

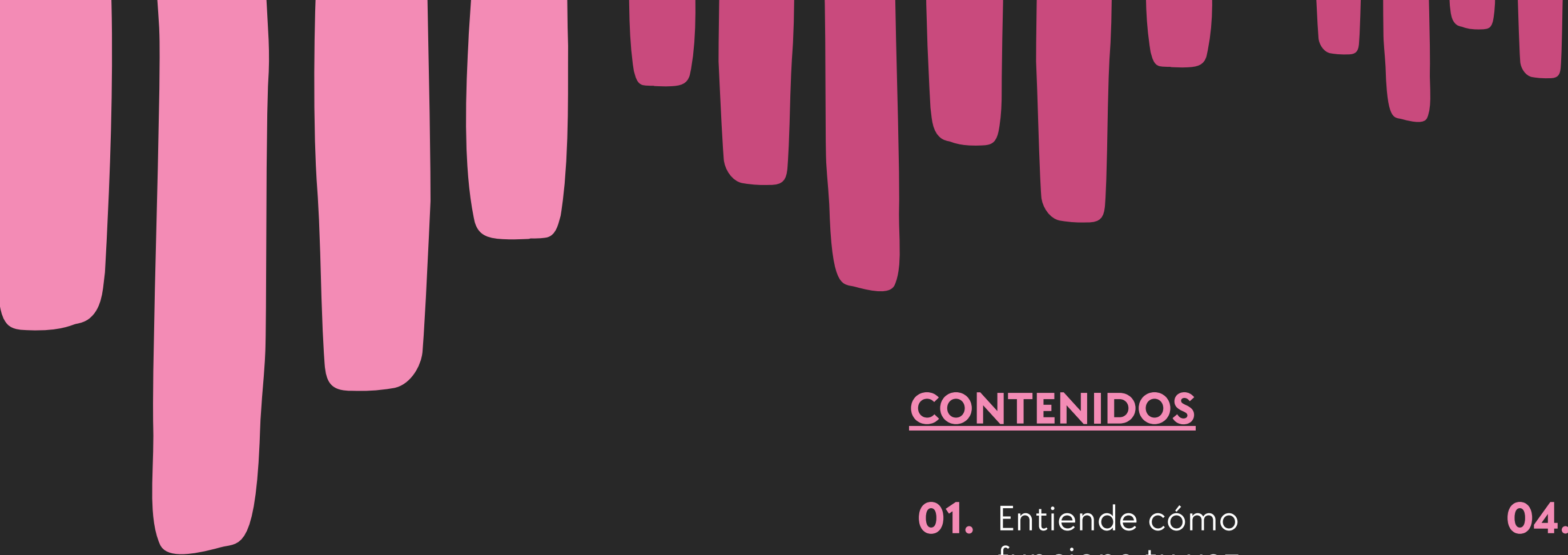


La Voz

Cómo funciona tu voz al cantar y
al emitir sonido en general

Por Iris Iglesias Voz

Vocal coach especializada en canto moderno,
distorsiones vocales y educación a la diversidad



CONTENIDOS

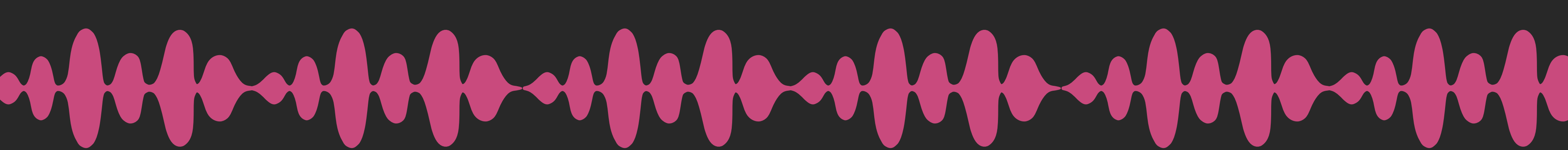
- 01.** Entiende cómo funciona tu voz
 - 02.** Vocabulario usual en canto moderno
 - 03.** Mitos comunes sobre el canto y la voz
 - 04.** Cómo practicar para mejorar por tu cuenta
 - 05.** ¿Cuándo buscar ayuda personalizada?
 - 06.** Todo lo que me hubiera gustado saber cuando empecé a cantar
- 



INTRODUCCIÓN

Tu voz es única y sigue su propio camino de aprendizaje. Aunque compartimos mecanismos vocales comunes, cada persona los coordina de una forma distinta. Por eso entender cómo funciona la voz es tan valioso: te permite interpretar mejor lo que sientes cuando practicas, incluso antes de recibir ayuda personalizada.



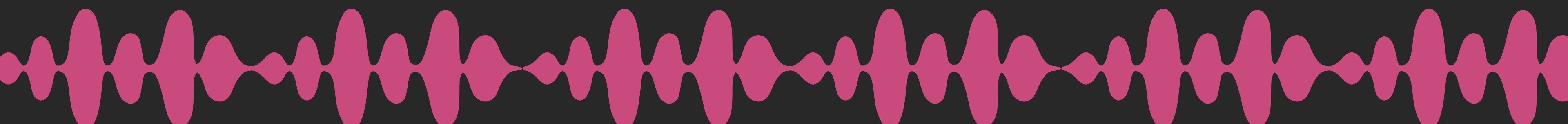


ENTIENDE CÓMO FUNCIONA TU VOZ

Cada vez que hablas o cantas ocurre el mismo proceso. Al exhalar, el aire sale de los pulmones y atraviesa las cuerdas o pliegues vocales. Estas pueden estar separadas (como cuando respiras en silencio) o acercarse entre sí.

Cuando se aproximan lo suficiente, el aire que pasa entre ellas hace que vibren cientos de veces por segundo. Esa vibración genera el sonido de tu voz. No son las cuerdas vocales las que "empujan" el aire. Es el aire el que pone en movimiento a las cuerdas vocales.

La altura de ese sonido (grave o agudo), su intensidad y parte de su timbre dependerán de cómo se coordinen esas estructuras y de cómo el resto de tu cuerpo modifique ese sonido.



VOCABULARIO USUAL EN CANTO MODERNO



Tesitura

Conjunto de notas en las que una voz puede cantar con mayor comodidad, control y calidad de sonido. No representa el rango vocal completo, sino la zona de mayor naturalidad.



Registros vocales

Diferentes formas de funcionamiento de la voz que producen sensaciones y timbres distintos. Cambiar de un registro a otro forma parte del desarrollo técnico de cualquier cantante.



Passaggio o pasaje

Zona de transición entre registros donde la voz necesita coordinarse de forma distinta para mantener un sonido cómodo y fluido. Aprender a gestionarlo es una gran clave para conseguir agudos más libres y graves con más presencia.



Afinación

Capacidad para producir la altura correcta de una nota en relación con la música que se está interpretando. Una buena afinación depende tanto del oído como de la coordinación vocal.



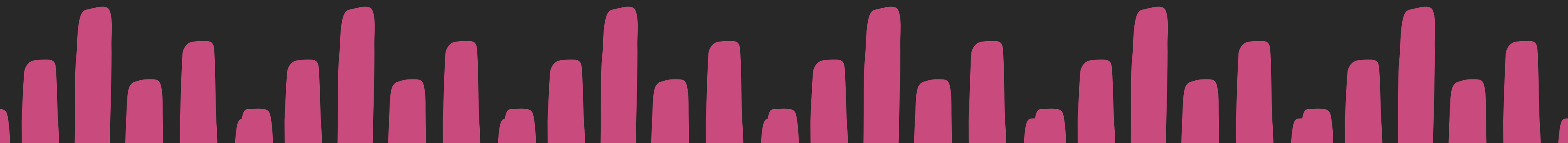
Resonancia

Proceso por el que el sonido generado en las cuerdas vocales se amplifica al pasar por el tracto vocal. La resonancia influye en el color, la riqueza y la proyección de la voz.



Proyección

Capacidad de hacer que la voz llegue con claridad y presencia sin depender únicamente de cantar más fuerte. Una buena proyección es el resultado de una coordinación eficiente, no de un mayor esfuerzo.



MITOS COMUNES DE CANTO Y VOZ

En el mundo del canto circulan muchas frases que se repiten una y otra vez. Algunas contienen parte de verdad, otras son simplificaciones y otras son directamente falsas. Entender estos mitos te ayudará entender mejor la voz y tu entrenamiento.

1 "Para cantar hay que tener talento"

La técnica vocal **se entrena**. Una buena coordinación, la práctica constante y una guía adecuada suelen marcar mucha más diferencia que el talento por sí solo.

2 "No puedo cantar agudos"

Muchas veces el problema no es la nota en sí, sino cómo intentamos llegar a ella. Una mejor coordinación vocal hace que esas notas sean más accesibles y cómodas.

3 "Si duele, es porque estoy entrenando"

Es normal sentir cansancio tras una sesión intensa, pero el dolor, la afonía o la molestia son señales de que algo **no está funcionando como debería** en tu práctica.

CÓMO PRACTICAR PARA MEJORAR POR TU CUENTA

No entrenes únicamente pensando en el resultado final. Cada pequeño avance, cada nueva sensación y cada concepto que entiendes mejor forman parte del camino para convertirte en mejor artista. ¡Disfruta del proceso!



Constancia antes que duración

Es preferible practicar 15 o 20 minutos varias veces por semana que hacer una única sesión muy larga. La voz aprende mejor con estímulos frecuentes y de calidad.

Calienta (y destensa después)

Igual que cualquier otra parte del cuerpo, la voz agradece una preparación antes de exigirle un esfuerzo mayor. Un buen calentamiento ayuda a que la práctica sea eficiente y cómoda.

Grábate de vez en cuando

Escucharte desde fuera puede ayudarte a detectar aspectos que pasan desapercibidos mientras cantas. Además, grabar es una buena forma de comprobar tu progreso con el tiempo.

Ten paciencia con tu avance

La técnica vocal no cambia de un día para otro. Habrá sesiones en las que todo parezca salir con facilidad y otras en las que tu voz responda de forma diferente. Forma parte del aprendizaje.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?



Llevas tiempo con el mismo problema

Si llevas semanas o meses intentando resolver una dificultad sin notar avances, puede que no necesites practicar más, sino practicar de otra manera o con guía especializada.



No sabes qué corregir

A veces sentimos que "algo no va bien", pero no sabemos identificar qué es. Una valoración externa puede ayudarte a entender qué está ocurriendo y cuál es el siguiente paso.



Tienes objetivos concretos

Preparar una actuación, una audición, una grabación o simplemente querer ampliar tu técnica son situaciones en las que un entrenamiento personalizado puede ayudarte a avanzar de forma más eficiente.



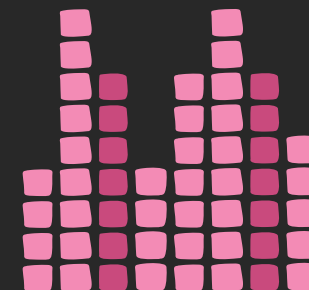
Sientes molestias al cantar

Si aparecen molestias de forma frecuente o la voz se fatiga con facilidad, es importante prestar atención a esas señales y, si es necesario, consultar con un profesional.



Quieres entender mejor tu propia voz

Cada voz responde de una manera diferente. Un profesor puede ayudarte a identificar tus fortalezas, comprender tus dificultades y adaptar el entrenamiento a ti.



Quieres avanzar con más seguridad

No hace falta estar "haciendo algo mal" para buscar ayuda. Muchas personas simplemente quieren progresar con una estructura clara, resolver dudas y tener la tranquilidad de saber que van por el buen camino.

TODO LO QUE ME HUBIERA GUSTADO SABER ANTES DE EMPEZAR A CANTAR

1

No hay una voz “perfecta”, hay voces que han entrenado más.

2

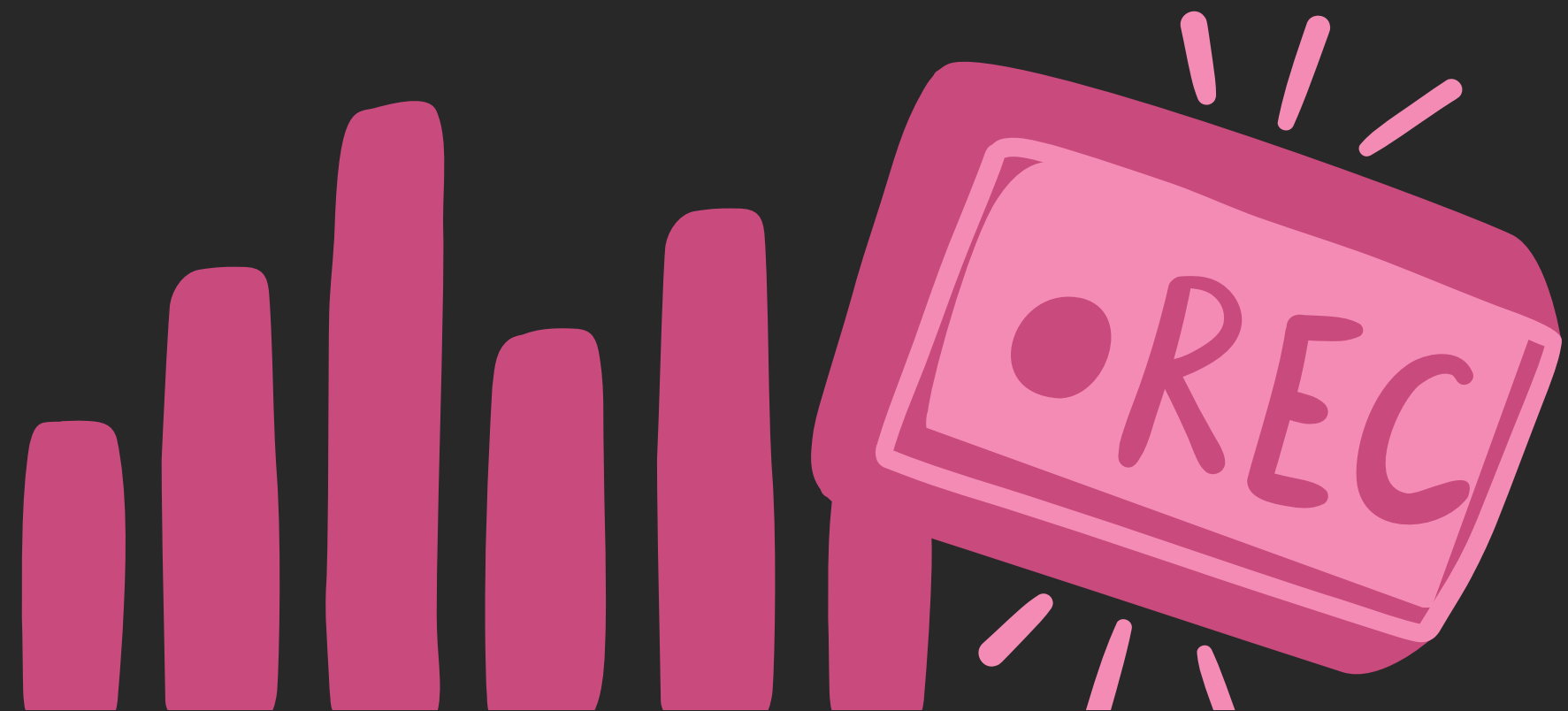
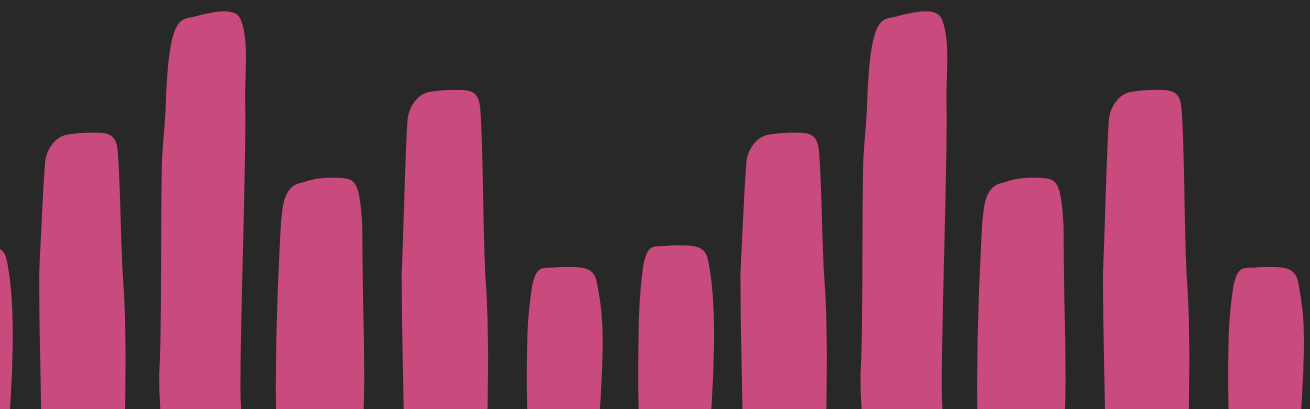
No necesitas dominarlo todo para disfrutar de tu práctica.

3

Tu voz es diferente cada día y cambia mucho con tus hábitos.

4

Pedir ayuda no es rendirse, es pedir un mapa personalizado.

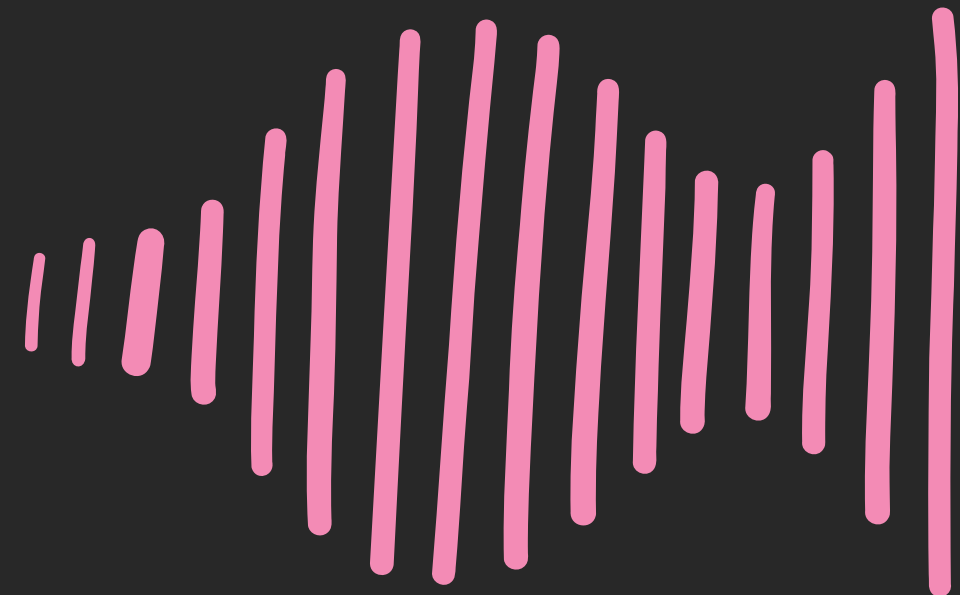


CONCLUSIONES

Aprender a cantar y doblar no consiste en acumular ejercicios ni en encontrar atajos. Consiste en conocer poco a poco tu instrumento, entender cómo responde y desarrollar las herramientas necesarias para expresarte con libertad.

Ojalá esta guía te haya ayudado a mirar tu voz desde otra perspectiva y a comprender que cada avance, por pequeño que parezca, forma parte del camino.

No tengas prisa por llegar a una meta. Disfruta del proceso, celebra cada pequeño progreso y recuerda que **la mejor inversión que puedes hacer en tu voz es seguir sintiendo curiosidad por ella**. Porque cuanto mejor entiendas tu voz, mejores decisiones tomarás al entrenarla.



¡Gracias!

¿Tienes dudas sobre tu voz o te gustaría entrenarla conmigo? Encantada de leerte.

Instagram

@IRISIGLESIASVOZ

Web

WWW.IRISIGLESIASVOZ.COM

Teléfono

(+34) 605 224 246

