

# TRABAJO FINAL DE GRADO

Presentado para acceder al título de Licenciatura en Psicomotricidad

Título: "Relajación Terapéutica y Canto"

Autor: Menéndez García, Adriana. V. (29.737.396) Sura, Lucrecia Elina (38.092.092)

Director/a: Lic. Chiaraluce, Mateo Emiliano. Lic.Gribov, Barbara.

Lugar: Rosario

Fecha de presentación: 25/06/2023

Firma autor/es:

Lucrecia Elina Sura

Adriana Menendez Garcia 29737396

## **Agradecimientos:**

A los docentes de la cátedra, al Lic. Mateo por su acompañamiento, paciencia, generosidad y guía constante.

A la Lic. Bárbara por acompañarnos tantas horas en la terminal de ómnibus a pesar de las inclemencias, hasta que nos subimos al colectivo para poder viajar.

A nuestras familias, por el amor, y tener paciencia ante tantas horas y días de ausencia, por la motivación y el acompañamiento.

A nuestro compañero Bachi por lograr este encuentro.

A nuestra compañera "niña fresa" Luci, por ser parte de este recorrido académico, por tus análisis tan certeros y siempre tener las palabras justas! ¡Te queremos!

A Adriana por ser parte de este recorrido y transitar juntas, por ser una compañera, una amiga, una hermana mayor, ya que me brindó parte de su vida a tantas juntadas, por ser tan especial en este proceso dejándome aprendizaje y enseñanza ¡Gracias por el lindo vínculo que me dejó esta cátedra a la distancia y que pronto la vida misma nos juntara!

A Lucrecia ¡Ni todas las palabras de la Real academia española logran expresar la dicha que tiene mi corazón de que la vida me diera la oportunidad de conocerte. ¡Gracias por acompañarme y sumarte al viaje aunque el camino estuviera sinuoso! ¡GRACIAS!

Dedicado a la memoria de mi amado hermano Martín Menéndez, por escuchar nuestros pedidos, y en donde quieras que estés, sepas que si te escuche y que aquí voy, siempre luchando.

2

Resumen:

Este trabajo monográfico se centra en analizar cómo las técnicas de relajación

terapéutica, como parte de la psicomotricidad, pueden incidir en los cantantes en el

ámbito musical.

Los cantantes experimentan diversas emociones y tensiones antes de una

actuación, lo que puede afectar su estado emocional y el uso de la voz.

El objetivo principal del trabajo es fundamentar los aportes de las técnicas de

relajación terapéutica en la psicomotricidad de los cantantes. Explorando, para ello, la

relación entre las técnicas de relajación y el uso de la voz, así como la importancia del

tono muscular y las manifestaciones corporales en el canto.

Se destaca que la relajación terapéutica, ya que es una técnica que promueve la

calma y el bienestar, alcanzando a concluir, que puede beneficiar a los cantantes a

reducir la ansiedad, mejorar el control de la respiración y promover una producción

vocal armoniosa.

Palabras claves: Psicomotricidad- Cantantes - Técnicas de relajación

terapéutica.- voz

## Introducción.

El presente trabajo monográfico aborda las Técnicas de relajación terapéuticas como recurso de la psicomotricidad en el ámbito musical de cantantes.

El medio artístico en donde se desenvuelve el cantante, es un lugar donde se ponen en manifiesto muchas situaciones del orden de lo personal, los cuales generan una repercusión en el uso de la voz como manifestación corporal, esto hace que el estado emocional se vea afectado previo a la actuación de un show, debido a las ansiedades, tensiones, estados emocionales intensificados frente a la presentación ante la mirada de los otros (el público).

A partir de lo descripto surge a manera de interrogante ¿Cómo impactan en los cantantes, las técnicas de relajación terapéuticas como recurso de la Psicomotricidad? siendo necesario el análisis de estas técnicas, lo que a su vez permite conocer los aportes de las mismas.

A través de la exploración y revisión bibliográfica, relevando diferentes autores y tomando como referencia principal los aportes de Berges y Bounes (1977) en la clínica existe un sinnúmero de técnicas de relajación, que pueden ser aplicadas en distintos ámbitos, algunas de estas derivan de métodos de diferentes autores, que tienen como finalidad lograr disminuir la tensión de las personas.

La elaboración de esta monografía tiene como objetivo general fundamentar los aportes de las técnicas de relajación terapéutica como recurso de la Psicomotricidad en el ámbito musical para cantantes; a partir de esto se constituyen los objetivos específicos que plantean, conocer y detallar las características de las técnicas de relajación como recurso de la psicomotricidad,

así mismo, establecer relaciones entre las relajaciones terapéuticas y el uso de la voz, del mismo modo, ubicar el uso de la voz para los cantantes dentro de las manifestaciones corporales y por último poner en relevancia la relajación terapéutica de Berges y Bounes.

El siguiente trabajo final ofrece un conjunto de argumentos sobre la importancia y función de la psicomotricidad en el ámbito de cantantes, sustentado por aportes teóricos que dan cuenta de la argumentación.

## Marco Teórico:

En el presente trabajo final se plantean conceptos esenciales respecto a la problemática propuesta para ello resulta necesario definir aquellos pertinentes a desarrollar en esta investigación: Psicomotricidad, Voz, Tono Muscular, Voz cantada y Relajación Terapéutica.

Referido a la Psicomotricidad, Chokler (2005) la define de la siguiente manera:

"La psicomotricidad es, entonces, la disciplina que estudia al hombre desde esta articulación intersistémica decodificando el campo de significaciones generadas por el cuerpo y el movimiento en relación y que constituye las señales de su salud, de su desarrollo, de sus posibilidades de aprendizaje e inserción social activa; y también las señales de la enfermedad, de la discapacidad y de la marginación". (p.15)

A través de esta definición la autora intenta explicar el concepto de Psicomotricidad comprendiendo al sujeto desde una perspectiva integral, en relación con el mundo que lo rodea, a partir de los aspectos relacionales entre el cuerpo y el movimiento.

Siguiendo con los aportes de conceptualización mencionados, Calmels dice "La psicomotricidad, entonces, es una disciplina que se autodefine cuando toma como objeto particular de estudio el cuerpo y sus manifestaciones". (2003, p.15), es decir, en las formas que se da a conocer el cuerpo a través de la voz, la palabra, los gestos, las risas, las emociones.

Cuando hablamos de manifestaciones del cuerpo, consideramos necesario referirnos a la voz, en palabras de Calmels, "La voz es el aspecto corporal del lenguaje verbal. Cuando emito, muestro la voz, pongo el cuerpo "(2011, p.5). Esta voz como instrumento, forma parte del lenguaje que va más allá de la comunicación, que tiene una forma, un peso y una tensión "es parte de nuestra identidad, aunque puede suceder que no coincida la voz con el resto de la corporeidad". (2011, p.5) es a través de este registro cinestésico con el cual se puede percibir a una persona.

Por otro lado, es H. Wallon (1964) quien nos introduce en el concepto de tono 
"El tono es lo que puede mantener a los músculos en la forma que 
les ha dado el movimiento, cuando este se interrumpe. Acompaña al 
movimiento a fin de sostener el esfuerzo de este en la medida de las 
resistencias encontradas, pero puede disociarse de él y transformarlo en 
una actitud estable, vale decir, en inmovilidad." (p. 129)

Desde allí, habla de la manera fisiológica en la que funcionan los estados tensionales que originan los movimientos corporales, y a su vez ubica al tono como "el paño de qué están hechas las actitudes, y las actitudes están en relación, por una parte, con la acomodación o la espera perceptiva y, por la otra, con la vida afectiva". (1964, p.129) es en referencia a está vertiente del tono, como vehiculizador de las emociones, que se pondrá el acento en esta investigación.

La emoción está ligada al arte y al movimiento y estas a su vez a las manifestaciones corporales, la autora Llorens Puig, Patricia (2014) dice

"En la producción de la voz, además de la conexión funcional entre la laringe y el aparato respiratorio, interviene todo el organismo. Es fundamental tener un adecuado tono muscular general para evitar tensiones que impliquen desajustes en el trabajo corporal por lo que es lógico pensar que una parte del trabajo de la técnica vocal ha de estar encaminada a conseguir esta actitud corporal dispuesta a un resultado artístico". (p. 63)

La anatomía fisiológica, no lo es todo para la realización de estas manifestaciones, es importante acudir al registro corporal, que permita obtener la representación de cada una de las partes que se ven afectadas para posibilitar un bienestar en el hacer del cantante. Es por esto que como último concepto fundamental se trae como aporte, la relajación terapéutica, como recurso de la psicomotricidad propuesto para desarrollar la problemática planteada, actuando como herramienta canalizadora de las emociones.

En palabras de Berges y Bounes (1977) - Desde una perspectiva clínica, llamamos relajación a un conjunto de respuestas musculares en principio y fisiológicas generales después, incompatible con ese otro conjunto de respuestas que llamamos respuesta emocional de ansiedad, brevemente: la relajación es incompatible con la ansiedad. (p.6)

Es decir, la relajación es un estado opuesto en el que las respuestas musculares y fisiológicas son diferentes a las de la ansiedad, durante la relajación, los músculos tienden a aflojarse, la respiración se vuelve más lenta y profunda, y la frecuencia cardíaca disminuye. Esta práctica puede ayudar a contrarrestar la respuesta de ansiedad y promover la calma y el bienestar.

Desde una perspectiva clínica, las respuestas de relajación y ansiedad son opuestas, es difícil experimentar ambos estados al mismo tiempo.

Siguiendo con este último concepto Leticia Gonzalez (2020) dice:

Pensamos a la relajación no solo como un modo de lograr una apariencia –distendida- para el cuerpo, y no solo como forma de atemperar los desequilibrios psicosomáticos, sino como un medio para acercarse, aproximarse al cuerpo, experimentar y escuchar la legalidad que le es propia a su funcionamiento y que se presenta según la historia y la experiencia vital de cada sujeto. (p.2)

Entonces desde una mirada que no es la de considerar la relajación como un objetivo externo o superficial, se invita a verla como un proceso que permite acercarse al cuerpo y experimentarlo de manera consciente. Esto implica sintonizar con las señales internas, las sensaciones y los ritmos del cuerpo, y reconocer que cada persona tiene una historia única y una experiencia de vida que influye en cómo se manifiesta la relajación en su cuerpo.

No solo tiene beneficios externos o físicos, sino que también nos permite desarrollar una conexión más profunda con nuestro cuerpo y comprender su funcionamiento individual en un contexto personal y único.

#### Desarrollo

En este trabajo se pretende indagar y reflexionar acerca de la relajación terapéutica y canto.

Como se expuso en el marco teórico, la relajación terapéutica según Gonzalez (2020) se ha utilizado como una técnica terapéutica para reducir el estrés y promover la tranquilidad. Existen diferentes métodos y enfoques para inducir la relajación, como la relajación muscular progresiva, la respiración profunda, la meditación y la visualización guiada, entre otros. Estas técnicas se basan en la idea de que al relajar el cuerpo, se puede influir positivamente en el estado emocional y mental de una persona.

Por otro lado, la respuesta emocional de ansiedad implica una activación del sistema nervioso autónomo, que incluye respuestas fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración y tensión muscular. La ansiedad suele asociarse con sentimientos de preocupación, miedo o inquietud, y puede ser desencadenada por diversas situaciones o sentimientos.

Al cantar, se movilizan diferentes aspectos del cuerpo, como la respiración, los músculos vocales, la postura, el tono muscular y la expresividad emocional. Los factores que frecuentemente generan ansiedad en el contexto de una actuación musical incluyen la experimentación de aprehensión derivada de la exposición ante el público, el temor a cometer errores, la preocupación por el éxito general de la presentación, la expectativa de una asistencia numerosa, la incertidumbre sobre la viabilidad financiera para remunerar a los músicos que integran la banda, la falta de descanso adecuado para la voz, y el uso inadecuado de la misma, entre otros aspectos relevantes.

La voz es una producción corporal, implica el uso coordinado de los músculos respiratorios, las cuerdas vocales, los órganos articulatorios y las cavidades de

resonancia. Es un fenómeno físico que se origina en el cuerpo humano y está influenciado por factores psicológicos y emocionales. A través de esta producción corporal, la voz nos permite comunicarnos, expresar emociones y transmitir información de manera oral.

Siguiendo con esta idea Calmels (2011) nos dice que "La voz no es algo que se crea en un instante. Este proceso es muy antiguo porque la voz comienza su incipiente construcción antes de la palabra"(p.5) no es algo que se forme o se desarrolle instantáneamente, sino que es un proceso que tiene sus raíces en un pasado distante, incluso antes de que las palabras sean expresadas.

La construcción de la voz tiene un transcurso largo y continuo que se inicia antes de que las palabras sean pronunciadas, en términos más amplios, no se limita simplemente a la capacidad de producir sonidos vocales, tiene una dimensión más profunda y se refiere a la expresión y comunicación de uno mismo.

Dicha construcción, implica el desarrollo de la identidad, las experiencias personales, la cultura, las emociones y otras influencias que dan forma a cómo nos expresamos verbalmente y cómo nos comunicamos con los demás.

Por consiguiente, el tono muscular desempeña un papel crucial en la producción de la voz, en palabras de Karina, S. (s/f) "podemos pensar que las modalidades tónicas se van armando, se construyen, junto a otros. Partiendo desde esta perspectiva, cada cuerpo y su funcionalidad nos remite a la historia particular y vincular del sujeto"(p.6) cada cuerpo y su funcionalidad están influenciados por la historia personal y las conexiones que el individuo ha tenido con otras personas.

La forma en que una persona utiliza su cuerpo y las habilidades que ha desarrollado en términos de movimientos y funcionamiento psicomotor están moldeadas

por su experiencia de vida y sus relaciones con los demás. Esto no solo se trata de una cuestión biológica y/o subjetiva, sino que también se tiene en cuenta el contexto social y relacional en el que el individuo ha crecido y se ha desarrollado. El funcionamiento psicomotor da cuenta del entramado de todas estas variables.

Siguiendo las perspectivas de Wallon, las actitudes están influenciadas por dos factores principales: la forma en que percibimos y comprendemos el mundo que nos rodea, y nuestras emociones y sentimientos asociados con esos aspectos percibidos.

Ambos elementos, la percepción y la vida afectiva, interactúan entre sí y moldean nuestras actitudes hacia las personas, los eventos, las ideas y las situaciones.

La psicomotricidad promueve la toma de conciencia del cuerpo y de las sensaciones físicas, puede fomentar la expresión y la creatividad vocal, enfatiza el control y la conciencia de la respiración, una respiración adecuada es esencial para una producción vocal eficiente, y a través de la relajación terapéutica como recurso de la psicomotricidad es posible vivenciar técnicas de respiración profunda y abdominal, lo cual ayuda a mejorar el apoyo respiratorio necesario para la producción vocal adecuada. Mediante la relajación terapéutica, se pueden identificar las tensiones musculares y/o bloqueos que pueden surgir de situaciones angustiantes perjudicando el rendimiento de la producción vocal.

Al aumentar la conciencia corporal, se puede mejorar la coordinación de los músculos respiratorios, las cuerdas vocales y los órganos articulatorios necesarios para una voz saludable, ayudando a reducir la tensión muscular excesiva donde se verá afectada negativamente en la producción vocal.

La psicomotricidad, a través de la relajación terapéutica, ayuda a reducir la tensión muscular y a promover el bienestar emocional. Al vivenciar la relajación, se

puede evitar la tensión muscular y permitir una expresión vocal más libre y auténtica, al tiempo que se aumenta la conexión con la propia corporeidad, para la relación con otros.

Al mejorar la conexión entre el cuerpo y la voz, se puede potenciar la capacidad de transmitir emociones y comunicar de manera efectiva.

Es por eso que la psicomotricidad proporciona herramientas para trabajar psicoactivamente estos aspectos de manera integrada, permitiendo al cantante desarrollar una voz cantada más completa y expresiva.

A través de esta disciplina, se puede explorar y potenciar la capacidad de expresión emocional a través de la voz.

La voz cantada no sólo transmite las notas musicales, sino también las emociones y sensaciones del intérprete. La psicomotricidad facilita el acceso a las emociones y su expresión corporal, lo cual se refleja en la voz cantada.

Yopasá, Andres F. Moreno (2020), destaca la importancia de contar con un acompañamiento emocional para fortalecer a los cantantes. Se enfoca en la idea de que el autorreconocimiento y la autorregulación emocional son elementos fundamentales para que los cantantes puedan empoderarse y tener un mejor desempeño en el escenario.

El autorreconocimiento, es la capacidad de los cantantes para conocerse a sí mismos, entender sus fortalezas, debilidades, preferencias y emociones. Esto implica ser consciente de cómo las emociones pueden influir en su rendimiento y cómo pueden aprovecharlas de manera positiva.

El autor nos explica que la autorregulación emocional es la capacidad de los cantantes para manejar y regular sus propias emociones de manera efectiva. Así mismo, reconocer y comprender las emociones que surgen durante el canto, la ansiedad escénica, el nerviosismo o el estrés, poder gestionarlas mediante técnicas y estrategias

para mantener la calma, reducir el impacto negativo de las emociones y utilizarlas a favor del desempeño escénico.

La psicomotricidad puede contribuir a las fluctuaciones del tono muscular, permitiendo al individuo desarrollar una musculatura vocal adecuada. A través de técnicas y ejercicios psicomotores, se liberan las tensiones musculares necesarias y promueven un tono muscular óptimo, es decir, la eutonía para la producción vocal.

El acompañamiento emocional se piensa desde la interdisciplina integrada por psicomotricistas, foniatras y/o entrenadores de voz, con formación e idoneidad en el campo de la música y la disciplina.

# Conclusión:

Luego del proceso de investigación, se considera que las técnicas de relajación terapéutica como recurso de la psicomotricidad tienen un impacto positivo en la preparación corporal de los cantantes, ya que en el canto se ven implicados el uso coordinado de diferentes aspectos del cuerpo.

La ansiedad y la tensión muscular pueden afectar negativamente la producción vocal y el rendimiento en el escenario, es por esto que la relajación terapéutica, a través de la psicomotricidad, proporciona herramientas para reducir dicha tensión muscular, promover el bienestar emocional y mejorar la coordinación de los músculos respiratorios, las cuerdas vocales y los órganos articulatorios.

Al aumentar la conciencia corporal y mejorar la conexión entre el cuerpo y la voz, se potencia la capacidad de transmitir emociones y comunicar de manera efectiva, destacando que el acompañamiento emocional, realizado por profesionales con experiencia en psicomotricidad y música, es fundamental para que los cantantes desarrollen el registro de las propias emociones, trabajen sobre el autoconocimiento corporal, percibiendo el propio rendimiento físico y la coordinación motora en la interpretación escénica, como el control de la respiración, la postura corporal, la precisión gestual y la coordinación rítmica durante la ejecución musical.

Esto les permite conocerse a sí mismos, comprender cómo las emociones emergen de su rendimiento y manejarlas de manera efectiva, para un óptimo desempeño escénico.

# Bibliografía:

Beges y Bounes (1977) La relaxation Therapeutique Che`z L`enfant (España-

Calmels, Daniel (2011) La gesta corporal. El cuerpo en los procesos de comunicación(Barcelona) Primera Edición y aprendizaje. Revista Desenvolupa Nº 32, Barcelona.

Chokler, Myrtha Hebe (2005) Los organizadores del desarrollo psicomotor del mecanicismo a la psicomotricidad operativa (Buenos Aires) Ediciones Cinco.

Gonzalez, Leticia. (2020) La relajación o una experiencia significativa con el silencio del cuerpo. Buenos Aires, octubre.

Llorens P, Patricia (2014) Arte y movimiento, 11. Julio 2014.

Moreno, Y. Andrés, F. (2020) UN CUERPO EMPODERADO Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional.

Szlafsztein Karina. (s/f) El tono muscular. Complejidad y entramado.

Wallon, H. (1964) Fundamentos dialécticos de la psicología (Buenos

Aires)