vertebral estará derecha. La pelvis no debe moverse hacia atrás; más bien, debemos tener la sensación de que está ligeramente desplazada hacia delante. También la parte superior de nuestro cuerpo no estará inclinada ni hacia delante ni hacia atrás. Los hombros no deben elevarse. Los mantendremos en una posición más bien baja y relajada, sin que se inclinen hacia delante. Tendremos la sensación de que nuestra espalda se ha ensanchado, aunque de ninguna de las maneras ha de ser la posición militar de firmes.

Nuestra cabeza se elevará. Solo alargaremos la nuca de un modo natural, con la sensación de que descansa en el extremo superior de la columna vertebral. La cabeza debe estar derecha mirando al frente; no puede estar ligeramente inclinada hacia arriba o hacia abajo. Tampoco hemos de notar ninguna tensión en su base.

La mandíbula estará completamente relajada. No la cerraremos con fuerza y evitaremos desplazarla hacia delante. La sensación óptima es notar que la mandíbula cuelga bajo las orejas. Los dientes estarán un poco separados, mientras los labios se cierran suavemente. Al abrir la boca para hablar o cantar durante los ejercicios, la mandíbula se moverá sin forzarla, aunque la apertura será grande a fin de articular las palabras. Dejaremos espacio en el interior de la boca para que los sonidos cojan resonancia.

Finalmente hay que impedir por completo gestos extraños de la cara tales como fruncir el entrecejo, levantar las cejas o cerrar los párpados.

Mediante esta posición se controla el aparato fonador y se deja libre el cuerpo para llevar a cabo, entre otros, *ejercicios de relajación*.

Los ejercicios de relajación sirven para descargar nuestro cuerpo de tensiones innecesarias. No obstante, reforzarán nuestro estado de ánimo en general, puesto que existe una relación muy estrecha entre el tono muscular, el estado emocional, la respiración y la mente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

A la relajación hay que dedicarle un tiempo mínimo de un cuarto de hora. Buscaremos una habitación lo más silenciosa posible y nos tumbaremos en el suelo sobre una alfombrilla o manta. Se puede usar también la cama siempre que la misma sea un poco dura y sin almohada. Sobre todo debemos evitar la sensación de mucho calor o mucho frío en los huesos. Por otro lado, la habitación no ha de tener mucha luz, pero tampoco debe estar muy oscura porque incitaría al sueño. Si es posible, aflojaremos la ropa y nos quitaremos los zapatos.

Realizaremos los ejercicios tumbados en decúbito supino, es decir mirando al techo. Los pies estarán algo separados, los brazos a los lados del tronco, sin que la postura sea forzada, las palmas de las manos mirarán arriba o abajo. Los ejercicios siempre empezarán y acabarán con tres respiraciones profundas.

4.2. Cómo respirar bien

Emplearemos la respiración costo-diafragmática. Por consiguiente, debemos dominarla y ser conscientes de su funcionamiento. A fin de controlarla, observaremos como actúan los mecanismos que producen la respiración costo-diafragmática, en especial el diafragma. Así pues, nos tumbaremos en el suelo sobre una esterilla mirando al techo; esta posición recibe el nombre de “decúbito supino”. Cerraremos los ojos y nos relajaremos con una respiración profunda. Conseguida la relajación, prestaremos atención a los sonidos de la habitación. Luego nos centraremos en los sonidos de nuestro propio cuerpo: corazón, estómago, intestinos... Por último, tomaremos conciencia de cómo suena el aire al entrar y salir de los pulmones.

Si descansamos una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen descubriremos el mecanismo de nuestra respiración. Al inspirar el aire (siempre por la nariz) observaremos que el abdomen es el primero en dilatarse y seguidamente se va abombando el pecho. La causa de tales movimientos es el desplazamiento hacia abajo del diafragma. Lo primero en dilatarse es el abdomen porque esta zona del cuerpo comprende la parte inferior de los pulmones, que es más ancha, y estos se llenan antes. El movimiento hacia fuera de las costillas inferiores se dará cuando luego se llene la parte media y superior de los pulmones.

Comprobado el mecanismo de la respiración y, en concreto, el del diafragma, practicaremos unas cuantas respiraciones tranquilas por la nariz, siendo ahora conscientes del mecanismo que las permite. Seguiremos en la misma posición, únicamente los brazos descansarán al lado del cuerpo. Durante la práctica de estas respiraciones no es necesario que lleguemos a la dilatación total del pecho con el consecuente ensanchamiento de las costillas superiores. El exceso de aire ocasionaría un bloqueo que evitaremos, puesto que crearía una serie de tensiones que afectarían la libre emisión de la voz.

4.3. La fonación

Para hablar y cantar óptimamente hay que tener en cuenta tres aspectos: la presión que se ejerce sobre el aire espirado, el cierre de las cuerdas vocales y la adecuación de la cavidad interna al sonido que se quiere emitir. En cuanto a este último aspecto, no debemos olvidar que la boca es el elemento más importante para la ampliación y modificación de la voz. De hecho, la facilidad que observamos en la emisión y articulación de la voz de los grandes oradores y cantantes depende en gran medida de la apertura de la boca, el uso de la lengua y la adaptación de la cavidad bucal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

El momento en que nace el sonido es de vital importancia, puesto que ha de ser equilibrado. No podemos formarlo con un golpe fuerte, de glotis, pero tampoco de manera blanda, ya que se escaparía el aire. El sonido estará presente de modo natural cuando abramos la boca. Esto quiere decir que yo lo habremos fijado en nuestra mente antes de comenzar la fonación y, así, la voz se producirá al mismo tiempo que se inicia la espiración. Sabremos que lo hemos realizado correctamente cuando todo el aire espirado se transforme en sonido.

Siguiendo un poco el proceso tenemos que:

1. La glotis pasa de la posición respiratoria a la de fonación con la emisión de la voz, por lo que se produce una tensión en los músculos espiratorios.
2. El golpe de glotis provoca una explosión de sonido, es decir, una tensión excesiva que afectará negativamente a las cuerdas vocales.
3. Si se produce un inicio que deja escapar aire esto originará una pérdida constante y audible de aire y una voz llorosa y sin energía.

4.4. El apoyo diafragmático

El diafragma se desplaza hacia abajo durante la inspiración mientras la musculatura abdominal permanece relajada. Como resultado de tal movimiento, el espacio inferior de las costillas y la parte alta del abdomen son ampliadas. La columna de aire inspirado de los pulmones se apoyará sobre el diafragma y sí conseguirá vencer la resistencia que opone el cierre de nuestras cuerdas vocales.

El apoyo diafragmático necesario para conseguir la presión que permitirá la vibración de nuestras cuerdas vocales se obtiene a partir de un control de la presión parecido al de los instrumentistas de viento. La presión ejercida sobre la columna de aire variará en función del sonido que queremos emitir. Cada sonido requiere una presión adecuada. Por consiguiente, la variación de sonido en la voz hablada es menor a la de la voz cantada.

La intensidad de nuestra voz depende de la fuerza con la que la columna de aire se apoya en nuestro diafragma y la presión con la que sale hacia las cuerdas vocales. La potencia de voz está condicionada, en gran parte, por la capacidad de los pulmones, la fuerza que empleemos para transformar el aire de la inspiración en sonido y el aprovechamiento óptimo de las cavidades de resonancia.

4.5. La importancia de la boca. La articulación de las palabras y el control del aparato vocal.

Aparte del control de la presión del aire espirado y la tensión adecuada en las cuerdas vocales, las cavidades de resonancia habrán de adecuar un espacio suficiente que permitirá que el sonido aproveche al máximo las mismas. Si tenemos presente esto, lograremos que nuestra voz coja unos armónicos que enriquecerán su timbre y también podrá proyectarse mejor en el espacio. Asimismo, nos resultará más fácil emitir la voz cantada y subir sin problemas al registro agudo.

Cuando dominemos la voz siempre tendremos una sensación interna de plenitud y comodidad. En el caso de la voz cantada, la sensación es euforizante y llena de optimismo cuando se produce el sonido. Tal impresión no nace únicamente de la percepción del sonido, sino también de las vibraciones físicas que resuenan en nuestras cavidades vocales y en todo nuestro cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Existe una referencia conocida como “la voz en la máscara” que nos permite comprobar si la colocación del sonido es la óptima. Esta se da cuando la voz resuena detrás de la nariz, en la parte superior de nuestra cabeza.

En cuanto a las sensaciones durante el canto, notaremos que los sonidos graves resuenen más en el pecho y, a medida que vamos buscando notas más agudas, el sonido irá invadiendo nuestro cráneo y desaparecerá de la parte alta del pecho.

La boca es el resonador más importante de la voz porque, mediante los movimientos de la lengua, el velo del paladar, la mandíbula y los labios, la adaptamos al sonido que emiten las cuerdas vocales y se consigue una emisión perfecta. La intensidad de nuestra voz siempre es proporcional al espacio creado en el interior de la boca.

Otro elemento a vigilar es la lengua porque permite la articulación de las palabras. Cuando mantengamos una nota al cantar, la lengua permanecerá inmóvil y reposará en la parte baja de la mandíbula con la punta rozando los incisivos inferiores. En la articulación de las sílabas tendrá libertad de movimientos. No obstante, volverá a descansar en la parte superior de la mandíbula dentro de la cavidad que forman los dientes inferiores.

En lo que atañe a los labios, siempre tenderán a ponerse en una forma redondeada.

Nunca hay que olvidar que nuestra voz sólo se convertirá en un buen instrumento de trabajo si mantenemos una regularidad y una progresión en su cuidado.

4.6. Cómo debe ser nuestra voz hablada

La voz del docente debe presentar unas cualidades imprescindibles si quiere llevar a cabo su cometido de manera óptima. La voz ha de ser proyectada sin obstáculos y con la intensidad adecuada. La voz del docente será audible desde cualquier punto del aula. En consecuencia, articularemos todas las palabras de forma clara y ninguna sílaba quedará oscura o confusa. El alumno debe comprender lo que se ha dicho sin duda alguna. Así pues, pronunciar bien y evitar expresiones ambiguas facilitarán la comunicación con el alumno. La voz ha de sonar naturalmente y con un timbre más bien cálido. De igual manera un tono monocorde potenciará el aburrimiento del oyente.

Nuestro estado psicológico, sea cual sea, no puede trascender mediante la voz. Por un lado, afectará la emisión del sonido porque el estrés perjudicará la calidad de nuestra voz. Por el otro, en ocasiones puede afectar la armonía del aula; el alumnado puede aprovechar el bajo tono psicológico del docente para alborotar y, entonces, este se verá obligado a forzar la voz.

En el acto del habla, el sentido del oído desempeña un papel importante pues nos informa de cómo hablamos y nos sirve como referente para adoptar hábitos de pronunciación.

Otro sentido que se aconseja potenciar es la vista. La observación del movimiento muscular que se produce al hablar es una fuente muy provechosa de información y de control de emisión de nuestra voz. La velocidad es otro aspecto que debemos controlar. Así pues, aprenderemos a hablar a distintas velocidades hasta adquirir la habilidad de poder variarlas voluntariamente sin que ello afecte la emisión de la voz. Además el ritmo, sea rápido o lento, determinará las pausas para respirar, la articulación y la dicción.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

4.7. Introducción al trabajo vocal

Lo más importante a la hora de mejorar nuestra voz es el trabajo práctico que realizaremos con ella, así pues debemos estar abiertos a cualquier ejercicio que ayude a realizar nuestro trabajo.

Empezaremos con ejercicios muy fáciles que no requieren que la voz se mueva mucho. Poco a poco iremos ampliando el ámbito a fin de dar más elasticidad a las cuerdas vocales. Acabaremos con ejercicios que mejorarán la articulación de las consonantes. En estos nos serviremos de varias palabras para dominar las consonantes. No olvidaremos que la pronunciación exacta de las consonantes ayudará a que nuestra voz sea más sonora y llegue con más facilidad a nuestros interlocutores.

Grabaremos los ejercicios vocales de cada sesión que realicemos y, posteriormente, los escucharemos con atención crítica. Una vez escuchados no los borraremos en su totalidad ya que debemos guardarlos para poder comprobar nuestra evolución. En un principio no reconoceremos nuestra voz y, seguramente, no nos gustará. Ahora bien, con el tiempo acabaremos por acostumbrarnos y seremos capaces de apreciar cuándo nuestra voz suena correctamente.

Si abrimos la boca dejando caer la mandíbula y redondeando los labios, nuestro sonido resultará más sonoro y podremos subir con mayor facilidad a las notas más agudas cuando cantemos. Asimismo, nuestra voz sonará más potente cuando hablemos y llenará mejor la habitación en la que realizamos los ejercicios.

Efectuaremos los ejercicios delante de un espejo a fin de controlar que nuestro cuerpo siempre esté en la posición correcta, recomendamos utilizar un teclado-piano como guía para realizar los ejercicios y verificar la correcta afinación.

4.8. La voz en los niños y niñas

La voz del niñ@ se llama “voz blanca”. El timbre de la voz de los niños y niñas es igual; la única diferencia existente se basa en la mayor facilidad a la hora de emitir notas agudas y en el color del timbre. Así pues, ya sean niños o niñas, solamente podrán ser Sopranos o Contraltos, categorías que se establecerán cuando la voz del niñ@ sea más clara u oscura respectivamente.

Desde pequeños, los niños y niñas reciben una educación musical que consiste en el aprendizaje del canto y el conocimiento de su propia voz. A la hora de la verdad, el tiempo dedicado a la música, lamentablemente es muy poco. El niñ@ adquiere unos conocimientos musicales mínimos y aprende a cantar algunas canciones con sus compañeros.

Cuando el niñ@ se inicia en el estudio del canto ha de conocer de modo simple y sencillo los mecanismos que producen la voz. Así pues, el maestro tiene la obligación de explicar a los pequeños el funcionamiento del aparato fonador.

El hecho de que hacia los diez años el niñ@ aprenda a tocar la flauta dulce en el colegio hará que considere la voz como algo muy cercano a él. Del mismo modo que el docente cuenta al niñ@ cómo funciona su cuerpo cuando toca una melodía con la flauta, puede extender su explicación a la voz. Si para lograr afinar las notas agudas debemos soplar más fuerte que en las graves, a la hora de cantar notas agudas el abdomen del niñ@ hará una tensión más fuerte hacia fuera.

Destacamos tres ideas que nuestros alumnos y alumnas tendrán muy en cuenta antes de empezar a cantar. En primer lugar, les enseñaremos el sitio de colocación de la voz. Imaginarán que la voz suena entre sus ojos y que de allí jamás podrá retroceder, es decir, nunca dejarán caer la voz al fondo de la garganta. En segundo lugar, insistiremos mucho en que deben cantar como si lo hicieran en un bostezo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

continuo, asegurando así la cavidad de resonancia. Finalmente, hay que enseñarles que levantar la cabeza y los hombros para cantar los ejercicios y las canciones perjudicará la emisión de la voz.

5. LA CLASIFICACIÓN VOCAL

5.1. Diferencias entre las voces

La primera gran división viene dada por el sexo. Por supuesto no es lo mismo la voz de un hombre que la de una mujer, ni la de una mujer a la de un niño. Dentro de un mismo sexo en ocasiones también descubrimos grandes diferencias. Unas voces son más graves que otras y el volumen presenta intensidades variables. Una voz es más grave o aguda y con más o menos volumen según las diferentes estructuras que forman su aparato vocal. La voz de cada persona dependerá de la longitud y el grosor de las cuerdas, el tamaño de las cavidades de resonancia (boca y faringe, especialmente) y la capacidad de almacenamiento de aire de nuestros pulmones. Todo este conjunto determinará el sonido de la misma y la hará irreplicable.

La clasificación básica de la voz, es la siguiente:

Mujeres	Hombres	
Soprano	Tenor	Agudo
Mezzosoprano	Barítono	<
Contralto	Bajo	Grave

5.2. Cómo y por qué se producen tales diferencias en las voces

El timbre vocal de cada persona es el resultado de los procesos hormonales acaecidos durante la pubertad.

Durante el periodo que comprende la infancia, el timbre de la voz de los niños se asemeja al de las niñas. Cuando cantan juntos, solamente son separados según su facilidad para cantar más grave o agudo. En consecuencia, la única distinción que podemos hacer en ese momento es entre Sopranos o Contraltos. Cuando ingresan en la pubertad, la laringe de los niños empieza a desarrollarse a causa de distintas influencias hormonales. A la par de la laringe, las cuerdas vocales también se desarrollan, tanto en longitud como grosor, hasta conseguir duplicar su tamaño. Tales modificaciones producen el oscurecimiento de la voz y la vuelven más grave. Una vez acaba este proceso, que generalmente dura unos tres o cuatro años, empieza a desarrollarse la voz que el adolescente tendrá de adulto. Cuanto más prolongado sea el periodo de producción de hormonas masculinas, más grave será la voz resultante y nos encontraremos con un Bajo. Si el proceso se acorta un poco, resultará una voz no tan grave, es decir un Barítono. Finalmente, si el tiempo de transformación es más corto, nos encontraremos ante un Tenor, más o menos agudo en función de la brevedad de su evolución hormonal.

La voz de la mujer no varía tanto porque la laringe no se desarrolla de la misma manera. La laringe no dobla su tamaño y, por lo tanto, el timbre de voz no se ve tan afectado. Sin embargo, aumentan el volumen y la extensión de la voz. Un gran número de niñas se convertirá en Sopranos pues en los países mediterráneos abundan las voces agudas. En algunos casos, la voz puede presentar un



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

oscurecimiento parcial determinado por el proceso hormonal que está experimentando. Si este oscurecimiento no es muy fuerte, la voz de la niña se transformará en la de una Mezzosoprano. En el caso que el oscurecimiento sea más acusado, nos encontremos con una Contralto.

5.3. Casos especiales de la clasificación vocal

Aparte de los seis tipos de voz existen dos más: El Falsetista y el Castrado.

El Falsete es la voz que emplean los Contratenores hoy en día. Es la voz que un hombre adulto emplearía si quisiera cantar en la misma tesitura de un mujer o un niño. El registro de falsete se encuentra en el extremo superior de la voz del hombre. Es un tipo de voz con escaso volumen y poca proyección.

Los Castrados o Evirati: este tipo de voz, hoy extinguida, se creaba artificialmente mediante una operación que se efectuaba en los órganos sexuales del niño, antes de que empezaran los cambios propios de la pubertad, con el fin de perpetuar la voz infantil. La castración paralizaba el crecimiento de la laringe y las cuerdas vocales.

6. CONCLUSIONES

Uno de los procesos más importantes de la infancia es la adquisición y dominio del lenguaje. Conforme avanza este proceso, se van automatizando los mecanismos del habla de manera inconsciente y el individuo se familiariza con su voz. Esta, como se ha dicho anteriormente, se convierte en un referente de la personalidad, ya sea para uno mismo como para los demás. Si la voz es un sistema de comunicación e identificación de la personalidad, todo lo que afecte al individuo trascenderá en su emisión y sonido.

Como se ha ido viendo a lo largo de la exposición, si no poseemos un gran dominio mental y físico, las dificultades y problemas del día a día pueden llegar a perjudicar la musculatura de nuestro aparato vocal y el juego anatómico que produce el sonido.

De hecho, la higiene vocal es un aspecto que debemos tener muy en cuenta, pues, por un lado, hay que atender a los cambios de la pubertad y, por otro lado, una voz cuidada que emplee una técnica óptima y actualizada cada cierto tiempo, conseguirá ser longeva sin que se presenten grandes problemas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abiati, F. (1958). *Historia de la música*. México: Hispano-Americana.
- Comotti, G.C. (1986). *La música en la cultura griega y romana*. Madrid: Turner.
- Boone, D.R. (1983). *La voz y el tratamiento de sus alteraciones*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Selvajarán, Y. (1963). *Deporte y yoga para una vida más sana y mejor*. Barcelona: Garriga.
- Viñas, F. (1963). *El arte del canto. Datos históricos, consejos y ejercicios musicales para la educación de la voz*. Barcelona: Casa del libro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Autoría

- Nombre y Apellidos: Maria del Mar Cañete Pulido
- Centro, localidad, provincia: Escuela infantil "El principito", Córdoba (Córdoba).
- E-mail: m.caete@yahoo.es