

El Uso del Calentamiento Vocal para Mejorar la Técnica del Canto en las Agrupaciones de las

Iglesias: Bethel y Canaán

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Licenciatura en Música



Josué Alexandro Acero Zapata

Dayron Yesid Andrades Chaverra

Daniel Felipe Díaz Gutierrez

Hernando Romero Meza

Medellín, Colombia

2020



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CENTRO DE INVESTIGACIONES

NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la Comisión Asesora del proyecto de grado titulado: **"El Uso del Calentamiento Vocal para Mejorar la Técnica del Canto en las Agrupaciones de las Iglesias: Bethel y Canaán"**, elaborado por los estudiantes: **Acero Zapata Josué Alejandro, Andrades Chaverra Dayron Yesid, Díaz Gutiérrez Daniel Felipe y Romero Meza Hernando**, del programa de Licenciatura en Música, nos permitimos conceptuar que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Educación y por lo tanto se declara como:

Aprobado - Sobresaliente

Medellín, noviembre 11 de 2020

Mg. Gelver Pérez Pulido
Presidente

Mg. Sara Yaneth Carmona B.
Secretaría

Política Jurídica según Resolución del Ministerio de Educación No. 8529 del 8 de junio de 1989 / NIT 800.003.761-3

Cra. 84 No. 33AA-1 PBX. 350 83 28 Fax. 350 79 48 Medellín <http://www.unac.edu.co>

Agradecimientos

Estamos muy agradecidos, por supuesto primeramente con Dios, que nos concedió realizar este proyecto en plena pandemia, agradecemos también a nuestros asesores Magísteres Gerver Pérez, Jorge Hoyos y Sara Carmona, que claramente estuvieron con nosotros durante este proceso, A los maestros Rossana Ardila y Delmar F. Por todo el conocimiento e información que nos aportaron, sin ella no se hubiera podido realizar debidamente esta investigación, por su ayuda, por su apoyo y paciencia en todo este proceso.

Tabla de Contenido

RESUMEN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	ix
Capítulo Uno – Planteamiento del Problema	1
Descripción del Problema	1
Formulación del Problema	1
Justificación	1
Objetivos	2
Objetivo general.	2
Objetivos específicos.....	2
Constructos.....	2
Delimitaciones	3
Limitaciones.....	3
Definición de Términos.....	3
Capítulo Dos - Marco Teórico	4
Antecedentes	4
Marco Conceptual.....	5
El calentamiento vocal.	5
Ejercicios.....	5
La técnica vocal.	6
Posición corporal durante el trabajo vocal.....	7

Modos respiratorios	8
Apoyo de la voz sobre la columna de aire.	8
Marco Contextual	9
Capítulo Tres – Marco Metodológico	11
Enfoque de Investigación	11
Tipo de Investigación	11
Pasos de investigación acción participativa.	11
Población.....	12
Muestra.....	12
Recolección de Información	12
Cronograma de la Investigación	12
Presupuesto de la Investigación.....	13
Capítulo Cuatro – Análisis y Resultados.....	14
Análisis e Interpretación de los Resultados	14
PLANIFICACIÓN DE LAS INTERVENCIONES	21
Intervención 1: Importancia del Calentamiento Vocal	21
Intervención 2: Recomendaciones para los Cantantes	21
Intervención 3: Técnica	22
Intervención 4: Importancia de impostar la voz a la hora de cantar.....	22
Intervención 5: la Voz y sus Resonadores	23

Intervención 6: Análisis de la Estructura de Himnos	24
Intervención 7: Actividad y concierto final.	24
Capítulo Cinco – Conclusiones y Recomendaciones	26
Conclusiones	26
Recomendaciones	26
Lista de Referencias.....	27
Anexos.....	28
Anexo Fotos Evidencia de las Intervenciones	28

Lista de Tablas

Tabla 1. Ingreso y egresos de la investigación.....	13
---	----

Lista de Figuras

Figura 1. Cronograma de actividades	13
Figura 2. Consume productos lácteos	14
Figura 3. Consume bebidas alcohólicas o tabaco	15
Figura 4. Frecuencia del calentamiento previo al cantar	15
Figura 5. Frecuencia del dolor de garganta a la hora de cantar	16
Figura 6. Tiene en cuenta el aspecto técnico al cantar	17
Figura 7. Importancia del calentamiento previo al cantar	18
Figura 8. Aplicaría la técnica adecuada para su beneficio si conociera de ella	19
Figura 9. Le gustaría recibir capacitación respecto al calentamiento y técnica vocal	20

RESUMEN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Licenciatura en Música

EL USO DEL CALENTAMIENTO VOCAL PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL CANTO EN LAS AGRUPACIONES DE LAS IGLESIAS: BETHEL Y CANAÁN

Integrantes del Grupo: Josué Alexandro Acero Zapata

Dayron Yesid Andrades Chaverra

Daniel Felipe Díaz Gutierrez

Hernando Romero Meza

Asesor Temático: Mg. Sara Carmona

Asesor Metodológico: Mg. Delmar Freire Faria

Fecha de Terminación del Proyecto: 18/11/2020

Problema

La alabanza es muy importante en las iglesias, sin embargo, algunos líderes de la música pueden tener talento para cantar, pero no conocen las técnicas para el cuidado de la voz lo que ocasiona en ellos afonía y problemas de voz.

Teniendo en cuenta que la voz es un instrumento vivo y cambiante es importante cuidarla lo cual implica evitar gritar, forzarla más de lo debido y hacer ejercicios de calentamiento antes de iniciar a cantar. Por lo tanto, en este proyecto se busca dar respuesta la pregunta de investigación ¿Por qué los líderes y miembros de alabanza llegan a padecer de disfonía?

Método

El enfoque de investigación es de tipo cualitativo. El método utilizado fue la acción participativa. El proyecto estuvo dividido en cuatro fases. en la primera se buscó la temática. En la segunda fase se realizó la construcción del plan. En la tercera fase ejecución y en la cuarta fase el cierre de la investigación. El instrumento utilizado para la recolección de información fue la encuesta.

Resultados

De los 10 miembros de la iglesia Bethel y Canaan que contestaron la encuesta el 70% no consume productos lácteos antes del servicio de canto, en 100% de ellos no consume alcohol o fuma tabaco, solo el 30% de ellos calienta la voz siempre antes de cantar, el 70% de los encuestados nunca tienen dolor de garganta después de cantar, de las 13 personas encuestadas el 40% no tiene en cuenta el aspecto técnico al cantar, el 90 % de los encuestados cree en la importancia del calentamiento antes de cantar, el 90% de los encuestados aplicarían el uso de la técnica para su beneficio de la voz, el 100% de los encuestados les gustaría recibir capacitaciones sobre la técnica del canto.

Conclusiones

La enseñanza de la técnica del canto en las agrupaciones de las iglesias Bethel y Canaan fue provechosa ya que, las personas a las que se les dieron las intervenciones desconocían aspectos técnicos como la postura del cuerpo al cantar y desconocían algunos hábitos de consumo de alimentos que podían perjudicar al canto, lo cual nos brindó la posibilidad de poderles brindar una información concreta sobre cómo se debe trabajar el manejo del instrumento de la voz por

medio de las intervenciones que se hicieron durante todo el proceso de realización y culminación de este proyecto.

Capítulo Uno – Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

La voz, es el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales al acercarse entre sí como consecuencia del paso del aire a través de la laringe.

En su interior se encuentran las cuerdas vocales. Éstas son dos músculos laríngeos localizados en la laringe e insertándose en sus cartílagos. Al éstas abrirse se respira y al cerrarse se produce la fonación. Estas cuerdas vocales pueden tensarse o distenderse, lo que producirá una voz grave o aguda.

Es un instrumento vivo y cambiante por tal razón evitar actividades como: gritar, estar en lugares nocivos, esforzarla más de nuestro límite y hablar demasiado, son pequeñas actividades que pueden ayudar a mantenerla en un estado óptimo y agradable.

Formulación del Problema

¿Por qué los líderes y miembros de la alabanza llegan padecer de disfonía?

Justificación

La música es muy utilizada en muchos campos de la vida, y viene acompañando a la raza huma desde hace años atrás y de allí su valor he importancia en algunos ámbitos específicos en especial en el religioso, por tal razón como músicos de iglesia nos interesamos por realizar una investigación basada, en el uso del calentamiento vocal antes de iniciar un servicio de alabanza, y de esta manera impregnar en cada una de las mentes de los líderes de alabanza de las iglesias de: Bethel y Canaán, y un conocimiento significativo de la importancia del calentamiento vocal antes de cantar, y así mejorar la técnica del canto. Puesto que como músico profesional y

conocedor de la técnica vocal he evidenciado el sufrimiento de muchos líderes de alabanza a la hora de oficiar este servicio y todo por carencia del conocimiento de la adecuada técnica vocal.

Objetivos

Objetivo general.

Diseñar un plan pedagógico para el uso del calentamiento vocal el aprendizaje del canto en las iglesias: primavera y oasis.

Objetivos específicos.

- Identificar los errores comunes que cometen los integrantes de las iglesias y agrupaciones corales al participar en la alabanza.
- Clasificar los errores técnicos.
- Corrección de los errores encontrados a través de las diferentes técnicas .
- Identificar los errores comunes que cometen las personas empíricas a la hora de cantar.
- Conocer el nombre de las respectivas técnicas que existen en el área del canto.

Constructos

El material que sustenta y que se dará en nuestra intervención está basado en conocimientos de investigaciones de técnica vocal y sus cuidados, también nos basamos desde la experiencia de los maestros de canto de la UNAC.

Delimitaciones

Se escogen: miembros de las iglesias estipuladas que hagan parte del grupo de alabanza.

Limitaciones

Es complicado proponer un día y hora específica para que todos puedan asistir sin problema alguno, ya que por lo general algunos tendrán que desplazarse mucho a aquel lugar. Esperamos no ver indisposición de parte de los miembros.

Definición de Términos

Semiocluido: Los ejercicios con tracto vocal semiocluido (alargamientos artificiales del tracto vocal) han sido ampliamente utilizados en terapia, calentamiento y entrenamiento vocal. Se ha establecido que este tipo de ejercicios aumentan la impedancia del tracto vocal, específicamente la reactancia inercial (inertancia) que puede influir favorablemente en la vibración de los pliegues vocales. (Guzmán, Ejercicios con tracto vocal semiocluido, 2018, pág. 1).

Capítulo Dos - Marco Teórico

Antecedentes

Nombre del proyecto: Factores de riesgo asociados a la aparición de disfonía funcional en docentes de Cantón Cuenca.

Autores: Andrea Bernarda Lazo, Jorge Luis Crespo

Problemática del proyecto

Aumento de la disfonía en los docentes en la región de Morona Santiago (Ecuador)

Conclusión: Según lo planteado en este proyecto podemos entender que la voz puede ser afectada no solo por factores internos, sino también por los externos, como un aula más grande, mayor carga horaria o mayor nivel de estudiantes tal y como se aprecia en la investigación anteriormente mencionada.

Nombre de proyecto: Cuidado Vocal para los cantantes

Autores: K.M. Reynoso Vargas, L. F.C. Schroeder Aradillas y H. Corral Aragón

Problemática del proyecto:

El exceso de malos hábitos en personas antes y durante el canto

Conclusión: Esta investigación nos muestra las lesiones que se pueden adquirir por los malos hábitos al proyectar la voz de manera incorrecta, específicamente en el canto. Es muy importante conocer algunos aspectos que se deben de tener en cuenta si no queremos que la voz vaya perdiendo fuerza y sufriendo paulatinamente hasta el punto de adquirir algunas enfermedades vocales.

Nombre del proyecto Trabajo vocal en la red de escuelas de formación musical del municipio de Pasto.

Autores: Guadalupe del Carmen Mora Chávez

Problemática del proyecto: Carencia de técnica y afinación en los niños y jóvenes de la institución, aportándoles las herramientas adecuadas para el proceso.

Marco Conceptual

El calentamiento vocal.

El calentamiento vocal es uno de los aspectos más importantes dentro de las técnicas de higiene vocal para profesionales de la voz. El cual está constituido por series de ejercicios respiratorios, corporales y vocales con el fin de calentar la musculatura de los pliegues vocales antes de cualquier actividad intensa para evitar la sobrecarga o ciertas lesiones. (Guzmán, el calentamiento vocal en profesionales de la voz, 2009, pág. 101)

El calentamiento vocal es de suma importancia para la preparación del individuo en su coordinación y resistencia corporal necesaria para el canto o habla.

Ejercicios.

1. Vibración de labios y lengua, fonación en tubos estrechos haciendo escalas o arpeggios sobre un amplio rango de frecuencias o realización de glisando (efecto sonoro consistente en pasar rápidamente de un tono a otro en forma ascendente y/o descendente, haciendo oír todos los sonidos intermedios).
2. Glisando de 2 octavas, primero en forma descendente y luego ascendente y descendente juntos. Se debe utilizar registros de pecho y falsete con las vocales /i/ o /u/.
3. Escalas haciendo retracción y extensión de la lingual con la secuencia vocálica /a/-/i/.
4. Ejercicio de Messa di voce con posiciones de tracto vocal semiocluido.

5. Stacatto con arpeggios.

Aunque Titze (Titze, 1993) propone esta rutina, él afirma que un calentamiento vocal efectivo es altamente individual, porque cada voz, cada organismo reacciona distinto en diferentes momentos del día, diferentes duraciones de calentamiento y en diferentes etapas de desarrollo vocal. (págs. 49, 21-22) sugieren una rutina de ejercicios con una duración de 15 min, la cual incluye:

1. Ejercicios de elongación (general, hombros, cabeza y masaje facial).
2. Ejercicios vocales con sonidos nasales, vibrantes, hiperagudos, vocalizaciones con secuencias vocálicas, ejercicios articulatorios y juegos musicales.
3. Ejercicios para la extensión vocal: sonidos de frecuencias medias hacia las agudas y luego hacia las graves; sonidos de frecuencias graves hacia las agudas; sonidos de frecuencias agudas hacia graves; sonidos ondulatorios en frecuencias agudas y graves, y glisando ascendentes en forma de espiral.
4. Ejercicios para el control de la intensidad: con sonidos nasales, vibrantes y vocalizaciones: aumentar y disminuir lentamente la intensidad sin variar la frecuencia. (Titze I. , 1993- 2000).

La técnica vocal.

La autora habla de la importancia de impostar la voz a la hora de cantar.

El término “impostar” deriva del latín y significa ‘poner en su lugar, poner en su puesto’.

Impostar la voz —“voz”: emisión sonora producida por las cuerdas vocales— significa colocarla, ubicarla en los resonadores. Llevar hacia la caja de resonancia ese sonido rústico que se genera en la laringe para lograr, de ese modo, que la voz adquiriera brillo, belleza de timbre, amplitud de

registro, homogeneidad en la emisión, perfecta colocación en todos sus matices, redondez, menor fatiga con un uso prolongado, que pueda ser oída a distancias considerablemente largas sin caer en el grito, evitar disfonías, poitrinage, voz de falsete, resonancia entubada, hipo o hipernasalidad, y lograr todas las características que supone una voz correctamente colocada. Vemos, entonces, que las ventajas de la impostación vocal son muchas y, para lograrlas, el trabajo debe ser minucioso y a conciencia. (Neira, 2009, pág. 40).

Posición corporal durante el trabajo vocal.

La autora habla de cómo debe estar el cuerpo antes y en el momento de emitir la voz. Durante el trabajo de impostación vocal, el sujeto deberá estar en una posición eutónica con el tronco derecho, sin contracciones en ninguna zona del cuerpo y sin presión en la zona costo diafragmática, a fin de permitir su correcto desplazamiento. La cabeza estará en una posición media, acompañando el movimiento de la laringe según la gama de notas a emitir. Emisión de agudos Posición forzada Posición natural La expresión facial será serena; se evitará cualquier contracción de los músculos del rostro, sobre todo, los del entrecejo y la frente, que comúnmente se tensan y contraen.

Durante la emisión, en especial si se trata de una nota de larga duración, la cabeza casi no se moverá, ya que, de lo contrario, la voz puede perder uniformidad de timbre y de emisión en general, si no se tiene el suficiente dominio de la técnica. Al comienzo del trabajo, la posición más cómoda para vocalizar es de pie, distribuyendo el peso del cuerpo por igual sobre ambos miembros. En esta posición, la coordinación fonorrespiratoria es más sencilla de realizar Una vez que se ha logrado el dominio de la columna aérea, se podrá pasar a la posición sentada. (Neira, 2009, pág. 78).

Modos respiratorios.

La autora nos enseña la manera correcta de respirar e inicia diciendo que Se entiende por modo respiratorio la manera en que se toma y se expulsa el aire. Estos modos pueden ser: Nasal-nasal: este es el que se usa naturalmente cuando no se está realizando alguna actividad que requiera una cantidad mayor de aire, como ser, por ejemplo: la utilización de la voz (hablada o cantada), o cuando existe alguna alteración orgánica que impida una correcta permeabilidad nasal o retronasal (pólipos nasales, alteración en cornetes, etc.).

Nasal-bucal: sobre este modo respiratorio, debemos basar nuestra terapia, en un principio, a fin de que el individuo vaya tomando conciencia y mejore la calidad del soplo respiratorio que es el que va a acompañar, posteriormente, a su emisión vocal. Bucal-bucal: este es el modo respiratorio que, casi el mayor tiempo, requiere la utilización de la voz. Si bien, en un comienzo se debe entrenar al sujeto para que realice inspiraciones en forma nasal, una vez que haya modificado y automatizado el tipo respiratorio, tendrá que tomar el aire por la boca para fonar.

Esto no será nocivo, ya que, al tener siempre un colchón de aire a nivel de su cincha costo diafragmática, ese poco que le entra por la boca le será suficiente como para alimentar la emisión del mensaje en forma correcta respetando todos los requerimientos de una buena fonación. (Neira, 2009, pág. 26).

Apoyo de la voz sobre la columna de aire.

La autora habla del apoyo diafragmático como las bases para sostener el edificio de la voz y también argumenta que el aire es un colchón de aire, localizado en la base pulmonar, debe servir de apoyo constante a la columna de aire para que esta, a su vez, sostenga la voz en la máscara resonancia. Caja de resonancia Columna aérea Colchón aéreo Nunca se hundirá la

región costo diafragmática para aumentar el suministro de aire. Como ya dijimos, en el punto de Dosificación aérea, se debe expandir esta cincha hacia afuera a fin de poder utilizar toda la columna aérea para llegar al final de la emisión con la voz colocada en los resonadores (impostada).

La potencia vocal está directamente relacionada con el aumento o la disminución de la presión aérea, pero siempre se procurará que no se separen los repliegues vocales si la intensidad es débil o muy débil, o bien, que estos no se contacten hipertónicamente, con la consecuente tensión laríngea, si fuera fuerte o muy fuerte. Esta colocación no debe perderse nunca, cualquiera sea la intensidad utilizada. El entrenamiento de la voz a diferentes intensidades es posterior a todo el trabajo. (Neira, 2009, pág. 33).

Marco Contextual

Según en el contexto religioso la música ha jugado un papel muy importante a la hora de congregarnos en las iglesias, tomando la misma un protagonismo notable y relevante para llevar acabo cualquier reunión congregacional.

En el país de Colombia existen aproximadamente 3000 iglesias adventistas en las cuales 95% de ellas cuentan con un director de alabanza o una agrupación musical para la adoración, agrupación encargada de amenizar, adorar con canticos, himnos, a la hora de la escuela sabática y en el culto.

Una gran parte de los adoradores de iglesia adventistas no solo ejecutan su instrumento vocal en estos dos espacios estipulados, ya que durante los años se realizan conciertos de adoración a DIOS donde cada grupo de alabanza o solista da a DIOS su ofrenda por medio de un canto o poema.

La iglesia adventista realiza cada año el encuentro de coros nacional donde cada agrupación participa cantando sus obras las cuales prepararon con mucho rigor para adorar a DIOS y compartir con otros músicos. Los grupos de adoración de las iglesias en la ciudad de Medellín está conformado aproximadamente por 4,3, o 2 personas.

Capítulo Tres – Marco Metodológico

Enfoque de Investigación

El enfoque de esta investigación es de tipo cualitativo la cual se basa en los estudios del quehacer cotidiano de las personas o de grupos pequeños, en este tipo de investigación interesa en lo que la gente dice, piensa, siente o hace. Este tipo de investigación trae por función la de describir o la de generar una teoría a partir de los datos obtenidos. Donde los investigadores desarrollan conceptos, comprensiones e hipótesis; las personas pueden participar activamente durante el proceso con el propósito de transformar la realidad. (Lerma Gonzales, 2009).

Para poder llevar este enfoque a su realización tendremos a la mano recursos metodológicos que ayudarán al crecimiento del proyecto como, encuestas y técnicas de observación.

Tipo de Investigación

En este proyecto de investigación nos basamos en el diseño de **investigación acción – participativa**, ya que es una particular modalidad metodológica de hacer investigación cualitativa, que supone una epistemología y una perspectiva gnoseológica también especiales. Esta propone básicamente la integración entre la actividad de investigar y acción, con el objeto de promover cambios en la estructura social y en las relaciones intergrupales, desafiando la tradición positivista de construir conocimiento, que pretende que el papel de la ciencia sea independiente del orden práctico del mundo. (Abatedaga & Siragusa, 2014).

Pasos de investigación acción participativa.

Los pasos de una investigación acción participativa se clasifican en cuatro fases, las

cuales son: fase I, descubrir la temática, Fase II, representada por la construcción del plan de acción por seguir en la investigación, Fase III consiste en la ejecución del plan de acción, y la Fase 4 ya sería el cierre de la investigación donde allí se sintetizan, categorizan y se generan aproximaciones teóricas que sirven para nuevos proyectos. (Mercedes Colmenares, 2012).

Población

La población de este proyecto de investigación va dirigida a las personas encargadas de la alabanza de las iglesias adventistas remanente y oasis de la ciudad de Medellín.

Muestra

La muestra escogida para el proyecto consta de 12 personas con edades entre 25 y 35 años.

Recolección de Información

Para obtener la información necesaria del desarrollo de este proyecto, se ha elegido la encuesta como instrumento metodológico.

Cronograma de la Investigación

En la figura 1, se muestra el cronograma de las actividades que se llevó a cabo durante el proceso de la investigación.

Meses Programados Año 2020

Actividades a Desarrollar	Actividad / Tiempo	Año 2020								
		Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
	Conformación de Grupos y Elección de Tema a Investigar									
	Elaboración Capiutlo Uno - El problema									
	Elaboración Capiutlo Dos - Marco Teórico									
	Elaboración Capiutlo Tres - Metodología									
	Recolección de la Información									
	Elaboración Capitulo Cuatro - Análisi de Resultados									
	Conclusiones y Recomendaciones									
	Sustentación del Proyecto									
	Entrega de Resultados									

Figura 1. Cronograma de actividades

Presupuesto de la Investigación

Como se muestra en la Tabla 1, los ingresos y egresos que están presupuestados para el desarrollo de esta investigación serán los siguientes:

Tabla 1.

Ingreso y egresos de la investigación

Concepto	Ingresos	Egresos
Recursos propios de las investigadoras	168.000	
Transporte y utilidades(Recarga, taxi, tapabocas, alcohol, lapiceros)		160.000
Portafolio		4.000
Impresiones		4.000
TOTAL	168.000	168.000

Capítulo Cuatro – Análisis y Resultados

Análisis e Interpretación de los Resultados

Se hizo la respectiva encuesta modo virtual a las iglesias Bethel y Canaán, 10 personas completaron satisfactoriamente, en las cuales se abordaron preguntas sobre su perspectiva de la técnica del canto y sobre sus acciones rutinarias antes del servicio.

Pregunta 1. ¿Consume productos lácteos antes del servicio de canto?

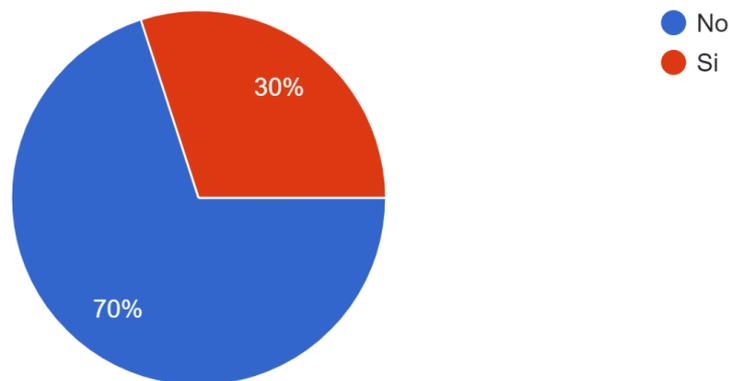


Figura 2. Consume productos lácteos

Interpretación: Con relación al consumo de productos lácteos de las personas encuestadas, en la figura 2 se aprecia que un 30% de las personas, si consumen algún tipo de producto lácteo antes del servicio de canto, que corresponden a 3 personas exactamente. Por otra parte tenemos un 70% a favor del “No”, es decir, no consumen productos lácteos previo al servicio de canto, por lo tanto, la mayoría de las personas encuestadas tienen en cuenta este factor de suma. importancia que es el “no consumir productos lácteos” previo al servicio u hora de ejercer el canto, el cual es un beneficio para el cuidado de la voz.

Pregunta 2. ¿Consume bebidas alcohólicas o tabaco?

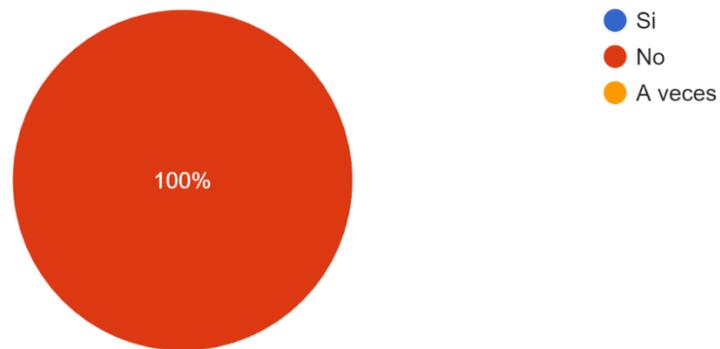


Figura 3. Consume bebidas alcohólicas o tabaco

Interpretación: Respecto al consumo de bebidas alcohólicas, las 10 personas encuestadas, con un 100% contestaron que “No” consumen bebidas alcoholizadas o tabaco, el cual es un punto esencial para el mismo cuidado de la voz, este resultado se puede observar en la figura 3.

Pregunta 3. ¿Qué tan frecuente es el calentamiento previo al cantar?

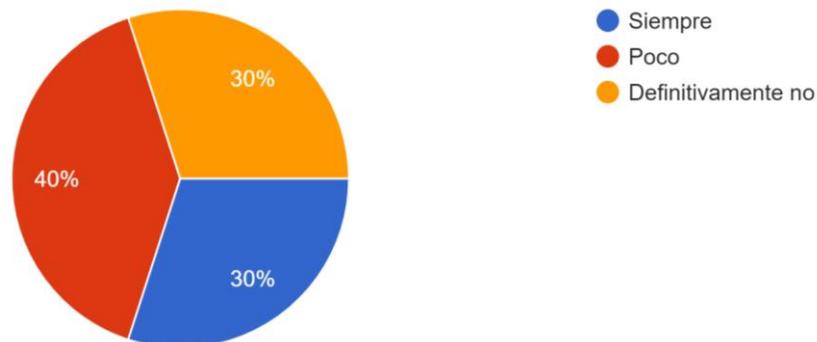


Figura 4. Frecuencia del calentamiento previo al cantar

Interpretación: En la figura 4, se puede observar, que un 30% el grupo que respondió “Definitivamente no”, lo cual refleja que 3 de 10 personas no tienen la cuenta el factor calentamiento de la voz previo al canto, el cual será un obstáculo el proceso de este grupo, ya que no implementan su uso y deben tener por habito no hacerlo. El siguiente grupo obtuvo un porcentaje de 40%. Este grupo refleja ser en parte consiente de este factor, pero seguro por afanes rutinarias u otras razones olvidan siempre ponerlo en práctica y habito, y por ultimo el 3er grupo con un 30%, es decir, 3 de 10 personas siempre tienen por habito el uso del calentamiento vocal previo al canto, por ende, no habrá complicaciones con este grupo ya que son conscientes de la importancia de este factor.

Pregunta 4. ¿Qué tan seguido presentas dolor de garganta a la hora de cantar?

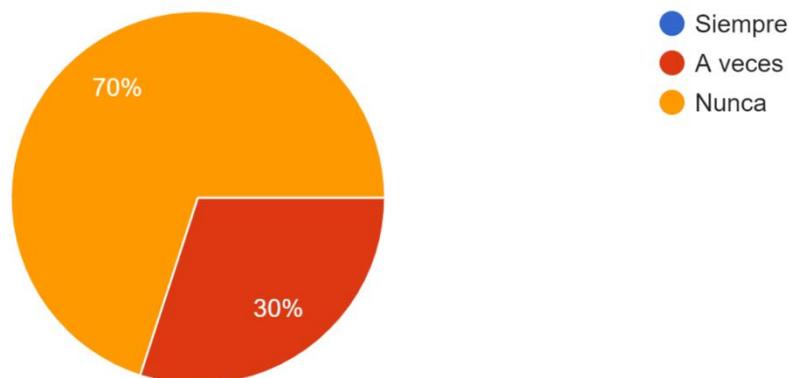


Figura 5. Frecuencia del dolor de garganta a la hora de cantar

Interpretación: En la figura 5, se observa el grupo con un porcentaje de 30%, corresponden a que “a veces” presentan dolor de garganta a la hora de cantar, es decir 3 de las 10 personas encuestadas, este pequeño grupo de personas seguirán el proceso por sesiones dadas

por los integrantes de este proyecto, para ayudarles a prevenir este tipo falencias por mala tecnica y otros factores que influyen en este resultado que descontenta a cualquiera. Y tenemos un 70% del grupo que voto “ Nunca” presentan este tipo de dolor, por supuesto esto nos da a entedner que hay algunos que ejecutan buena tecnica o ejercicios previos de calentamiento, o de forma inconsiente del buen uso de las cuerdas vocales.

Pregunta 5. ¿Has tenido en cuenta el aspecto técnico al cantar?

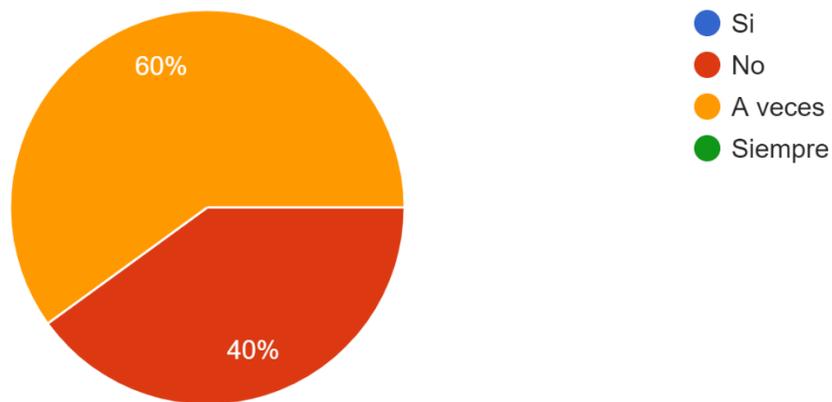


Figura 6. Tiene en cuenta el aspecto técnico al cantar

Interpretación: En esta pregunta consta de 4 posibles respuestas por parte de los encuestados, pero resultaron solo 2 respuestas. Un grupo contestó, “No” tiene en cuenta el aspecto tecnico, esto es debido a que no tienen conocimiento de tecnica, ejercicios y de su importancia a la hora del canto o que simplemente no lo tienen por algo indispensable, por otro lado con 60% votaron “ a veces” tienen en cuenta el aspecto tecnico del canto, esto es debido a que la presion por llegar a tiempo a la iglesia, o presion por no tener listos los himnos y que este

relacionados al tema u otros factores que impiden que se concentren y hagan el debido implemento de la tecnica, Esto se puede observar en la figura 6.

Pregunta 6. Del 1 al 5, ¿Qué tan importante cree que es el calentamiento previo al cantar?

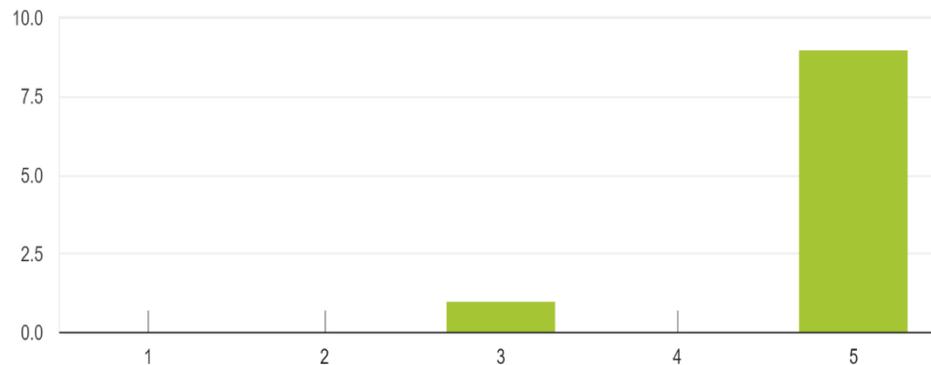


Figura 7. Importancia del calentamiento previo al cantar

Interpretación: En la figura 7, 9 personas respondieron con una valorización de “5”, es decir, para ellos si es de suma importancia el calentamiento previo al cantar, así que este es un punto a favor, ya que estarán más dispuesto aprender sobre técnica y ejercicios de calentamiento del canto. Solo 1 persona respondió con una valorización de “3”, es decir de que no es de gran importancia el calentamiento vocal, por supuesto hay factores que influyen en este tipo de valor asignado por la persona encuestada.

Pregunta 7. ¿Cree que es importante la técnica en el canto?, ¿Por qué?

En este punto de la encuesta fue implementada como pregunta abierta, para que los encuestados justificaran a libertad, en las cuales hubo respuestas como estas:

- Para calentar los músculos que interfieren en el canto.
- Si, la técnica me permite tener un buen manejo de la entonación de las partes graves, agudas, manejo de escenario.
- Porque si no tengo técnica no me va a salir bien lo que cante.
- Si porque es para la gloria de Dios.
- Si para mejorar y tengamos la voz más nítida.
- Educación en el momento de entonar un canto teniendo así una conexión con el público.

Pregunta 8. Si tuvieras el conocimiento de la técnica adecuada, ¿la aplicarías para su beneficio?

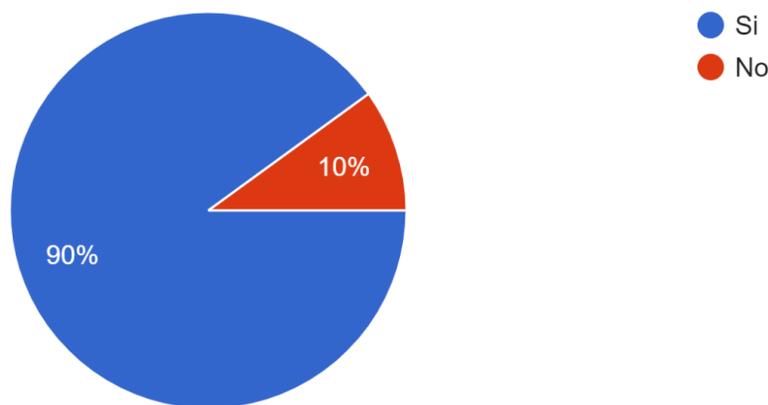


Figura 8. Aplicaría la técnica adecuada para su beneficio si conociera de ella

Interpretación: En la figura 8, el porcentaje obtenido de 90%, fue la respuesta “Si”, que usaría para su beneficio la técnica adecuada, esto es importante tenerlo claro ya que estarán con

una buena disposición para las sesiones posteriores, y con un 10% de voto por el “No”, de igual manera aquí no hay respuestas incorrectas.

Pregunta 9. ¿Le gustaría recibir capacitación respecto al calentamiento y técnica vocal?

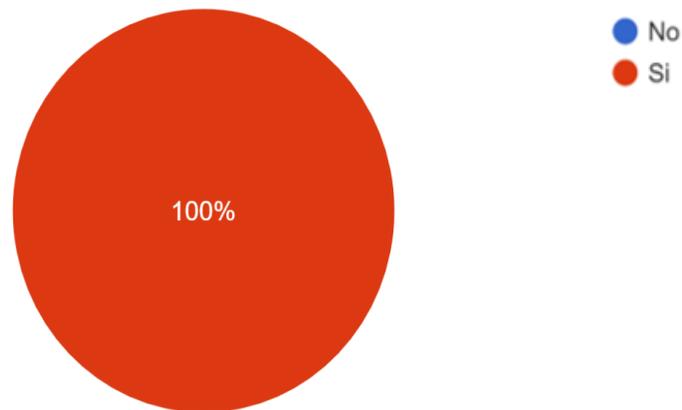


Figura 9. Le gustaría recibir capacitación respecto al calentamiento y técnica vocal

Interpretación: En la figura 9, el 100% de las personas encuestadas les gustaría recibir participación por parte de los integrantes de este proyecto, en el cual se dictará con gusto, debido a sus respuestas vemos buenos índices de aceptación, puntos a favor y en contra de la ejecución de técnica, para esto mismo se recopiló estos datos para tenerlos en cuenta en la capacitación y actividades por realizarse en cada sesión.

PLANIFICACIÓN DE LAS INTERVENCIONES

Intervención 1: Importancia del Calentamiento Vocal

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia del calentamiento previo y de otros factores secundarios al momento de cantar.

Paso 1: Saludo y reconocimiento del personal con que se va a trabajar.

Paso 2: Reflexión.

Paso 3: La importancia de una buena postura corporal y los beneficios que pueden tener al momento de cantar.

Paso 4:

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios vocales.
- Ejercicios de calentamiento.

Paso 5:

Finalización de la primera intervención.

Intervención 2: Recomendaciones para los Cantantes

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia del cuidado de la voz y ciertas acciones previas al canto.

Paso 1: Saludo y reflexión.

Paso 2: Recomendaciones y sugerencias (evitar ciertos alimentos y el cuidado en general de la voz).

Paso 4:

- Ejercicios de respiración.

- Ejercicios vocales.
- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de entonación.

Paso 5:

Finalización de la segunda intervención.

Intervención 3: Técnica

Objetivo: Reconocer los tres modos respiratorios para una mejor emisión de la voz y control de ella.

Paso 1: Saludo y reflexión.

Paso 2: Los tres modos respiratorios (Nasal-nasal, Nasal bucal y Bucal- bucal).

Paso 3:

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios vocales.
- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de entonación.

Paso 4: actividad con canción (Dame un nuevo corazón).

Paso 5:

Finalización de la tercera intervención.

Intervención 4: Importancia de impostar la voz a la hora de cantar.

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de imponer la voz adecuadamente a la hora de cantar.

Paso 1: Saludo y reflexión.

Paso 2: Importancia de impostar la voz a la hora de cantar.

Paso 3:

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios vocales.
- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de entonación.

Paso 4:

- Actividad para poner en practica el tema visto (Imaginar la voz en un punto de referencia, “el techo, la pared, una esquina o un cuadro:”).

Paso 5:

Finalización de la cuarta intervención.

Intervención 5: la Voz y sus Resonadores

Objetivo: Reconocer las cavidades vocales.

Paso 1: Saludo y reflexión.

Paso 2: La voz y los resonadores vocales (cavidades óseas, cabeza y pecho)
del canto.

Paso 3:

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios vocales.
- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de entonación.

Paso 4: Espacio para responder dudas e inquietudes.

Paso 5:

Finalización de la quinta intervención.

Intervención 6: Análisis de la Estructura de Himnos

Objetivo: Reconocer la estructura y los puntos adecuados para respirar.

Paso 1: Saludo y reflexión.

Paso 2: Análisis y estructura de los himnos (para poner las comas de respiración).
del canto.

Paso 3:

- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios vocales.
- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios de entonación.

Paso 4: Actividad (salir en grupo a cantar himnos poniendo en práctica lo aprendido).

Paso 5: Espacio para responder dudas e inquietudes.

Paso 6: Finalización de la sexta intervención.

Intervención 7: Actividad y concierto final.

Objetivo: Puesta en acción de lo aprendido.

Paso 1: Saludo y reflexión.

Paso 2: Calentamiento corporal y vocal.

Paso 3: Servicio de canto en la mañana.

Paso 4: Concierto final de los capacitados en hora de la tarde.

Paso 5: Espacio agradecimientos, sugerencias y despedida.

Paso 6: Finalización de la primera intervención.

Capítulo Cinco – Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Los participantes de la iglesia Bethel y Canaán aprendieron los elementos esenciales de la técnica del canto (calentamiento previo, respiración, postura) para desenvolverse de manera fluida en la alabanza.
- Los participantes lograron ensamblar un servicio de alabanza aplicando las técnicas aprendidas en los talleres, tales como: Impostar la voz, Posición corporal correcta, modos respiratorios, (Nasal-nasal, Nasal-bucal, Bucal-bucal), apoyo diafragmático.
- Se les capacitó en la importancia del cuidado de la voz para una mejor ejecución previo al canto.

Recomendaciones

- Dormir las horas suficientes para el desarrollo de un cuerpo sano y óptimo para la ejecución del instrumento vocal.
- Realizar ejercicios de calentamiento cortos a la hora de levantarse.
- Se les recomienda que sigan los niveles de los ejercicios compartidos del curso de canto profesional.
- Tomar conciencia de los ejercicios técnicos enseñados durante los talleres expuestos, para un mejor dominio del canto.

Lista de Referencias

Abatedaga, N., & Siragusa, C. (2014). *Investigacion Acción Participativa*. Córdoba : Brujas.

Guzmán, M. (2009). *el calentamiento vocal en profesionales de la voz*. Santiago.

Guzmán, M. (2018). *Ejercicios con tracto vocal semiocluído*. santiago: Areté.

Lerma Gonzales, H. D. (2009). *Metodología de la Investigación* . Bogotá: Ecoe Ediciones.

Mercedes Colmenares, A. (2012). *Investigacion Acción Participativa* . voces y silencios.

Neira, L. (2009). *"Teoría y Técnica de la Voz"*. Buenos Aires.

Titze. (1993). *Warm-up exercises*.

Titze, I. (1993- 2000). *Warm-up exercises, journal of Singing- Choir warm ups, How effective are they?. journal of Singing*.

Anexos

Anexo Fotos Evidencia de las Intervenciones

En cada sesión de las capacitaciones, se respetan los protocolos de seguridad.



EL USO DEL CALENTAMIENTO VOCAL PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL CANTO EN LAS AGRUPACIONES DE LAS IGLESIAS: BETHEL Y CANAÁN

