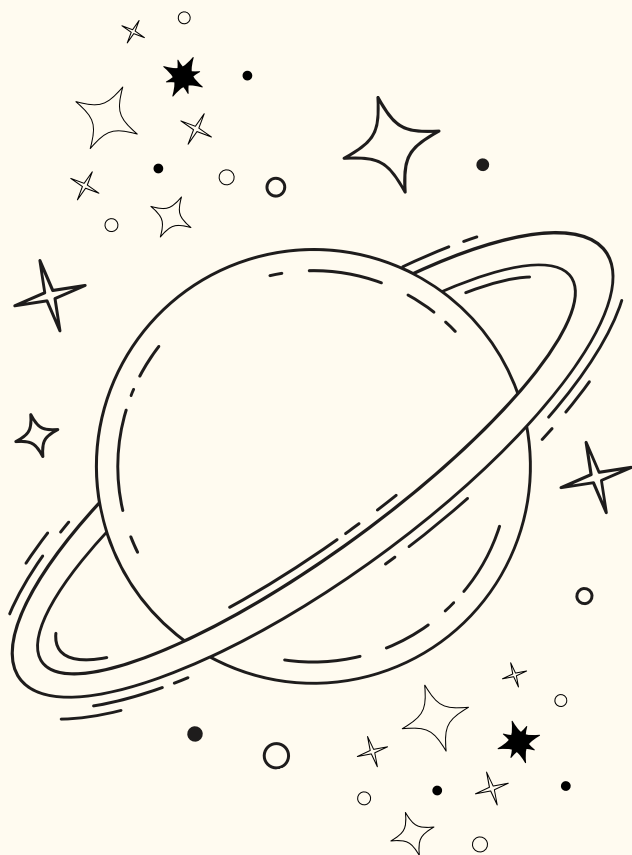


LAS LECCIONES DE TU VOZ

"Técnica, presencia y propósito: guía para
construir tu camino como cantante"



ORNELLA SAN ROMÁN

ÍNDICE

Introducción: La voz es el reflejo de tu universo

PARTE I – ENCONTRAR TU VOZ

Construir las bases internas desde las que vas a cantar.

- 1. Propósito artístico 6**
- 2. Autoestima escénica 11**
- 3. Miedos, críticas y frustraciones 16**
- 4. Disciplina y hábitos 21**

PARTE II – HABITAR TU VOZ

Conocer, entrenar y utilizar tu instrumento.

- 5. Técnica vocal consciente 29**
- 6. Entrenar tu voz: de la técnica a la práctica ... 41**
- 7. Interpretación 54**
- 8. Presencia escénica 64**

PARTE III – SOSTENER TU VOZ

Llevar tu identidad vocal y artística a tu vida real.

- 9. Sensibilidad y fuerza: dos caras de tu voz 70**
- 10. Tu voz en redes sociales 77**
- 11. Equilibrio entre vida y carrera 82**
- 12. Mentalidad y continuidad 88**

Cierre: El final del libro, el comienzo de tu camino

Introducción: La voz es el reflejo de tu universo

Hay una verdad que muchas veces queda oculta detrás de las luces y el brillo de los escenarios: cantar no es solo emitir sonidos lindos. Cantar es exponerse. Es mostrar el alma. Y por eso es tan poderoso como desafiante.

Este libro nació porque sé lo que significa soñar con dedicarte a la música. Lo sé porque ese camino lo transito todos los días. Empecé mi formación en canto lírico, después me metí en el mundo del teatro musical, y hoy formo parte de una banda femenina de música pop. Canté frente a públicos grandes y pequeños.

Sentí nervios, vergüenza, emoción, adrenalina y también plenitud. Y entendí algo importante: además de la técnica vocal —que, por supuesto, es fundamental— hay algo más profundo que también necesita desarrollarse. Porque incluso cuando existe facilidad natural, la técnica, la práctica y el autoconocimiento son los que permiten que una voz crezca y pueda desplegar todo su potencial.

Por eso este libro no es solo un manual de ejercicios, ni un texto de frases motivadoras. Es un camino para ayudarte a construir, desde adentro hacia afuera, la artista que querés ser.

Vamos a trabajar juntas para:

- Encontrar tu propósito artístico.
- Fortalecer tu autoestima, no solo en la vida, sino arriba del escenario.
- Aprender a enfrentar críticas sin que te destruyan.
- Crear hábitos y disciplina que sostengan tu proceso artístico.
- Comprender mejor tu voz y aprender a trabajarla desde la conciencia.
- Fortalecer tu técnica vocal.
- Emocionar con tu interpretación sin sobreactuar.
- Brillar con presencia auténtica sobre el escenario.
- Reconocer tu sensibilidad y tu fuerza como parte de tu identidad artística.
- Mostrarte en redes sociales desde el arte y no desde la obligación.
- Buscar ese equilibrio entre lo artístico y lo personal.

Vamos a hacerlo desde una filosofía que me acompaña y que quiero regalarte:

No hago solo lo necesario. Siempre hago lo mejor que puedo.

No buscamos perfección. Buscamos profundidad, honestidad, y una paz interior que te sostenga en este camino que es tan hermoso como desafiante.

Quiero dejarte esta visión para que te acompañe desde ahora:

Tu voz es un puente entre tu mundo interno y el de quienes te escuchan. No existe una voz perfecta: existe una voz auténtica.

Estás a punto de comenzar un recorrido para transformar tu relación con tu voz, comprender mejor tu instrumento y seguir construyendo tu camino como artista.

¿Empezamos?

PARTE I — ENCONTRAR TU VOZ

1. Propósito artístico

La pregunta más importante que hay que hacernos al comenzar este camino no es «¿Soy buena cantando?», sino «¿Para qué, o por qué quiero cantar?»

La técnica puede aprenderse y las habilidades pueden desarrollarse. Pero si no está claro qué te mueve a cantar, el camino artístico puede volverse difuso, frustrante o vacío. Tu propósito artístico es aquello que le da sentido a tu voz. Es lo que puede sostenerte cuando te tiemblan las piernas antes de salir al escenario, ayudarte a atravesar una crítica difícil o recordarte por qué vale la pena seguir practicando cuando las cosas no salen como esperabas. No necesitas que tu propósito sea algo gigante como “cambiar el mundo”. Puede ser acompañar a otras personas a través de tu voz, inspirar, o contar historias que merecen ser contadas. Lo que sientas será lo correcto. Lo importante es que sea auténtico y tuyo. Definirlo te da dirección. Es la brújula que te recuerda por qué decidiste comenzar a cantar y qué querés construir con tu arte. Cuando eso ya está claro, cada ensayo tiene sentido. Cada canción tiene intención. Cada interpretación se convierte en un mensaje con fuerza.

Propósito no es lo mismo que objetivo...

Es fácil confundir estas dos cosas.

Un objetivo es aquello que querés alcanzar: vivir de la música, grabar un disco, cantar en determinados escenarios, formar una banda o mejorar una habilidad específica.

Tu propósito, en cambio, responde a una pregunta más profunda: ¿qué querés transmitir, provocar o representar cuando usás tu voz?

Podés tener objetivos muy concretos y, al mismo tiempo, estar descubriendo todavía cuál es el sentido que querés darle a tu música. Y también podés cambiar de objetivos a lo largo del camino sin perder aquello que te mueve.

Algunas reflexiones para descubrir tu propósito:

- **¿Qué te mueve cuando cantas?**
- **¿Qué tipo de emociones te gustaría provocar en quienes te escuchan?**
- **¿Hay algún tema recurrente que siempre elegís en tus canciones o interpretaciones?**
- **¿Qué querés transmitir cuando cantás, más allá de hacerlo bien?**
- **¿Cuáles son tus sueños con tu música, más allá de los aplausos?**

No importa si tu propósito es íntimo o grande. Puede ser tan personal como “Transmitir libertad cuando canto” o tan universal como “sanar corazones rotos con mi música”. Y tampoco necesitás encontrar una respuesta definitiva ahora. Tu propósito puede evolucionar a medida que vos también cambiás. Lo importante es que, en cada etapa, puedas reconocer qué es verdaderamente tuyo.

Dejame contarte algo personal:

Cuando empecé, creía que el propósito era simplemente “ser muy buena cantando”. Pero con el tiempo entendí que «ser buena» es una búsqueda que no tiene un punto final. Siempre podés mejorar, aprender algo nuevo o encontrar algo que todavía no dominás. Y cuando convertís eso en tu única medida de éxito, es muy fácil sentir que nunca es suficiente.

En ese vacío comenzó mi búsqueda interna. El día en que entendí que mi propósito era cantar con verdad, algo se acomodó dentro mío. Dejé de competir, dejé de buscar la nota perfecta, y empecé a preguntarme qué podía transmitirle a quien me escuchara.

Mi propósito fue mutando, pero siempre volvió a lo mismo: la música como un puente entre lo que siento y lo que el otro necesita escuchar.

Quizás el tuyo todavía no esté del todo claro. Pero está bien. Este libro también es un espacio para empezar a descubrirlo.

Errores comunes cuando no tenés claro tu propósito:

- Elegir un repertorio que no te representa.
- Cantar "por obligación" o por cumplir expectativas ajenas.
- Sentir que te "vacías" después de una presentación.
- Buscar aprobación en lugar de expresar lo que realmente querés comunicar.
- Frustrarte fácilmente cuando las cosas no salen como esperabas.
- Medir constantemente tu valor como cantante según cuánto mejorás o cuánto reconocimiento recibís.

Cómo cambiar tu interpretación cuando cantás con una intención clara:

- Te conectas más con el significado real de la letra.
- Las emociones fluyen de forma más natural.
- Te importa más desde donde comunicas lo que cantas.
- El público puede percibir esa conexión, incluso sin saber exactamente por qué.
- Tu relación con el escenario puede transformarse: de intentar demostrar algo a permitirte comunicar.

Quiero que hagas este compromiso conmigo:

"No voy a buscar ser perfecta. Voy a buscar ser honesta."

- Porque cuando cantás desde un lugar honesto, tu interpretación puede conectar de una manera más profunda.
- Porque tu voz no necesita parecerse a la de nadie para tener algo que decir.
- Porque una artista que se permite ser auténtica puede dejar una huella propia.

Vamos a buscar ese propósito juntas. Porque cuando tu «por qué» es claro, también se vuelve más fácil encontrar el «cómo». Y ese cómo —la técnica, la práctica, la experiencia y todo lo que todavía te queda por aprender— lo vamos a construir a lo largo del camino.

2. Autoestima escénica: confiar en tu voz y sostenerla en el escenario

Cantar no es solo emitir sonidos. Es exponerse. Es mostrarse, y esto último exige una valentía que va mucho más allá de la técnica vocal.

Podés estudiar durante años, afinar cada nota, perfeccionar tu colocación... pero si no confiás en vos misma cuando subís al escenario, puede resultar mucho más difícil expresarte y mostrar todo lo que sos capaz de hacer. La seguridad y la entrega pueden transformar la manera en que habitás una interpretación.

Pero hablemos claro: no siempre te vas a sentir segura. Incluso las cantantes más profesionales han sentido miedo, inseguridad o el famoso "síndrome del impostor". El truco no es eliminar esas sensaciones, sino aprender a convivir con ellas y cantar de todos modos. Tené presente que en el escenario todo se puede convertir en una herramienta para potenciarte. La autoestima escénica se construye en capas, como una prenda que vas tejiendo ensayo tras ensayo, presentación tras presentación. No se trata solo de autoestima general (aunque también influye), sino autoestima artística: confianza en tu valor como intérprete.

¿Cómo se construye esa autoestima escénica?

1. Conociendo tu voz a fondo. No solo lo que suena bonito, sino también lo que cuesta más. La seguridad nace del autoconocimiento.
2. Aceptando tu singularidad. No tenés que sonar como nadie más. Tu voz es tu sello.
3. Transformando el miedo en energía. La adrenalina del escenario puede ser tu aliada si aprendés a canalizarla.
4. Recordando tu propósito. Cuando tenés en claro por qué cantás, podés recordar qué es más importante que ese miedo.
5. Celebrando tus logros, por pequeños que sean. Cada presentación es una victoria, incluso si algo salió mal.

Errores comunes que debilitan tu autoestima escénica:

- **Compararte constantemente con otras artistas.**
- **Enfocarte solo en lo que "no salió bien".**
- **Perseguir constantemente la perfección.**
- **Depender de la validación externa para sentirte capaz.**
- **Pensar que "una mala nota" define tu valor como cantante.**

Dejame contarte algo que viví:

Recuerdo una función en la que tenía que cantar una canción que me resultaba bastante difícil. Las piernas me temblaban, pero igual salí a escena. ¿Sabés qué pasó? Me olvidé gran parte de la letra. Pero seguí. En ese momento entendí que si mostraba seguridad, había dos caminos posibles: O nadie se daba cuenta de que me había olvidado, o se daban cuenta, pero igual lograba salir adelante, porque al final de cuentas, lo que estaba haciendo era darles un show. Ahora te preguntarás “¿Cómo muestro seguridad si me siento insegura?” Bueno, a veces se trata de un cambio de foco: en ese entonces, decidí dejar de mirarme a mí y concentrarme en *dar* —en lo que estaba ofreciendo al público— fue así que todo empezó a fluir. Respiré, improvisé, y la función siguió. ¿El resultado? Fue una de las funciones más auténticas que viví. El público no busca perfección: busca conexión.

Te confieso algo: no fue la única vez que me pasó. Me pasó más de una vez, porque suelo ponerme nerviosa. Pero lo importante es que eso ya no es un obstáculo para mí, porque aprendí cómo actuar en esos momentos. Y eso mismo es lo que quiero transmitirte. El miedo nunca desaparece por completo. Pero podés aprender a atravesarlo y ponerlo al servicio de tu arte.

Con el tiempo, tu confianza se fortalece cuando comprobás que podés afrontar dificultades y seguir adelante.

Creá tu propia fortaleza:

No importa si te da “pena”, “vergüenza” o algo parecido: tenés que entender que esto no solo es para vos, sino también para el espectador.

Pensemos esto: las excusas son solo eso, historias que no te llevan a ningún lado. Pero cuando te hacés cargo de tus sueños, siempre te acercás a ellos. Por eso, lo mejor que podés hacer para que el camino sea más fácil de transitar es tratarte como si fueras tu mejor amiga y crear tu propio sistema de fortaleza, ese al que puedas acudir cada vez que lo necesites.

Y acá quiero que recuperes algo que trabajamos en el capítulo anterior: tu propósito.

Ese “por qué” que descubriste no tiene que quedarse solamente como una reflexión escrita. Puede convertirse en un ancla cuando aparezcan los nervios, la comparación o las ganas de esconderte.

Volvé a las respuestas que escribiste y elegí una sola frase que represente por qué querés que tu voz sea escuchada. Puede ser:

- Porque lo que canto puede acompañar a las personas que están atravesando un momento difícil.
- Porque lo que canto hace que las personas se diviertan y se olviden por un rato de sus problemas.
- Porque mi historia merece ser contada, para darle voz a quienes se sienten identificados.

Estas son solo algunas ideas para inspirarte. Podés elegir una de ellas si sentís que te representa, adaptarla a tus propias palabras o crear una completamente diferente. Lo importante es que encuentres una frase que realmente tenga sentido para vos. No está ahí para convencerte de algo que no creés. Está ahí para recordarte que tu voz tiene algo que ofrecer y que no necesitás sentirte completamente segura para permitirte compartirlo.

Tenela presente. Podés repetirla antes de subir al escenario, cuando aparezca esa voz interna que te diga que no sos suficiente, o incluso cuando te sientas perdida. Porque la confianza también se construye cuando dejás de esperar sentirte preparada para animarte y empezás a comprobar, una y otra vez, que podés hacerlo.

3. Miedos, críticas y frustraciones: Cómo enfrentarlas sin perderte

Si hay algo que acompaña a toda cantante en el camino son los momentos de miedo, frustración y duda. El miedo a fallar, a no estar a la altura, a no gustar, a ser criticada, a no lograr tus sueños. Pero hay una verdad importante: el miedo no siempre es una señal de que algo está mal. A veces simplemente aparece cuando algo nos importa. Puede advertirte de aquello que te preocupa, mostrarte dónde todavía hay inseguridad o señalarte algo que necesitas trabajar. El problema aparece cuando dejamos que ese miedo decida por nosotras.

Las frustraciones también van a formar parte del camino. Nadie que persigue un sueño escapa a esa sensación de “esto no está saliendo como esperaba”. Y cuando aparece la crítica, a veces externa y a veces interna, puede parecer que todo se derrumba. Y ni te digo si sos exigente o perfeccionista... ¿Te ha pasado?

A mí me ha pasado muchas veces, también le ha pasado a colegas que admiro. Le ha pasado a cada mujer que alguna vez se atrevió a seguir sus sueños.

Una vez una crítica me hizo replantear todo. Me paralizó por días. Hasta que entendí esto:

Una crítica no define tu valor como cantante. Pero tampoco significa que debas ignorarla.

Hay críticas que pueden ayudarte a crecer y otras que pueden ser injustas, destructivas o simplemente no aportar nada a tu proceso. Aprender a diferenciarlas es parte de crecer como artista.

¿Cómo transformar una crítica en información?

Antes de tomar una crítica como una verdad sobre vos, hacete algunas preguntas:

- ¿La persona está señalando algo concreto de mi trabajo o está juzgándome a mí?
- ¿Lo que dice está basado en algo que realmente puede observarse?
- ¿Hay algo específico que pueda aprender o mejorar a partir de esto?
- ¿La forma en que me lo está diciendo busca aportar o simplemente lastimar?
- ¿Esta observación coincide con algo que yo también venía percibiendo?

No necesitás aceptar todo lo que escuchás. Pero tampoco necesitás rechazar automáticamente aquello que te incomoda.

¿Y qué hacemos con la frustración?

La frustración aparece cuando la realidad no coincide con lo que esperábamos.

Puede ser una canción que no sale como querías, una audición en la que no quedaste, una clase en la que sentiste que tu voz no respondió, una presentación que

no salió como imaginabas o incluso un proyecto que tarda mucho más de lo que esperabas.

No todo resultado que te decepciona significa que estás retrocediendo.

A veces la frustración te muestra que necesitás ajustar algo. Otras veces simplemente te recuerda que hay procesos que llevan tiempo y resultados que no dependen completamente de vos.

Por eso, cuando algo no sale como esperabas, en lugar de preguntarte solamente “¿qué hice mal?”, probá preguntarte:

- ¿Qué puedo aprender de esto?
- ¿Qué estaba bajo mi control y qué no?
- ¿Hay algo concreto que pueda hacer diferente la próxima vez?
- ¿Estoy evaluando mi proceso por un resultado puntual?

Reescribí tu diálogo interno

Muchas veces somos capaces de hablarle a otra persona con paciencia y comprensión, pero con nosotras mismas utilizamos palabras que jamás usaríamos con alguien que queremos.

¿Te hablás con amor y respeto, tal cual como a una amiga? Probablemente no siempre. Prestá atención a lo que te decís cuando algo sale mal.

- En lugar de: "Soy un desastre." preguntate: "¿Qué fue lo que no funcionó esta vez?"
- En lugar de: "Nunca voy a poder hacer esto." probá con: "Todavía necesito aprender a hacer esto."

No se trata de mentirte ni de repetir afirmaciones positivas que no sentís. Se trata de aprender a hablarte de una manera que te permita seguir creciendo en lugar de convertir un error en una sentencia sobre quién sos.

Reflexión personal:

Durante mucho tiempo, lo que más me incomodaba de mi canto no era cómo lo hacía, sino **el color de mi voz**. Técnicamente sabía que afinaba, sabía interpretar, pero no terminaba de conectar con el *timbre*, con ese cuerpo natural que tiene mi voz. Y paradójicamente, lo que más me hacía ruido a mí... era lo que más le gustaba a las personas. Me pasaba algo casi absurdo: **lo que a mí me costaba aceptar de mí misma, era lo que más me hacía única para los demás**. El día que entendí eso me dije: "¿Cómo puede ser que esté rechazando justo aquello que me diferencia del resto? ¿Qué clase de contradicción es esta?" Y no te digo que de un momento para el otro me enamoré de mi voz, pero sí te puedo contar que empecé a aceptarla mucho más, entendiendo que es parte de mí. Me prometí quererla y agradecerla simplemente por eso. Hoy entiendo que, a veces, aquello que más nos cuesta aceptar de nosotras mismas puede ser justamente aquello

que nos diferencia y conecta con otras personas. Y ahí es donde vive parte de la magia. Así que, si alguna vez te sentís incómoda con alguna parte de tu voz o de tu arte, recordá esto: no sabés cuántas personas pueden encontrar algo especial justamente en aquello que vos todavía no terminás de abrazar.

Una última cosa sobre las opiniones:

No todas las personas van a entender lo que hacés. Y tampoco todas tienen que hacerlo.

Tu tarea no es conseguir que absolutamente todos aprueben tu voz, tu estilo o tus decisiones artísticas.

Tu tarea es desarrollar suficiente criterio para saber qué escuchar, qué aprender y qué dejar pasar.

Y si alguna vez una crítica consigue hacerte dudar de todo, volvé a preguntarte:

¿Esto realmente me está mostrando algo que necesito aprender o simplemente está despertando una inseguridad que ya tenía?

No necesitás tener todas las respuestas ahora.

Necesitás aprender a escucharte con suficiente honestidad como para distinguir una cosa de la otra.

4. Hábitos de una artista disciplinada: Método y constancia al servicio de tu voz

Ser cantante no es solo cuestión de técnica. Ser cantante también implica construir una práctica que te permita desarrollar tus habilidades y sostener tu proceso a lo largo del tiempo.

Y quiero que hablemos claro: la disciplina no es rigidez ni sacrificio por sufrimiento. La disciplina puede ser un acto de amor propio. Porque cuando elegís cuidar tu instrumento, afilar tus habilidades y organizar tu rutina para mejorar, te estás diciendo a vos misma: "Mi sueño es importante. Mi voz merece respeto."

No necesitás vivir tu proceso desde la exigencia permanente. Necesitás encontrar una manera de trabajar por tu voz que puedas sostener en el tiempo.

¿Y qué pasa con "pegarla"?

Acá en Argentina, cuando decimos "pegarla", nos referimos a tener ese gran golpe de suerte o de éxito que hace que todo funcione de repente: el tema que explota, el video que se vuelve viral, el show que te pone en boca de todos.

Y claro, ¿a quién no le gustaría pegarla?

Pero quiero que lo pienses conmigo: ¿cuánto de eso depende realmente de vos y cuánto está fuera de tu control?

La disciplina es una de las cosas que sí depende de vos. No puede garantizarte un éxito repentino, pero sí puede ayudarte a estar mejor preparada para aprovechar las oportunidades cuando aparezcan y a construir una carrera que no dependa únicamente de un golpe de suerte.

Y tal vez mientras lees esto, te venga a la cabeza esa sensación incómoda: *“Pero hay gente que parece que la pegó sin esfuerzo... y yo que me mato trabajando, no lo logro”*. Primero, quiero decirte que es normal que eso te duela o te genere frustración. Nos pasa a todas en algún momento. Pero también quiero invitarte a mirar un poco más profundo. Porque muchas veces lo que vemos de afuera —ese éxito repentino, esa fama que parece caída del cielo— es solo una parte de la historia. No sabemos qué hubo antes de ese golpe de suerte, qué trabajo invisible lo sostuvo o qué desafíos vinieron después.

Y aunque existan casos en los que alguien parezca haberla pegado sin esfuerzo, eso no cambia el valor de lo que vos venís construyendo. Lo único que realmente está en tus manos es tu propio camino. Que tu meta no sea solamente alcanzar un momento de éxito. Que también sea construir una práctica artística que puedas sostener.

El talento se desarrolla con entrenamiento. Vos podés tener una facilidad natural para cantar, pero si no la entrenás, no alcanza para desarrollar

todo su potencial. Por otro lado, también están quienes creen exactamente lo contrario: que si no nacieron con un “don” para cantar, entonces nunca podrán hacerlo bien. Esta creencia puede convertirse en un obstáculo antes incluso de empezar. Es cierto que algunas personas pueden tener una mayor facilidad natural para determinadas habilidades. Pero cantar también es una habilidad que se desarrolla. La facilidad natural puede darte un punto de partida, pero no determina el punto de llegada. Y tanto quien confía únicamente en su facilidad como quien cree que no tiene ninguna puede terminar limitando su propio desarrollo. En ambos casos, el entrenamiento es fundamental.

¿Y qué significa entrenar?

Significa dedicarle tiempo de manera sostenida, aunque no siempre sea mucho. Significa grabarte y escucharte. Significa ser honesta con vos misma:

“¿Qué puedo mejorar hoy? ¿En qué quiero profundizar?”

Lo importante no es hacer siempre la misma cantidad de tiempo, sino construir una práctica que sea realista, intencional y sostenible.

¿Cómo se construye la disciplina artística?

1. Rutina vocal personalizada y flexible: No necesitas entrenar cinco horas al día, pero sí necesitas

un compromiso real con tu voz. La rutina es el puente entre lo que sos hoy y lo que querés llegar a ser mañana. Y debe ser flexible para adaptarse a tu realidad. ¿Por qué? Porque si la rutina es rígida, se rompe. Pero si es flexible y coherente con tus tiempos, se sostiene.

Ejemplo: Si tenés un día muy cargado, quizás solo puedas hacer respiración consciente y un par de vocalizaciones. Eso también cuenta. Mejor dedicar algunos minutos de práctica consciente y sostenida, que esperar a que llegue el momento perfecto.

2. Organización semanal: No basta con decir "voy a practicar más". Tenés que saber qué vas a practicar y para qué. Podés organizar tu semana según lo que necesite tu voz y tus objetivos. Ejemplo:

- Lunes: afinación.
- Miércoles: técnica vocal.
- Jueves: interpretación.
- Viernes: repertorio nuevo.

No tiene que ser exactamente así. La idea es que puedas mirar tu semana y saber hacia dónde estás llevando tu entrenamiento.

3. Equilibrio entre técnica y emoción: Entrenar tu voz no significa trabajar únicamente aquello que puede medirse técnicamente.

También necesitás darle espacio a la interpretación, al repertorio y a la conexión con lo que querés comunicar. Podés trabajar una vocalización para mejorar un aspecto técnico y después llevar ese aprendizaje a una canción. Así, la técnica deja de ser un fin en sí mismo y se convierte en una herramienta para expresarte.

4. Cuidar tu cuerpo como base: Parece obvio, pero muchas veces lo ignoramos: dormir poco, no hidratarte o llegar agotada a una práctica también afecta tu rendimiento vocal. Tu cuerpo participa directamente de tu instrumento. Por eso, cuidar tu descanso y tus necesidades básicas también forma parte de entrenar.

5. Descanso consciente: Descansar no es lo mismo que abandonar. Hay días en que no cantarás, y eso puede ser saludable. Lo importante es aprender a distinguir entre elegir descansar porque lo necesitás y utilizar el descanso como una forma de postergar constantemente aquello que querés hacer. Por ejemplo: "Hoy decido descansar porque mi cuerpo lo necesita y mañana retomo con más energía." Eso también forma parte de una práctica sostenible.

Errores comunes que rompen la constancia

1. Hacer solamente lo que ya te sale bien: Es natural

querer repetir aquello que disfrutamos y evitar lo que nos cuesta. Pero si siempre practicás lo que ya dominás, tu entrenamiento puede dejar de desafiarte.

Ejemplo: “Me encanta cantar lo que ya sé, pero evito trabajar afinación porque ahí siento que fallo.”

Probá incluir conscientemente en tu rutina aquello que todavía necesitás desarrollar.

2. Esperar tener el tiempo perfecto: “No practico porque no tengo una hora libre.” Esta idea puede hacerte postergar constantemente.

No necesitás esperar el momento ideal. A veces, 10 minutos bien aprovechados pueden ser suficientes para trabajar algo concreto.

3. No priorizarte: A veces llenamos nuestra agenda de compromisos y dejamos nuestro propio proceso para después. Si tu entrenamiento siempre queda último, probablemente sea difícil sostenerlo. Tu práctica también merece un lugar dentro de tu semana.

4. Abandonar porque el progreso no es inmediato:

El canto es un proceso. Hay habilidades que necesitan tiempo para desarrollarse y cambios que no vas a notar de un día para otro. En lugar de evaluar tu progreso únicamente por resultados grandes, registrá pequeños avances. ¿Qué podés hacer hoy que hace

unas semanas te costaba más?

5. Esperar grandes resultados sin construir

pequeños hábitos: Queremos un salto enorme, pero

muchas veces olvidamos el valor del paso a paso.

No necesitás transformar tu rutina de un día para el

otro. Elegí pequeños hábitos que puedas repetir y

aumentalos progresivamente cuando sea necesario.

La constancia no se construye haciendo todo de golpe.

Se construye volviendo a hacerlo.

Reflexión personal:

Hubo épocas en las que me enojaba conmigo misma porque sabía que podía dar más, pero no lo estaba dando. Caí en la trampa de querer que todo saliera perfecto y rápido. Años de perfeccionismo extremo me

llevaron a una frustración profunda. Cambiar de perspectiva significó entender que lo que estaba viendo era mi potencial, y que aquello florecería con disciplina, amor, y paciencia. La disciplina me enseñó a estar en el presente y avanzar pasito a pasito, de estar mejor que ayer y saber qué construyo para mañana.

Algo lindo de todo esto es que con el tiempo, las personas que me escuchaban notaban la mejora. Y no siempre era porque alcanzaba una nota más aguda o sostenía una nota más larga: lo que percibían era mi crecimiento interior, mi seguridad. Eso se transmite. Vos también merecés ese respeto hacia vos misma.

Y tu rutina, por más pequeña que sea, es un acto de
respeto hacia tu propio sueño.
No necesitás hacerlo perfecto. Solo hacerlo constante.

ORNELLA SAN ROMÁN

PARTE II — HABITAR TU VOZ

5. Técnica vocal consciente: Tu cuerpo, tu instrumento

Cantar no es solo producir sonidos. Es un acto complejo de coordinación entre la respiración, la laringe, el tracto vocal, el cuerpo y la intención con la que usamos nuestra voz. Una técnica vocal consciente no consiste únicamente en afinar, ampliar la tesitura o aprender a “colocar” la voz. También implica conocer tu instrumento, observarlo y aprender a utilizarlo sin exigirle más de lo que puede dar.

Desde una perspectiva funcional, la producción de la voz implica la coordinación de tres sistemas corporales:

- **Sistema respiratorio** proporciona el flujo de aire necesario para la fonación.
- **Sistema laríngeo** transforma ese flujo de aire en sonido mediante la vibración de los pliegues vocales (cuerdas vocales).
- **Sistema articulatorio-resonancial** amplifica, modifica y da forma al sonido, permitiendo obtener diferentes timbres, vocales y consonantes.

Estos sistemas no trabajan de manera aislada. La voz surge de su coordinación. Por eso, aprender técnica vocal no significa entrenar cada parte por separado,

sino comprender cómo trabajan juntas.

Pero desde una perspectiva humana, la voz se convierte en extensión de tu historia, tu identidad y tu emocionalidad.

¿Qué significa tener una técnica vocal consciente?

- Observar cómo responde tu cuerpo mientras cantás.
- Reconocer tensiones innecesarias y aprender a reducirlas.
- Comprender qué estás haciendo y por qué.
- Adaptar tu entrenamiento a las necesidades reales de tu voz.

Una cantante con técnica consciente no repite ejercicios automáticamente. Entiende qué está entrenando, qué busca conseguir y cómo responde su propio cuerpo.

Respiración: el punto de partida de tu voz

La respiración proporciona el flujo de aire necesario para la producción vocal. Al cantar, necesitamos coordinar la inhalación con una exhalación controlada que permita sostener el sonido durante la frase.

Durante una inhalación eficiente, el aire ingresa de manera cómoda y silenciosa. El diafragma desciende,

las costillas inferiores pueden expandirse y el abdomen acompaña naturalmente ese movimiento. No es necesario levantar los hombros ni exagerar la expansión abdominal.

En el canto, además, necesitamos aprender a dosificar el aire. No todas las frases requieren la misma cantidad: algunas necesitan una inhalación más amplia y otras pueden resolverse con una toma mucho más breve. Por eso, respirar bien para cantar no significa simplemente tomar mucho aire. Significa utilizar la cantidad necesaria y administrarla de manera eficiente. Cuando esta coordinación no funciona adecuadamente, pueden aparecer compensaciones como tensión en el cuello, mandíbula u hombros, dificultad para sostener las frases o sensación de esfuerzo.

La respiración también necesita adaptarse a la música. En algunas frases tendremos tiempo suficiente para realizar una inhalación nasal tranquila; en otras, necesitaremos una toma breve por la boca. Lo importante es que la respiración sea silenciosa, cómoda y funcional para la frase que vamos a cantar.

El apoyo: sostener el aire, no empujarlo

Uno de los conceptos que más confusión genera en el canto es el apoyo. El apoyo es la coordinación que permite administrar el aire durante la emisión vocal de manera estable y controlada. No significa empujar

el aire con fuerza ni contraer el abdomen como si estuvieras haciendo abdominales. El objetivo es encontrar un sostén activo pero flexible, que permita que el aire se libere gradualmente mientras la voz permanece estable.

Cuando el apoyo funciona de manera eficiente, disminuye la necesidad de compensar con tensión en la garganta, el cuello o la mandíbula.

Apoyar no es hacer más fuerza. Es coordinar mejor. A medida que desarrolles conciencia corporal, vas a aprender a reconocer cómo se siente esa coordinación en tu propio cuerpo. No todas las cantantes perciben exactamente las mismas sensaciones, por eso el objetivo no es copiar una sensación determinada, sino aprender a identificar qué sucede en tu propia voz. En el próximo capítulo vamos a llevar este concepto a la práctica mediante ejercicios.

¿Dónde nace el sonido?

Cuando cantás, el sonido se genera en la laringe, una estructura ubicada en el cuello donde se encuentran los pliegues vocales. Cuando el aire proveniente de los pulmones pasa entre ellos, los pliegues vocales vibran y generan el sonido inicial de la voz. Ese sonido después atraviesa el tracto vocal, donde es modificado y adquiere gran parte de sus características acústicas. Por eso, aunque la vibración se produce en la laringe, la voz que escuchamos es el resultado de todo el sistema trabajando en conjunto. Esta distinción es importante porque muchas veces utilizamos expresiones como “voz de pecho”, “voz de cabeza” o “resonancia en la nariz”. Estas expresiones describen sensaciones que podemos percibir, pero no significan que el sonido se esté produciendo literalmente en esas zonas.

Resonancia

La resonancia se relaciona con la manera en que el tracto vocal modifica el sonido producido en la laringe. El tamaño y la forma de las estructuras que forman el tracto vocal influyen en las características acústicas de la voz y contribuyen a su timbre, es decir, aquello que hace que tu voz tenga un color particular y pueda diferenciarse de otra voz que canta la misma nota. Por eso, dos personas pueden cantar exactamente la misma nota y sonar completamente distintas.

Pero llevémoslo a algo más práctico: trabajar la resonancia también nos permite explorar diferentes colores y cualidades vocales según lo que queremos expresar. No buscamos exactamente la misma sonoridad al cantar una balada íntima que al interpretar jazz, pop, rock o teatro musical. La forma en que configuramos nuestro tracto vocal puede ayudarnos a encontrar diferentes colores y estilos sin dejar de ser nuestra propia voz.

Cuando trabajamos la resonancia, no buscamos simplemente producir más volumen. Buscamos que el sonido pueda desarrollarse de manera eficiente, evitando tensiones innecesarias.

La mandíbula, la lengua, los labios y otras estructuras del tracto vocal necesitan poder moverse con libertad para adaptar el sonido a las diferentes vocales, consonantes y necesidades expresivas.

No existe una única sensación de resonancia que todas las cantantes deban experimentar. Aprender a reconocer cómo responde tu propia voz es parte del entrenamiento.

Proyección vocal

Proyectar no significa simplemente cantar más fuerte. La proyección es lograr que la voz llegue al oyente con claridad y presencia utilizando el sonido de manera eficiente. En ella intervienen diferentes factores, entre ellos la coordinación respiratoria, la emisión, la

resonancia, la articulación y las características acústicas del espacio.

Por eso, aumentar el volumen no siempre significa proyectar mejor. Una voz puede llegar con claridad sin necesidad de ser empujada.

Registros vocales

Es posible que hayas notado que tu voz se siente diferente al cantar notas graves, medias y agudas. Esto se relaciona, entre otras cosas, con los registros vocales, que describen diferentes formas de funcionamiento y coordinación de la voz.

En el canto moderno existen diferentes maneras de describir estos registros o mecanismos, y la terminología puede variar según la escuela o el enfoque pedagógico. En este libro vamos a utilizar una clasificación de cuatro mecanismos vocales como referencia:

1. Vocal Fry o frito vocal: Es la coordinación más grave de la voz. Los pliegues vocales vibran de manera lenta e irregular, generando ese sonido crepitante o de “frito” característico.

No suele utilizarse para cantar melodías, aunque puede aparecer como recurso expresivo o trabajarse dentro de determinados ejercicios vocales.

2. Voz de pecho o registro modal: Es el mecanismo que utilizamos habitualmente al hablar y que suele

predominar en las zonas graves y medias de la voz.

El término “voz de pecho” hace referencia a la sensación de vibración que algunas personas perciben en esa zona, no al lugar donde se produce el sonido.

3. Voz de cabeza: Se utiliza habitualmente para describir una coordinación vocal que facilita la producción de notas más agudas.

La sensación de vibración puede percibirse en la cabeza o el rostro, aunque el sonido continúa generándose en la laringe.

4. Registro de silbido o Whistle: Es una coordinación vocal extremadamente aguda que algunas personas pueden desarrollar. No todas las voces lo presentan ni necesitan hacerlo para cantar de manera saludable o expresiva.

¿Y qué pasa con el falsete y la voz mixta?

Acá es importante hacer una aclaración porque estos términos pueden utilizarse de diferentes maneras según el método.

En este libro, cuando hablamos de **falsete** como calidad vocal, nos referimos a una determinada configuración de los pliegues vocales, generalmente asociada a un cierre más incompleto y a una calidad de sonido particular. En este sentido, no lo consideramos un registro independiente. Sin embargo,

algunas escuelas utilizan el término “falsete” para nombrar un registro o mecanismo, por lo que es posible que encuentres ambas formas de utilizarlo.

La **voz mixta**, por su parte, tampoco la vamos a considerar un registro independiente. Utilizaremos este término para describir una coordinación que combina características de los mecanismos de pecho y cabeza, especialmente durante la transición entre ellos. En otras palabras, no se trata de encontrar una “quinta voz”, sino de aprender a coordinar diferentes mecanismos de manera eficiente.

Conocer estos conceptos no significa que tengas que dominar todos ellos. Su función es ayudarte a comprender mejor qué puede estar sucediendo cuando tu voz cambia al recorrer distintas zonas de tu rango.

¿Cuál es mi clasificación vocal?

Tal vez alguna vez te preguntaste si sos soprano, mezzosoprano, contralto, tenor, barítono o bajo. Estas son las clasificaciones vocales **tradicionales** y se organizan, de manera general, de las voces más agudas a las más graves.

Voces femeninas:

- Soprano: voz femenina más aguda.
- Mezzosoprano: voz femenina intermedia.
- Contralto: voz femenina más grave.

Voces masculinas:

- Tenor: voz masculina más aguda.
- Barítono: voz masculina intermedia.
- Bajo: voz masculina más grave.

Estas categorías sirven como referencia para comprender y clasificar diferentes tipos de voz, pero no se determinan únicamente por la nota más grave o más aguda que una persona puede alcanzar. También se tienen en cuenta la tesitura —la zona en la que la voz se mueve con mayor comodidad y calidad—, el timbre y las características de la voz.

Los rangos de notas que suelen asociarse a cada clasificación son orientativos, no límites absolutos. Una cantante puede desarrollar notas por fuera de ese rango tradicional y seguir perteneciendo a la misma clasificación vocal.

Por eso, no necesitás obsesionarte con encontrar una etiqueta exacta para tu voz. Conocer tu clasificación puede ayudarte a comprenderla y elegir repertorio, pero no debería limitar lo que creés que podés desarrollar.

Tu voz puede evolucionar a medida que desarrollás coordinación, técnica y experiencia. Conocerte es más importante que encasillarte.

Técnica consciente y cuidado vocal

Una técnica consciente también implica reconocer cuándo tu voz necesita bajar la intensidad o descansar. Presta atención si aparecen de manera frecuente:

- Ronquera o cambios persistentes en la voz.
- Dolor o molestia al cantar.
- Fatiga vocal recurrente.
- Sensación de esfuerzo excesivo.
- Pérdida repentina de facilidad vocal.

Estas señales no deberían interpretarse simplemente como falta de técnica. Si son frecuentes o persisten, es importante consultar con un profesional especializado en voz. Cuidar tu instrumento también significa saber cuándo entrenar y cuándo parar.

Reflexión personal:

Hubo una etapa de mi formación en la que, técnicamente, todo parecía estar en orden: los ejercicios salían bien, hacía lo que se suponía que debía hacer, lo que “me decían que haga”.

Pero internamente, algo no encajaba. Sentía que mi cuerpo estaba desconectado de mi voz. Como si repitiera movimientos aprendidos de memoria, sin habitar lo que estaba cantando. Entonces comencé a llevar la atención al cuerpo: a observar cómo se movía mi abdomen al respirar, cómo reaccionaba mi

garganta ante ciertas notas, cómo mi mandíbula se tensaba sin que lo notara. Algo empezó a cambiar. Dejé de cantar desde un esfuerzo del que ni siquiera era consciente y empecé a cantar de manera presente. Y no solo mi voz empezó a sonar más estable, más redonda y más clara. Yo misma empecé a disfrutar más el acto de cantar. Sentí que volvía a casa. Ahí entendí que la técnica vocal no consiste solamente en aprender qué hacer con tu voz. También consiste en aprender a escucharte, conocerte y reconocer cómo responde tu propio cuerpo. La técnica no tiene por qué alejarte de tu autenticidad. Puede ser la herramienta que te permita expresarla con mayor libertad.

Una última aclaración

Este capítulo busca darte un mapa para comprender tu instrumento, no convertirte en tu propia profesora de técnica vocal.

En el próximo capítulo vamos a llevar algunos de estos conceptos a la práctica y aprender a entrenar tu voz de manera consciente, progresiva y adaptada a tus necesidades.

No necesitas saberlo todo para empezar. Necesitas entender qué estás haciendo y aprender a escucharte mientras lo haces.

6. Entrenar tu voz: de la técnica a la práctica

A lo largo de nuestra formación como cantantes, muchas veces nos encontramos con los mismos ejercicios una y otra vez. Algunos son útiles, pero otros terminan convirtiéndose en fórmulas automáticas, desconectadas de lo que verdaderamente necesitamos trabajar. Por eso, este capítulo no busca darte una lista interminable de vocalizaciones para repetir sin pensar. Busca enseñarte a elegir y realizar tus ejercicios con intención, entendiendo qué estás trabajando y aprendiendo a escuchar cómo responde tu voz.

Una vocalización puede tener diferentes objetivos: mejorar la afinación, trabajar la coordinación respiratoria, explorar distintos registros, liberar tensión, desarrollar flexibilidad o preparar la voz para cantar.

La diferencia entre practicar mecánicamente y entrenar de manera consciente está en saber qué estás buscando y prestar atención a lo que sucede mientras lo hacés. Antes de vocalizar, revisá algunos puntos básicos:

- **Calma física y mental:** evitá comenzar desde la tensión o el apuro.
- **Atención al cuerpo:** observá si aparecen tensiones innecesarias.

- **Escucha activa:** no repitas el ejercicio automáticamente. Escuchá qué está haciendo tu voz.
- **Curiosidad:** no busques solamente hacerlo “bien”. Usá cada práctica para descubrir qué necesita tu voz.

No necesitás hacer veinte ejercicios diferentes para tener una práctica efectiva. Muchas veces, hacer pocos ejercicios con atención puede ser mucho más útil que acumular vocalizaciones sin un objetivo claro.

Afinación: entrenar el oído y la coordinación

Afinar no consiste únicamente en “dar la nota”. La afinación implica una coordinación entre lo que escuchás, lo que anticipás mentalmente y la manera en que tu cuerpo organiza la emisión para producir esa nota.

Y hay algo importante: el oído también se entrena. No necesitás haber nacido con un “oído perfecto” para desarrollar mayor precisión vocal.

¿Qué afecta la afinación?

- **La postura y la coordinación corporal:** Una postura poco funcional puede generar tensiones que dificulten una emisión estable. Buscá una posición activa pero cómoda: pies firmes, rodillas

desbloqueadas, columna alargada y cuello libre.

- **La administración del aire:** Un exceso de presión o una salida de aire poco estable pueden interferir en la emisión. El objetivo no es utilizar más aire, sino utilizarlo de manera eficiente.
- **La tensión en mandíbula y lengua:** Una mandíbula rígida o una lengua excesivamente retraída pueden modificar la emisión y dificultar la precisión, especialmente en determinados sonidos.
- **La anticipación auditiva:** Muchas veces la nota comienza a desajustarse incluso antes de que la cantemos. Escuchar e imaginar previamente hacia dónde queremos llevar la voz puede mejorar la precisión.

Afinación y ritmo: dos habilidades que se acompañan

A veces una cantante siente que “desafina”, pero el problema no está únicamente en encontrar las notas.

El ritmo también puede influir en la precisión con la que reproducimos una melodía. Afinación y ritmo son

habilidades diferentes, pero trabajan juntas:

necesitamos saber qué nota cantar y también cuándo cantarla. Si todavía te cuesta mantener el pulso,

entrar a tiempo o reproducir correctamente la duración de las notas, puede ser útil trabajar primero ese aspecto antes de exigirle precisión absoluta a la voz.

Probá algo muy simple: elegí una frase de una canción y, antes de cantarla, marcá el pulso con las manos o con un pequeño movimiento del cuerpo. Después, hablá la letra siguiendo ese pulso y recién entonces cantala. También podés practicar la melodía con una sola sílaba, sin preocuparte todavía por la letra.

Esto puede ayudarte a separar los problemas: ¿me cuesta encontrar la nota, mantener el ritmo o coordinar ambas cosas al mismo tiempo?

Tip 1 – Escuchá, imitá, ajustá

Una de las herramientas más poderosas para trabajar la afinación es escucharte activamente. Elegí intérpretes que admires por su precisión y musicalidad. Escuchá frases cortas y prestá atención a cómo resuelven las notas, las vocales y los cambios de registro. Después, imitá la frase en un rango cómodo para vos y grabate. No busques copiar la voz de la otra persona. Buscá comprender qué está haciendo y después trasladarlo a tu propia voz. Ejercicio:

Elegí una frase corta de una canción.

1. Escuchala varias veces.
2. Cantala sin la pista y grabate.
3. Escuchá tu versión.
4. Detectá qué notas o fragmentos necesitan ajuste.
5. Volvé a intentarlo.

La grabación te permite convertir una sensación subjetiva en algo que también podés observar desde afuera. Esto fue especialmente importante en mi propio proceso. Antes de estudiar canto formalmente, me grababa constantemente. Escuchaba lo que me gustaba, lo que no y trataba de entender mi propia voz. Esa autopercepción hizo que, cuando empecé a estudiar técnica, ya tuviera desarrollado un oído atento hacia mí misma.

Tip 2 – Vocalizá con precisión

Hacer muchas vocalizaciones no garantiza mejorar. Cuando trabajes una escala, prestá atención a cada nota y evitá pasar automáticamente de una a otra. Podés utilizar, por ejemplo, una escala de cinco notas:

do – re – mi – re – do

Cantala lentamente y escuchá si cada nota coincide con la referencia. Si una nota se desvía, no necesitás repetir toda la vocalización diez veces. Aislá el punto que presenta dificultad y trabajalo de manera específica.

La precisión también se entrena aprendiendo a escuchar pequeños desajustes.

Tip 3 — Entrená tu oído interno

El oído interno es la capacidad de anticipar mentalmente un sonido antes de producirlo.

Esta habilidad resulta fundamental para la afinación porque cantar no consiste solamente en reaccionar ante un sonido que ya escuchaste. También implica anticipar hacia dónde querés llevar tu voz.

Ejercicio:

Tocá una nota en un instrumento o aplicación de piano. Escuchala. Después, hacé silencio e intentá imaginar internamente esa misma nota.

Cantala y comprobá qué tan cerca estuvo tu emisión de aquello que habías imaginado.

Con la práctica, esta conexión entre escucha, anticipación y emisión puede volverse cada vez más precisa.

Tip 4 — Afiná por pequeñas distancias

En lugar de trabajar una nota aislada o repetir una frase de una canción, podés entrenar la capacidad de detectar y corregir pequeños desvíos de afinación.

Ejercicio: Elegí una nota cómoda y cantala sostenidamente. Grabate y escuchá después si la nota se mantiene estable o si tiende a subir o bajar. Después, repetí el ejercicio intentando mantener la

misma altura durante toda la emisión.

Podés hacerlo también con una vocal sostenida, como “ah” o “u”, utilizando un piano o afinador como referencia.

Esto trabaja algo diferente a los otros ejercicios: la estabilidad de la afinación, no solamente la capacidad de encontrar una nota.

¿Y qué pasa con la inseguridad?

La inseguridad también puede modificar nuestra manera de cantar. Cuando dudamos, podemos contener la emisión, reducir el volumen o modificar involuntariamente nuestra coordinación.

Pero esto no significa que cada desafinación tenga un origen emocional. Primero necesitamos observar qué está sucediendo realmente: ¿es un problema de percepción auditiva?, ¿de coordinación?, ¿de aire?, ¿de tensión?, ¿de preparación de la nota?, ¿o hay efectivamente un componente de inseguridad? Aprender a distinguir estas posibilidades también forma parte de una técnica consciente.

Potencia: desarrollar presencia sin forzar

La potencia vocal no es gritar ni empujar.

Es la capacidad de producir un sonido con suficiente intensidad y presencia para el contexto en el que estás cantando, utilizando tu instrumento de manera eficiente.

Para una cantante que recién comienza, desarrollar potencia puede significar animarse a liberar la voz y ocupar espacio. Para una cantante con más recorrido, puede significar conseguir mayor intensidad y proyección sin acumular tensión ni fatiga. El objetivo no es que todas las voces suenen igual de grandes. Es aprender a aprovechar el potencial de tu propia voz.

¿Qué bloquea la potencia?

- Contener la voz por miedo a molestar o llamar demasiado la atención.
- Utilizar más aire del necesario.
- Acumular tensión en cuello, mandíbula o laringe.
- Intentar conseguir intensidad únicamente aumentando la fuerza.
- Mantener una postura excesivamente cerrada.

¿Cómo entrenarla?

1. Trabajá desde una postura disponible

No necesitás “ponerte derecha” de manera rígida. Buscá una postura que te permita respirar y moverte con libertad: pies firmes, rodillas desbloqueadas, cuello libre y cuerpo disponible.

Si ya tenés más experiencia, podés observar detalles más pequeños: ¿estás levantando los hombros?, ¿estás endureciendo las rodillas?, ¿estás apretando la mandíbula cuando aumenta la intensidad?

2. Explorá diferentes intensidades

La potencia no es un interruptor de “suave” o “fuerte”. Tu entrenamiento también debería permitirte explorar diferentes niveles de intensidad.

Podés tomar una frase sencilla y cantarla primero con una intensidad cómoda. Después, repetirla aumentando progresivamente la energía, sin modificar innecesariamente la calidad de la emisión.

El objetivo es descubrir hasta dónde podés aumentar la intensidad manteniendo libertad y control.

3. Proyectá la intención, no solamente el volumen

Probá decir una frase hablada hacia alguien que está al otro lado de la habitación. No hace falta gritar.

Simplemente necesitás dirigir el mensaje hacia esa persona. Después cantá una frase manteniendo esa misma intención de comunicación. Esto puede ayudarte a experimentar la diferencia entre aumentar el volumen y dirigir el sonido.

4. Grabate

La sensación interna no siempre coincide con lo que escucha otra persona. Grabarte puede ayudarte a descubrir si realmente estás proyectando, si la voz se apaga, si aumentás demasiado el volumen o si aparecen tensiones cuando buscás más intensidad.

Para una cantante principiante, puede ser una herramienta para reconocer cuánto espacio ocupa su

voz. Para una cantante con más experiencia, puede servir para ajustar detalles de timbre, dinámica, dirección y energía.

La verdadera potencia no se mide por cuánto gritás, sino por cuánto podés comunicar sin comprometer la libertad de tu instrumento.

Libertad vocal: cuando dejás de pelearte con tu voz

La libertad vocal aparece cuando la técnica deja de sentirse como una lista de instrucciones que tenés que controlar constantemente y comienza a integrarse en tu manera de cantar.

Al principio es normal pensar:

“¿Estoy respirando bien?”

“¿Estoy apoyando?”

“¿Dónde está la resonancia?”

“¿Estoy haciendo esto correctamente?”

Con el tiempo, algunas de esas decisiones empiezan a volverse más automáticas.

Pero también puede suceder algo diferente: acumulás tanta información que terminás intentando controlar cada detalle.

Y ahí la técnica, que debería ayudarte, puede convertirse en una fuente de tensión.

¿Qué puede quitarte libertad?

- **El exceso de control:** Intentar supervisar cada

movimiento puede hacer que el canto se vuelva rígido y poco espontáneo.

- **El miedo a equivocarte:** Si estás pendiente constantemente de no desafinar, no quebrarte o no cometer errores, tu atención puede alejarse de la música que estás intentando comunicar.
- **La desconexión del disfrute:** A veces estudiamos tanto cómo cantar que nos olvidamos de cantar.

¿Cómo recuperar esa libertad?

- **Confía progresivamente en lo que ya entrenaste:** Si estás empezando, no necesitás controlar todo al mismo tiempo. Elegí un solo aspecto para observar durante la práctica.

Si ya tenés más recorrido, probá soltar progresivamente la supervisión consciente de aquello que ya dominás. La técnica necesita pasar de la cabeza al cuerpo. Pensá en cómo hablás cuando contás algo que realmente te emociona. No estás pensando constantemente en la respiración, la colocación o la postura. Tu cuerpo organiza gran parte de esas acciones automáticamente.

En el canto buscamos desarrollar una coordinación que también pueda funcionar de esa manera.

- **Grabate sin juzgarte:** Sí, vuelvo a insistir con esto. Grabarme fue una de las herramientas más poderosas de mi propio camino. Pero aprendí que escucharme no tenía que convertirse en un juicio permanente.

Escuchate para descubrir:

1. ¿En qué partes me siento más libre?
2. ¿Dónde aparece tensión?
3. ¿En qué momentos mi voz se siente más natural?
4. ¿Qué quiero conservar?
5. ¿Qué quiero seguir trabajando?

La grabación no tiene que demostrarte si sos “buena” o “mala”. Tiene que ayudarte a conocerte mejor.

- **Equilibrá técnica e interpretación:** La técnica y la expresión no deberían competir. Podés dedicar una parte de tu práctica a trabajar aspectos específicos —como afinación, coordinación o flexibilidad— y después llevar esas herramientas a una canción. Por ejemplo:

Primera parte: trabajo técnico y vocalizaciones.

Segunda parte: aplicación en repertorio.

Tercera parte: cantar una canción completa intentando no pensar constantemente en la técnica.

Así podés entrenar tu instrumento y, al mismo tiempo, recordar para qué estás desarrollándolo.

La **libertad vocal** es una relación que construís con tu instrumento a medida que aprendés, practicás y te conocés. Cuanto más comprendés tu voz, más herramientas tenés. Y cuanto más herramientas tenés, menos necesitás pensar en ellas todo el tiempo. La técnica está para ampliar tus posibilidades, no para encerrarte dentro de ellas.

ORNELLA SAN ROMÁN

7. Interpretación: cómo emocionar sin sobreactuar

Cantar no es solo afinar ni proyectar bien. Cantar es contar algo, compartir un pedazo de tu mundo interior con quienes te escuchan. Es darles acceso a lo que sentís. La técnica es imprescindible, pero lo que realmente conmueve al público no es una nota impecable, sino la verdad que atraviesa esa nota.

Y ahí aparece la gran pregunta:

¿Cómo transmito emoción sin caer en la sobreactuación?

Muchas veces la emoción se siente forzada por algunas razones:

- Creer que para transmitir lo que sentís tenés que exagerar los gestos faciales y corporales.
- No estar realmente presente en lo que estás cantando.
- Intentar controlar cada matiz de la voz en lugar de dejar que la intención guíe la interpretación.

La sobreactuación aparece cuando cada gesto, movimiento o recurso vocal intenta subrayar demasiado aquello que queremos transmitir.

En cambio, una interpretación más natural no necesita mostrarlo todo. Pensemos en la vida cotidiana: alguien profundamente triste no necesariamente hace grandes gestos para demostrarlo. Quizás baja la mirada,

cambia ligeramente su voz o simplemente guarda silencio.

En interpretación, muchas veces menos puede comunicar más.

Los pilares de una interpretación auténtica

1. Entendé lo que estás cantando: Antes de pensar cómo vas a cantar una canción, necesitás saber qué estás diciendo. Una letra puede estar perfectamente memorizada y, sin embargo, no estar realmente comprendida. Probá trabajar el texto como si fuera un monólogo hablado. Preguntate:

- ¿Quién está hablando?
- ¿A quién le habla?
- ¿Qué está sintiendo?
- ¿Qué quiere conseguir?
- ¿Qué cambió entre el comienzo y el final de la canción?
- ¿Qué palabras son realmente importantes?

No necesitás inventar una historia completamente diferente para cada canción. Se trata de encontrar una lectura que tenga sentido para vos y que te permita cantar desde un lugar concreto. Ejercicio: elegí una canción y hablá la letra en voz alta, sin melodía. Después, marcá las palabras que para vos tienen mayor peso emocional. Finalmente, volvé a cantarla intentando que esas palabras tengan una intención clara.

2. La emoción también vive en el cuerpo: La emoción no se transmite únicamente a través de la voz. También aparece en la postura, la mirada, la respiración y los movimientos. Una postura abierta puede transmitir seguridad. Un cuerpo más cerrado puede comunicar vulnerabilidad. Un movimiento pequeño puede tener muchísimo impacto cuando tiene una intención real. El objetivo no es llenar el escenario de gestos, sino permitir que tu cuerpo acompañe lo que estás diciendo. Ejercicio: cantá una canción sin moverte deliberadamente. Dejá que la voz y la mirada lleven la interpretación. Después, repetila incorporando solamente un movimiento o gesto que tenga sentido con una parte específica de la canción.

Observá cómo cambia la interpretación cuando el movimiento tiene una razón y no aparece simplemente porque “hay que hacer algo”.

3. Tu voz como herramienta expresiva: Una misma frase puede comunicar cosas completamente diferentes dependiendo de cómo la cantes. El timbre, la intensidad, la dinámica, la articulación y la cantidad de aire pueden modificar la sensación que transmite una frase. Por ejemplo, una emisión más aireada puede generar intimidad o vulnerabilidad, mientras que una voz más plena puede transmitir fuerza o determinación. Pero esto no significa que

exista una combinación fija entre determinada técnica y determinada emoción. El recurso tiene sentido cuando responde a la intención de la canción.

Ejercicio:

Elegí una frase y cantala de tres maneras diferentes:

- Más íntima y suave.
- Más clara y proyectada.
- Con mayor intensidad emocional, sin aumentar necesariamente el volumen.

Después escuchate y preguntate:

¿Cuál de estas versiones representa mejor lo que quiero comunicar?

No hay una respuesta universal. Lo importante es aprender a tomar decisiones expresivas de manera consciente.

El silencio también interpreta

Muchas veces pensamos que emocionar significa llenar cada segundo de sonido. Pero en la música, el silencio también comunica. Una pausa puede generar expectativa, darle peso a una palabra o permitir que una emoción tenga espacio para aparecer. Probá cantar una frase y después repetirla incorporando una pequeña pausa en un lugar que te parezca significativo. Escuchá qué cambia.

No se trata de agregar pausas arbitrariamente, sino de

descubrir cómo el espacio también puede formar parte de tu interpretación.

Los matices: no todo tiene que estar al máximo

Una de las formas más frecuentes de sobreactuar una canción es cantar todo con la misma intensidad emocional. Si cada frase es intensa, ninguna frase termina destacándose.

La interpretación necesita contraste: momentos de intimidad, crecimiento, tensión, expansión, calma. Muchas cantantes asocian potencia únicamente con volumen, pero una interpretación también puede crecer a través de un cambio de timbre, una articulación diferente, una pausa o simplemente una mayor intención.

No necesitás cantar todo al 100 % para que el público sienta algo. Ejercicio:

Elegí una canción y marcá:

- dónde querés comenzar con menor intensidad;
- dónde querés construir tensión;
- cuál es el momento de mayor impacto;
- dónde necesitás volver a bajar.

Después cantala intentando respetar ese recorrido. Esto te obliga a pensar la canción como una historia completa, no como una sucesión de frases independientes.

La relación con el público

La conexión con el público no aparece cuando intentás demostrar cuánto sabés cantar. Aparece cuando dejás

de cantar solamente para ejecutar una canción y empezás a comunicar algo a alguien. Esto es algo que aprendí muchas veces sobre el escenario. Yo misma me olvidé letras en distintas ocasiones: eventos, funciones de teatro, shows. Y con el tiempo entendí que el público no estaba ahí para evaluarme como un jurado.

Estaba ahí para recibir algo de mí. Cuando dejé de concentrarme tanto en demostrar y empecé a concentrarme en dar, pude resolver esos momentos con mucha más naturalidad. Incluso llegué a improvisar palabras cuando olvidaba una letra y continuar la canción sin que eso interrumpiera completamente la experiencia. No significa que olvidarse una letra sea algo deseable ni que los errores no importen. Significa que una intérprete también necesita saber adaptarse cuando algo no sale exactamente como estaba previsto. Ejercicio: Elegí una canción y cantala como si se la estuvieras dedicando a alguien en quien confiás mucho. Puede ser incluso a vos misma.

No pienses en cómo te ves. Pensá en qué querés decirle a esa persona.

Después, volvé a cantar la canción intentando mantener esa misma conexión mientras imaginás al público frente a vos.

Cuando la vulnerabilidad se convierte en pánico escénico

Sentirse vulnerable sobre el escenario es una cosa.

Sentir que el miedo llega a un punto en el que tu cuerpo parece tomar el control es otra.

El pánico escénico puede manifestarse con palpitaciones, respiración acelerada, tensión muscular, temblores o pensamientos como “voy a fallar” o “se van a dar cuenta”. Y aunque puede sentirse muy intenso, no significa que no estés hecha para esto.

Te cuento algo que para mí fue importante entender: yo llegué a pensar que no iba a poder dedicarme al arte por el pánico que sentía antes y durante algunas presentaciones. Me parecía que, si quería ser cantante, tenía que dejar de sentir miedo. Con el tiempo entendí que no era así.

La exposición progresiva fue parte de mi proceso. Seguir cantando, presentándome y atravesando esas situaciones hizo que muchas de ellas dejaran de sentirse tan amenazantes. No significa que nunca vuelvas a sentir nervios, sino que aprendés a relacionarte de otra manera con ellos.

Un recurso para esos momentos

Antes de salir a escena, probá esta respiración: Inhalá durante 4 segundos, mantené durante 2, exhalá durante 6. Repetilo 3 veces, sin forzar el aire.

Después, llevá tu atención a algo concreto del presente: el piso bajo tus pies, el micrófono en tus

manos, una persona del público o cualquier elemento que te ayude a recordar:

“Estoy acá. Ahora. Todo está bien”

Recuerdo una vez que me puse muy nerviosa mientras cantaba, y lo que más me ayudó a volver al presente fue anclarme en la mirada de una niña del público. Ella me miraba con una inocencia y una alegría tan genuinas, admirando a su personaje favorito (en ese caso, yo), que me devolvió la calma y la fuerza que necesitaba.

Buscar esa conexión real con algo o alguien que sabés que te va a dar lo que necesitás puede ser tu cable a tierra en el escenario; a veces, una mirada alcanza para sostenerte.

Es importante que no conviertas el miedo en una prueba de si servís o no para esto.

Si sentís que el pánico es demasiado intenso, interfiere constantemente con tu vida o no conseguís manejarlo por tu cuenta, pedir acompañamiento a un profesional de la salud mental también es una forma de cuidar tu camino artístico. No tenés por qué atravesarlo sola.

Cómo entrenar tu interpretación

Ahora que entendés los elementos que pueden ayudarte a construir una interpretación más auténtica, vamos a llevarlos a la práctica. No se trata de sumar más información, sino de ordenar todo lo que acabamos de aprender y convertirlo en una forma

concreta de trabajar tus canciones.

Antes de cantar:

1. Entendé el texto.
2. Definí qué querés comunicar.
3. Identificá los momentos de mayor y menor intensidad.
4. Elegí qué recursos vocales y corporales tienen sentido para esa canción.

Durante la práctica:

1. Probá diferentes maneras de decir una misma frase.
2. Observá qué movimientos aparecen naturalmente.
3. Experimentá con dinámicas y silencios.
4. Grabate y escuchá si realmente estás comunicando lo que pretendías.

Después preguntate:

¿Me creo lo que estoy cantando?

No porque tengas que sentir exactamente lo mismo que cuenta la letra, sino porque necesitás encontrar tu propia conexión con aquello que estás diciendo.

Reflexión final:

La interpretación emocional no se trata de mostrar más, sino de comunicar mejor. No necesitás llenar

cada silencio, exagerar cada gesto ni cantar cada frase al máximo. Necesitás entender qué estás diciendo, tomar decisiones que estén al servicio de esa historia y permitir que tu voz, tu cuerpo y tu sensibilidad trabajen juntos.

Cuando la técnica sostiene y la intención guía, la voz deja de ser solamente sonido. Se convierte en experiencia.

8. Presencia escénica: Brillar sin forzar

Muchas veces pensamos que tener presencia escénica significa “hacer más”: moverse mucho, llenar el espacio de gestos o mostrarse extravagante.

Pero la presencia escénica no se trata de cuánto hacés, sino de cómo habitás el escenario.

Una cantante puede estar prácticamente quieta y aun así captar toda la atención. Otra puede moverse constantemente y, sin embargo, sentirse ausente.

La diferencia no está necesariamente en la cantidad de movimiento, sino en la intención, la seguridad corporal y la capacidad de estar disponible en el momento.

Antes de cantar, ya estás comunicando

Tu presencia comienza antes de emitir la primera nota.

La manera en la que entrás al escenario, cómo caminás, dónde dirigís la mirada, cómo sostenés el cuerpo e incluso cómo esperás antes de comenzar ya forman parte de lo que el público percibe. No significa que tengas que construir una pose determinada.

Se trata de desarrollar una presencia corporal consciente. Probá observarte:

¿Cómo entrás al escenario?

¿Dónde dirigís la mirada?

¿Qué hace tu cuerpo cuando estás esperando?

¿Te encogés cuando sentís nervios?

¿Qué cambia en tu postura cuando te sentís segura?
La seguridad escénica no siempre necesita verse como una actitud dominante. Muchas veces se percibe como calma y disponibilidad.

El escenario también se habita

Cuando empezamos a cantar, es común sentir que tenemos que “hacer algo” constantemente para mantener la atención del público.

Entonces caminamos porque sentimos que deberíamos caminar, hacemos gestos porque pensamos que deberíamos hacerlos o cambiamos de posición sin que exista una verdadera intención detrás.

Pero no necesitás justificar cada segundo del escenario. La quietud también puede ser una decisión escénica. Probá cantar una canción permaneciendo en un mismo lugar y observá qué sucede con tu mirada, tu postura y tu energía. Después, repetila permitiéndote desplazarte solamente cuando sientas que ese movimiento tiene un propósito.

La pregunta no es:

“¿Qué debería hacer ahora?”

Sino:

“¿Qué necesita este momento?”

Movimiento con intención

No existe una única manera correcta de moverse sobre un escenario. Algunas artistas tienen una presencia expansiva y utilizan mucho el cuerpo. Otras trabajan desde una expresión más minimalista. No necesitás copiar ninguna de las dos. Lo importante es que tus movimientos tengan relación con lo que estás comunicando.

Podés caminar para acercarte al público, cambiar de posición para acompañar una nueva sección de la canción, utilizar las manos para reforzar una frase o simplemente permanecer quieta cuando eso tiene más fuerza.

Movimiento no es lo mismo que presencia.

El movimiento es una herramienta. La presencia es la manera en que estás dentro de ese espacio.

La mirada como herramienta escénica

La mirada tiene un enorme poder para generar conexión. No necesitás mirar fijamente a una sola persona durante toda una canción. Podés recorrer diferentes sectores del público, mirar por momentos hacia determinados puntos o utilizar la mirada para acompañar una frase. Lo importante es evitar que tus ojos se pierdan constantemente en el piso, en el techo o en un punto indefinido por inseguridad. Ejercicio: Elegí una canción y dividí mentalmente el espacio en

tres zonas: izquierda, centro y derecha.
Cantá la canción intentando distribuir tu mirada entre esas zonas.

Después repetila sin pensar tanto en “cumplir” con las tres partes. Buscá que la mirada acompañe naturalmente aquello que estás comunicando. Esto puede ayudarte a ampliar tu presencia sin necesidad de aumentar tus movimientos.

El carisma no es una personalidad enorme

A veces pensamos que para tener presencia hay que ser extrovertida, intensa o tener una personalidad arrolladora. No necesariamente. El carisma también puede aparecer en una artista tranquila, reservada o minimalista. Lo que suele generar presencia es la sensación de que esa persona está completamente disponible en lo que está haciendo. No necesitás convertirte en otra personalidad para llenar un escenario. Necesitás conocer qué características tuyas pueden convertirse en herramientas escénicas. Tal vez sea tu mirada, tu manera de moverte, tu sentido del humor, tu intensidad, o tal vez tu capacidad de permanecer quieta y sostener la atención. La presencia no tiene que borrar quién sos. Tiene que amplificar aquello que ya existe en vos.

Construí tu propio lenguaje escénico

Una vez que dejás de intentar copiar la presencia de otras artistas, podés empezar a descubrir la tuya.

Observá a las artistas que admirás, pero no para reproducir exactamente lo que hacen. Preguntate:

¿Qué me atrae de su presencia?

¿Cómo utilizan el cuerpo?

¿Qué hacen con la mirada?

¿Cómo manejan los silencios?

¿Qué recursos podría adaptar a mi propia personalidad?

Inspirarte no significa convertirte en otra persona. Podés tomar una herramienta y transformarla hasta que tenga sentido dentro de tu propio lenguaje artístico.

Cómo llevarlo a la práctica

Ahora vamos a ordenar todo esto en un ejercicio sencillo. Elegí una canción que conozcas bien y grabate interpretándola. En la primera toma, no intentes cambiar nada. Simplemente observá cómo te movés naturalmente. Después mirá la grabación y anotá:

¿Dónde me muevo sin necesidad?

¿Dónde me quedo demasiado rígida?

¿Qué hago con las manos?

¿Cómo utilizo la mirada?

¿Hay momentos en los que mi cuerpo acompaña realmente la canción?

¿Hay movimientos que podría eliminar?

En una segunda toma, elegí solamente dos aspectos para trabajar. Por ejemplo:
mirada + desplazamiento

o

postura + quietud.

Volvé a grabarte y compará ambas versiones.

El objetivo no es construir una coreografía perfecta. Es empezar a reconocer qué hace tu cuerpo cuando está sobre un escenario y qué decisiones pueden potenciar tu presencia.

Reflexión personal

Cuanto más conozcas tu manera natural de expresarte, menos vas a necesitar esconderte detrás de movimientos, poses o personajes que no te representan. La presencia escénica se cultiva con paciencia y autoobservación.

PARTE III – SOSTENER TU VOZ

9. Energía femenina aplicada a tu arte: Sensibilidad y fuerza en equilibrio

Cuando hablamos de energía femenina, no quiero proponerte una única manera de ser mujer ni decirte cómo deberías comportarte para convertirte en una mejor artista.

Quiero invitarte a observar algo más personal: cómo tu sensibilidad, tu intuición, tu cuerpo y tu manera particular de relacionarte con el mundo pueden convertirse en herramientas para tu arte.

Muchas veces asociamos la sensibilidad con fragilidad. Pero sentir profundamente también puede convertirse en una fuente enorme de creatividad, observación y conexión.

Como artistas, podemos transformar lo que vivimos, lo que sentimos y lo que observamos en canciones, interpretaciones, historias e ideas. Pero la sensibilidad no es la única parte de nuestra fuerza. También existe la capacidad de sostenernos, poner límites, tomar decisiones, atravesar momentos difíciles y seguir construyendo aquello que queremos.

Sensibilidad y fuerza no son opuestos. Pueden coexistir.

Sensibilidad como herramienta creativa

Tu sensibilidad puede ayudarte a percibir detalles que otras personas quizás pasan por alto: una emoción, una experiencia, una historia, una determinada manera de decir algo. En lugar de intentar apagar esa sensibilidad para “ser más fuerte”, podés aprender a utilizarla conscientemente dentro de tu proceso artístico.

Algunas formas de hacerlo:

- Prestá atención a qué situaciones, personas o experiencias despiertan algo en vos.
- Escribí aquello que te moviliza, aunque todavía no sepas qué vas a hacer con ello.
- Observá qué temas aparecen una y otra vez en las canciones que elegís o en las historias que querés contar.
- Permitite explorar emociones diferentes sin sentir que tenés que convertirlas inmediatamente en algo productivo.

La sensibilidad no tiene que convertirse siempre en una canción. A veces simplemente conocerte mejor también alimenta tu arte.

Fuerza sin endurecerte

También podemos caer en el extremo contrario: creer que para avanzar en una industria exigente necesitamos volvernos invulnerables.

Pero ser fuerte no significa dejar de sentir.
Puede significar aprender a sostener tus decisiones,
poner límites, cuidar tu tiempo, defender tu trabajo y
continuar incluso cuando las cosas no salen como
esperabas. Tu fuerza también puede aparecer en
decisiones pequeñas:

- Decir que no a un proyecto que no tiene sentido para vos.
- Respetar tus tiempos de descanso.
- Cobrar por tu trabajo.
- Elegir repertorio que realmente te represente.
- Alejarte de dinámicas que afectan tu bienestar.
- Seguir formándote aunque todavía no veas todos los resultados.

La fuerza también puede ser aprender a cuidarte sin
abandonar tu ambición.

Tu intuición artística

Hay decisiones que podemos analizar racionalmente y
otras en las que aparece una sensación más difícil de
explicar.

Una canción te representa.

Una idea no termina de convencerte.

Un proyecto te entusiasma aunque todavía no sepas
exactamente por qué.

Eso también merece ser escuchado.

La intuición no reemplaza el criterio, la formación ni la
experiencia. Pero puede convertirse en una fuente de

información cuando aprendés a observarla.

La próxima vez que algo artístico te genere una reacción fuerte, en lugar de descartarla inmediatamente, preguntate:

¿Qué me está queriendo mostrar esto?

Con el tiempo, aprender a distinguir entre intuición, miedo, impulso y deseo también forma parte del autoconocimiento artístico.

Tu ciclo también forma parte de tu instrumento

Hay una dimensión de la experiencia femenina que muchas veces queda fuera de la formación vocal: el ciclo menstrual.

Las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo pueden producir cambios en la laringe y en determinados aspectos de la voz. Algunas investigaciones encontraron variaciones en parámetros vocales y cambios en la vascularización de los pliegues vocales en distintas fases, aunque los resultados no son idénticos entre todas las mujeres y los efectos pueden ser sutiles.

En cantantes, algunas investigaciones también registraron una percepción de menor calidad vocal durante los primeros días de menstruación y dificultades particularmente relacionadas con las notas agudas en algunas mujeres durante la etapa premenstrual. Sin embargo, la respuesta individual es muy variable. Por eso, más que aprender una lista

de “reglas” sobre cómo deberías sentirte en cada fase, quiero proponerte algo mucho más útil: aprendé a observar tu propio patrón.

Convertí tu ciclo en información

Durante algunos meses, podés registrar brevemente:

- Cómo sentís tu voz.
- Qué tan cómodos están tus agudos y graves.
- Tu nivel de energía.
- Tu facilidad para vocalizar.
- Tu sensación de tensión o fatiga.
- Cómo está tu estado de ánimo.
- Cómo responde tu voz durante los ensayos o presentaciones.

Con el tiempo, quizás descubras patrones.

Tal vez determinados momentos del ciclo coincidan con una mayor sensación de ligereza vocal. Tal vez otros días notes más fatiga, menor facilidad en los agudos o simplemente menos energía para cantar. No significa que una fase sea “buena” y otra “mala”. Se trata de conocer tu propio instrumento y aprender a adaptar tus expectativas y tu práctica cuando sea necesario.

¿Y si tu ciclo es irregular?

No necesitás tener un ciclo perfectamente regular para hacer este seguimiento. En lugar de organizarlo únicamente por “día 1, día 14 o día 28”, podés registrar

lo que realmente observás en tu cuerpo. También podés prestar atención a señales como el inicio de la menstruación, cambios físicos que reconozcas o cualquier patrón que aparezca en tu experiencia personal. Si utilizás anticonceptivos hormonales, tu experiencia puede ser diferente, ya que también se han observado diferencias en algunos parámetros vocales entre mujeres con ciclos naturales y usuarias de anticoncepción hormonal. La idea no es que tu ciclo determine lo que podés o no podés hacer. La información está para ayudarte a conocerte, no para limitarte.

Adaptá tu entrenamiento, no tus sueños

Si descubris que ciertos momentos del mes tu voz responde de manera diferente, podés hacer pequeños ajustes.

Quizás ese día necesites:

- realizar un calentamiento más progresivo;
- reducir la intensidad del entrenamiento;
- prestar más atención a la recuperación;
- elegir un repertorio menos exigente;
- priorizar técnica y coordinación en lugar de exigirte rendimiento máximo.

Y otros días quizás sientas que tenés más energía para trabajar repertorio exigente, experimentar o crear. No se trata de dejar de hacer cosas porque “estás en

determinada fase”.

Se trata de aprender a preguntarte:

¿Qué necesita mi voz hoy?

Integrar todas tus partes

La energía femenina, entendida desde este lugar, no consiste en ser más suave, más sensible o más “femenina”. Consiste en conocerte lo suficiente como para utilizar todas tus dimensiones a favor de tu arte.

Tu sensibilidad puede alimentar tu creatividad. Tu fuerza puede ayudarte a sostenerla. Tu intuición puede orientarte. Y tu cuerpo puede darte información que antes quizás ignorabas. No necesitás elegir entre ser sensible o fuerte. Podés aprender a ser ambas cosas.

Reflexión final

Tu sensibilidad no te quita fuerza. Tu fuerza no necesita apagar tu sensibilidad.

Cuanto más aprendés a escucharte, más herramientas tenés para construir un camino artístico fiel a tu esencia.

10. Redes sociales y autenticidad: mostrar tu arte al mundo

Hoy las redes sociales forman parte del camino de muchas artistas. Pueden ayudarte a mostrar tu música, encontrar personas que conecten con ella y construir una comunidad alrededor de tu proyecto.

Pero también pueden generar una pregunta incómoda: ¿Cómo muestro quién soy sin terminar convirtiéndome en un personaje para las redes?

La respuesta no está en mostrar absolutamente todo de vos, sino en aprender a elegir qué parte de tu mundo querés compartir y cómo querés comunicarla.

Tu presencia digital no tiene que ser una versión completamente diferente de tu identidad artística.

Tiene que ser una extensión coherente de ella.

No todo tiene que convertirse en contenido

Cuando empezamos a utilizar las redes para crecer, es fácil caer en la sensación de que tenemos que mostrarlo todo: cada ensayo, cada logro, cada dificultad, cada momento cotidiano.

Pero compartir tu proceso no significa perder tu intimidad. Podés mostrar una parte de tu vida sin convertir toda tu vida en contenido. Preguntate:

- ¿Esto aporta algo a mi proyecto artístico?
- ¿Me representa realmente?

- ¿Quiero compartirlo o siento que debería hacerlo?
 - ¿Qué parte de mi vida prefiero mantener para mí?
- La autenticidad también incluye saber qué no mostrar.

Encontrá tu propia manera de comunicar

No necesitás copiar el estilo de otra cantante para construir una comunidad. Podés inspirarte en otras artistas, observar qué funciona y aprender de diferentes formatos, pero después necesitás traducir esas herramientas a tu propia personalidad.

Tu manera de hablar, tu humor, tus intereses, tus opiniones, tu estética y las historias que elegís contar pueden convertirse en parte de tu identidad digital.

Una pregunta sencilla puede ayudarte: ¿Cómo hablaría de esto si estuviera conversando con alguien que realmente me cae bien? Probablemente encuentres una forma mucho más natural de comunicarte que intentando sonar “profesional” todo el tiempo.

Mostrá el proceso, no solamente el resultado

Una de las posibilidades más interesantes de las redes para una artista es que permiten mostrar aquello que normalmente el público no ve. No solamente el escenario terminado, sino todo lo que existe detrás: un ensayo, una canción que todavía estás aprendiendo, una toma que salió mal, una idea que estás desarrollando, una transformación vocal

una preparación para un show, un momento divertido detrás de escena, etcétera.

Mostrar el proceso permite que las personas no solo conozcan tu música, sino también acompañen el camino que existe detrás de ella.

No necesitás convertir cada dificultad en una historia dramática. A veces, simplemente mostrar cómo trabajás ya genera conexión.

Autenticidad y estrategia pueden convivir

Ser auténtica no significa publicar cualquier cosa espontáneamente.

Podés planificar tus contenidos, pensar qué querés comunicar y organizar tus publicaciones sin que eso vuelva falso tu mensaje.

De hecho, tener cierta estructura puede ayudarte a proteger tu energía. Podés definir:

- qué aspectos de tu proyecto querés mostrar;
- qué temas forman parte de tu comunicación;
- qué formatos disfrutás hacer;
- cuánto tiempo querés dedicarle a las redes;
- qué cosas preferís mantener privadas.

La estrategia organiza cómo comunicás. La autenticidad determina qué estás comunicando y desde dónde.

No construyas tu identidad alrededor de las métricas

Las redes te van a dar números constantemente: visualizaciones, seguidores, comentarios, compartidos, reproducciones. Es útil observarlos porque pueden darte información sobre qué contenido genera interés. Pero una métrica no puede decirte cuánto vale tu arte.

En lugar de preguntarte únicamente:

“¿Cuántas personas vieron esto?”

también podés preguntarte:

“¿Qué aprendí de este contenido?”

Quizás descubriste que determinado tema genera conversación. Que cierto formato representa mejor tu personalidad. Que una canción conecta especialmente con tu comunidad. Las métricas pueden ser información. No tienen que convertirse en identidad.

Poné límites a tu exposición

La exposición constante también puede cansarte.

Si sentís que tenés que estar pendiente de comentarios, mensajes, tendencias y publicaciones durante todo el día, las redes pueden empezar a ocupar el espacio que necesitás para crear.

Por eso, parte de construir una presencia digital saludable también es decidir cuándo salir de las redes.

Podés establecer horarios para revisar mensajes, reservar momentos sin pantalla y proteger espacios en

los que simplemente seas cantante, no creadora de contenido. Porque si todo lo que hacés tiene que ser grabado, publicado o convertido en una estrategia, llega un momento en que dejás de vivir algunas experiencias para empezar a pensar cómo mostrarlas. Y tu vida también necesita existir fuera de la cámara.

Una práctica para encontrar tu voz digital

Tomá una hoja y completá estas tres frases:

Quiero que las personas que llegan a mis redes sepan
que...

Quiero que mi contenido les haga sentir...

Hay cosas de mi vida que prefiero mantener para mí,
como...

Después observá tus respuestas. Ahí puede empezar a aparecer una dirección mucho más clara para tu presencia digital: qué querés transmitir, qué querés compartir y qué límites necesitás para sentirte cómoda.

Reflexión final

Las redes pueden ser un puente entre tu arte y las personas que todavía no te conocen.

Usalas para acercarte, no para esconderte detrás de una versión de vos que creés que va a gustar más.

Tu voz también existe en la manera en que elegís comunicarla.

11. Equilibrio entre vida personal y carrera artística: Paz interior en medio del caos

Construir una carrera artística puede ocupar muchísimo espacio mental. Ensayos, clases, presentaciones, grabaciones, redes sociales, proyectos, reuniones, oportunidades que aparecen de repente y otras que no querés dejar pasar. Es fácil empezar a sentir que, si no estás haciendo algo relacionado con tu carrera, estás perdiendo tiempo. Pero una carrera sostenible necesita algo que muchas veces olvidamos: una vida que también exista fuera del arte.

Tu descanso, tus vínculos, tus espacios personales y las actividades que disfrutás no compiten con tu carrera. También forman parte de la persona que sostiene esa carrera.

Tu agenda también habla de tus prioridades

Organizarte no significa llenar cada espacio disponible. Si aceptás más compromisos de los que realmente podés sostener, tarde o temprano algo empieza a resentirse: tu descanso, tu voz, tus relaciones o incluso tus ganas de hacer aquello que amás. Por eso, cuando planifiques tu semana, no pienses únicamente en:

“¿Qué tengo que hacer?”

También preguntate:

“¿Qué necesito para estar bien mientras hago todo esto?”

Podés reservar espacios para:

- descansar;
- compartir con las personas que querés;
- hacer actividades que no tengan relación con tu carrera;
- estar sola;
- simplemente no hacer nada.

No todo momento libre tiene que convertirse en tiempo productivo.

Aprender a elegir

En una carrera artística pueden aparecer muchas oportunidades. Y justamente por eso, aprender a elegir se vuelve una habilidad importante.

No todas las propuestas necesitan un sí.

Antes de aceptar algo, podés preguntarte:

- ¿Tengo realmente tiempo para hacerlo bien?
- ¿Qué me aporta esta experiencia?
- ¿Qué tendría que sacrificar para aceptarla?
- ¿Es coherente con el momento en el que estoy?
- ¿Lo quiero hacer o tengo miedo de perder la oportunidad?

A veces decir que no a algo no significa que no quieras crecer. Significa que estás entendiendo cuánto podés sostener sin perderte en el intento.

Descansar también es parte de la carrera

El descanso puede generar culpa, especialmente cuando sentís que todavía tenés muchísimo por hacer. Pero descansar no significa abandonar tu crecimiento. Tu cuerpo necesita recuperarse y tu mente también necesita espacios en los que no esté produciendo, evaluando o resolviendo.

En el caso de una cantante, esto también tiene una relación directa con la voz: dormir y recuperarte forman parte del cuidado de tu instrumento.

No necesitás ganarte el derecho a descansar después de haber hecho “todo”.

El descanso también tiene un lugar dentro de tu planificación.

Recordá quién sos cuando no estás cantando

Este puede ser uno de los desafíos más profundos de una carrera artística. Cuando deseás algo con mucha intensidad, es fácil empezar a medir tu valor según lo que estás logrando:

¿Cuántos shows hice?

¿Cuántas personas me escucharon?

¿Cuántos seguidores tengo?

¿Estoy avanzando lo suficiente?

Pero vos existís también cuando no estás cantando.

Sos amiga, hija, pareja, hermana, estudiante, compañera, persona. Tenés intereses, conversaciones, momentos cotidianos y partes de tu personalidad que no necesitan convertirse en contenido ni tener una utilidad profesional.

Tu identidad no tiene que reducirse a tu carrera.

Y paradójicamente, permitirte vivir otras experiencias también puede enriquecer aquello que después llevás al arte.

Cuando el descanso no alcanza

Hay momentos en los que el cansancio no se resuelve simplemente durmiendo un poco más.

Puede aparecer una sensación de estar permanentemente acelerada, dificultad para desconectar, pensamientos que continúan dando vueltas cuando termina el día o una sensación constante de estar sobrepasada. Esto puede suceder durante etapas particularmente exigentes de una carrera. No significa automáticamente que exista un problema de salud mental, pero sí puede ser una señal para detenerte y observar cómo estás.

Podés empezar por cosas sencillas:

- establecer un horario para terminar las actividades laborales;
- dejar espacios sin pantalla;
- escribir aquello que necesitas resolver al día siguiente para sacarlo de la cabeza;
- hacer alguna actividad que no tenga relación con tu carrera;
- hablar con alguien de confianza.

Y si sentís que la ansiedad, el agotamiento o la dificultad para descansar empiezan a interferir de manera importante en tu vida, buscar acompañamiento profesional también es una forma de cuidarte. No necesitas esperar a estar completamente desbordada para pedir ayuda.

Tu carrera tiene etapas

No todos los momentos de tu vida van a tener el mismo nivel de productividad. Habrá épocas en las que puedas ensayar muchísimo, crear, estudiar y aceptar nuevos proyectos. Y habrá otras en las que necesites bajar el ritmo. Eso no significa necesariamente que estés retrocediendo. Una carrera artística no se construye a la misma velocidad durante toda la vida. A veces avanzar significa hacer más. Otras veces significa sostener lo que ya construiste mientras recuperarás energía. Aprender a reconocer en qué

etapa estás también forma parte de crecer como artista.

Una práctica para ordenar tu equilibrio

Tomá una hoja y dividila en cuatro áreas:

Arte - ¿Qué necesita hoy mi carrera?

Cuerpo - ¿Qué necesita hoy mi cuerpo?

Vínculos - ¿A quién quiero dedicarle tiempo?

Yo - ¿Qué necesito hacer simplemente porque me hace bien?

Después observá tu semana.

¿Hay alguna de estas áreas que esté ocupando prácticamente todo tu espacio?

No se trata de repartir el tiempo de manera matemática. Se trata de detectar cuándo una parte de tu vida está desapareciendo para sostener las demás.

Reflexión final

No necesitás elegir entre tu carrera y tu bienestar. Tu carrera forma parte de tu vida, pero no necesita convertirse en toda tu vida. Aprender a sostener ambas cosas puede llevar tiempo, ajustes y muchas decisiones. Pero cuanto más aprendés a cuidar la persona que existe detrás de la artista, más posibilidades tenés de construir una carrera que puedas disfrutar y sostener a largo plazo.

12. Mentalidad de éxito: Cómo pensar, sentir y actuar como la artista que querés ser

Construir una carrera artística no depende solamente de cuánto talento tengas o cuánto trabajes. También influye la manera en la que interpretás lo que te sucede. Un rechazo puede convertirse en una prueba de que “no sos suficiente” o en información sobre una oportunidad que simplemente no era para vos.

Un error puede hacerte pensar “no puedo” o ayudarte a identificar qué necesitás seguir desarrollando.

Un momento de estancamiento puede hacerte creer que no estás avanzando o permitirte reconocer que necesitás cambiar de estrategia.

La mentalidad no controla todo lo que sucede, pero sí puede modificar la manera en la que respondés a lo que sucede. Y eso, en una carrera artística, tiene muchísimo valor.

El éxito no tiene una sola forma

A veces construimos una imagen muy específica de lo que significa “tener éxito”:

vivir de la música, llenar escenarios, tener miles de seguidores, grabar un disco, ser reconocida. Todas esas pueden ser metas válidas.

Pero es importante preguntarte:

¿Qué significa realmente el éxito para mí?

Porque si nunca definís tu propia medida del éxito, es muy fácil terminar persiguiendo la definición de otra persona. Podés querer vivir exclusivamente de tu música. Podés querer combinarla con otra profesión. Podés querer formar parte de una banda, trabajar como intérprete, componer, enseñar o construir diferentes proyectos alrededor de tu voz. No existe una única manera correcta de construir una carrera artística.

Tu definición de éxito también puede cambiar a medida que vos cambiás.

Aprender a relacionarte con el rechazo

Los “no” forman parte de cualquier carrera artística. Un casting que no queda, una propuesta que no llega, una canción que no funciona como esperabas, una persona que no responde, una oportunidad que finalmente se la lleva otra artista.

Y aunque podamos entender racionalmente que estas cosas suceden, recibir un rechazo puede doler. El problema aparece cuando convertimos un resultado puntual en una conclusión sobre nuestra identidad.

“No me eligieron” no significa “no soy suficiente”. Puede haber muchas razones detrás de una decisión: una búsqueda específica, un perfil determinado, una cuestión de timing, presupuesto, disponibilidad o simplemente otra elección artística.

Esto no significa que nunca tengamos nada que aprender de un rechazo.

Podés preguntarte:

- ¿Hay algo concreto que podría mejorar?
- ¿Recibí una devolución útil?
- ¿Hay algo que depende de mí?
- ¿Qué puedo aprender de esta experiencia?

Tomá la información que pueda ayudarte y dejá que el resto siga su camino.

Tus creencias también pueden limitarte

Muchas veces no necesitamos que alguien nos diga que no podemos.

Nosotras mismas podemos construir esa barrera.

“Soy demasiado grande.”

“No tengo suficiente talento.”

“No tengo experiencia.”

“El mercado está saturado.”

“No voy a poder vivir de esto.”

“Mi voz no es suficientemente buena.”

“Siempre me cuesta más que a los demás.”

Algunas de estas frases pueden aparecer como pensamientos automáticos después de experiencias concretas. El problema es cuando empezamos a tratarlas como si fueran hechos. Una creencia no se convierte en verdad simplemente porque la hayas repetido durante mucho tiempo. Por eso

en lugar de intentar reemplazar inmediatamente un pensamiento negativo por una afirmación positiva, primero podemos aprender a cuestionarlo.

Preguntate:

¿Qué evidencia tengo de que esto es cierto?

Y después:

¿Existe otra manera de interpretar lo que está pasando?

No se trata de convencerte de que todo va a salir bien. Se trata de aprender a pensar con mayor claridad.

Ejercicio: Tu rueda de creencias

El objetivo es identificar qué pensamientos están teniendo mayor influencia sobre vos en este momento.

Dibujá un círculo y dividilo en 6 secciones. A cada sección asignale una creencia y coloreá desde 0 (no me afecta) hasta 10 (me paraliza totalmente) según cómo las sientas hoy:

- Soy demasiado grande/chica.
- No tengo suficiente talento.
- No tengo suficiente experiencia.
- El mercado está saturado; no puedo competir.
- No voy a poder vivir de esto.
- Nunca tengo suerte.

Estos son solo algunos ejemplos comunes de creencias que nos limitan. Podés usar los que sientas que te representan, o escribir tus propias frases para que el ejercicio sea realmente personal.

A continuación te dejo un ejemplo (sin pintar):



Pensar como la artista que querés ser

Pensar como la artista que querés ser no significa imaginar que ya tenés una carrera perfecta.

Significa empezar a tomar decisiones coherentes con la artista que estás construyendo. Si querés ser una cantante profesional, quizás eso implique formarte. Si querés vivir de tu música, quizás necesites aprender sobre gestión, comunicación o negocios. Si querés tener una carrera sostenible, quizás necesites aprender a administrar tu tiempo y tus recursos.

La mentalidad de éxito no consiste solamente en pensar en grande. También consiste en preguntarte: ¿Qué haría hoy la artista que quiero llegar a ser? Y después convertir esa respuesta en una acción concreta.

Visualización: prepararte para lo que querés vivir

La visualización puede ser una herramienta útil para prepararte mentalmente para determinadas situaciones. Podés imaginar una presentación, una audición, una grabación o cualquier situación que te genere nervios. No necesitás imaginar únicamente el resultado perfecto. También podés visualizarte entrando al escenario, sintiendo nervios, respirando, comenzando la canción y resolviendo aquello que aparezca. De esta manera, no estás intentando controlar el futuro. Estás ensayando mentalmente cómo querés responder ante él.

Una mentalidad que también sabe adaptarse

Tener objetivos claros no significa aferrarte a una única manera de alcanzarlos. Quizás una estrategia no funciona. Quizás un proyecto cambia. Quizás una oportunidad que querías no llega y aparece otra que no habías imaginado. Una artista también necesita capacidad de adaptación. Podés sostener una meta y, al mismo tiempo, modificar el camino para llegar a ella. Eso no significa abandonar.

Significa entender que persistir no siempre es insistir de la misma manera.

Reflexión personal

Yo también estoy construyendo mi carrera mientras escribo estas páginas. No tengo todas las respuestas ni una fórmula que garantice resultados. Pero hay algo que aprendí: no necesito sentirme completamente segura para seguir avanzando. Puedo tener dudas, cambiar de estrategia, equivocarme y volver a intentarlo. Y quizás una mentalidad de éxito no sea pensar que nunca vas a caer. Quizás sea aprender a preguntarte, cada vez que caés:

“¿Qué hago con esto ahora?”

Porque tu carrera no se construye solamente con los momentos en los que todo sale bien.

También se construye con la manera en la que aprendés a responder cuando no sale como esperabas.

Cierre: El final del libro, el comienzo de tu camino

Querida artista, llegamos al final de este recorrido.

A lo largo de estas páginas hablamos de técnica, interpretación, presencia, disciplina, autoconocimiento, exposición, redes, cuerpo, mentalidad y de todo aquello que existe detrás de una voz.

Pero si hay algo que quiero que te lleves de este libro es que convertirte en artista no sucede de un día para el otro. Se construye en cada ensayo, en cada escenario, en cada decisión, en cada error y también en cada momento en el que elegís seguir aprendiendo.

No necesitás tener todo resuelto para avanzar.

Celebrá tu camino

A veces estamos tan concentradas en aquello que todavía queremos alcanzar que dejamos de mirar todo lo que ya construimos.

Una nota que antes no podías cantar.

Una canción que hoy interpretás de otra manera.

Un escenario al que antes no te animabas a subir.

Una oportunidad que alguna vez parecía imposible.

Registrá esos avances. No para conformarte, sino para recordar que crecer también significa poder mirar hacia atrás y reconocer cuánto cambiaste.

No construyas sola

El camino artístico puede sentirse muy individual, pero no tiene por qué serlo. Compartir experiencias con otras cantantes, aprender de quienes tienen más recorrido, acompañar a quienes recién empiezan y celebrar los logros de otras mujeres puede transformar completamente la manera en la que vivimos nuestra carrera. No necesitamos convertirnos en competencia permanente. Podemos ser inspiración, apoyo, aprendizaje y red. Y quizás algún día vos también seas para otra cantante aquello que hoy estás buscando en alguien más.

Volvé a tu voz

Habrán momentos en los que vas a dudar. Quizás cuestiones tus decisiones, tu talento, tu camino o incluso si realmente podés dedicarte a esto. Cuando eso suceda, no necesitás volver a empezar desde cero. Volvé a todo lo que aprendiste sobre vos misma. Volvé a escucharte. Volvé a cantar. Y si necesitás ajustar el rumbo, hacelo. Cambiar de dirección no significa haber fracasado.

Una última reflexión

Cuando pienso en mi propio camino, hay algo que valoro incluso más que los escenarios. Es saber que mi música puede acompañar a alguien en

un momento difícil. Que una canción puede hacer sentir comprendida a una persona. Que alguna mujer puede escucharme y animarse a tomar un micrófono por primera vez. Ahí encuentro una parte muy profunda del sentido de hacer arte. Porque al final, nuestra voz no termina en nosotras. La voz que trabajás, cuidás y aprendés a conocer también puede convertirse en algo para alguien más. Y quizás ese sea uno de los regalos más grandes de elegir este camino.

Ahora te toca a vos

Este libro termina acá, pero tu proceso no. No espero que cierres estas páginas sintiendo que ya sabés todo. Espero que las cierres con más preguntas, más herramientas y una mirada más consciente sobre tu propia voz. Usá lo que te sirva. Volvé a los ejercicios cuando los necesites. Releé los capítulos que acompañen la etapa en la que estés. Y, sobre todo, permitite seguir descubriéndote. Porque tu voz no es algo que terminás de conocer. Es algo que vas construyendo con vos.

Querida lectora, gracias por haber llegado hasta acá.

Escribir este libro también fue una manera de compartir parte de mi propio camino y de poner a disposición herramientas que a mí me ayudaron a crecer como cantante y como artista.

Si alguna página te acompañó, te hizo pensar, te

ayudó a entender algo de tu voz o simplemente te hizo sentir menos sola en este camino, entonces este libro ya cumplió una parte de su propósito.

Si querés seguir conectada conmigo, podés encontrarme en mis redes sociales, donde comparto contenido sobre canto, proceso artístico, técnica y todo aquello que sigo aprendiendo en este camino. Y si en algún momento sentís que querés profundizar tu proceso conmigo, también podés reservar una clase y trabajar tu voz de manera personalizada.

También me encantará saber qué te llevás de este libro. Tus experiencias, opiniones y devoluciones son parte de lo que me permite seguir aprendiendo y creando.

Gracias por confiarme una parte de tu camino. Ahora cerrá este libro. Y andá a hacer algo con todo lo que acabás de descubrir. Tu voz te espera.

Te deseo lo mejor en tu camino artístico. Que sigas brillando con tu voz, fiel a vos misma y a lo que amás.

¡Nos vemos por las redes!



[@ornesanroman_](#)



[@ornella.beatriz](#)

Fuentes y referencias

Bustos Sánchez, I. (Coord.). (2013). Intervención logopédica en trastornos de la voz. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Bustos Sánchez, I. (Coord.). (2003). La voz: la técnica y la expresión. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Borne Munita, D. A., Mancilla Tiznado, M. V., Santander Quintana, E. E., & Vila Campos, C. A. (2014). Variaciones de la voz durante el ciclo menstrual. Universidad Andrés Bello, Chile.

ORNELLA SAN ROMÁN