FACULTAD DE TEOLOGÍA
PONTIFICIA Y CIVIL DE LIMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
EDUCACIÓN

INFLUENCIA DEL CANTO PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA

Trabajo de investigación para optar por el

GRADO ACADÉMIDO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

PRESENTADA POR:

VILLALOBOS RUÍZ, Victoria Elvira

Lima, Setiembre del 2018

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación para optar el grado de bachiller lo dedico con todo mi amor y respeto a mis padres Don José y Doña Angélica que de una manera u otra han estado cerca siempre para apoyar mis pasos y estar alentándome a que todo en la vida es un camino de descubrimientos hermosos que conllevan a una convivencia mejor en la sociedad. A mi hijo Victor Martín que con su presencia lejana pero tan cerca ha hecho que este viaje sea más llevadero y lleno de alegrías. Y finalmente a un gran amigo y señor que con su apoyo incondicional y su fuerza hizo que este trabajo se haga realidad, muy agradecida Don Enrique Cabrera Otero.

AGRADECIMIENTO

A Dios, a mis padres Don José Villalobos Cavero, Doña Angélica Ruiz Calero, a mi hijo Victor Martín Seves Villalobos, a un gran amigo Don Enrique Cabrera Otero y a la vida porque han sido un motor de fuerzas y afectos con los cuales he podido caminar y salir adelante en este lago viaje que recién empiezo.

Pág

ÍNDICE **1**

Resumen **3**

Abstrac **4**

INTRODUCCIÓN **5**

CAPÍTULO I: EL CANTO COMO RECURSO PEDAGÓGICO **6**

1.1.Breve recorrido histórico sobre el canto didáctico **6**

1.2. La voz y el canto **8**

1.2.1. Producción vocal **10**

1.2.2. Clasificación de las voces **12**

1.3. La anatomía del canto **13**

1.3.1. La caja torácica **14**

1.3.2. La laringe **15**

1.3.3. La respiración **17**

1.4. Higiene del cantante **19**

1.5. Didáctica de la voz **20**

1.6. Didáctica de la expresión vocal y del canto **23**

CAPÍTULO II: LA AUTOESTIMA Y EL DESARROLLO SOCIOAFECTIVO DEL ADOLESCENTE **24**

2.1. Concepto de autoestima **24**

2.2. Características de la autoestima **26**

2.3. Dimensiones de la autoestima **27**

2.4. Niveles de la autoestima **28**

2.5. La autoestima en la adolescencia **30**

2.6. Cambios en la adolescencia **31**

2.6.1. Cambios físicos **31**

2.6.2. Cambios cognoscitivos **32**

2.6.3. Cambios psicoafectivos **32**

2.7. Desarrollo socioafectivo del adolescente **33**

2.8. La canción y la adolescencia **34**

CAPÍTULO III: UNA PROPUESTA PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DESDE LA DIDÁCTICA DEL CANTO. **37**

3.1. Análisis de estudios realizados **37**

3.2. Estrategias didácticas **42**

3.3. Estrategias didácticas en el canto **42**

3.4. Metodologías aplicables al aprendizaje de canto **44**

3.5. ¿Cómo preparar una clase de canto **45**

3.6. Propuesta de taller de canto popular **46**

3.6.1. Fundamentación del taller **46**

3.6.2. Competencia a lograr **47**

3.6.3. Organización de contenidos y estrategias (incluir sesiones) **47**

3.6.4. Evaluación **49**

CONCLUSIONES **52**

REFERENCIAS **53**

ANEXOS

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo explicar mediante un análisis observable y experimentado en el acontecer diario, la necesidad de la música, exclusivamente el canto, en la vida social de las personas desde lo individual, ya que el canto no solo embellece la materia, sino fortalece el alma haciéndola una sola con la mente y el cuerpo y es el resultado de vida personal y profesional en el canto.

Este trabajo académico se inicia con un recorrido histórico sobre el canto didáctico su fisiología y su expresión vocal. Luego se analiza la autoestima como una variable que es un medio esencial para el desarrollo del canto, en donde lo afectivo es fundamental para poder trabajar la voz, que esta constituye el instrumento del canto pero que por ser parte de la persona va influenciada de su mundo emocional. Por lo tanto se describen brevemente las características, sus dimensiones, los cambios y el desarrollo socioafectvo del adolescente.

Y por último, se desarrolla una propuesta desde la didáctica del canto para poder trabajar la autoestima, donde se utilizan las metodologías aplicables al aprendizaje del canto, plasmándolo en un taller de canto popular.

ABSTRAC

The present study aims to explain the necessity of music (exclusively in singing) through an observable and tried analysis in the daily happenings, in the social life of people from individual facts, because singing not only embellishes matter, but also strengthens spirits, merging them with mind and body, and that is the result of personal and professional life in this area.

This academic work has been undertaken with a historical tour about didactic singing, its physiology and vocal expression. Then, selfsteem is analysed as a variable which is an essential way to develop singing, where the emotional side is important to work the voice. This is the instrument of singing, but is influenced by the emotional side of each human being. Therefore, features, dimensions, changes and the development of the socio-affective side in teenagers are briefly described.

Finally, a proposal was developted from the didactics of singing in order to work selfsteem, where applicable methodologies can be used for the learning of this discipline, implementing them in a singing workshop.

INTRODUCCIÓN

En un mundo en el que cada vez la sensibilidad humana se va deteriorando y la autoestima de las personas va de la mano en ese rumbo. Ante un contexto en el que los adolescentes viven escenarios de violencia y de poca valoración personal, el canto se presenta como un medio para formar mejores seres humanos.

El canto es una expresión artística propia del hombre, y como tal va unida a su mundo e historia personal. De esta manera, es una expresión que se relaciona íntimamente con el aspecto emocional de quien lo manifiesta, por lo que tiene un vínculo directo con la autoestima. Además, el instrumento del canto es la voz que forma parte de la estructura física-emocional y hasta espiritual de la persona.

En este contexto, este trabajo de investigación tiene como propósito analizar y profundizar aspectos relacionados con el canto y la autoestima, pero esta última centrada en los adolescentes. También se tiene como propósito plantear una propuesta de taller a partir del análisis de las técnicas y metodologías del canto. En el capítulo I, se desarrollan las bases teóricas y fisiológicas del canto y la voz como instrumento.

En el capítulo II, se analizan aspectos relacionados con la autoestima, como sus concepciones, características, dimensiones, niveles, cambios, desarrollo socioafectivo y cómo es en la adolescencia, que es el público objetivo del taller que luego se propondrá en el siguiente capítulo. Además, se plantea el canto

como una posibilidad atractiva y motivadora para fortalecer la autoestima de los jóvenes al desarrollar las técnicas y expresar sus emociones y sentimientos.

CAPÍTULO I: LA EDUCACIÓN VOCAL Y EL CANTO

1.1. Breve recorrido histórico sobre el canto didáctico

Hasta fines del siglo XV la historia de la música giraba en torno a la música vocal. La laringe es el primer instrumento del que dispone y hace uso la humanidad. A continuación un breve recorrido histórico basado en el libro de Viñas (1932) y citado por Perello (1975).

a) **Babilonia:** En Nínive y Tebas habían grandes agrupaciones de cantores perfectamente disciplinados desde el punto de vista musical. Actuaban en las solemnidades conmemorativas en honor a los dioses o a los monarcas. La música era especialmente para sacerdotes y reyes.

b) **Egipto antiguo:** En el arte del canto se preferían voces fuertemente nasales y vibrantes, cualidades que en occidente son consideradas como defectos propiamente dichos dela voz. Las ceremonias del culto eran solemnizadas por los cantores y tañedores de instrumentos. El pueblo también cantaba canciones populares durante el trabajo, en la trilla, remando, sacando agua del pozo, etc. Se dicen que también la reyna egipcia Cleopatra ejercitó su voz como una hábil actriz. Consiguió hacerla argentina y ligera cuando bromeaba. Grave y llena de autoridad cuando hablaba de política.

c) **Grecia:** en el siglo VIII, Olympos, Hyagnis Marsyas son considerados como los primeros representantes del canto acompañado por el aulo.

   Canciones de cuna, de boda, cantos fúnebres, canciones – danzas ocupan un lugar importante en la vida de los griegos.

El delicioso Cantar de Seikilos es del siglo I de la era cristiana.

En el teatro griego los coros todas las voces cantaban la misma melodía, al unísono o en octavas. En Atenas se daba educación vocal pero además, se aprendía el arte de declamar uniendo a la palabra el gesto. En las olimpiadas se hacían competiciones de cantantes que ejecutaban trovas dedicadas a Apolo, celebrando las victorias.

d) **Cantos judíos**: Los cantos de los judíos del Yemen que viven actualmente en la Arabia meridional nos pueden dar una idea de cómo era el antiguo canto hebreo. Les gusta una voz de pecho suave que al aumentar la expresión del sentimiento puede llegar a quebrarse, sobre todo en el registro del tenor. Algunos investigadores afirman que son una de las fuentes del canto gregoriano.

e) **Roma:** Imitadora de la civilización griega, no descuidó el cultivo del canto y en tiempos de Nerón estuvo en un gran apogeo. Este emperador cruel, ejercía el arte del canto con apasionamiento, que cuando alguien lo hacía mejor, de envidia por los aplausos en demasía recibidos por la plebe, los mandaba a matar.

Para la enseñanza de un cantante se necesitaban tres maestros de canto; para fortalecer la voz, para igualar el volumen y para las entonaciones, modulaciones y perfeccionamiento del canto.

f) **Árabes:** en los siglos VIII y IX surgen una infinidad de cantores. Destacan algunos cronistas como Ibio-ben-su leiman y Mansur-ibn-Skilaefen.en España fue célebre Alí, que migra de Bagdad debido a que fue amenazado por su maestro al ver que lo superó. Luego funda una escuela en Sevilla, dando origen a los cantos de Andalucía, impregnados de melancólica poesía. Tenía un repetorio de mil trovas diferentes.

g) **India:** Uno de los cuatro libros Vedas está dedicado a la música. En ella se describen minuciosamente los cantos, con fragmentos de notación muy inteligibles con indicaciones precisas de sonido.

h) **China:** El canto chino tiene cierta gracia melódica y sentido rítmico, pero en general es barroco y sin carácter. Las antiguas melodías sacras del templo han sido conservadas y están llenas de nobleza.

En consecuencia, puede afirmarse que el canto ha sido y sigue siendo una expresión humana muy diversa y cultivada a través de las generaciones. Asimismo, que poco a poco se ha ido democratizando en todas las sociedades dejando de ser exclusividad para algunas clases o grupos sociales.

1.2. La voz y el canto

La voz es un instrumento musical, por lo que es indispensable que el cantante debe relacionarse con su propio instrumento; es decir, que debe conocer su aparato vocal, cómo se produce el sonido, así como los órganos que se ven involucrados en este proceso. El proceso de cantar es muy diferente que el de hablar, debido a que el primero en más controlado.

Desde los filósofos griegos, y todos los destacados pedagogos modernos recomiendan la enseñanza del canto para la formación del niño o adolescente, como diría el clásico Perelló, Caballé y Guitart (1975) que "*el hacer y escuchar música desarrolla el sentido de la belleza, del gusto y de la disciplina; enriquece la vida espiritual del individuo con el aporte de nuevas emociones espirituales y artísticas*" (p.18).

Por lo tanto, no es suficiente practicarla, sino que debe ser aprendido y aprendido bien, durante un largo tiempo.

a) **La voz hablada**, es la voz natural utilizada en la comunicación diaria,esta tiene el siguiente proceso.

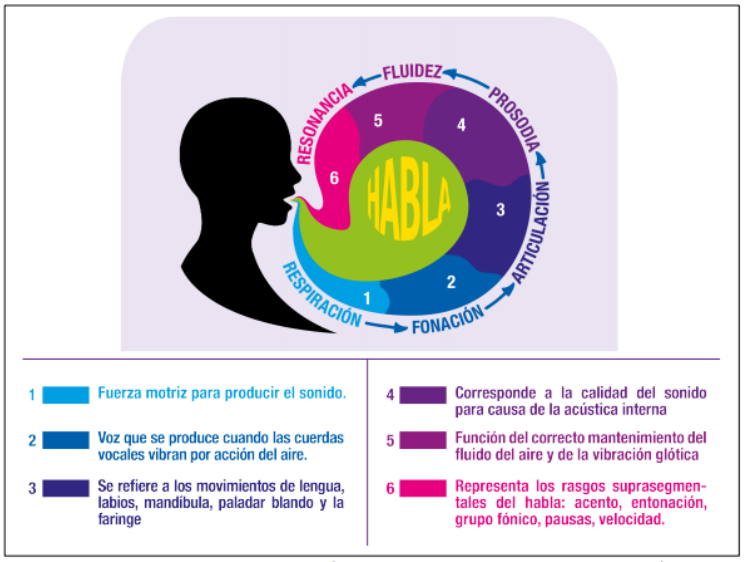


Fig.1. Basado en el proceso emisión del habla de Eder Noriega Torres (2002, p.15), Ilustración: Dis. Juan Pablo Tigre Amón

b) La voz cantada, cantar es ponerle color a la voz a través de los sonidos, se utiliza el mismo proceso dela voz hablada, con la diferencia que el canto requiere técnica, control y educación continua. El investigador sueco Johan Sundberg especializado en la voz humana define al canto como sonido complejo formado por una frecuencia fundamental (fijada por la frecuencia de vibración de los ligamentos vocales) y un gran número de armónicos o sobretonos. (Rivas, Bastanzuri, & Olivera, 2013).

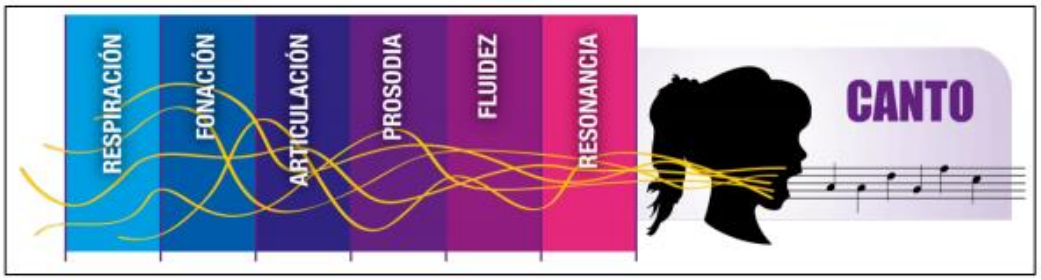


Fig. 2. Basado en el proceso emisión del habla de Eder Noriega Torres (2002, p.15), Ilustración: Dis. Juan Pablo Tigre Amón

Pero ambos tipos de voces poseen las siguientes cualidades:

- **Altura:** se refiere a la entonación y emisión de los sonidos en las diferentes alturas (grave, media y aguda) y depende de las cantidad de vibraciones por segundo.

- Intensidad: es el volumen con el que se emiten los sonidos; es decir, los matices que se utilizan en el proceso de fonación.
- Timbre: es la característica básica de un sonido, es este caso es lo que permite diferenciar una voz de otra.
- Resonancia: es la proyección de la voz, la misma que depende de la utilización de los resonadores y posee parámetros secundarios de emisión como son: el color (claro u oscuro), el volumen (espesor y cuerpo del sonido) y la mordiente (brillo de la voz).

Por lo tanto, es muy importante tomar en cuenta estas cualidades de la voz, porque luego educados en su conjunto son los que hacen posible una determinada entonación y que será característico en cada persona, sobre todo cuando se trata de los adolescentes que están experimentando cambios en su desarrollo físico que influye en consecuencia en su voz.

1.2.1. Producción vocal

En la producción vocal intervienen los resonadores, el aparato fonador y respiratorio; y como toda parte del cuerpo humano el mecanismo por el cual se produce la voz es complicado, sin embargo es importante conocerlos a groso modo, para tener un mejor control y conciencia a la hora de empezar el estudio del canto.

a) **El APARATO FONADOR**.- La fonación es el proceso por el cual se produce la voz, cuando el aire entre a las cuerdas vocales. Está compuesto por: cuerdas vocales, boca, laringe y glotis.

- **Las cuerdas vocales:** son ligamentos fijados en la laringe a lo largo del borde interno. En posición respiratoria, las cuerdas vocales permanece abiertas para permitir la respiración y en la fonación o el canto estas se cierran; el espacio que se forma en este proceso se denomina glotis y se encuentra entre los dos bordes libres de los ligamentos de las cuerdas vocales. Las cuerdas miden aproximadamente de 13 a 17mm en las mujeres y de 17 a 24mm en los hombres (Llisterri, 2004) (citado por Lucero, 2015), las cuerdas del hombre son más largas que de la mujer.

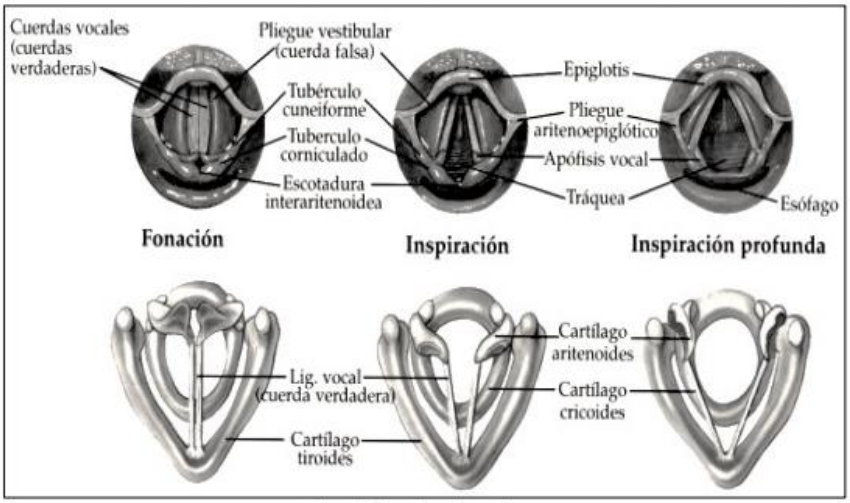


Fig.3. Cuerdas Vocales
Fuente: http://orlcba.com/estroboscopia_cuerdas_vocales.php

- **La boca:** en la boca se unen palabras y sonidos del canto, y constituye el principal resonador de la voz. Puede adaptar su forma y volumen al sonido emitido gracias a las cuerdas vocales. Asimismo, la intensidad o volumen final del sonido será directamente proporcional al área de abertura de ésta. La boca está conformada por varios órganos como la lengua, los dientes, los labios, el velo del paladar y la mandíbula. (Lucero, 2015)

- **La laringe:** se encuentra a continuación de la tráquea y está constituido por cartílagos, músculos y ligamentos que ayudan a la movilidad (Mansion, 1997). El hueso hioides es el aparato suspensor y su movilidad resulta esencial en el funcionamiento natural de la voz. Los músculos infrahioideos y suprahioideos son los más implicados en la fonación, estos ayudan a descender la mandíbula en la abertura forzada de la boca. La laringe tiene forma de cono vacío tapizado interiormente por una mucosa, se ubica en la parte media y anterior del cuello (Tulon, 2005), es la caja de resonancia de la voz, por lo tanto, es el principal órgano de la fonación. Los ingleses le dan el nombre de “voice box” o “caja de voz”.

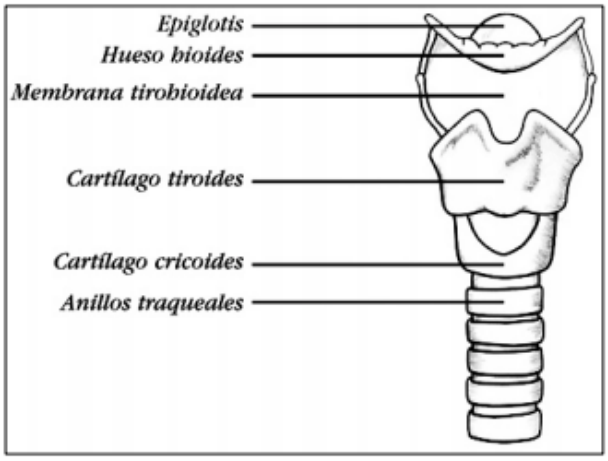


Fig. 4. Visión anterior de la laringe
Fuente: https://es.slideshare.net/annyninoska/anatomia-de-la-laringe

- **La glotis:** se denomina glotis al espacio comprendido entre los dos bordes libres de los ligamentos (cuerdas vocales). La glotis se abre para la aspiración y se cierra para la fonación (Mansion, 1977).

Todas estas estructuras constituyen la base biológica principal que entran en acción como instrumento dela voz, y que si se educa de manera adecuada y constante puede lograr los propósitos deseados en cualquier género.

1.2.2. Clasificación de las voces

Algunos autores, como Perelo (1975) y Ruiz (2014) expresan que la clasificación de las voces humanas a lo largo de la historia se han visto clasificando cada vez más con mayor claridad, paralela a las exigencias musicales de cada momento y la idea de especialización. Esta distinción se debe a dos razones, por un lado, es la diversidad de voces humanas que existen y por otro lado, debido a la evolución histórica de diversidad escuelas, estilos, gustos, particularidades de cada compositor, etc.

A continuación se tendrá en cuenta la clasificación por timbre planteada por Ruiz (2014):

a) **Voces femeninas:**

Soprano:

- De coloratura: soprano ligera cuando presenta agilidad en los pasajes rápidos y brillantez en las notas agudas (hasta Sol 5) dando a veces la impresión de canto mecánico, con facilidad para las notas de adorno como trinos, picados o mordentes. Se aplica a las voces muy desarrolladas hacia el agudo y capaces de gran virtuosismo. Por ejemplo, Aria de la Reyna de la noche de La Flauta Mágica de Mozart, Lakmé de Delibes, etc.

- Lírica: voz un poco menos fácil en el agudo pero más potente y expresiva. Ejemplo, Madame Butterfly de Puccini.
- Dramática: mayor volumen, potencia y amplitud, timbre generoso. Tiene a su disposición dos notas más en el grave y es intensa para papeles apasionados. Ejemplo, Isolda de Wagner

Mezzosoprano: voz intermedia entre soprano y contralto. Al mismo tiempo, ligera y capaz de una gran riqueza de expresión. Ejemplo, Carmen de Bizet.

Contralto: timbre noble y generosos que prolonga el registro medio de la mezzo hacia el grave. Es poco frecuente, por lo que la mezzo la sustituye con frecuencia. Por ejemplo, Oratorio de *Elías de Mendelssohn.*

b) Voces masculinas

Contratenor: Es la más aguda. Es característica su utilización del registro de cabeza.

- Ligero: utilizado en ópera bufa principalmente. Voz brillante y fácil en agudo. Ej. Alma viva en El Barbero de Sevilla de Rossini
- Tenor lírico: voz más amplia y timbrada que el anterior.
- Dramático: típico en los dramas wgnerianos, también conocido como tenor heroico. Ej. Lohengrin o Tanhäuser.

Barítono:

- **De carácter:** Ej, Pizarro en Fidelio (Beethoven)
- **Dramático o "verdi":** ej. Rigoletto (Verdi)
- **Bajo o de gran ópera:** voz enorme y rica que a veces interpreta los papeles correspondientes a la voz de bajo
- **Bajo:** bufo o ligero, cantante lírico o melódico. Profundo o noble (voz extendida hacia el grave reservada a los papeles potentes. Ej. Sarastro en La Flauta Mágica)

c) Voces blancas: voces de niños cuya característica principal, además de poseer una tesitura muy aguda es que no tienen vibrato.

Es interesante destacar que en la pubertad hay un cambio traumático de la voz, debido a que su laringe crece muy rápido y se parece a la de su etapa adulta. Por ejemplo, el tono medio de la voz hablada desciende una octava en el niño, y de tres a cuatro tonos en la niña. Es normal, además en esta etapa que se produzcan cambios repentinos e involuntarios en el tono, audibles en forma de fallos y emisión brusca de notas agudas, popularmente conocida como "gallos".

1.3. La anatomía del canto

Uno de los aspectos más descuidados de la enseñanza vocal es la estructura corporal. A menudo las dificultades no solo residen en la respiración y emisión, sino en la compostura del cuerpo que emite dichos sonidos y su relajación. Como dice Férrer (2001, p.21) *"es necesario observar una serie de aspectos que pueden originar dificultades en asimilación y el desarrollo de la técnica vocal*".

En las personas que llevan a cabo un proceso de educación o de reeducación vocal adaptado a sus necesidades comunicativas deben detectarse qué patrones de tensión ponen de manifiesto un mal uso del cuerpo; eso se traducirá por puntos de apoyo erróneos que afectarán a la emisión de la voz y que habrán pasado a sustituir de manera compensatoria a otros fisiológicamente más saludables. A continuación se brindan algunos detalles al respecto según Bustos (2012, p. 22):

Puntos de apoyo erróneos (suponen la inhibición de los apoyos adecuados)	***Puntos óptimos de apoyo vocal***
• Emisión apoyada en la musculature laríngea y del cuello.	• Utilización eutónica de la musculatura laríngea y del cuello.
• Emisión apoyada en la musculature de cintura escapular y parte mediaanterior del tórax. Inhibición de la zona inferior del tronco.	• Utilización elástica de la caja torácica adecuándola a las necesidades comunicativas (voz coloquial, cantada, de proyección).
• Rigidez de la musculatura diafrag mático abdominal; apoyo en parte superior del tronco, o en zona lumbar (hiperlordosis).	• Alineación y transición sacrolumbar óptima, que permite el libre flujo respiratorio hasta la base de la pelvis en su apoyo a la emisión.
• Hiperextensión de rodillas: modifica apoyo en los pies y desplaza la pelvis. Se rompe la conexión pelvis-pies.	• Rodillas flexibles, como amortiguadores del peso de la parte superior del cuerpo. Actúan como eslabón de la conexión pelvis-pies.
• Pies con apoyos desplazados al talón, zona lateral, zona anterior. Se rompe el soporte equilibrado de todo el pe so corporal. Descompensación de la cadena posterior del cuerpo.	• Los pies actúan como trípodes, repartiendo y soportando equilibradamente el peso corporal. La musculature posterior puede estar libre de exceso de tensión.

1.3.1. La caja torácica

El cantante dispone de un instrumento soplante. El tórax es la base de toda la emisión. Si tenemos un fantástico órgano de iglesia con 10 000 tubos de plata y oro, pero solo se dispone de un fuelle de armonio, el órgano no sonará.

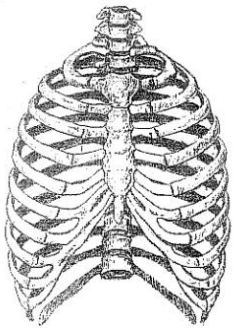


Fig. 5. Caja torácica

Si observamos la forma de cesto que forman conjuntamente las costillas, el esternón y la columna vertebral, nos damos cuenta de su relativa rigidez, se comprende entonces la ventaja inmediata de hacer una respiración que no intente poner en movimiento esta estructura. La elasticidad de los cartílagos permite hacer pequeños movimientos para propósitos especiales.

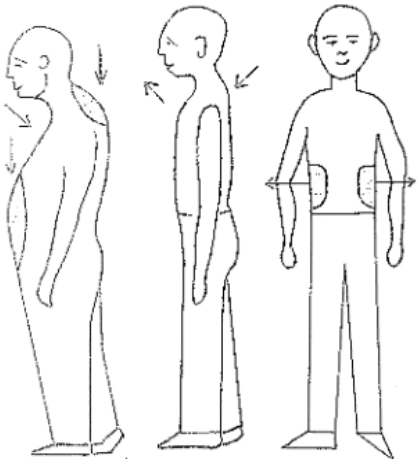


Fig. 6. Respiración pectoral

El pecho se dilata automáticamente cuando se lo hace trabajar como lo que es, una verdadera “columna” para soportar le peso del cuerpo. El músculo diafragmático está sujeto a los laterales de la cavidad torácica y separa a los pulmones del abdomen.

Al dilatarse esta última, aumenta la tensión del diafragma, tensión que siempre debe ser mantenida durante el acto de cantar. Con este fin las costillas deben mantenerse abiertas, como si fuera un paraguas, y no cerradas ni arrugadas. Asimismo esimportante corregir si hay desnivelación de hombros.

1.3.2. La laringe

Es un órgano central impar, simétrico en forma de hueco, que está colocado encima de la tráquea y situado en la parte anterior del cuello.

La educación de la voz con fines profesionales requiere al menos un conocimiento elemental del órgano vocal y sus posibles alteraciones para poder regular mediante la práctica la intensidad, la proyección, la resonancia que ella necesita y conseguir precisión y flexibilidad en los movimientos respiratorios, articulatorios y de expresión que se quieran efectuar.

La fonación consiste básicamente en la emisión de un sonido que luego es articulado en palabras y proyectado hacia el exterior. Para esto se combinan sinérgicamente acciones respiratorias, de resonancia y deglutorias.

La fonación se efectúa por la acción de los músculos que se encuentran dentro de la laringe, los cuales tienen como función variar el grado de tensión de las cuerdas vocales y participar en los movimientos vibratorios de abertura y cierre durante la espiración para producir el sonido vocal. Estos músculos se clasifican en tres grupos: tensores cordales, aductores cordales y abductor cordal.

- Los tensores (cricotiroideo y tiroaritenoideo) tienen por función variar el grado de tensión de las cuerdas vocales.
- Los aductores (ariaritenoideo, cricoaritenoideo lateral y tiroaritenoideo) están inervados por el recurrente o laríngeo inferior y participan en el movimiento de cierre de las cuerdas vocales.
- El abductor cordal (cricoaritenoideo posterior) es el que interviene en el movimiento de apertura de las cuerdas vocales.

Los músculos mueven también los diferentes cartílagos laríngeos: tres pares –aritenoideos, corniculados, cuneiforme– y tres impares: tiroides, cricoides, epiglótico

Cambiando las posiciones, estos cartílagos hacen que las cuerdas vocales, que son dos labios horizontales ubicados en la parte superior de la tráquea y en la pared interior de la laringe, se aproximen o se separen entre sí. Entonces el movimiento de los cartílagos resulta de la contracción de los músculos laríngeos intrínsecos que, a su vez, producen las distintas características de masa, longitud y tensión que alteran los pliegues vocales.

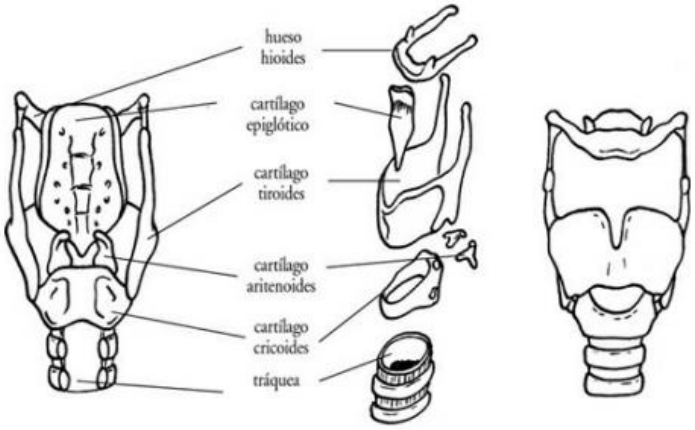


Fig. 7. Estructura oseocartilaginosa de la laringe, que sustenta las funciones respiratoria, deglutoria y fonatoria de este órgano. (Fuente: Bustos, 2012)

El paso de la columna aérea por la glotis y la variación del grado de tensión y de modificación de los pliegues vocales serán los responsables de la emisión de tonos graves, agudos o medios que se emitan.

Los pliegues vocales conocidos como cuerdas vocales se insertan, por delante, en la cara interna del cartílago tiroides (posición fija) y, por detrás, en la apófisis vocal de los cartílagos aritenoides (posición móvil). Cuando se pretende emitir un sonido se aproximan en aducción o se separan entre sí (abducción).

1.3.3. La respiración

La respiración, que primordialmente es una función de nutrición que asegura a todas las células del organismo el oxígeno necesario, es clave para lograr un buen resultado tanto en la voz hablada como en la voz cantada. Más aún, toda la fonación se apoya en la respiración. Pero, por eso mismo, debe distinguirse la respiración fisiológica de la respiración fonatoria, que es la que interesa en este caso.

El aparato respiratorio comprende dos partes esenciales: las vías aéreas superiores: boca, nariz y faringe, y las vías aéreas inferiores: pulmones, bronquios, tráquea y laringe. La respiración normal se realiza en dos tiempos: inspiración y espiración. Para la emisión vocal, la inspiración debe ser profunda y silenciosa, mientras que la espiración debe ser más larga para permitir la formación de los sonidos hablados o cantados.

La respiración se realiza utilizando diferentes masas musculares de la cavidad torácica y según sea la preponderancia de unas o de otras, el tipo respiratorio será: superior (costal superior), medio (mixto) o inferior (costo-diafragmático). De éstos, el último es el que resulta más adecuado en relación con la fonación.

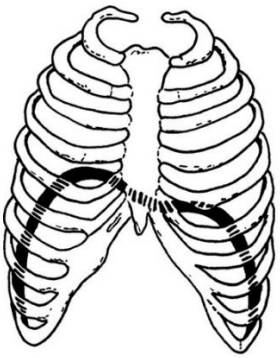
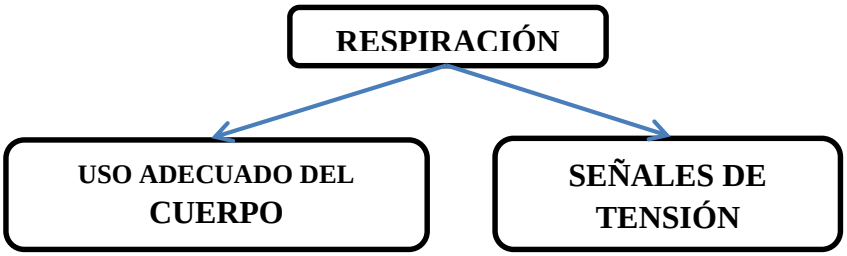


Fig. 8. En la imagen se observa la caja torácica, delimitada por las costillas y el esternón por delante. La línea gruesa señala la proyección de las cúpulas del músculo diafragma.

Para la respiración inferior o costo-diafragmática se utiliza la base de las costillas, con movimientos de la columna vertebral, de las mismas costillas hacia los costados y de los músculos abdominales hacia afuera; mientras tanto, el diafragma desciende. Luego, durante la espiración, el cuerpo se convierte en sonido y actúa todo él como un resonador.

El resultado es la voz con apoyo diafragmático.

A continuación se explica mediante un esquema:



• Bloqueo óseo-muscular del tórax en posición espiratoria (pecho y tórax hundido) o inspiratoria (posición de «sacar pecho»).	• Estado armónico óseo-articulatoriomuscular del tórax que permite una respiración libre de bloqueos.
• Inhibición o hiperfunción de la cintura escapular que incide en la forma individual de respirar.	• Libertad de acción de la parte alta del tórax, que permite la expansión respiratoria en esa zona del cuerpo.
• Bloqueo de la articulación de las costillas (con el esternón por delante y las vértebras por detrás) para los movimientos respiratorios.	• Fluidez articular-muscular que permite la expansión libre de la caja torácica durante la respiración.
• Inhibición de la musculatura costodiafragmática-abdominal: por laxitud o contrariamente hipertonicidad.	• Actividad de la musculatura costodiafragmática-abdominal adaptada a la necesidad respiratoria o fonatoria.
• Inhibición generalizada del flujo inspiratorio y espiratorio en el tronco.	• Flujo respiratorio que atraviesa el tronco en todos sus diámetros.
• Bloqueo de la actividad elástica y expansiva de la columna vertebral en la respiración.	• Elasticidad de la columna vertebral en la respiración, siendo apta para cual quier necesidad respiratoria o vocal.
• Dificultad para imprimir apoyo y dirección a la voz desde el centro de la actividad respiratoria (zona costodiafragmática-abdominal)	• Garantía de ofrecer soporte y dirección a la emisión vocal.

FUENTE: Bustos (2012, p. 23)

1.4. Higiene del cantante

El cuidado de la salud es fundamental para el cantante que desee desarrollar al máximo sus posibilidades, sobre todo porque la herramienta principal se encuentra en su mismo organismo, es decir se trata de la voz, y esta solo es el resultado de un buen estado físico de su organismo, que incluso este puede favorecerse también del canto, como expresa Mansión (1997, p. 85) al respecto:

> Una de las primeras preocupaciones del futuro cantante será, pues, esforzarse por restablecer o afirmar su estado general, a fin de adquirir la fuerza necesaria para trabajar sin cansarse y poder cantar con euforia, cosa tan útil en la ejecución artística. Por una feliz reciprocidad, la práctica del canto favorece notablemente la conquista de la salud.

Por lo tanto, estos cuidados no se remiten únicamente al cuidado de la garganta, de la nariz o a los pulmones. Un malestar, el exceso de fatiga, pueden ser perceptibles por la voz. Los cantantes saben que cuesta más cantar con un hígado dolorido que con

un principio de anguina. Cada persona conoce su naturaleza y en consecuencia debe actuar, pero se dan algunas orientaciones a tomar en cuenta:

- Dormir a sus horas y las horas que precisen un descanso adecuado.
- Una alimentación sana y sobre todo con bastante fruta.
- Respirar aire puro.
- Evitar las emociones violentas
- Tratar de crearse un estado mental impregnado de serenidad y de calma.
- Tener voluntad para hacer lo que se propone.
- Ante una situación de refrío, anguina o ronquera acudir a un buen laringólogo.

Es importante destacar, que si bien es cierto, son algunas orientaciones, debe tenerse en cuenta que mantener una salud equilibrada tanto, física como mental implica tener buenos hábitos que deben educarse desde los primeros años, los mismos que son reforzados en la escuela y que en los talleres de canto también se procura contribuir a ello.

1.5. Didáctica de la voz

Si se observa a las personas que hacen de su voz un instrumento de trabajo no es extraño que podamos apreciar como a gran parte de ellas les falta claridad o tienen una voz monótona o gutural o nasal obtienen roquera o tartajean, etc. Todo eso son defectos corrientes de la voz. Nada es más agradable que una buena articulación, una voz que exprese armonía y esté perfectamente modulada. Además que tenga buen timbre y que aproveche todas las grandes cualidades de ese maravilloso aparato vocal que el ser humano posee.

Todo admirador de la belleza, sea griego o romano, no pueden escapar a la belleza que encierra un lenguaje correctamente emitido y para lograrlo tenían a los maestros en este arte.

En el campo educativo y pedagógico, asistimos a un cambio de paradigma: hemos pasado del enfoque conductista al cognitivista; el primero se orienta, entre otros aspectos, hacia el logro de objetivos, utilizando para ello objetivos operativos para acercarse progresivamente a la meta prefijada.

En este enfoque, el conocimiento se percibe a través de la conducta –como manifestación externa de los procesos mentales internos–, aunque éstos se manifiestan desconocidos. La efectividad se mide en términos de resultados, y el sujeto que aprende no interviene en la selección de los objetivos ni decide cuáles son las mejores herramientas para llegar a él.

Como contrapartida, el enfoque cognitivista, cuyo principal referente es el constructivismo, recoge aportaciones de la psicología y la epistemología en el terreno de la construcción del conocimiento y ve el aprendizaje como un proceso de construcción individual, es decir, la persona construye su propio aprendizaje a partir de lo que ya conoce (el conocimiento existe ya en la mente como representación interna de una realidad externa), elaborando una red de conceptos en constante modificación. Como diría Bustos (2012, p.25) "*el sujeto es activo en el proceso de aprendizaje que se construye a partir de sus conocimientos previos que le permiten relacionar lo que sabe con la nueva información".*

En el enfoque constructivista, el papel de guía del profesor en este proceso y la interacción del individuo con el medio para comprenderlo son fundamentales; el proceso es, en este caso, más importante que el resultado en sí mismo.

Esta visión del aprendizaje ha influido también en el campo de la logo-pedia y la fonoaudiología; se ha ido variando el enfoque a la hora de abordar la educación o la reeducación vocales; cambiando prácticas orientadas a modificar la función respiratoria y vocal siguiendo un protocolo más o menos cerrado, a educar o reeducar la voz desde la conciencia del cuerpo, de las zonas donde se acumula tensión muscular, y a buscar un camino de bienestar donde la voz encuentre su mejor nivel de confort y eficacia.
Asimismo, las variables individuales y el contexto en el que el individuo ha de desarrollar su competencia vocal son tenidos especialmente en cuenta a la hora de fijar los objetivos de la reeducación vocal.

Por lo tanto, es muy claro que debe seguirse una didáctica adecuada para educar la voz en todas sus facetas, para el cultivo de una buena expresión en el lenguaje o la palabra. Por ejemplo, al respecto De Mena (1994) dice que *"una voz bien impostada, esto es, con entera relajación de los músculos de la articulación y trabajada sin contraer los*

labios ni lengua, permitirá que estos últimos se hallen en completa disposición para una correcta articulación" (p. 198).

Si se han efectuado ejercicios sobre las vocales posicionadas según el triángulo vocálico (denominado por Helwag) procedidas por todas las consonantes, manteniendo una perfecta homogeneidad, la articulación estará al servicio de cualquier texto. Por lo que deben considerarse las siguientes recomendaciones:

- Las vocales deben estar siempre revestidas por el color requerido en la expresión.
- Las consonantes actuando a modo de bisagra en la articulación y en base a su solidez, deben hacer las veces de trampolín, proyectando las vocales hacia adelante.
- Se puede duplicar las consonantes sin temor a la exageración.
- Se puede agregar a las palabras un elemento expresivo de notable intensidad que les proporcione relieve.
- La palabra debe ser encajada en el sonido no permitiendo dejar pasar más aire transformado en sonido que pueda ser empañado su pureza.
- Prestar mucha atención a la emisión del sonido, evitando el defecto del temblor y la inestabilidad. "una voz pequeña con una buena técnica de impostación y bien articulada puede parecer más sonora que otra grande carente de dicha técnica.

Los pilares de toda técnica vocal son:

a) La respiración
b) La utilización de consonantes
c) La articulación

Para ello no es importante la cantidad de ejercicios, sino la forma cómo son llevados a cabo.

1.6. Didáctica de la expresión vocal y del canto

La importancia de trabajar adecuadamente el canto en la etapa infantil se deriva, en primer lugar, del hecho de que el aparato fonador de los niños está aún en proceso de maduración, por lo que es muy importante que aprendan a utilizarlo de forma adecuada, y, en segundo lugar, de que, como sabemos, los niños hablarán y cantarán como lo hagan las personas de su entorno, fundamentalmente su madre y/o su maestra, por lo que es muy importante ofrecerles modelos vocales adecuados.

> Sabemos que el medio acústico es absorbido por la infancia de tal manera que en sus primeros años quedan marcados por la fonética de la lengua materna. Es así que el niño cuya madre tenga la voz enronquecida o padezca otros problemas de fonación, es fácil que haga propios aquellos defectos por imitación, aunque los demás que lo rodean hablen correctamente. (Alió, 2005, p.18).

De acuerdo con Sataloff, Spiegel y Rosen (1998, citados por Hernández Vázquez, 2010), los hábitos vocales aprendidos en estos primeros años ayudan a configurar los músculos vocales que influirán directamente en la forma en que los niños usarán la voz para hablar y cantar el resto de su vida. Por ello, es muy importante educar la voz desde muy temprana edad, sin embargo, en la adolescencia también pueden ir modificándose algunos problemas de fonación o de emisión de voz y su respectiva musicalidad.

CAPÍTULO II: LA AUTOESTIMA Y EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

En este capítulo se desarrolla el tópico relacionado a la autoestima, con la finalidad de comprenderla en su concepción, características, dimensiones y niveles; y luego relacionada al mundo adolescente que es el grupo humano en el que vengo desarrollando diversas experiencias pedagógicas enseñando y promoviendo el canto.

Es necesario, por tanto, conocer y profundizar estos aspectos teóricos para luego sistematizar y proponer diversos talleres que se orienten al desarrollo de talleres intencionados a promover y fortalecer la autoestima desde un medio artístico de expresión humana cultivado desde la antigüedad.

2.1. Concepto de autoestima

Etimológicamente, la palabra autoestima está formado por el prefijo griego autos (autos que significa por sí mismo) y por la palabra latina aestima del verbo aestimare (que significa evaluar, valorar, tasar).

Entonces, autoestima es una palabra que está compuesta por el concepto de auto, que alude a la persona en sí (por sí misma); y estima, que es la valoración de la persona de sí misma.

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar.

Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico.

En el mismo sentido, Bonet (1997, p. 38) sostiene que la autoestima es la valoración que tiene el ser humano de sí mismo, la actitud que manifiesta hacia sí mismo, la forma

habitual de pensar, de sentir, de comportarse consigo mismo y que la autoestima puede ser académica, social, interpersonal.

Se considera entonces a la Autoestima, como capacidad que el individuo tiene de quererse y aceptarse así mismo con sus virtudes y defectos, significa ser valorado con amor y dignidad por los todos los demás y por uno mismo.

> La Autoestima es un fenómeno discreto, impalpable, complejo, del que no siempre tenemos conciencia. A veces actuamos de una forma en la que creemos que vamos por buen camino sin embargo nuestras actitudes a veces pueden estar erradas por las concepciones preestablecidas que tenemos como arraigados desde nuestra infancia, el ser humano es un ser con muchas dimensiones de allí que la formación de su personalidad es todo un suceso complejo. (Francois, 2009 p.11).

Gardner (2005) nos dice que, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros, amigos y las experiencias que vamos adquiriendo.

Osorio (2002, p. 91,) (citado por Calderón, 2014), manifiesta que el significado de autoestima está ligado a la composición de dos palabras: auto (por uno mismo, o propio) y estima (consideración y aprecio que se hace de una persona o cosa). Es decir, la autoestima está relacionada con la forma de cómo se valora cada ser humano en los diferentes campos de la vida.

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. Su carácter social y desarrollador la proveen de una extraordinaria significación para la educación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La autoestima es de naturaleza dinámica, multidimensional y multicausal, es decir, diversidad de influencias que la forman en interacción continua.

Esto quiere decir que los individuos no son modelos únicos, sino seres diferentes uno de otros por lo tanto con diferentes personalidades y comportamientos a los cuales nos debemos ir adaptando y respetando, para una mejor convivencia. Debemos considerarla entonces como una actitud es la que se siente, piensa, y ama así mismo. (Alcántara, 2004. p.17).

En conclusión la autoestima es el resultado de la historia de cada persona a través de una larga y permanente secuencia de interacciones con los otros. Éstas van configurando su personalidad en el transcurso de la vida.
Entonces la autoestima adquiere una estructura sólida y estable, no estática sino dinámica. Por lo tanto, puede crecer, desarrollarse y fortalecerse, y en ocasiones puede devaluarse en forma situacional por fracasos específicos en áreas determinadas. Por ejemplo, una mala nota en el examen, aunque es de carácter transitorio.

2.2. Características de la autoestima

Tomando elementos básicos de Sigmun Freud podemos hacer una aproximación, a las características de este tipo:

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.
- Hablan en extremo y son escandalosos.
- No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.
- Se aman en forma enfermiza a sí mismo.
- Son vanidosos, peri en caso extremo llegan al “narcisismo”. Narciso era un hermoso joven que todos los días iba a contemplar su propia belleza en un lago.

Estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del lago y se murió ahogado. En el lugar donde cayó nació una flor, a la que llamaron narciso.

- Me siento atractivo (No necesariamente en el aspecto físico).
- Creen que son las personas mas interesantes de la tierra.
- Tengo mucha seguridad en mi mismo.

- Cree que le gana a cualquiera en todo.
- Cree que es el cuerpo más bello.
- Cree que impacta a cualquiera que lo conoce.
- Le gusta que lo elogien.
- Cree que todas las personas están obligadas a amarlo.
- Siento que realmente soy mi mejor amigo.
- Cree que nunca se equivoca, pero ataca a los demás cuando se equivocan.
- Siento que nadie es más que como yo como persona.
- Casi siempre tengo una actitud amigable con los demás; los acepto sin juzgarlos.
- Me siento feliz y plenamente a gusto conmigo mismo.
- Cuida en forma enfermiza de su salud.
- Optimista en extremo.
- Siente que merece tener más que los demás.
- Quiere tener lo mejor en ropa, perfume, y objetos materiales.
- Ególatra, Megalómano.

Por lo tanto, tener una buena autoestima no significa ir a los extremos, o bien por deficiencia, baja autoestima, o bien por exceso, que caería el adolescente en un narcisismo, ya descrito anteriormente.

2.3. Dimensiones de la autoestima

Diversos analistas de la autoestima indican que está formada por diferentes áreas importantes en la vida de cada persona, es decir, consideran que no es atributo que surja solamente de una forma global. Coopersmith fue un psicólogo que midió la autoestima en 1976 (citado en Silva y Mejía, 2015), y consideró las siguientes dimensiones:

- **Dimensión de sí mismo**: Apreciación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí.

- **Dimensión social**: La individualidad de la persona es lo que corrobora su dominio; su sociabilidad lo que realiza su expansión. Estas dos tendencias están tan ligadas entre sí que la persona tiende a darse a la sociedad sin perder en ello su individualidad y a poseerse sin dejar de ser social.

- **Dimensión Familiar**: Relaciones que se establecen entre padres e hijos y constituye un factor importante en la génesis de la autoestima, Los padre a través de sus comportamientos se conducen como el espejo en el que el niño se refleja (Polaino,2004, p.18-19)

- **Dimensión Escuela**: En lo relativo a las relaciones a la educación y la afectividad entre profesores y alumnos y entre compañeros que entretejen aprendizajes y van modelando su comportamiento. (Polaino, 2004, p 70.)

Otros autores consideran que la autoestima posee ciertas dimensiones que es necesario tener presente ya que existe una valoración global por parte del individuo:

- Dimensión física: esta es una dimensión en la que para las niñas corresponde ser armoniosas y para los niños es el ser y sentirse fuerte.
- Dimensión social: esta dimensión equivale a la autopercepción de las características de la personalidad de cada individuo , es decir, como es cada persona.
- Dimensión académica: tiene que ver con el desarrollo o la capacidad que tiene cada persona de poder enfrentar con éxito las diversas actividades escolares ya que cada ser es capaz de autovalorar sus propias capaciades intelectuales.
- Dimensión ética: esta es la dimensión en la que el individuo debe ser capaz de sentir que es una persona confiable, buena, trabajadora y responsable. El compartir valores también favorece el sentido de pertenencia.

Por lo tanto, "*Conocer la composición estructural de la autoestima es muy útil para los agentes educativos que trabajan con adolescentes ya que les permite analizar a sus estudiantes en función de las carencias y prominencias que encuentren en ellos*" (Silva y Mejía, 2015, p.254).

.

2.4. Niveles de la autoestima

La autoestima se refiere a la percepción positiva que tiene el sujeto de sí mismo, al nivel de aceptación que tiene de cómo es o el sentimiento positivo de amor propio. Varios autores han abordado autoestima tomando como base la definición de Coopersmith. Coopersmith. (1967) citado por Sánchez, Jiménez y Merino, (1997) la define como el juicio personal de valía que es expresado en las actitudes que el sujeto toma de sí mismo. Experiencia subjetiva que se transmite a los demás verbalmente o en conductas manifiestas.

El modelo de evaluación y afrontamiento confiere importancia a la autoestima, así, al percibir un individuo una situación como amenaza; aumenta el estrés desencadenando estrategias de afrontamiento diferentes (centrada en la emoción o centrada en el problema) es decir, la evaluación que realiza el sujeto de la situación y/o de sus recursos para enfrentarla requiere de una valoración adecuada de sus potencialidades y seleccionar el modo de afrontarlo eficazmente.

La autoestima posee tres niveles :

a) Alta autoestima: Donde el sujeto se define como bueno y se acepta plenamente.
b) Mediana autoestima : El sujeto no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente.
c) Baja autoestima : El sujeto se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo.

Asimismo, se señala que la importancia de la autoestima y del autoconcepto en el marco educativo ha sido puesto de manifiesto también por Coopersmith y Feldman en el año 1974, apreciando la necesidad de implementar diversos programas para favorecer en el niño un autoconcepto positivo (Sánchez, Jiménez, & Merino, 1997). Además Sanchez, Jimenez & Merino (1997) resumen la importancia de la autoestima en los siguientes puntos :

- Desde el punto de vista teórico, un niño con una buena/mala autoestima o un buen/ mal concepto de sí mismo va a actuar en coherencia con éL
- Lo que se trata esencialmente en la escuela es de saber cómo desarrollar un programa adecuado para que, aumentando la capacidad de los alumnos, se desarrolle al mismo tiempo un autoconcepto positivo,
- El desarrollo del autoconcepto y la autoestima positivos se encuentran entre los tres primeros objetivos señalados por padres y educadores,
- A pesar de la influencia que los padres y la sociedad pudieran ejercer, la escuela puede favorecer un concepto y autoestima positivos a través de los educadores y el contacto con los compañeros,

Aunque se está hablando de niños, estosdesafíos siguen en la adolescencia, buscando las posibilidades de afrontar los problemas de manera efectiva, sobre todo cuando se trata de adolescentes cuando se enfrentan a situaciones de estrés ante una meta que les parece muy difícil, como podría darse en los talleres de canto.

Un nivel de autoestima bajo puede promover la aparición de sentimientos de infelicidad y desesperanza evitando el logro de las metas que puedan proponerse las personas; asimismo favorece la adopción de estilos de vida no saludables. Por el contrario, una adecuada autoestima facilita que las personas perciban los acontecimientos como menos estresantes, lo que deviene en una disminución de la vulnerabilidad ante los eventos de la vida que generan tensión, encontrándose mucho más apta la persona para afrontarlos adecuadamente.

Por otro lado, Abraham Maslow psicólogo humanístico que plantea la jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano manifiesta que

> Cuando las personas logran cubrir sus necesidades básicas pueden buscar la satisfacción de otras mas elevadas. El descubre una jerarquía la que se explica en una pirámide en cuya base se encuentran las necesidades fisiológicas básicas como por ejemplo: hambre, sed. Luego se encuentran las necesidades de seguridad como sentirse seguro y protegido, fuera de peligro. (Ulloa, 2002, p.17)

Siguiendo con los nieles que plantea Maslow tenemos: En el tercer nivel están las necesidades de pertenencia a un grupo y de amor: Agruparse con otros, ser aceptado y pertenecer al grupo. En el cuarto nivel tenemos las necesidades de estima: Lograr el respeto, ser competente y obtener el reconocimiento y buena reputación. La necesidad de estima se aboca a la constitución psicológica de las personas. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases que son las siguientes:

- Las que corresponden al amor propio y respeto a sí mismo, la estimación propia y la autoevaluación.
- Las que se refieren a los demás, como la necesidad de reputación, éxito social, gloria y fama.

En el último nivel, en la cúspide de la pirámide se encuentran las necesidades de autorrealización que se refieren a la utilización plena del talento y realización del propio potencial. (Papalia, 1997).

2.5. La autoestima en los adolescentes

Las personas adultas cercanas a ellos deben estar más atentos con disposición sobre todo de escucharlos, alentarlos animarlos si es que se equivocan, prácticamente ellos empiezan a entrar en una etapa de adaptación e intentaran tomar lo bueno y desechar lo malo siempre estando acompañados y reorientarlos por su entorno , entrar a este mundo muy cambiante, implicando para ello un esfuerzo y quizás muchos no lo logren; es necesario tomar con mayor seriedad sus emociones e inquietudes para así poder ayudarlos a tomar buenas decisiones.

Asimismo, sus pares adoptan un rol muy importante, tal como lo manifiesta Vernieri (2006, p.6) "*Durante esta etapa comienza tener importancia fundamental el grupo. Lo más importante para los adolescentes es ser aceptados y reconocidos por sus pares por lo que suelen hacer cualquier cosa que estos les indiquen*".

Es en este ambiente en el que se desenvuelven los adolescentes, donde la presión del grupo puede permitir y profundizar muchas cualidades y por otra parte puede hacer que se inicie el rechazo y autodestrucción hacia sí mismo debido a una falta de valoración y aceptación hacia sí mismo.

Por lo tanto, cualquier actividad que le permita estar con otros pares será muy provechosa si esta tiene fines educacionales, tal como pueden ser los talleres de canto. Estos, se convertirán en un medio que fortalecerá la autoestima del adolescente.
Y desde mi propia experiencia puedo manifestar que esta forma de expresión artística les ayuda a los adolescentes a ganar seguridad en sí mismos, un elemento fundamental (Vernieri, 2006) para fortalecer y desarrollar la autoestima en cada uno de ellos.

2.6. Cambios en la adolescencia

En la vida adolescente, tienen lugar varias transformaciones que producen desorientación en diferentes aspectos. En general, se suele hablar de problemas, pero aquí preferimos hablar de conflictos y, en ocasiones, de cambios.

2.6.1. Cambios físicos

En esta etapa, los cambios físicos son importantes, puesto que causan movimiento en las jóvenes y los jóvenes adolescentes. No es que sean un problema en sí, pero se trata de aceptarlos, sobrellevarlos y adaptarse. Los cambios relacionados con

la pubertad son, quizás, los más destacados, porque acarrean inquietudes sobre su imagen, entre otras cosas. Aumenta la conciencia corporal, las preocupaciones sobre la fuerza y el atractivo, se siente ira, vacío, también excitación sexual. Varias son las perturbaciones o los desconciertos notados. Por otro lado, es una aventura hacia lo nuevo (McConville, 2009).

2.6.2. Cambios cognoscitivos

Empiezan a razonar y a anticipar, es decir, desarrollan el pensamiento abstracto. De ahí deriva la formación de la identidad. Se consideran seres independientes y también piensan lo que quieren para su futuro. Se preguntan quiénes son y se observan en los diferentes roles que desempeñan. Estos cambios van de la mano de las variaciones emocionales y, por supuesto, de conducta.

2.6.3. Cambios psicoafectivos

En esta etapa, las emociones están a flor de piel. Los jóvenes presentan episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, timidez, etc. Los cambios de personalidad están a la orden del día, además, son súbitos, rápidos y sin aparentes excusas o razones, en especial la irritabilidad. Así, también surge una suerte de indiferencia o una falta de interés generalizado, a veces se trata de una actitud que escogen como defensa a la intrusión adulta.

Los cambios de humor repentinos sin causa aparente, una depresión profunda y un enojo desbordado son algunas de las emociones en esta etapa de la vida.
El mal genio es importante. Generalmente quieren su privacidad y suelen ser temperamentales, que se pueden percibir como que exageraran o que son inconsistentes. También pueden ser tímidos y cohibidos. Muchas veces su mal humor no es entendido por los padres; se explica como una culpa o vergüenza que proyectan hacia fuera cuando se trata de una tensión y de un conflicto interno (McConville, 2009).

Como veremos, todo ello también está asociado a cambios de estilos, gustos y modas. Les preocupa mucho su apariencia, con la que, además, no se sienten cómodos. Se desarrollan complejos y trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia. También puede tener lugar el consumo de drogas.

A veces pueden provocar grandes depresiones e incluso suicidios. Su sentimiento de inadecuación e imperfección en ocasiones es grande y los hace sentir muy mal. En consecuencia, es fundamental aumentar su autoestima, ayudarles a sentirse seguros y hacerles notar que gozan de nuestra confianza.

Al mismo tiempo que abren su mundo interior de experiencia personal, aparecen emociones internas de libertad y poder. Esto es de vital importancia, se sienten separados del mundo, puesto que se produce en ellos una naturalización de las funciones de contacto y el proceso de fronteras. Así, y entre otras cosas, se pelean con los padres, pero también con ellos mismos (McConville, 2009).

Se trata, como se apuntó, de una gran transformación en su experiencia del self, entendido como función de campo, contacto y acción a cada instante, como ajuste creativo, que organiza la relación del organismo con su entorno.

En esta etapa es cuando "*la mayoría de los individuos empieza a reintegrar los mundos interno y externo precisamente como dominios fenomenológicamente distinguibles de la experiencia personal*" (McConville, 2009, p. 40).

Nunca se debe olvidar que, bajo la aparente distancia e indiferencia, más allá de la máscara de seguridad y dureza, de crítica y desprecio hacia madres y padres o maestros, se encuentra un corazón con una urgente necesidad de aceptación, comprensión, valoración y amor.

2.7. Desarrollo socioafectivo del adolescente

Para la OMS, es el grupo etario entre los 10 y los 19 años, y, en varias sociedades occidentales, se considera el tránsito entre la infancia y la edad adulta.

> Adolescencia: Época de la vida en la cual tiene lugar el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Autoestima, autonomía, valores e identidad se van afirmando en este proceso. Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período entre los 10 y los 19 años. (http://publicaciones.ops.org.ar, 2013)

UNICEF, en el Estado mundial de la infancia (2011), considera la adolescencia una época de oportunidades. Además, apunta la importancia de invertir en los adolescentes, en educación y capacitación, en participación y ciudadanía.

En la adolescencia, los grupos de pares son tanto o más importantes que los padres. Estos jóvenes pasan de depender de los adultos de su medio a presentar el inicio del poder de decisión, cierta autonomía; además, eligen amistades y ya no se subordinan a los deseos ni a las normas familiares. Los amigos y las amigas ya no son compañeros de juegos, sino que adquieren una importancia relevante íntima. Mientras, la relación con los progenitores cambia, a veces, de manera un tanto dramática. Afloran el desafío, el conflicto y el desapego, y aparecen el rechazo, la rebeldía, el abandono, la lucha por la emancipación y la desidentificación. A veces, también surge una nueva capacidad de cercanía y vinculación, pues, aunque no lo demuestren, les importa mucho la opinión de sus progenitores, así como que acepten sus cambios (McConville, 2009).

2.8. La canción y la adolescencia

La adolescencia es una etapa muy importante que ocurre entre la infancia y la juventud. Comienza en los once o doce años hasta 20 años, se considera como un periodo del desarrollo el más difícil y psicológicamente complejo, donde hay un avance rápido y un cambio físico, sexual, psicológico y cognitivo gracias a las modificaciones hormonales.

El adolescente se transforma y vuelve extraño en su comportamiento (la falta de interés, conflictos con adultos de su entorno, el fracaso escolar, fugas del hogar, el consumo De drogas y alcohol, conducir demasiado rápido que puede influir muchos riesgos, actos delictivos, e intentos de suicidio).

Sus preocupaciones han cambiado también, antes le gusta jugar mucho pero ahora le gusta interesarse con la belleza de su cuerpo, pasar horas y horas en el gimnasio para protegerlo, y mucho tiempo frente el espejo preguntando ella si él sea el más guapo en el mundo o no.

El adolescente en esta edad toma muchos riesgos para defender su intimidad, encuentra muchas dificultades como la del tratamiento con su padre y otros como la pérdida del amor que puede garantizar la depresión e ideas de suicidio.

La adolescencia es la libertad para actuar, ser adulto y tomar decisiones es decir ser responsable, quiere ser uno grande e independiente, salir del mundo de la familia hacia el mundo de amigos, es el momento de experimentar, descubrir, y construir su identidad propia.

La canción juega un papel fundamental es un medio a través de la cual los adolescentes expresan sus sentimientos, emociones y sobre todo sus necesidades, favorece mantener amigos iguales y garantizar la relación y la comprensión entre ellos. Muchos autores señalan que esta etapa se caracteriza por el uso de la canción como un vehículo de expresión personal ya que desde la niñez hemos en relación con ella. El desarrollo de conocimientos adquiridos a través el escucho de la canción les da un esfuerzo para reflexionarse.

La canción en primer lugar, sirve para divertirse y para exteriorizar sus sentimientos, es decir que la canción, o bien, las letras de las canciones comparten las mismas ideas y emociones transmitidos, se ofrece la posibilidad de cambiar su estado de ánimo, puede llenar su tiempo, reducir la sensación de solidad y aprender el nuevo lenguaje.

El consumo de la canción se aumenta especialmente en esta edad, el mercado aprovecha la ocasión para ofrecer a los adolescentes unos nuevos productos con artistas semejantes de su edad, los adolescentes buscan siempre canciones que hablaran de su propia condición como la de amor, el fracaso escolar…etc.
Las otras actividades como leer un libro, ver televisión, jugar con el ordenador, ir a un club juvenal y salir con amigos no funcionan porque la canción ocupa lugar central en sus vidas.

Siguiendo a De Mena (2005), toda educación en canto debería pasar por cuatro etapas o fases:

1. Adquisición de unos buenos mecanismos de respiración
2. Desarrollo de un timbre bello y poderoso (resonadores) con una buena impostación y colocación de la voz.
3. Articulación correcta y clara, produciendo los distintos fonemas que constituyen el texto de la obra musical.
4. Por último, consecución de otros efectos de expresión para cada circunstancia.

En consecuencia, se puede decir que el canto es una expresión humana que ha acompañado al hombre a lo largo de la historia y que su instrumento es su voz misma, la misma que va variando de acuerdo a su desarrollo físico, influenciando una serie de elementos, como la intensidad y el tono pero que estos precisan de ser educados.

CAPÍTULO III: UNA PROPUESTA PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DESDE LA DIDÁCTICA DEL CANTO

En este capítulo se presentan algunos estudios realizados relacionados al aporte del canto como recurso pedagógico. Se analiza la relación entre canto y adolescencia recogiendo aportes de los dos capítulos anteriores. Se tiene como propósito analizar lo que significan las técnicas y estrategias de canto, y algunas metodologías que existen para promover el aprendizaje del canto, que constituyen luego parte de las propuestas de talleres.

Y finalmente, se presentan los talleres de canto a manera de propuesta pedagógica que buscan promover la autoestima de los adolescentes.

3.1. Análisis de estudios realizados

A continuación se exponente algunos estudios relacionados a la importancia del canto como recurso pedagógico, tanto a nivel internacional como nacional.

a) Cabrera (2012), en su tesis: EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE LA MUJER, desarrollada en la Universidad de San Carlos de Guatemala.

   Llega a la conclusión que la aplicación del canto como técnica para la disminución de problemas emocionales, ocasionado por las presiones diarias del trabajo, la familia, y la sociedad, es una herramienta terapéutica eficaz que logró mejorar la salud emocional de las participantes y se logró de ésta manera mejorar su relaciones interpersonales.

   Así mismo a través del desarrollo de los talleres se logró generar sensaciones de bienestar psíquico, físico y emocional, mayor sensación de relajación, tranquilidad y alegría. Las participantes lograron conectarse con su entorno a través de la expresión musical y la experiencia grupal, en un espacio de

reconocimiento de las emociones, lo que les permitió adoptar una actitud más positiva frente a la vida. Por último el propósito del programa de mejorar la salud emocional de las mujeres se logró gracias al trabajo de grupo, de las actividades lúdicas, del cantar, del moverse y comunicarse con sus compañeras, poco a poco al transcurrir los talleres las inseguridades disminuyeron y se logro una mayor autorrealización.

Por otro, lado es recomendable la utilización del canto dirigido a todas las poblaciones tanto infantil, juvenil, como adulta y adulta mayor ya el canto es una técnica que ayuda y promueve el equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo que facilita la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social con su entorno. Es recomendable promover actividades donde se incentive la formación de grupos corales que ayuden a mejorar la salud emocional de los estudiantes. A las familias se recomienda recuperar los espacios del compartir con todos los miembros, a través de reuniones donde se incentive la participación lúdica y musical. Ya que la música y el canto ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.

b) Castellanos (2012), en la tesis: LA MÚSICA COMO ESTRATEGIA PARA ESTIMULAR EL APRENDIZAJE EFECTIVO, elaborada en la subsecretaria de educación media superior, superior, formación docente y evaluación dirección de formación y actualización docente “benemérita escuela urbana federal fronteriza”. Concluye la investigación con los siguientes puntos:

- El emplear la música como estrategia instruccional, permite la motivación en los alumnos despierta curiosidad, mantiene la atención y reduce la ansiedad produciendo efectos positivos.
- La música acompañada de los métodos de relajación es una estrategia que sirve para desarrollar la concentración de los alumnos y hasta permite un mayor control sobre estos, además estimula el aprendizaje y hace del ambiente un sitio agradable que favorece la enseñanza aprendizaje.

- Utilizando la música como estrategia ayuda a los alumnos a vencer las dificultades que desarrollan por la ansiedad hacia ciertos contenidos, ayuda a la comprensión de la lectura, escritura y la expresión oral.
- La música es importante en el proceso enseñanza – aprendizaje, logra ser un recurso para el aprendizaje efectivo, utilizando la música y la relajación se convierte en un canal para reducir ansiedad, a la vez facilita la asimilación de los contenidos y permite la socialización de los mismos.
- El aprendizaje utilizando la música se hace agradable, no se realiza de forma obligada, por el contrario se hace placentero y se disfruta al tiempo que se asimila y se aprende.
- Utilizar recursos instruccionales, incluyendo la música se convierte en una estrategia que contribuye al desarrollo del pensamiento y la recepción de información transformándose en un estimulante de la inteligencia, además produce y genera comunicación.
- Se observa que los objetivos planificados con ambiente musical y técnicas de relajación se logran ejecutar con resultados efectivos al ver que su rendimiento académico mejora.

En la investigación realizada se determinó un alto porcentaje de motivación con la música barroca en los alumnos, aunque unos pocos manifestaron no sentirse relajados preferían otro tipo de música.

La música sirve como enlace y como elemento integrador docente –alumno, planificación – aprendizaje. Los alumnos internalizan lo aprendido y lo hacen duradero, el educando aprende con mayor facilidad al estar motivado y ganado para el estudio, trabajan sin presiones y se integran al grupo.

c) Gavino (2006) desarrolló una investigación titulada “EL CANTO COMO RECURSO PEDAGÓGICO EN UNA ESCUELA EBI DE PUNO”. Esta investigación se desarrolla en una Institución Educativa Huariquisana (donde se aplica la Educación Intercultural Bilingüe) en un contexto Aymara, donde el canto forma parte de sus actividades cotidianas, sin embargo, la autora observa

que el canto no se tomaba en cuenta en las actividades educativas de manera pertinente y sistemática.

Se utilizó la observación y entrevistas concluyendo que los docentes utilizan el canto en la clase durante las actividades de aprendizaje del aula; como para introducir la clase, para tranquilizar a los estudiantes o para retomar la clase despertando la atención. Asimismo, para componer versos, así como lectura y escritura para enseñar familias silábicas. Lo interesante es que a partir de los datos recogidos, plantea una propuesta para elaborar cantos con intencionalidad pedagógica.

d) Elorriaga (2011) planteó una investigación "LA CONTINUIDAD DEL CANTO DURANTE EL PERIODO DE LA MUDA DE LA VOZ"

Esta tesis comprende cuatro determinados ejes o temas de investigación fundamentales para su consecución:

1. La actitud de los adolescentes en relación al canto.
2. El desarrollo vocal fisiológico en la adolescencia.
3. Los aspectos psicológicos de la personalidad del adolescente que guarden una relación significativa con su desarrollo y aprendizaje vocal.
4. La didáctica de la música vocal en secundaria.

Estos factores han seguido vigentes a lo largo de la realización de esta tesis doctoral, estructurando conceptualmente su diseño. Esta tesis tiene dos partes, la primera dedicada al marco teórico y la segunda al desarrollo de la investigación. La primera parte consta a su vez de dos capítulos, estando el segundo dedicado por entero a la revisión bibliográfica, mientras que en este primero cobra especial importancia la reflexión sobre las preguntas ―clásicas‖ de investigación,

- La pregunta ontológica: ¿cuál es la forma y la naturaleza de la realidad que
- queremos investigar?
- La pregunta epistemológica: ¿cuál es la relación entre el investigador y esa realidad? o dicho de otro modo, ¿qué tipo de conocimiento es capaz de crear el investigador acerca de lo que puede conocer de esa realidad y qué características tiene ese conocimiento?
- La pregunta metodológica: ¿cómo podemos llegar a adquirir ese conocimiento?, ¿a través de qué procedimientos de investigación?

Estas tres preguntas nos posicionan como investigadores y dan sentido teórico y lógico a todo nuestro planteamiento investigador, el cual debe tener una buena lógica interna y ser coherente en sí mismo, para que sea creíble y goce de validez tanto interna como externa. En este sentido, los ejes de investigación anteriormente citados enmarcan nuestro trabajo tanto en aspectos psicológicos y sociales como en los puramente educativos, así como en otros de índole más fisiológica.

Es interesante destacar el siguiente cuadro de categorías que expresa parte del análisis realizado a partir de la recolección de datos.

Familia	**Categorías**	**Explicación**
Desarrollo vocal	• Crecimiento personal • Aprendizaje vocal	Relación positiva que establecen los adolescentes entre su crecimiento físico y el alcance de determinadas habilidades vocales.
Afecto vocal	• Emocionalidad vocal • Energía de la voz	Distintas sensibilidades por géneros a la hora de sentir el canto y exteriorizarlo en la interpretación vocal.
Transversalidad vocal	• Autoconcepto vocal • Registro vocal	Relación establecida por los adolescentes entre su autoestima vocal y el registro vocal, en concreto, la voz de pecho.
Trasvase de identidades	• Identidad vocal • Identidad de género	Proceso por el cual los adolescentes maculinos se identifican positivamente con su género en la medida en que la actividada vocal refuerza su identidad vocal.
Socialización masculina	• Relación social con el género opuesto (intergrupal) • Relación social con el mismo género (intragrupal)	La existencia de distintos comportamientos sociales de los adolescentes masculinos en relación a su exposición a sujetos del mismo sexo o no. Descripciónn de cómo estas actitudes afectan a su rendimiento vocal.

Fuente: Elorriaga (2011)

3.2. Estrategias didácticas

Las estrategias didácticas son métodos, técnicas, procedimientos y recursos que se organizan de acuerdo con las necesidades del grupo para hacer más efectivo el aprendizaje. Para Díaz (2002) "*las estrategias de enseñanza son medios o recursos para prestar la ayuda pedagógica*" (p. 143). En este sentido, las mismas facilitan el acto de ensañar donde, se proporciona a los estudiantes la mayor información, motivación y orientación para realizar sus tareas y acciones que permitirán sus aprendizajes. Se debe considerar las características de los estudiantes (estilos cognitivos), procurando proporcionarle la información necesaria cuando sea preciso y utilizar metodologías en las que se aprenda haciendo de forma significativa, teniendo en cuenta que el aprendizaje es individual y de manera constructivista en todos los estudiantes.

Dentro de este contexto Fraca (2004) señala que toda estrategia "se define como vías o acciones que se ponen en práctica intencional y deliberadamente para el logro de un objetivo propuesto" (p. 30), es decir, la intención del maestro de música es, que las estrategias programadas logren una enseñanza avanzada y optima en el educando que puedan dar paso a aprendizajes significativos en el mismo, la cual pongan en práctica la pedagogía para enseñar la música y tienda a desarrollar la sensibilidad auditiva, capacidad cenestésica y retención que conlleven a formar en el educando concentración motivadora para que el estudiante interprete en la educación musical un máximo de experiencias creativas e innovadoras que fortalezcan de manera eficaz y rápida las habilidades y destrezas cognitivas que cada uno debe obtener para lograr aprendizajes significativos.

3.3. Estrategias didácticas en el canto.

El canto desempeña el papel más importante en la educación musical de los principiantes, agrupa de manera sistemática la melodía, el ritmo y la armonía. Es el mejor medio para desarrollar la audición interior en el ser humano, la cual es la clave de toda musicalidad; en este sentido Matos (1998) nos dice: "*el canto desde el punto de vista de la psicología musical, nos lleva a distinguir diversas clases de canciones, unas favorecen el dominio del ritmo y otras preparan el oído musical*" (p. 169).

No todas las canciones que los adolescentes canten en la escuela, tendrán que ser obras de compositores renombrados o canciones conocidas, pueden ser, poesías y coplas

creadas en el aula a la cual se le dará un sentido rítmico propio, siempre bajo la vigilancia del docente, en vía de incentivar a desarrollar la creatividad del alumno en condiciones didácticas, amenas y con el mayor sentido de responsabilidad personal y colectivo.

Las canciones son uno de los elementos de enseñanza más útiles para la música y un arma de trabajo sumamente importante, por lo tanto, es menester para su desarrollo lo siguiente: Al iniciar una clase de canto el docente debe realizar los diferentes ejercicios de respiración comenzando por tomar aire por la nariz y expulsar por la boca (Inhalación y expiración) lo elemental para mantener el cerebro oxigenado y coordinar el cuerpo. Además, la interpretación de canciones con mímica ayudaría a mejorar la expresión corporal, el desarrollo de pensamiento creativo, la imaginación y motricidad del educando.

El aprendizaje de la letra de una canción no deberá ser demasiado larga para evitar que los educandos la rechacen y deje de ser una obra infantil fácil de aprender, se debe enseñar primero la letra y luego la melodía, por lo tanto, el maestro debe decir una frase y los educandos la repiten, después puede ser por versos y no insistir en exceso porque el estudiante se fatiga. (Moreno, 2016).

La melodía, debe ser fraccionada en frases musicales repetidas por los estudiantes para mejorar el fraseo, luego en primer lugar se canta la canción completa para darle una idea al alumno y se procede a hacer un juego de descubrir las frases. "*Para hacer más rápido el aprendizaje musical se sugiere trabajar con canciones populares, regionales y nacionales que ayuden al rescate de su propia identidad"*. (Moreno, 2016, p. 7).

Es así que la base temática de los talleres de canto también ayudan a fortalecer la identidad porque se basan en promover las canciones de la música popular propia de nuestro país.

3.4. Metodologías aplicables al aprendizaje de canto

Existen diversos métodos aplicables al aprendizaje del canto; por ejemplo, algunos métodos buscan la potencia a base de la fuerza vocal, otros utilizan una base más científica, otros se basan en la experiencia de los resultados obtenidos, otros en el conocimiento del aparato fonador al completo.

En este apartado, se trata de establecer principios generales que asienten el axioma de que la formación vocal en la adolescencia es posible porque así es valorada como tal por los propios actores que participan en una propuesta educativa de intervención en este sentido. A partir de este punto, será posible desarrollar en un futuro de un modo más preciso cuáles son las distintas actividades metodológicas que desarrollen habilidades vocales concretas y medir dichas habilidades.

Según el Dr. Perelló (1975), un clásico en cuanto a metodologías de canto, considera que el método del canto debe dividirse en dos temas muy importantes y extraordinariamente diferentes, las cuales son:

- Técnica vocal o de emisión
- Técnica musical

Al mismo tiempo afirma que "*Sin técnica de emisión es inútil pensar en técnica musical. Han existido grandes cantantes que han poseído solo una de estas dos técnicas*". (Perelló, 1975, p.56). Mientras rige la fuerza física puede, puede cantarse hasta los treinta y cinco años aproximadamente, pero luego,si no hay técnica se empieza a perder la emisión y empieza descomponerse la voz.

La técnica de educación de una voz para el canto es el conjunto de directrices sistematizadas, cuya desarrollo progresiva por el estudiante sano llegan a proporcionarle una capacidad de ejecutar la fonación bella y correcta del tono, intensidad, timbre y de no fatigarse.

La técnica del canto consiste en:

- Aprender a respirar correctamente
- Impostar la voz en el lugar adecuado
- Articular claramente.

Para lograr las tres cualidades anteriores, el programa que debe seguir un estudiante es:

1. Empezará por ejercicios de impostación sobre la vocal más fácil.
2. Vocalizar sobre todas la vocales.
3. Ejercicios de agilidad y adorno.
4. Cantar sin palabras, buscando la musicalidad de la línea melódica.
5. Canto con articulación de las palabras.
6. Estudio del bel-canto
7. Estudio del lieder, ópera, romanza
8. Estudio de los compositores modernos

Se recomienda seguir este orden. Se requiere una sólida base para cantar bien. El estudiante no solo debe hacer ejercicios prácticos y vocalizaciones, sino que debe pensar y reflexionar sobre el canto. El trabajo mental hace madurar enormemente el trabajo vocal efectivo.

Asimismo, Quiñones (2011) agrega algunas recomendaciones:

- Hay que dar elocuencia a los silencios
- Las vocalizaciones deben hacerse de pie
- Los hombros deben estar algo caídos y echados hacia atrás, la cabeza derecha, la fisonomía natural sin rigidez ni contractura, la boca moderadamente abierta, con el mentón descendido hacia abajo y algo hacia adelante.
- La mandíbula no debe estar rígida. Todo el instrumento vocal debe dar sensación de flexibilidad muscular.
- La actitud normal de la cara debe ser sonriente. La sonrisa por un efecto reflejo, permite una amplificación de la resonancia.

3.5. ¿Cómo preparar una clase de canto?

Como en todo proceso educativo, primero se debe crear un clima agradable, conociendo a los estudiantes. Se necesita organizar bien las sesiones de clase y adaptarlas al perfil de los alumnos. De ahí la importancia de hacer un balance con ellos durante la primera clase para identificar los puntos que hay que mejorar y los métodos de trabajo que se deberán adoptar para ayudarlos a progresar.

Una clase de canto siempre se desarrolla en varias etapas:

a. Relajación,
b. Calentamiento de la voz y vocalización,
c. Ejercicios de respiración y dicción,
d. Postura,
e. Aprendizaje de técnicas vocales (colocación de la voz, desarrollo de la tesitura, vibrato.)
f. Estudio e interpretación de una canción aplicando las técnicas aprendidas.

Obviamente, dependiendo del nivel de los alumnos, cada una de estas etapas durará más o menos tiempo. Una vez que se controlen las bases, hay que desarrollar la técnica vocal centrando la clase en la interpretación.

3.6. Propuesta de taller de canto popular

A continuación se describe la propuesta de un taller de canto popular desde una perspectiva pedagógica y desde la experiencia de muchos años que cada vez me ha convencido del aporte inmenso al fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes universitarios al permitirles expresar sus emociones y sentimientos.

3.6.1. Fundamentación del taller

El taller tiene como propósito desarrollar en los estudiantes el potencial que tienen para el canto a través de técnicas apropiadas, pertinentes y de diversas herramientas para ejecutar los diferentes géneros y estilos de la música popular. El contenido del taller está basado en el canto Popular peruano. Se desarrolla en la Escuela Abierta de Cemduc (PUCP) con una duración de 3 meses, con una clase de 90 minutos por semana, y está orientado a adolescentes entre 16 y 18 años.

Asimismo, se busca que los estudiantes fortalezcan su autoestima ya sea de manera personal o con sus pares, durante el desarrollo del taller, ayudando para ello la experiencia en la conducción y el acompañamiento empático que se va realizando con cada uno.

3.6.2. Competencia a lograr

Al término del taller los estudiantes deben haber desarrollado las siguientes competencias:

- Comprende y aplica técnicas de respiración adecuadas, elección de repertorio y puesta en escena del canto valorando sus propios logros y el delos demás.
- Desarrolla sus habilidades para el canto con una adecuada expresión corporal y presentación en público.
- Potencia y fortalece su autoestima durante el desarrollo de las técnicas de la voz y musicales aplicadas dentro del taller.

3.6.3. Organización de contenidos y estrategias (incluir sesiones)

El taller permite el desarrollo de los siguientes contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales:

Fuente: elaboración propia

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
1. La respiración en el canto popular. 2. Ejercicios de respiración. 3. Vocalización: ejercicios de calentamiento. 4. Selección de repertorio: orientar a los alumnos a una correcta elección del repertorio popular según el timbre, color y tesitura de cada uno. 5. Interpretación del texto. 6. Manejo de micrófono. 7. Expresión corporal. 8. Presentación en público	1. Desarrolla técnicas de respiración adecuadas para el canto popular. 2. Realiza ejercicios de respiración cada clase 3. Identifica y aplica ejercicios de calentamiento vocal. 4. Eligen correctamente un repertorio popular según timbre, color y tesitura. 5. Interpreta coherentemente el texto del canto popular. 6. Maneja adecuadamente el micrófono en el momento de la actuación artística. 7. Expresa de manera asertiva los movimientos corporales durante el canto. 8. Se desenvuelve con soltura y equilibrio en el escenario frente al público.	1. Manifiesta constancia en la práctica de ejercicios necesarios para el canto. 2. Valora sus propios logros fortaleciendo su autoestima. 3. Valora el repertorio del canto popular. 4. Expresa interés por mejorar cada día su técnica vocal. 5. Desarrolla su sensibilidad al cantar. 6. Expresa sus emociones y sentimientos con naturalidad. 7. Valora los logros de sus compañeros.

Fuente: elaboración propia.

Ejemplo de talleres de clase

Contenidos	**Estrategias metodológicas (Cómo)**	**Tiempo por clase**
El aparato respiratorio, ejercicios de respiración (Cada clase)	Comprobar su respiración sentados, con los ojos cerrados y las manos en los intercostales para que comprendan la respiración costo-abdominal.	10 min.
Vocalización (Cada clase)	Ejercicios de calentamiento acompañados con piano.	20 min.
Selección de repertorio	Orientación de cómo elegir el repertorio de acuerdo a su registro vocal.	15 min.
Interpretación del texto (Cada clase)	Entender el texto como una poesía, y relacionarla a experiencias personales para lograr una correcta interpretación de la canción.	20 min.
Manejo del micrófono	Cómo usar el micrófono de acuerdo a los matices de la voz (pp, p, mp, mf, f, ff)	10 min.
Expresión corporal	Cómo lograr una correcta actitud física con ejercicios de relajación.	10 min.

Fuente: elaboración propia

3.6.4. Evaluación

La evaluación del taller se hace mediante una rúbrica sobre cómo sepresenta el estudiante en público, es decir se realiza al término del taller. Se consideran los siguientes criterios:

Presentación en público:

1. Desenvolvimiento del alumno frente a un público.
2. Manejo del micrófono.

3. Afinación.
4. Interpretación de las canciones.
5. Vestuario.

Además, durante el desarrollo del taller se realiza una evaluación cualitativa y de proceso, considerando permanentemente la retroalimentación como medio para ir superando el manejo de los contenidos establecidos.

A continuación, se presentan algunas fotos tomadas durante el taller:

Técnicas de respiración

Foto: La autora

Manejo del micrófono

Foto: la autora.

Foto: la autora.

CONCLUSIONES

1. La base fisiológica del canto es fundamental que el estudiante la conozca porque constituye la base y herramienta para el canto. Por lo tanto, debe tomarse en cuenta que la voz, así como otros instrumentos de producción artística necesita de una entrenamiento y adecuada técnica para demostrar su valía.

2. La autoestima es la valoración de sí mismo y en consecuencia la valoración del otro. Y en el adolescente, muchas veces esta se ve disminuida debido a la importancia que tiene para él la opinión de sus pares, influyendo, además, los pocos referentes que actualmente la sociedad le ofrece. En este sentido el canto es una excelente oportunidad para fortalecerla.

3. Existen diversas investigaciones que refuerzan el aporte que significa el canto en el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, la existencia de diversas estrategias didácticas y metodologías para el canto. Por lo que se propone el desarrollo de un taller de canto popular como aplicación práctica del análisis teórico del tema y como resultado de la experiencia durante estos últimos años.

REFERENCIAS

1. Alcántara. (2004). *Educar la autoestima.* España: Ceac.
2. Alió, M. (2005). *Reflexiones sobre la voz.* Barcelona: Clivis publicaciones.
3. Begoña, A. (2017). *Canto y técnica vocal.* Barcelona: Grupo Planeta.
4. Bonet, J. (1997). *Manual de autoestima.* España: Sol Terrea.
5. Bustos, I. (2012). *La voz, la técnica y la expresión.* México: Paidotribo.
6. Cabrera, R. (2012). *El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer.* Guatemala: Universidad de San Carlos.
7. Calderon, N. (2014). *La autoestima y el aprendizaje en el àrea de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria (tesis).* Lima: Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle".
8. Castellanos, M. (2012). *La música como estrategia para el aprendizaje afectivo.* México: Benemérita Escuela urbana Federal Fronteriza.
9. De Mena, A. (2005). Didáctica de la voz en la escuela. (E. U. Profesorado, Ed.) *Tabanque*, 189-200.
10. Díaz, F. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.* México: Trillas.
11. Elorriaga, A. (2011). *Lacontinuidad del canto durante el periodo de la muda de voz (tesis doctoral).* España: Universidad Complutense de Madrid.
12. Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional y proceso familiar. *Educar, 50*(2), 445-466.
13. Ferrer, J. (2001). *Teoría y práctica del canto.* Barcelona: Herder.
14. Fraca, L. (2004). *Estrategias para la enseña.* Portugal: Acarigua - Portuguesa.
15. Francois, C. (2009). *La autoestima.* Barcelona: Kairós.
16. Gavino, N. (2006). *El cantocomo recurso pedagógico en una escuela EBI de Puno (tesis de maestría).* Puno: Universidad Mayorde San Simón.
17. Lucero, J. (2015). *Pedagogía de la voz: Guía Didáctica para la selección de Voces (Tesis de maestría).* Ecuador: Universidad de Cuenca.
18. Mansion, M. (1997). *El estudio del Canto.* Argentina: Ricordi Americana.
19. Matos, R. (1998). *Educación musical: Conocimientos básicos para el docente.* Aragua: Universidad pedagógica Experimental Libertador.

20. Mcconville, M. (2009). *Adolescentes: el self emergente y la psicoterapia.* Madrid: Sociedad de cultura.

21. Mebrek, A. (2016). *La canción como recurso didácticopara aprender el español como lengua extranjera en el aula.* República Argelina: Universidad Abou Bakr Belkaid - Tlemcen.

22. Mena, A. D. (1994). *Educación de la voz: principios fundamentales de la orfonía.* Málaga: Aljibe.

23. Moreno, R. (2016). Estrategias didácticas para la enseñanza de la música en educación primaria. *Mucuties universitaria*(4), 1-11.

24. Noriega, E. (2002). *La técnica vocal: hablada y cantada.* Colombia: Litografía del Caribe.

25. Papalia, D. (1999). *Desarrollo Humano.* México: McGraw-Hill.

26. Perello, J., Caballé, M., & Guitart, E. (1975). *Canto - Dicción, foniatría estética.* Barcelona: Científico - médica.

27. Polaino, A. (2004). *Familia y Autoestima.* España: Ariel.

28. Quiñones, C. (2011). *Técnicas para el cuidado de la voz.* España: Wolters Kluwer.

29. Rivas, M., Bastanzuri, M., & Olivera, M. (2013). La voz, higiene vocal y el cuidado de la voz en docentes. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 74-81.

30. Ruiz, E., Palmero, C., & Baños, V. (2015). Docencia en educación vocal y canto: adaptación a las necesidades del aula. *Edetania*, 205-219.

31. Sánchez, G., Jiménez, F., & Merino, V. (1997). Autoestima y autoconcepto en adolescentes: Una reflexiòn para la orientación educativa. *Revista de Psicología, XV*(2), 201-221.

32. Silva, I., & Mejìa, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica Educare*, 241-256.

33. Sparici, V. (2013). *Representación de la autoestima y personalidad.* Argentina: Universidad Abierta Interamericana.

34. Tulon, C. (2005). *Cantar y hablar.* España: Paidotribo.

35. Ruiz, P. (febrero de 2014). *voz-profesional.com.* Obtenido de http://www.voz-profesional.com/wp-content/uploads/2014/02/Clasificacion-vocal.pdf

36. Ulloa, N. (2002). Niveles de Autoestima en Adolescentes Institucionalizados. Hogar de Menores: Fundación Niño y Patria. Valdivia (Tesis). Chile: Universidad Austral.

37. Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima.* Buenos Aires: Bonum.