

MONOGRÁFICO DE COACHING VOCAL: OPTIMIZACIÓN Y RENDIMIENTO DE LA VOZ

Duración total: 8 horas (4 sesiones de 2 horas)

Objetivo: Mejorar la producción vocal, prevenir la fatiga y optimizar el rendimiento vocal en hablantes, actores y cantantes a través de ejercicios prácticos y gestionar la modulación de la voz.

Destinado a: todo aquel/lla interesado/a en la mejora de su solvencia y calidad vocal, estabilidad de la voz, potencia, proyección, impostación, entonación, vocalización, dicción e interpretación de textos, discursos, mensajes y presentaciones. Sea que hable o presente en público, o en reuniones corporativas, conferencias, discursos o actúe delante de público.

Contenido

INTRODUCCION	4
¿Cómo el cuerpo humano produce la Voz y el Habla ?	4
SESIÓN INTRODUCTORIA: CUALIDADES DE LA VOZ Y DEL HABLA	4
Teoría detallada:	4
La Voz	4
• Timbre	4
• Tono	4
• Intensidad y Volumen	4
El Habla.....	4
• Articulación, vocalización y dicción:.....	4
• Ritmo	4
• Importancia de las pausas y los silencios	4
Ejercicios prácticos:.....	5
Prueba de Autoevaluación:	5
SESIÓN 1: FUNDAMENTOS DE LA VOZ Y RESPIRACIÓN EFICAZ.....	5
Teoría detallada:	5
• El sistema vocal	5
• Principios de la respiración costo-diafragmática	5
• Relajación y alineación corporal.....	6

Ejercicios prácticos:.....	6
Prueba de Autoevaluación:	6
Ejercicios prácticos adicionales:	6
Prueba de Autoevaluación:	7
SESIÓN 2: TÉCNICA VOCAL Y PREVENCIÓN DE FATIGA.....	7
Teoría detallada:	7
• Uso eficiente del aparato fonador	7
• Prevención de fatiga vocal	7
• Importancia del calentamiento y enfriamiento vocal.....	7
Ejercicios prácticos:.....	7
Prueba de Autoevaluación:	8
Ejercicios prácticos adicionales:	8
Prueba de Autoevaluación:	8
SESIÓN 3: ARTICULACIÓN Y PROYECCIÓN VOCAL.....	8
Teoría detallada:	8
• Importancia de la articulación clara.....	8
• Proyección vocal sin forzar.....	8
• Modificación del timbre y color vocal.....	8
Ejercicios prácticos	8
Ejercicios adicionales	9
Prueba de Autoevaluación	9
SESIÓN 4: APLICACIÓN Y ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	9
Teoría detallada:	9
• Adaptación de la técnica a diferentes estilos.....	9
• Estrategias para el mantenimiento de la salud vocal.....	9
• Creación de una rutina personalizada.....	9
Ejercicios adicionales:.....	10
Prueba de Autoevaluación Final:	10
Conclusión:	10
MATERIAL ADICIONAL:.....	11
1. El Sistema Vocal:	11
2. Respiración Costo-Diafragmática:	11
3. Ejercicios de Soplo y Resistencia del Aire:.....	12
Ilustraciones y recursos:.....	13
4. Coordinación Respiratoria con Fonación:	13

Prueba de Autoevaluación:	13
Ilustraciones y recursos:.....	14
El aparato Fonador:.....	14
Calentamiento vocal. Ejercicios para calentar la voz y las cuerdas vocales antes de cantar.....	15
Ilustraciones y recursos:.....	15
Ejercicios de Vocalización para colocar y proyectar tu voz en 5 minutos.....	15
Ejercicios prácticos adicionales:	16
Prueba de Autoevaluación:	16
Calentamiento y Vocalizaciones Avanzadas:	16
CALENTAMIENTO y VOCALIZACIONES para la VOZ: Resonadores, Vocalizaciones, Articulación	16
Ejercicios prácticos adicionales:	17

INTRODUCCION

[¿Cómo el cuerpo humano produce la Voz y el Habla?](#)

SESIÓN INTRODUCTORIA: CUALIDADES DE LA VOZ Y DEL HABLA

Teoría detallada:

La Voz

- **Timbre:** Característica única de cada voz, influida por los resonadores y la articulación. Es el 'color' de nuestra voz.
Depende básicamente de nuestra morfología en general, de la morfología de las cuerdas vocales, de la morfología del tracto vocal e incluso de aspectos psicológicos.
- **Tono:** Altura del sonido vocal, determinado por la frecuencia de vibración de las cuerdas vocales.
En condiciones normales, la voz femenina tiene unos 225 ciclos/sg y la masculina unos 125 ciclos/sg
- **Intensidad y Volumen:** La cantidad de energía sonora emitida, modulada por el apoyo respiratorio y la proyección.
Depende de diversos factores: la presión subglótica, la resistencia de las cuerdas vocales a la presión del aire, la adaptación al sonido ambiente y la amplificación que dan las cavidades de resonancia

El Habla

- **Articulación, vocalización y dicción:**
La articulación, la vocalización y la dicción tienen en común que son términos relacionados con el habla. Pero son conceptos distintos.
La Articulación es el modo en que los órganos del habla (lengua, labios, dientes, paladar, etc.) se mueven y coordinan para producir los sonidos del lenguaje.
La articulación tiene como función específica lograr la claridad en la formación de los sonidos individuales.
La Vocalización es la articulación correcta y clara de los sonidos de una lengua para hacerla inteligible.
Con una buena vocalización articulamos y pronunciamos distintamente todas las consonantes y vocales de manera clara, utilizando nuestros músculos y las cuerdas vocales.
La Dicción es el uso correcto y claro de las palabras en el habla. La dicción abarca cómo se eligen y organizan las palabras para expresar una idea de manera precisa y efectiva, y también incluye la claridad con que se pronuncian las palabras en su totalidad.
- **Ritmo:** es la sucesión de palabras y silencios junto con la velocidad del habla. La intensidad, la intención, el estado emocional se manifiestan a través del ritmo.
- **Importancia de las pausas y los silencios:**
 - Crean énfasis y claridad en el discurso.
 - Evitan la monotonía y ayudan a la expresividad.
 - Generan expectativa o suspense
 - Enfocan la atención

- Permiten mantener el control de tu discurso
- Permiten al oyente procesar la información con mayor eficacia.

Ejercicios prácticos:

- 1. Exploración del timbre personal:**
 - Emitir una vocal sostenida ("aaaa") en diferentes tonos y notar las variaciones de color en la voz.
 - **Repeticiones:** 5 veces con distintos matices emocionales.
- 2. Ejercicio de control del tono:**
 - Escalar de tonos graves a agudos con un "mmm" vibrante.
 - **Repeticiones:** 3 series de 5 escalas ascendentes y descendentes.
- 3. Modulación de volumen e intensidad:**
 - Repetir una frase ("Voy a lograrlo") en tres niveles de volumen: susurro, conversación y proyección escénica.
 - **Repeticiones:** 5 veces con variaciones de intensidad.
- 4. Articulación, vocalización y dicción**
 - Explicar una anécdota o caso personal, grabándose en un dispositivo de audio, prestando toda la atención en la articulación, vocalización y dicción para hacerla entendible a la primera
 - **Repeticiones:** en función de necesidad de entrenamiento para claridad e inteligibilidad de los compañeros oyentes.
- 5. Uso estratégico de pausas y silencios:**
 - Leer un párrafo corto e insertar pausas en diferentes puntos para cambiar el impacto del mensaje.
 - **Repeticiones:** 3 versiones con distinta distribución de pausas.

Prueba de Autoevaluación:

1. Revisar el documento [📄 VOZ DE LOCUTOR 📄 | 7 Consejos para MEJORAR TU VOZ](#)
2. Grabar una lectura corta aplicando los conceptos vistos y realizando variaciones en la Voz (timbre, tono, intensidad y volumen) y variaciones en el Habla (articulación, vocalización, dicción y pausas).
3. Analizar si la Voz resulta expresiva y clara, y el Habla entendible suficiente.

SESIÓN 1: FUNDAMENTOS DE LA VOZ Y RESPIRACIÓN EFICAZ

Teoría detallada:

- **El sistema vocal:** Se compone de cuatro subsistemas: respiratorio (pulmones, diafragma), fonador (cuerdas vocales, laringe), resonador (cavidad oral, nasal) y articulador (lengua, labios, mandíbula). [Aparato Fonador - Definición, partes y funciones.](#)
- **Principios de la respiración costo-diafragmática:** Uso eficiente del diafragma para una respiración controlada y sin tensión.

- **Relajación y alineación corporal:** Mantener una postura relajada y alineada ayuda a la proyección vocal y evita tensiones innecesarias.

Ejercicios prácticos:

1. **Conciencia corporal y postura:**
 - De pie, con los pies alineados con las caderas.
 - Relajar hombros y cuello con movimientos circulares, asegurando que no haya tensión acumulada.
 - **Repeticiones:** 5 minutos de exploración postural con autocorrección ante un espejo (si no hay espejo evaluarse/corregirse entre los compañeros y con el profesor)
2. **Respiración costo-diafragmática:**
 - Inhalar por la nariz en 4 tiempos, expandiendo el abdomen sin levantar el pecho.
 - Exhalar en 6 tiempos con "ssss" controlado, asegurando una salida de aire constante.
 - **Repeticiones:** 10 ciclos, aumentando progresivamente la duración de la exhalación.
 - **Variación:** Añadir sonido en la exhalación (ej. "zzzz") para sentir la vibración.
3. **Ejercicios de soplo y resistencia del aire:**
 - Soplar a través de una pajilla en un vaso con agua, manteniendo burbujas constantes.
 - **Repeticiones:** 3 minutos, variando la intensidad del soplo para sentir la resistencia del aire (2 veces largos suaves, 2 veces cortos intensos, 2 veces en golpes contrayendo el abdomen)
 - **Aplicación:** Probar en distintas posiciones (sentado, de pie, en movimiento).
4. **Coordinación respiratoria con fonación:**
 - Emitir "mmm" prolongado, sintiendo la vibración en los labios y asegurando una exhalación fluida.
 - **Repeticiones:** 5 veces, regulando el caudal de aire para evitar cortes en la vibración.
 - **Progresión:** Aplicarlo en palabras y frases para mejorar el control vocal en habla.

Prueba de Autoevaluación:

- Grabar la propia respiración y analizar la estabilidad y duración de la exhalación.
- Identificar si hay movimientos de los hombros o tensión en el cuello.

Ejercicios prácticos adicionales:

1. **Respiración en decúbito supino:**
 - Acuéstate boca arriba con libros sobre el abdomen. Inhala profundamente por la nariz, observando cómo los libros se elevan al llenar el abdomen de aire. Exhala lentamente por la boca, notando el descenso de los libros.

- **Repeticiones:** 10 ciclos, enfocándote en una respiración profunda y controlada.
- 2. **Pulsos diafragmáticos:**
 - De pie, con una postura relajada, realiza sonidos cortos y repetitivos como "ts" mientras contraes el diafragma. Este ejercicio fortalece el control diafragmático y mejora la proyección de la voz.
 - **Repeticiones:** 3 series de 15 pulsos cada una.

Prueba de Autoevaluación:

- Graba tu respiración mientras realizas los ejercicios anteriores. Revisa si mantienes una respiración constante y sin tensiones en el cuello o los hombros.

SESIÓN 2: TÉCNICA VOCAL Y PREVENCIÓN DE FATIGA

Teoría detallada:

- **Uso eficiente del aparato fonador:** Evitar tensiones en la garganta y favorecer la relajación laríngea.
- **Prevención de fatiga vocal:** Descansos programados y uso de resonancia para optimizar la voz.
- **Importancia del calentamiento y enfriamiento vocal:** Activar y relajar las cuerdas vocales adecuadamente.

Ejercicios prácticos:

1. **Calentamiento vocal:**
 - Sirenas ascendentes y descendentes con "ng", asegurando una transición suave entre registros.
 - Vibraciones labiales (trinos) en escalas ascendentes, manteniendo la relajación facial.
 - **Repeticiones:** 5 minutos de variaciones tonales.
 - **Progresión:** Aplicarlo a frases habladas o cantadas.
2. **Ejercicios de fonación resonante:**
 - Vocalizaciones en "m", "n" y "ng" manteniendo la vibración en diferentes puntos de resonancia.
 - **Repeticiones:** 3 series de 10 segundos cada una, explorando la sensación vibratoria.
 - **Variación:** Introducir cambios de tono y volumen para mayor control.
3. **Uso de resonadores:**
 - Emitir "oooo" focalizando la vibración en el pecho y luego en la cavidad nasal.
 - **Repeticiones:** 3 veces cada colocación, notando los cambios de timbre.
 - **Aplicación:** Probar en distintos espacios para sentir la acústica.

Prueba de Autoevaluación:

- Evaluar la resistencia vocal grabando una lectura prolongada.
- Identificar signos de fatiga o tensión en la voz.

4. Técnicas de enfriamiento vocal:

- Emitir sonidos descendentes con boca relajada y disminución progresiva de intensidad.
- **Repeticiones:** 5 repeticiones, sintiendo la relajación progresiva del tracto vocal.

Ejercicios prácticos adicionales:

1. Vibraciones labiales con variación tonal:

- Realiza trinos de labios mientras emites sonidos ascendentes y descendentes en diferentes escalas. Este ejercicio ayuda a calentar las cuerdas vocales y a mejorar el control del tono.
- **Repeticiones:** 5 minutos, explorando distintos rangos tonales.

Prueba de Autoevaluación:

- Graba una lectura prolongada y analiza si mantienes una calidad vocal consistente sin signos de fatiga o tensión.
- 2. **Enfriamiento vocal con sonidos suaves:**
 - Después de una sesión de uso intensivo de la voz, emite sonidos suaves como "mmm" o "nnn" en tonos descendentes, permitiendo que las cuerdas vocales se relajen gradualmente.
 - **Repeticiones:** 5 repeticiones, enfocándote en la relajación y la disminución de la tensión vocal.

SESIÓN 3: ARTICULACIÓN Y PROYECCIÓN VOCAL

Teoría detallada:

- **Importancia de la articulación clara:** Una buena dicción mejora la inteligibilidad.
- **Proyección vocal sin forzar:** Uso de la respiración y resonadores para ampliar la voz.
- **Modificación del timbre y color vocal:** Adaptar el tono y la intensidad según la necesidad.

Ejercicios prácticos:

1. Articulación

- [Calentamiento Vocal en 3 Minutos | Cómo calentar la Voz](#) y preparar la Articulación
- Empezamos con Exhalaciones suaves sin apenas sonido
- Helicóptero con los labios y sonido moderado

- Ejercicios con la “Rrrrrrrrr....”
- Lengua a los costados, comisura de los labios y arriba y abajo por dentro y por fuera de la boca
- Mandíbula y rostro. Mandíbula abierta y a los lados + sonrisa exagerada (se estiran todos los músculos de la cara)
- **Repeticiones:** 3 series de 10 repeticiones.

2. Ejercicios de proyección:

- Emitir "ha-ha-ha" con impulso diafragmático sin tensión laríngea.
- **Repeticiones:** 10 veces, variando la intensidad y la distancia del sonido.
- **Aplicación:** Practicar con diferentes audiencias y entornos.

Ejercicios adicionales:

3. Ejercicios de exageración articulatoria:

- Trabalenguas con exageración de movimientos mandibulares y linguales para exageración de vocalización y dicción
- **Repeticiones:** 5 veces cada trabalenguas, aumentando progresivamente la velocidad sin sacrificar claridad.

4. Ejercicio de proyección con resonancia:

- Emitir vocales largas manteniendo el sonido claro y sin esfuerzo.
- Lo mismo siendo consciente de ‘activar’ los resonadores; primero resonancia de pecho, después resonancia buco-facial, después resonancia naso-faríngea y finalmente resonancia en la frente
- **Repeticiones:** 3 minutos en diferentes volúmenes.

Prueba de Autoevaluación:

1. Grabar un trabalenguas y revisar la claridad de la dicción.
2. Practicar proyectando la voz a diferentes distancias.

SESIÓN 4: APLICACIÓN Y ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Teoría detallada:

- **Adaptación de la técnica a diferentes estilos:** Cantantes, actores, conferenciantes.
- **Estrategias para el mantenimiento de la salud vocal:** Evitar abuso y lesiones.
[Pautas de salud vocal para una voz fuerte y brillante](#)
- **Creación de una rutina personalizada:** Diseño de ejercicios diarios.

Ejercicios prácticos aplicando lo trabajado y haciendo hincapié consciente en las Cualidades de la Voz y del Habla que vimos en la sesión introductoria:

- ❖ **Timbre**
- ❖ **Tono**
- ❖ **Intensidad y Volumen**

- **Articulación, Vocalización y Dicción**
- **Importancia de las pausas y los silencios**
- **Ritmo**

1. Simulación de escenarios reales:

- Interpretación de textos y discursos con variaciones de tono y volumen.
- **Repeticiones:** 3 veces, ajustando la dinámica vocal.
- **(Ejemplo 1**
[Así empieza "Cien años de soledad", la obra maestra de García Márquez](#)
- **(Ejemplo 2**
*"¡Cuán gritan esos malditos!
Pero ¡mal rayo me parta
si en concluyendo esta carta
no pagan caros sus gritos!"*

2. Corrección de malos hábitos:

- Análisis y ajustes con grabaciones para detectar tensiones y errores.
- **Repeticiones:** 5 correcciones con ajustes específicos.

3. Técnicas de resistencia vocal:

- Hablar o cantar en distintas intensidades, manteniendo estabilidad vocal.
- **Repeticiones:** 3 series de 5 minutos, controlando la fatiga.

Ejercicios adicionales:

1. Ejercicio de improvisación vocal:

- Leer un texto aplicando diferentes emociones y tonos.
- **Repeticiones:** 5 variaciones.
- **(Ejemplo**
[Martin Luther King - I Have A Dream Speech \(1963\) \(Colorized, HD\)](#)
[Discurso íntegro de Martin Luther King 'I have a dream'](#) (desde último párrafo de la página 2 en adelante)

2. Corrección de malos hábitos:

- Grabación de discurso y análisis de tensiones.
- **Repeticiones:** 3 correcciones con ajustes.

Prueba de Autoevaluación Final:

- Reflexión sobre mejoras en la voz y en la resistencia vocal.
- Registro de avances con audios de antes y después del entrenamiento.

Conclusión:

- Revisión de avances y sensaciones (en cada sesión, recapitulativo final)
- Entrega de plan individual de entrenamiento vocal (manual dossier con los ejercicios realizados en clase para su uso personal)

- Resolución de dudas y consejos finales (asistencia técnica, dudas y seguimiento las siguientes 4 semanas de finalización del curso)

Este monográfico proporciona herramientas reales y efectivas para el dominio de la Voz, asegurando un uso eficiente y saludable a lo largo del tiempo. Se recomienda la práctica continua y la autoevaluación para mejorar progresivamente.

MATERIAL ADICIONAL:

- Fotografías de posturas correctas y ejercicios.
 - Ejemplos de entrenamiento vocal en videos recomendados.
 - Plan de mantenimiento vocal personalizado.
-

Para complementar la **Sesión 1: Fundamentos de la Voz y Respiración Eficaz**, te proporcionamos material visual y recursos adicionales que ilustran los conceptos y ejercicios mencionados:

1. El Sistema Vocal:

Para comprender mejor la anatomía del sistema vocal, puedes consultar imágenes detalladas en la siguiente fuente:

- **Imágenes del aparato respiratorio humano:** Estas ilustraciones muestran los componentes clave involucrados en la producción vocal.

[Imágenes el sistema vocal - Búsqueda Imágenes](#)

2. Respiración Costo-Diafragmática:

La respiración costo-diafragmática es esencial para un control vocal adecuado. A continuación, se presentan recursos que explican y demuestran esta técnica:

- **Artículo con ejercicios prácticos:** Este artículo ofrece una descripción detallada de la respiración diafragmática y ejercicios para practicarla.

[HGC](#)

[\[PDF\] DOSIER INFORMATIVO APRENDE A RESPIRAR](#)

[Lo ideal es ejercitar la respiración diafragmática tumbado de espaldas ya que esta posición favorece la relajación de la musculatura abdominal.](#)

- **Imágenes ilustrativas:** Puedes encontrar imágenes que muestran la técnica de respiración diafragmática en la siguiente fuente.

[Imágenes, fotos, vectores, videos y música de stock | Shutterstock](#) (“Respiración diafragmática”)

3. Ejercicios de Soplo y Resistencia del Aire:

Los ejercicios de soplo son fundamentales para fortalecer la musculatura respiratoria y mejorar el control del aire. Aquí hay recursos que ilustran estos ejercicios:

- **Video demostrativo:** Este video muestra actividades de soplo utilizando pajitas y papel, ideales para mejorar la fonoarticulación.



YouTube

[practicar el soplo con pajita y papel- juegos de soplo - YouTube](#)

[1 de junio de 2022 — ctividades de soplo para ganar fuerza y mejorar en la fonoarticulacion hechos con pajitas y papel, Juego del cono y subir la bolinta y juego ...](#)

- **Video adicional:** Este video presenta ejercicios de soplo beneficiosos para el control de la respiración y la fonación.



YouTube

[Ejercicios de soplo - YouTube](#)

[9 de septiembre de 2021 — Los ejercicios de soplo son beneficiosos para la el párkinson. Van a ayudar al control de la respiración, fonación, articulación y deglución ...](#)

Más



Instagram

[Ejercicio de la pajita antes de grabar tu vídeo El ... - Instagram](#)

[25 de abril de 2024 — ... pajita antes de grabar tu vídeo El ejercicio del soplo de la pajita es excelente para mejorar y calentar la voz antes de grabar un vídeo de](#)



cantalarico.com

[Tres Ejercicios para fortalecer la Respiración Costo-Diafragmática ...](#)

[16 de octubre de 2019 — Colocar alrededor de la cintura por arriba del ombligo, un elástico ó cinturón de manera que nos rodee costillas y boca del estómago y podamos ...](#)



YouTube

[Respiracion diafragmatica o abdominal ejercicios - YouTube](#)

[26 de marzo de 2015 — Respiración abdominal o diafragmática, aprendiendo a respirar Fisioterapia a tu alcance Hola amigos, ¿alguna vez habéis reflexionado sobre ...](#)



Scribd

[Ejercicios de Respiracion Costo-Diafragmatica HGV | PDF - Scribd](#)

[lo agote completamente cuando lo esté expulsando. - Todos los ejercicios pueden ser realizados sentado o bien tumbado con las piernas flexionadas \(ver imagen\).](#)



[Respiración diafragmática ¿Cómo funciona? - Psania](#)

[Exhala lentamente en el orden inverso: primero el pecho, luego las costillas y finalmente el abdomen. Repite el proceso durante 5-10 minutos.](#)

Ilustraciones y recursos:

• **Respiración Costo-Diafragmática:**

- Para visualizar y practicar la respiración adecuada, este video ofrece una guía paso a paso.

[Respiración costo-diafragmática 2 x 1' | Aritz Altadill](#)



4. Coordinación Respiratoria con Fonación:

Para coordinar la respiración con la producción de sonido, es útil practicar ejercicios que integren ambos aspectos.

Prueba de Autoevaluación:

Para evaluar tu progreso, considera grabarte mientras realizas los ejercicios y analiza aspectos como la estabilidad de la exhalación y la ausencia de tensión en hombros y cuello. Comparar estas grabaciones a lo largo del tiempo te ayudará a identificar mejoras y áreas que requieren atención adicional.

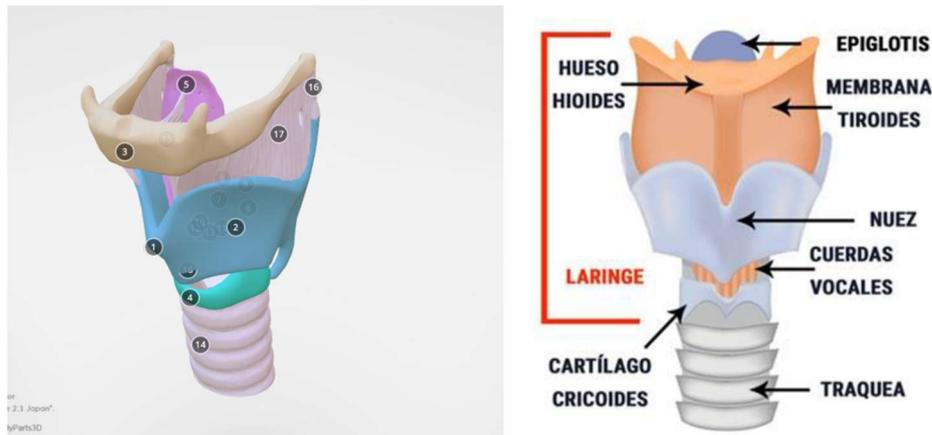
Incorporar estos recursos en tu práctica diaria enriquecerá tu comprensión y dominio de las técnicas de respiración y producción vocal.

Para complementar la **Sesión 2: Técnica vocal y prevención de fatiga**, te proporcionamos material visual y recursos adicionales que ilustran los conceptos y ejercicios mencionados:

Ilustraciones y recursos:

El aparato Fonador:

- **Sistema Vocal Humano:**
 - Una representación detallada del aparato fonador, mostrando las estructuras clave involucradas en la producción de la voz.



<https://sketchfab.com/3d-models/anatomy-of-the-larynx-a00bc73a303c46248db6a13a88b23404>



[Aparato Fonador - Definición, partes y funciones. - Pinterest](#)

[30 de marzo de 2015 — Este aparato está compuesto por: La laringe. El sistema respiratorio. Las cuerdas vocales. La cavidad bucal. Producción del sonido Las cuerdas ...](#)

Cuerdas Vocales:

- Una ilustración detallada de las cuerdas vocales y su funcionamiento durante la fonación.

[Getty Images](#)

[240 Cuerdas Vocales Stock Photos, High-Res Pictures, and Images](#)

[Explora 240 fotos de stock, imágenes en alta resolución y representaciones auténticas de cuerdas vocales, o explora imágenes de stock adicionales de ...](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=jLLeBB3wXQg>

- **Fonación Resonante:**
 - Este video ofrece ejercicios prácticos para desarrollar una fonación resonante y saludable.



- **Calentamiento Vocal y Ejercicios de Respiración:**

Este video ofrece una serie de ejercicios prácticos para calentar la voz y mejorar la técnica respiratoria, fundamentales para prevenir la fatiga vocal.

[Calentamiento vocal. Ejercicios para calentar la voz y las cuerdas vocales antes de cantar.](#)

Para complementar la **Sesión 3: Articulación y Proyección Vocal**, te proporcionamos material visual y recursos adicionales que ilustran los conceptos y ejercicios mencionados:

Ilustraciones y recursos:

- **Uso de Resonadores Faciales:**

[Descubre qué es el aparato resonador y su importancia | Treintaycinco mm](#)

Este video demuestra cómo utilizar los resonadores faciales para mejorar la proyección y calidad de la voz. Detalla las estructuras involucradas en la articulación y resonancia, cruciales para una proyección vocal efectiva.

[La obsesión con los RESONADORES al cantar.](#)

- **Ejercicios de Proyección y Articulación:**

Este video ofrece ejercicios específicos para mejorar la proyección de la voz y la claridad en la articulación, esenciales para una comunicación efectiva.

[Ejercicios de Vocalización para colocar y proyectar tu voz en 5 minutos](#)

Ejercicios prácticos adicionales:

1. Trabalenguas para mejorar la dicción:

- Practica trabalenguas como "Tres tristes tigres tragan trigo en un trigal" enfocándote en la claridad y precisión de cada sonido.
- **Repeticiones:** 5 veces, aumentando gradualmente la velocidad sin perder la articulación clara.

2. Proyección vocal en diferentes entornos:

- Practica hablar o cantar en espacios de diferentes tamaños y acústicas, ajustando tu volumen y resonancia para adaptarte a cada entorno.
- **Repeticiones:** 3 minutos en cada espacio, notando cómo varía la proyección de tu voz.

Prueba de Autoevaluación:

- Graba tu voz mientras recitas un trabalenguas y evalúa la claridad y precisión de tu articulación.

Para complementar la **Sesión 4: Aplicación y entrenamiento personalizado**, te proporcionamos material visual y recursos adicionales que ilustran los conceptos y ejercicios mencionados:

Calentamiento y Vocalizaciones Avanzadas:

Este video proporciona una rutina completa de calentamiento y ejercicios de vocalización para preparar la voz antes de actuaciones o sesiones de práctica intensiva.

[CALENTAMIENTO y VOCALIZACIONES para la VOZ: Resonadores, Vocalizaciones, Articulación](#)



Instagram

[¡Prepara tu voz! Ejercicios de calentamiento vocal esenciales ...](#)

29 de enero de 2025 — 🌟 En este video, te enseñaremos una serie de técnicas diseñadas para relajar, activar y flexibilizar los músculos que producen la voz. Desde ...



YouTube

[Ejercicios para el uso correcto de la voz en la tarea docente - Video 4](#)

13 de marzo de 2019 — ... ejercicios de manera cotidiana. ○ Con la práctica regular y cotidiana podrás adquirir una proyección de tu voz y una articulación correctas ...

Ejercicios prácticos adicionales:

1. Improvisación emocional:

- Elige un texto breve y recítalo transmitiendo diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa), observando cómo cambia tu tono y expresión vocal.
- **Repeticiones:** 4 emociones diferentes, una vez cada una.

2. Análisis de hábitos vocales:

- Graba una conversación cotidiana y escucha atentamente para identificar posibles tensiones, muletillas o patrones de habla que desees mejorar.
- **Repeticiones:** Realiza tantas repeticiones como consideres y vayas reconociendo tus progresiones y mejoras