



El Plan Maestro del Éxito Vocal para Instructores

**UNA GUÍA HOLÍSTICA PARA LLEVAR A TUS
ALUMNOS A TRIUNFAR EN EL ESCENARIO**
DRA. GISELA GRACIDA OLVERA



Evocanto

ENSEÑAR CANTO CON VISIÓN

El Plan Maestro del Éxito Vocal para Instructores: una guía holística para llevar a tus alumnos a triunfar en el escenario.

Contenido

Contenido	1
Introducción	3
Sección 1. La elección del repertorio	4
1. Criterios básicos de selección	4
2. Estrategias para orientar al alumno	5
3. Errores comunes que evitar	5
Tabla de ejercicios prácticos y consejos para elegir el repertorio	6
Sección 2. Dominando lo Básico	7
1. Acoplamiento Rítmico Impecable	7
2. La Entonación como Prioridad Absoluta	8
3. Comunicación Clara y Poderosa	8
Tabla de ejercicios prácticos y consejos para dominar la técnica.....	9
Sección 3. Interpretación y Presencia Escénica	10
1. Manejo de la Intensidad Vocal	10
2. Dominio del Micrófono	11
3. Actitud y Presencia Escénica	11
Tabla de ejercicios prácticos y consejos para la interpretación	12

Sección 4. La Estrategia Definitiva: Preparación Holística	13
1. Análisis de la Convocatoria	13
2. Simulacros de Concurso	13
3. Enfoque en la Entonación	14
4. Mentalidad de Ganador	14
Tabla de ejercicios prácticos y consejos de preparación	15
Conclusión y llamado a la acción	17
Recursos	18
Checklist rápido para Instructores	18
Checklist de ejercicios diarios	19
🎵 Ritmo	19
🎵 Entonación	19
🎵 Dicción y Texto	19
🎤 Intensidad Vocal	20
🎤 Dominio del Micrófono	20
🎤 Presencia Escénica	20
Lo que los jueces siempre notan en concursos de canto	21
1. Técnica Vocal	21
2. Expresividad e Interpretación	21
3. Presencia Escénica	22
4. Preparación y Profesionalismo	22
5. Detalles que marcan la diferencia	22
Bonus	23
I. Ejercicio de visualización: “La Presentación Perfecta”	23
II. Ejercicio práctico: “Relajación en 90 segundos” para antes de entrar al escenario	25

Introducción

Preparar a un cantante para una presentación o concurso es un desafío que va mucho más allá del trabajo vocal. Requiere una orquestación precisa de la técnica, la escenografía, la organización y, sobre todo, un sólido plan de apoyo emocional.

Sabemos que, como profesor, posees un talento invaluable, pero a menudo falta una hoja de ruta práctica y estructurada que te permita maximizar el potencial de tus alumnos de manera eficaz.

Este *ebook* es la solución que estabas esperando.

Hemos diseñado una guía simple, aplicable y didáctica que cubre cada etapa crítica de la preparación:

- Desde la selección estratégica del repertorio y la optimización de los ensayos.
- Hasta el manejo avanzado de los nervios y la gestión de la presentación final.

Nuestro objetivo es convertirte en el arquitecto de su éxito. Tendrás en tus manos un conjunto de herramientas probadas que simplificarán el acompañamiento, asegurando que tus alumnos lleguen a cada escenario o concurso sintiéndose seguros, perfectamente organizados y rebosantes de confianza.

 **Porque un buen acompañamiento puede marcar la diferencia en la trayectoria de un cantante.** 

Sección 1. La elección del repertorio

La selección del repertorio no es un simple formalismo; es el primer y más estratégico paso hacia el éxito en cualquier presentación o concurso. Un repertorio elegido con precisión es una declaración de intenciones. No solo debe facilitar la interpretación técnica para que el cantante se sienta cómodo, sino que, crucialmente, debe actuar como un proyector de talentos. Al elegir correctamente, garantizas que el alumno muestre no solo la plenitud de su rango vocal y sus fortalezas técnicas, sino también la profundidad de su expresividad artística y carisma escénico, marcando una ventaja decisiva ante el jurado o el público.

1. Criterios básicos de selección

- **Adecuación vocal**

Seleccionar obras que se encuentren dentro del rango cómodo del alumno y acordes a su nivel técnico actual. Un repertorio bien elegido evita esfuerzos innecesarios y favorece una interpretación segura.

- **Identidad artística**

La pieza debe reflejar la personalidad del cantante y resonar con su estilo. Cuando hay conexión emocional, la musicalidad y la presencia escénica se fortalecen.

- **Lucimiento equilibrado**

Optar por canciones que permitan mostrar tanto el dominio técnico (afinación, apoyo, articulación) como la expresividad y la interpretación.

- **Duración apropiada**

Verificar siempre los tiempos establecidos por el concurso o presentación, para evitar penalizaciones o recortes improvisados.

2. Estrategias para orientar al alumno

- **Revisar el repertorio en conjunto**

Explorar varias opciones y dialogar sobre los beneficios y dificultades de cada una, considerando criterios técnicos y expresivos.

- **Combinar repertorio familiar y nuevo**

Sugerir una mezcla equilibrada entre piezas ya dominadas y obras nuevas que representen un reto alcanzable, manteniendo la motivación sin generar frustración.

- **Fomentar la autopercepción**

Invitar al alumno a escucharse (grabaciones o sesiones guiadas) y reflexionar sobre qué piezas le permiten sentirse más auténtico, seguro y expresivo.

3. Errores comunes que evitar

- **Elegir obras demasiado exigentes**

Evitar repertorio que supere significativamente el nivel técnico actual; esto puede afectar la seguridad escénica y el desempeño.

- **Seleccionar canciones solo por moda o gusto**

Una pieza muy popular no necesariamente beneficia la voz del alumno; es fundamental priorizar la adecuación técnica y artística.

- **Incluir repertorio no dominado**

Evitar llevar al concurso piezas que aún no están afinadas técnica o interpretativamente, aunque sean prometedoras.

Tabla de ejercicios prácticos y consejos para elegir el repertorio

Objetivo	Ejercicio práctico	Consejo para el alumno
Evaluar la adecuación vocal	Cantar fragmentos breves (20 – 30 s) de 3–5 piezas distintas y comparar facilidad de emisión, afinación y comodidad en el registro.	“Elige la pieza en la que tu voz fluya sin esfuerzo y puedas mantener la técnica sin tensión.”
Identificar la conexión artística	Realizar un pequeño diario vocal donde escriba cómo se sintió interpretando cada pieza: emociones, conexión, disfrute, estilo.	“Si una canción te emociona de verdad, es más probable que puedas transmitir esa emoción al público.”
Valorar el lucimiento equilibrado	Grabar tres momentos clave de cada pieza (un agudo, un pasaje técnico, un fragmento expresivo) y escucharlos juntos.	“Busca una obra que te permita mostrar técnica y expresividad; ninguna de las dos debe quedar sacrificada.”
Revisar la viabilidad técnica	Analizar con el profesor los pasajes más difíciles y clasificarlos del 1 al 3 (1 = fácil, 3 = aún no dominado).	“Si la mayoría de las zonas difíciles sigue en nivel 3, quizás aún no es momento de llevar esa obra a un concurso.”
Verificar la duración adecuada	Cronometrar la pieza completa y una versión con posibles cortes (si el concurso lo permite).	“Asegúrate de que la versión que presentarás se ajuste exactamente al tiempo indicado.”
Fomentar la autopercepción	Escuchar grabaciones propias con auriculares y realizar una autoevaluación con preguntas guía (¿Me escucho seguro? ¿Transmite?).	“No busques perfección: busca autenticidad, claridad y control vocal.”
Elegir entre varias opciones	Hacer una “comparativa final”: cantar dos piezas en un mismo día con igual calentamiento y energía, y evaluar cuál se sintió más natural.	“La pieza correcta suele ser la que te permite cantar bien incluso en un día regular.”

Sección 2. Dominando lo Básico

Antes de que el alumno ponga su mirada en el reflector y sueñe con el podio, es crucial que se afiancen los pilares esenciales que sostienen toda interpretación memorable. La solidez es la madre de la maestría. Sin una base técnica inquebrantable – desde el soporte respiratorio hasta la claridad de la dicción y la afinación precisa – cualquier estrategia escénica avanzada o repertorio ambicioso no solo perderá efectividad, sino que podría colapsar bajo la presión del escenario. Hay que construir el fundamento antes de levantar el techo; dominar lo esencial es el verdadero ensayo general del éxito.

1. Acoplamiento Rítmico Impecable

El ritmo es la columna vertebral de la música; sin él, la interpretación se desmorona.

- **Práctica con metrónomo y pistas de acompañamiento:** Permite afinar la coordinación con la música.
- **Trabajo con instrumentistas:** Si es posible, que ensaye con músicos reales para mejorar la sensibilidad al pulso y la interacción musical.
- **Entradas precisas:** Cada inicio después de introducciones o pausas debe ser exacto; un error en la entrada puede restar puntos a ojos de los jueces.
- **Grabación y análisis:** Escuchar juntos las prácticas ayuda a identificar desfases y corregirlos rápidamente.

2. La Entonación como Prioridad Absoluta

Una voz afinada es la llave que abre muchas puertas.

- **Ejercicios de oído:** Dictados melódicos, reconocimiento de intervalos y acordes, y práctica *a capella* fortalecen la percepción tonal.
- **Uso de instrumentos:** Piano, teclado o afinadores electrónicos sirven como referencia objetiva para ajustar la afinación.
- **Grabación y autoanálisis:** Fomenta la capacidad de autoevaluación; que el alumno aprenda a identificar y corregir sus propias desafinaciones.
- **Control del vibrato:** Enseña que el vibrato debe ser un adorno que embellezca, no una fuente de imprecisión.

3. Comunicación Clara y Poderosa

No basta con cantar bien; cada palabra debe llegar con claridad y emoción.

- **Dicción y pronunciación:** Trabaja con trabalenguas, ejercicios de articulación y vocalización exagerada de letras complejas.
- **Memoria textual:** Aprender la letra de memoria refuerza la seguridad y evita distracciones; un atril no debe ser un recurso habitual.
- **Conexión emocional con el texto:** Cada palabra debe transmitir intención y sentimiento; el juez valora la interpretación, no solo la técnica.

Tabla de ejercicios prácticos y consejos para dominar la técnica

Aspecto	Ejercicios Prácticos	Consejos
Ritmo	- Practicar con metrónomo 5 a 10 min por sesión - Ensayar con pistas de acompañamiento o instrumentistas - Entradas precisas tras pausas o interludios	Graba y escucha la sesión con el alumno. Ajusten juntos los desfases.
Entonación	- Dictados melódicos y reconocimiento de intervalos - Afinación a capella y con piano/afinador - Grabaciones de interpretación para autoevaluación - Ejercicios de vibrato controlado	El vibrato debe embellecer, no distorsionar. Repetir pasajes problemáticos lentamente.
Dicción y Texto	- Trabalenguas y ejercicios de vocalización - Aprendizaje de letra de memoria - Pronunciación exagerada de sílabas difíciles	Evitar hojas de letra o atriles; la memoria textual refuerza seguridad y conexión con la audiencia.

Sección 3. Interpretación y Presencia Escénica

La maestría técnica es fundamental, pero una voz perfectamente ejecutada no lo es todo.

Para triunfar en el escenario, el talento vocal debe fusionarse con la magia de la presencia. Un cantante que no establece una conexión emocional o visual con su público —o con el jurado— pierde inmediatamente impacto y memorabilidad.

Tu rol es ir más allá de las notas: es guiar a tu alumno a que se convierta en un artista completo.

Al dominar la interpretación y la presencia escénica, transformarán una simple *canción* en una experiencia inolvidable, asegurando que su actuación se sienta tan poderosa en el corazón como lo es en el oído.

1. Manejo de la Intensidad Vocal

El control dinámico demuestra técnica y expresividad.

- Practica **matices suaves y fuertes** (piano, pianísimo, forte) para dominar la expresión.
- Trabaja **pasajes agudos en volumen bajo**, enseñando control sin forzar la voz.
- Introduce ejercicios de **crescendo y decrescendo** para transmitir emoción con fluidez.

2. Dominio del Micrófono

El micrófono es una extensión de su voz y su presencia.

- **Proximidad y movimiento:** Ajustar la distancia para controlar volumen y resonancia.
- **Agarre correcto:** Enseñar a sostenerlo por el mango y proyectar la voz hacia la cápsula.
- **Uso creativo:** Si el micrófono es fijo, que aprenda a moverse con el cuerpo para lograr el efecto deseado.

3. Actitud y Presencia Escénica

La confianza se refleja en cada gesto y mirada.

- **Lenguaje corporal:** Posturas, gestos y desplazamientos que refuercen la emoción de la canción.
- **Conexión con la audiencia:** Mirar, sonreír y transmitir emoción genera empatía; la respuesta afectiva del público suma puntos ante los jueces.
- **Expresividad facial:** Que cada emoción de la canción se refleje en el rostro sin exagerar.

Tabla de ejercicios prácticos y consejos para la interpretación

Aspecto	Ejercicios Prácticos	Consejos
Intensidad Vocal	- Practicar piano/pianissimo/forte en diferentes pasajes - Crescendo y decrescendo en frases largas - Agudos suaves para control avanzado	Escuchar grabaciones y ajustar dinámica para transmitir emoción.
Micrófono	- Ajustar distancia y ángulo - Ensayar movimientos corporales frente a micrófono fijo - Sostener el micrófono correctamente si es de mano	La voz debe proyectar hacia la cápsula; evita bloquear con la mano o girarla.
Presencia Escénica	- Posturas y gestos coordinados con la canción - Ejercicios de mirada y conexión con el público - Expresividad facial congruente con la emoción	Evitar exageraciones; cada gesto debe reforzar la canción.

Sección 4. La Estrategia Definitiva: Preparación Holística

El escenario de un concurso no es un laboratorio, ni un espacio para la duda o la experimentación; es el momento culmen para demostrar la mejor versión, pulida y sin fisuras, de tu alumno. Por ello, la preparación debe ser integral y rigurosa, abarcando no solo la voz y la escena, sino también la fortaleza mental y la gestión del entorno. Hay que entrenar para ejecutar, no para practicar. Cuando la preparación es verdaderamente holística, el cantante está listo para mostrar su brillantez bajo cualquier circunstancia.

1. Análisis de la Convocatoria

Revisen cada detalle desde el primer día:

- Género y estilo requerido.
- Duración de la interpretación.
- Vestuario y presentación personal.
- Restricciones de acompañamiento o instrumentos.

Un descuido en estas áreas puede costar puntos o incluso la descalificación.

2. Simulacros de Concurso

Ensayar como si fuera el día real:

- Incluye vestuario y micrófono.
- Cronometra la actuación y proporciona retroalimentación objetiva.

- Repetir varias veces ayuda a familiarizarse con la presión y mitigar los nervios.

3. Enfoque en la Entonación

La afinación perfecta sigue siendo la estrella de la evaluación.

- Refuerza su importancia constantemente.
- Explica cómo la perciben los jueces y por qué es un indicador de profesionalismo y talento.

4. Mentalidad de Ganador

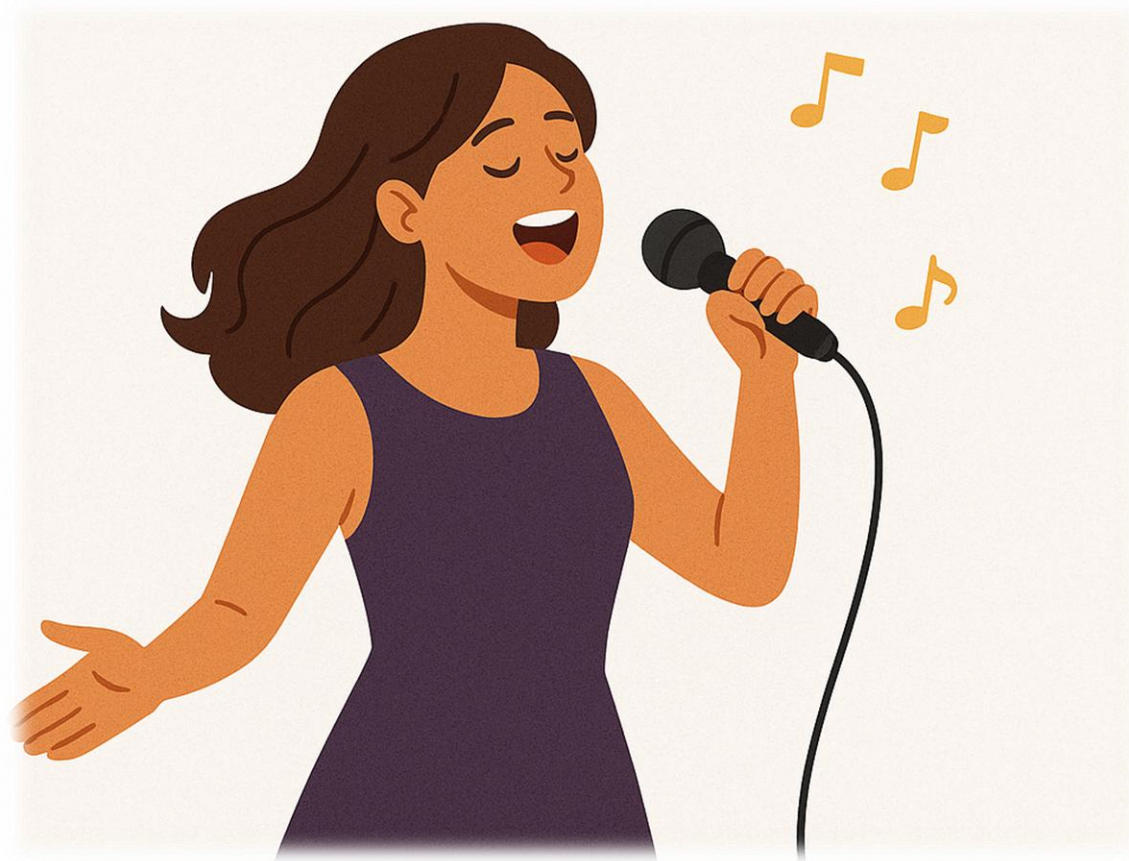
Prepara la mente tanto como la voz:

- Inculca confianza en su preparación y resiliencia ante imprevistos.
- Enseña técnicas de manejo del estrés y respiración para el control de los nervios.
- Recuerda que disfrutar el proceso es tan importante como ganar.

Tabla de ejercicios prácticos y consejos de preparación

Estrategia	Ejercicios Prácticos	Consejos
Análisis de la Convocatoria	- Leer bases y reglamento con el alumno - Identificar restricciones de género, tiempo y vestuario	Revisa cada detalle: un error administrativo puede costar la participación.
Simulacros de Concurso	- Ensayo con vestuario y micrófono - Cronometrar y evaluar como jueces - Repetir varias veces para familiarizarse con la presión	Grabar simulacro y analizar junto al alumno fortalece la seguridad.
Enfoque en Afinación	- Revisión constante de notas problemáticas - Ejercicios diarios de afinación	La entonación perfecta es un indicador de profesionalismo y talento.
Mentalidad de Ganador	- Técnicas de respiración para nervios - Visualización de éxito y confianza - Reforzar actitud positiva ante errores	Recordar al alumno disfrutar el proceso; la confianza se refleja en el escenario.

☀️ **Con una preparación sólida, práctica estratégica y mentalidad ganadora, tus alumnos estarán listos para brillar y dejar una impresión duradera en los jueces y el público.** ☀️



Conclusión y llamado a la acción

El éxito en el escenario es la suma de incontables detalles minuciosamente trabajados. Cuando la estrategia de repertorio se une a la solidez técnica y a una presencia escénica impactante, el resultado es una actuación que trasciende.

Pero detrás de cada triunfo vocal hay una figura crucial: *tú*, el instructor. Tu papel va más allá de corregir notas; eres el arquitecto de la confianza, el estratega que ordena el caos y la guía emocional que sostiene al alumno cuando la presión aparece. Tu acompañamiento transforma la preparación en seguridad, y la seguridad en excelencia.

Este ebook te proporciona el mapa, pero es tu mirada, tu sensibilidad y tu experiencia lo que convertirá estas herramientas en resultados reales. Llévalas al aula, adapta las a tus necesidades y conviértelas en procesos de crecimiento para cada cantante que acompañas.

Ahora es tu turno: toma estas estrategias, intégralas a tu práctica y potencia cada presentación para que tus alumnos no solo brillen, sino que conquisten el escenario con autenticidad y maestría. Su éxito comienza en tus manos y continúa con cada paso que decidas dar junto a ellos.

 **Confía en el camino que has guiado: tu alumno lleva en su voz cada una de tus enseñanzas.** 

Recursos

Checklist rápido para Instructores

- ☐ Revisar ritmo y metrónomo 🥁
- ☐ Práctica diaria de afinación y vibrato 🎹
- ☐ Aprendizaje de letra y dicción impecables 📖
- ☐ Ejercicios de dinámica vocal 🎵
- ☐ Ensayo con micrófono 🎤 y movimientos escénicos 🎭
- ☐ Simulacros con vestuario y cronómetro ⌚
- ☐ Revisión de convocatoria y reglas 📋
- ☐ Ejercicios de manejo de nervios ☀️ y mentalidad positiva 🧠

Tip visual: Colorea cada ítem según prioridad o nivel de dificultad.

Checklist de ejercicios diarios

Ritmo

Ejercicios:

- Practicar con metrónomo 5–10 min.
- Ensayar con pistas o músicos reales.
- Marcar entradas precisas tras pausas.

Tip visual: ⚡ Graba la sesión y marca con colores (en la letra o partitura) los desfases.

Entonación

Ejercicios:

- Dictados melódicos y reconocimiento de intervalos.
- Afinación a capella y con piano o afinador.
- Grabaciones de interpretación para análisis.
- Vibrato controlado.

Tip visual: ✅ Corrección diaria de 1–2 notas problemáticas.

Dicción y Texto

Ejercicios:

- Trabalenguas y vocalizaciones exageradas.
- Aprendizaje de letra de memoria.
- Práctica de énfasis en sílabas difíciles.
- **Tip visual:** 🗨️ Colorea sílabas críticas en la partitura o letra.

Intensidad Vocal

Ejercicios:

- Piano/pianissimo/forte.
- Crescendo y decrescendo en frases largas.
- Agudos suaves para control avanzado.

Tip visual:  Barras de color en partitura para intensidad.

Dominio del Micrófono

Ejercicios:

- Ajustar distancia y ángulo.
- Ensayar movimientos con micrófono fijo.
- Sostener correctamente el micrófono de mano.

Tip visual:  Dibuja radio de distancia en escenario.

Presencia Escénica

Ejercicios:

- Posturas y gestos coordinados con la canción.
- Ejercicios de mirada y conexión con público.
- Expresividad facial congruente con la emoción.

Tip visual:  Coloca “puntos de foco” en el escenario.

Lo que los jueces siempre notan en concursos de canto

1. Técnica Vocal

- Afinación: Cada nota debe estar perfectamente afinada; es el indicador más importante de dominio técnico.
- Control de vibrato: Un vibrato excesivo o irregular puede restar puntos; los jueces valoran control y musicalidad.
- Emisión y proyección: Voz clara, bien apoyada y consistente en todo el rango.
- Respiración y fraseo: Interpretar frases sin interrupciones evidentes de aire; frases bien respiradas y conectadas.
- Articulación y dicción: Palabras claras, sílabas definidas, sin que se pierda la musicalidad.

2. Expresividad e Interpretación

- Conexión emocional: La capacidad de transmitir emociones auténticas a través de la voz.
- Dinámicas: Uso adecuado de piano/pianissimo/forte y cambios de intensidad que reflejan la intención de la canción.
- Frases musicales: Respetar y dar sentido a los silencios, respiraciones y acentos.
- Originalidad y estilo personal: Que el cantante tenga sello propio sin perder técnica.

3. Presencia Escénica

- Confianza: Postura erguida, mirada segura y gestos naturales.
- Lenguaje corporal: Movimientos coherentes con la canción, sin gestos exagerados.
- Conexión con la audiencia: Capacidad de involucrar al público y mantener atención.
- Actitud profesional: Llegar, presentarse y retirarse del escenario con seguridad y respeto.

4. Preparación y Profesionalismo

- Memoria de la letra: No depender de hojas o atriles; memorizar da impresión de preparación.
- Conocimiento de la canción: Entender la letra, el estilo y la intención musical.
- Cumplimiento de reglas: Respetar tiempo, género, acompañamiento y requisitos del concurso.
- Vestuario y apariencia: Adecuados al estilo de la canción y al escenario.

5. Detalles que marcan la diferencia

- Primeras impresiones: Entrada al escenario con seguridad y actitud positiva.
- Gestos innecesarios: Evitar movimientos que distraigan de la interpretación.
- Final de la canción: Terminar con control y seguridad, sin notas fuera de tono.
- Adaptabilidad: Capacidad de manejar pequeños imprevistos sin perder compostura.

Bonus

I. Ejercicio de visualización: “La Presentación Perfecta”

Objetivo: fortalecer seguridad escénica, regular emociones y preparar mentalmente al alumno para su mejor desempeño.

Duración: 5–7 minutos.

1. Preparación

Pide al alumno que se siente cómodamente o se recueste, con la columna larga y la respiración suave.

Indícale que realice 3 respiraciones profundas:

inhala por 4 tiempos, exhala por 6.

Cada exhalación libera tensión.

2. Construcción del escenario

Guía esta imagen:

“Imagina que estás en el lugar del concurso. Observa el escenario, las luces, el tamaño del espacio. Nota los colores, la temperatura, el ambiente. Todo está preparado para que tú brilles.”

Haz una pausa breve.

3. Sensación corporal

Invítalo a sentir su cuerpo:

“Siente tus pies en el piso, tu postura alineada, tu respiración tranquila. Sientes estabilidad y control. Tu cuerpo responde con calma y energía.”

4. Inicio de la presentación

Ahora guía la parte mental más poderosa:

“Te ves caminando hacia el escenario con paso firme. Respiras hondo. Sonríes ligeramente. Sabes que has trabajado bien y estás listo(a). Al llegar al centro, sientes una calma cálida en el pecho.”

5. Visualización del éxito

Aquí entra la voz:

“Imagina que comienzas a cantar. Tu voz fluye con claridad, apoyo y belleza. Sientes que cada frase se acomoda perfectamente. Tus agudos salen libres, tu expresividad se enciende, tu interpretación es genuina.”

“El público escucha con atención. Notas un ambiente de respeto, admiración y calidez.”

6. Cierre

Por último:

“Terminas la pieza con seguridad. Sientes satisfacción, orgullo y tranquilidad. Te hacen una señal amable. Caminas fuera del escenario con la sensación de haber dado lo mejor de ti.”

Pide que el alumno respire hondo una última vez y abra los ojos lentamente.

Consejo para el alumno

Realizar este ejercicio **1 vez al día durante la semana previa al concurso** fortalece la memoria muscular, la regulación emocional y la sensación de control durante la presentación real.

II. Ejercicio práctico: “Relajación en 90 segundos” para antes de entrar al escenario

Objetivo: liberar tensión corporal, activar la respiración y entrar al escenario con calma y enfoque.

Duración total: 1 minuto y medio.

1. Soltar cuello y mandíbula (20 segundos)

Pedir al alumno que:

- Inhale profundamente por la nariz
- Exhale por la boca **soltando la mandíbula**
- Hacer *dos círculos lentos* con el cuello hacia un lado y luego hacia el otro
- Relajar lengua y labios

Consejo: “Si la mandíbula se afloja, el resto del cuerpo tiende a relajarse.”

2. “Escaneo rápido de hombros y pecho” (20 segundos)

- Elevar los hombros hacia las orejas durante *2 segundos*
- Soltarlos de golpe al exhalar
- Repetir **tres veces**
- Luego abrir el pecho ligeramente (sin arquear la espalda) y dejar caer los brazos pesados

Esto libera la zona donde más tensión aparece antes de cantar.

3. Respiración de equilibrio (30 segundos)

Realizar 3 ciclos:

- **Inhala 4 tiempos**
- **Sostén 2 tiempos**
- **Exhala 6 tiempos**

En cada exhalación, el alumno imagina que su cuerpo “pierde peso” y se ancla al piso.

La exhalación más larga activa el sistema parasimpático: calma inmediata.

4. Activación suave (20 segundos)

Para evitar entrar demasiado “blando” al escenario:

- Dos golpecitos muy suaves con la punta de los dedos en el esternón
- Un bostezo intencional para liberar la laringe
- Una sonrisa ligera para “desbloquear” expresión y respiración

Frase de enfoque (opcional, 5 segundos)

Pídele que piense:

“Estoy listo(a). Mi voz sabe qué hacer.”

Es una frase breve y evita pensamientos intrusivos o de autoexigencia.

¡Listo(a) para entrar al escenario!



¿Quieres ir más allá y profundizar en la enseñanza del canto?

Te invito a conocer mi libro ***Cómo Enseñar Canto***, una guía completa con estrategias, ejercicios y fundamentos para instructores de canto.

👉 Descúbrelo en evocanto.com/libro

Si este trabajo te ha inspirado a seguir guiando voces con sensibilidad y pasión, te invito a que frecuentes

evocanto.com

Ahí encontrarás un espacio creado con conocimiento y corazón, pensado para acompañarte, brindarte herramientas, recursos y ayudarte a transformar cada nota en una experiencia significativa para tus alumnos.



El Plan Maestro del Éxito Vocal para Instructores: una guía holística para llevar a tus alumnos a triunfar en el escenario.

© 2025 by Dra. Gisela Gracida Olvera
is licensed under CC BY-NC-ND 4.0.

To view a copy of this license, visit
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>