

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 10</b>

16

**FECHA** | jueves, 8 de junio de 2023

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

**UNIDAD REGIONAL** | Extensión Zipaquirá

**TIPO DE DOCUMENTO** | Trabajo De Grado

**FACULTAD** | Ciencias Sociales,  
Humanidades Y Ciencias  
Póliticas

**NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO** | Pregrado

**PROGRAMA ACADÉMICO** | **Música**

El Autor(Es):


<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Cadena Morgante	Amaranta	1.007.028.584

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Morgante Combariza	Ana Betina

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 10</b>

--	--

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

Adaptación de la Técnica Alexander enfocada para los cantantes populares de la Universidad de Cundinamarca

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

### EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	


AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
01/06/2023	89

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1.Técnica Alexander	Alexander Technique
2.Canto Popular	Popular Song
3.Universidad de Cundinamarca	University of Cundinamarca
4.Técnica Alexander y canto	Alexander Technique and singing
5.Técnica Alexander relacionada con música	Alexander Technique relates to music
6.	

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Alexander, F. M. (1995). *El uso de sí mismo*. Urano.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 10</b>

Blanco Piñeiro, P. (2013). *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical. Un estudio con alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo [tesis de doctorado]*. Universidad de Vigo.

Brennan, R. (1992). *El manual de la Técnica Alexander*. Plural de Ediciones SA.

Obtenido de

[https://www.academia.edu/31990383/Compilado\\_tecnica\\_alexander](https://www.academia.edu/31990383/Compilado_tecnica_alexander)

Carretero Aguado, A. (2010). Beneficios de la técnica Alexander para los alumnos de los conservatorios de Música. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*(7), 1-10. Obtenido de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6995.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014).

*Metodología de la investigación*. McGraw Hill. Obtenido de

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Medline Plus. (s.f). *Bruxismo*. Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001413.htm>

Merchán Bernal, M. F. (2020). *Interpretación musical y postura corporal en la ejecución del trombón: Influencia de la Técnica Alexander en niños (10-12 años [tesis de maestría]*. Universidad Internacional de la Rioja.

doi:<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.26275.73761>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 10</b>


Monje Álvarez, C. A. (2011). *Guía didáctica metodología de la investigación [tesis de pregrado]*. Universidad Surcolombiana. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Pinzón Castañeda, D. C. (2018). *Técnica Alexander para estudiantes de trompeta [tesis de pregrado]*. Universidad de Cundinamarca. Obtenido de <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1799/T%c3%89CNICA%20ALEXANDER%20PARA%20ESTUDIANTES%20DE%20TROMPETA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Renau Michavila, M. (2010). La Técnica Alexander, una nueva voz en la didáctica de interpretación. *Puentes*(9), 81-88. Obtenido de <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/88389>

Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer Análisis de Discurso. *Cinta de Moebio*(47), 207-224. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2011000200006>

Seidner, W., & Wendler, J. (1982). *La voz del cantante : bases foniatricas para la enseñanza del canto* (7 ed.). Henschel.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 10</b>

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

El presente trabajo propone agregar pautas y ejercicios de la Técnica Alexander al proceso formativo del estudiante de canto popular de la Universidad de Cundinamarca, con el fin de cuidar su cuerpo y su instrumento vocal. La hipótesis sugiere que la Técnica Alexander puede brindar una mejoría en el manejo corporal, postural y respiratorio, así como una mayor sensibilidad corporal y un uso adecuado del cuerpo. Se discute cómo la postura corporal es esencial para los músicos en la interpretación musical y la expresión artística, y cómo los malos hábitos posturales pueden llevar a tensiones que afectan la ejecución musical y pueden provocar trastornos musculoesqueléticos.

En el desarrollo de los antecedentes se encontró que la literatura gris aportó más información sobre la relación entre la técnica Alexander y la música. La Técnica Alexander es un método de reeducación corporal y conciencia de sí mismo, desarrollado por Frédéric Matthias Alexander, que mejora el movimiento, equilibrio y coordinación a través de la observación y reconocimiento de patrones de movimiento.


El estudio se basa en la metodología cualitativa que busca interpretar los significados sociales a través de las percepciones y experiencias de los individuos. Los resultados son relevantes para el análisis de la técnica vocal y la postura corporal en la interpretación, ya que destacan la importancia de la postura consciente y el control corporal en la producción de un sonido vocal óptimo. Así mismo, los resultados indican que la adaptación de la Técnica Alexander a la técnica vocal proporciona beneficios a los cantantes populares, como mejorar la emisión del sonido, postura y relajación.

El objetivo del estudio es proporcionar una guía que sensibilice al cantante hacia la utilización consciente y responsable de su cuerpo y proporcionar herramientas para el manejo del espacio y la conciencia de la relajación. En conclusión, la inclusión de la Técnica Alexander en la formación de cantantes populares puede ser de gran utilidad para mejorar la calidad vocal y prevenir lesiones físicas.

The present work proposes to add guidelines and exercises of the Alexander Technique to the formative process of the popular singing student of the University of Cundinamarca, in order to take care of his body and his vocal instrument. The hypothesis suggests that the Alexander Technique can provide an improvement in body, postural and respiratory management, as well as greater body sensitivity and proper use of the body. It discusses how body posture is essential for musicians in musical interpretation and artistic expression, and how bad postural habits can lead to tensions that affect musical performance and can cause musculoskeletal disorders.

In the development of the background, it was found that the gray literature provided more information about the relationship between the Alexander technique and music. The Alexander Technique is a method of body re-education and self-awareness, developed by Frédéric Matthias Alexander, which improves movement, balance and coordination through the observation and recognition of movement patterns.

The study is based on the qualitative methodology that seeks to interpret social meanings through the perceptions and experiences of individuals. The results are relevant to the analysis of vocal technique and body posture in performance, as they highlight the

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 10</b>

importance of conscious posture and body control in producing optimal vocal sound. Likewise, the results indicate that the adaptation of the Alexander Technique to the vocal technique provides benefits to popular singers, such as improving sound emission, posture and relaxation.

The objective of the study is to provide a guide that sensitizes the singer towards the conscious and responsible use of his body and to provide tools for managing space and awareness of relaxation. In conclusion, the inclusion of the Alexander Technique in the training of popular singers can be very useful to improve vocal quality and prevent physical injuries.

### AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 10</b>


3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, *“Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”*, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 10</b>

está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI**  **NO**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales.


Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)

NIT: 890.680.062-2



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 10</b>

Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.




j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 10</b>

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1.ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	Texto
2.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Amaranta Cadena Morgante	Amaranta Cadena

21.1-51-20.

**ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS  
CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**Asesor de trabajo de grado:**

**Ana Betina Morgante Combariza**

**Amaranta Cadena Morgante**



**Universidad de Cundinamarca**

**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas**

**Programa de Música**

**Zipaquirá, Cundinamarca**

**2023**

**ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS  
CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**



**Amaranta Cadena Morgante**

**Cod. 891212205**

**Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para  
el grado de Maestro en Música**

**Asesor:**

**Ana Betina Morgante Combariza**

**Universidad de Cundinamarca**

**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas**

**Programa de Música**

**Zipaquirá, Cundinamarca**

**2023**

Resumen .....	4
Introducción.....	6
Planteamiento del problema .....	9
Hipótesis .....	12
Pregunta de investigación.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos específicos.....	12
Justificación .....	14
Marco de referencia.....	16
Marco teórico.....	24
Marco Metodológico .....	39
Análisis de Resultados.....	55
Resultados.....	68
Conclusiones.....	69
Referencias .....	72
Anexos .....	74

## **Resumen**

El presente trabajo propone agregar pautas y ejercicios de la Técnica Alexander al proceso formativo del estudiante de canto popular de la Universidad de Cundinamarca, con el fin de cuidar su cuerpo y su instrumento vocal. La hipótesis sugiere que la Técnica Alexander puede brindar una mejoría en el manejo corporal, postural y respiratorio, así como una mayor sensibilidad corporal y un uso adecuado del cuerpo. Se discute cómo la postura corporal es esencial para los músicos en la interpretación musical y la expresión artística, y cómo los malos hábitos posturales pueden llevar a tensiones que afectan la ejecución musical y pueden provocar trastornos musculoesqueléticos.

En el desarrollo de los antecedentes se encontró que la literatura gris aportó más información sobre la relación entre la técnica Alexander y la música. La Técnica Alexander es un método de reeducación corporal y conciencia de sí mismo, desarrollado por Frédéric Matthias Alexander, que mejora el movimiento, equilibrio y coordinación a través de la observación y reconocimiento de patrones de movimiento.

El estudio se basa en la metodología cualitativa que busca interpretar los significados sociales a través de las percepciones y experiencias de los individuos. Los resultados son relevantes para el análisis de la técnica vocal y la postura corporal en la interpretación, ya que destacan la importancia de la postura consciente y el control corporal en la producción de un sonido vocal óptimo. Así mismo, los resultados indican que la

adaptación de la Técnica Alexander a la técnica vocal proporciona beneficios a los cantantes populares, como mejorar la emisión del sonido, postura y relajación.

El objetivo del estudio es proporcionar una guía que sensibilice al cantante hacia la utilización consciente y responsable de su cuerpo y proporcionar herramientas para el manejo del espacio y la consciencia de la relajación. En conclusión, la inclusión de la Técnica Alexander en la formación de cantantes populares puede ser de gran utilidad para mejorar la calidad vocal y prevenir lesiones físicas.

### **Palabras clave**

Técnica alexander, canto popular, Universidad de Cundinamarca.

## **Introducción**

El presente trabajo propone agregar pautas y ejercicios de la Técnica Alexander al proceso formativo del estudiante de canto popular de la Universidad de Cundinamarca, con el fin de cuidar su cuerpo y su instrumento vocal. La hipótesis sugiere que la Técnica Alexander puede brindar una mejoría en el manejo corporal, postural y respiratorio, así como una mayor sensibilidad corporal y un uso adecuado del cuerpo. El objetivo es proporcionar una guía que sensibilice al cantante hacia la utilización consciente y responsable de su cuerpo.

Así mismo se discute cómo la postura corporal es esencial para los músicos en la interpretación musical y la expresión artística. Los músicos, especialmente los cantantes, necesitan una buena postura para ejecutar la oratoria, el canto y otros procesos que requieran el uso del cuerpo. Los malos hábitos posturales pueden llevar a tensiones que afectan la ejecución musical, lo que puede provocar trastornos musculoesqueléticos.

En la cátedra de canto popular del Programa de Música de la Universidad de Cundinamarca se considera la correcta postura corporal y el uso adecuado del aparato fonador para el progreso del estudiante. Sin embargo, se plantea la posibilidad de que los estudiantes no tengan consciencia de lo que sucede con su cuerpo y voz durante el canto. La Técnica Alexander puede ayudar en este aspecto y brindar herramientas para el manejo del espacio y la consciencia de la relajación. Este trabajo proporciona una observación y metodología direccionadas hacia el canto popular y aporta en la búsqueda de la consciencia corporal.

En el desarrollo de los antecedentes se encontró que la literatura gris aportó más información sobre la relación entre la técnica Alexander y la música. Se utilizaron palabras



clave en Google Académico y repositorios universitarios para la búsqueda de información. Se hallaron dos resultados para la técnica Alexander y 4 para su relación con la música.

La Técnica Alexander es un método de reeducación corporal y conciencia de sí mismo, desarrollado por Frédéric Matthias Alexander. Él descubrió que el problema de su disfonía no solo estaba en su aparato fonador sino en su cuerpo y mente, lo que llevó a desarrollar una técnica que lo ayudó a recuperar su voz y cuidar su cuerpo. La técnica Alexander mejora el movimiento, equilibrio y coordinación a través de la observación y reconocimiento de patrones de movimiento. Con cuatro conceptos centrales: conciencia personal, reeducación, autocuidado y acción consciente, el objetivo es abandonar los hábitos psicofísicos perjudiciales y recuperar un funcionamiento natural, libre y saludable.

Este estudio se basa en la metodología cualitativa que busca interpretar los significados sociales a través de las percepciones y experiencias de los individuos. Se utilizaron encuestas abiertas y cerradas para recolectar información y el análisis de contenido discursivo y la observación directa para analizar los datos. El diseño metodológico incluyó talleres de 4 sesiones de aplicación de la Técnica Alexander para el canto y la evaluación de los resultados en 4 participantes.

Los resultados son relevantes para el análisis de la técnica vocal y la postura corporal en la interpretación, ya que destacan la importancia de la postura consciente y el control corporal en la producción de un sonido vocal óptimo. Este análisis también sugiere la necesidad de un entrenamiento en la conciencia corporal y la postura adecuada para lograr un mejor desempeño vocal.

Así mismo, los resultados indican que la adaptación de la Técnica Alexander a la técnica vocal proporciona beneficios a los cantantes populares, como mejorar la emisión del sonido, postura y relajación.

## **Planteamiento del problema**

En general los músicos, sean instrumentistas o cantantes, desarrollan unos “patrones” físicos a lo largo de la carrera musical, bien sean adecuados o no, el medio de uso es el cuerpo, desde un cantante hasta cualquier otro instrumentista.

En el caso de los cantantes, se utiliza el aparato fonador, principalmente para cantar o emitir sonidos, la espalda y piernas como el pilar para dar apoyo físico al aparato fonador y también para el desplazamiento en escena. El cuerpo en general es un instrumento que conecta y coordina todas sus partes al servicio de la interpretación musical y de la expresión artística.

“En el ámbito de la ejecución instrumental, es usual no reconocer las tensiones cuando aparecen, como por ejemplo una espalda “encorvada” en un baterista, o un cuello inclinado en un trompetista” (Pinzón Castañeda, 2018, pág. 36) En general hay muchas posturas corporales que se pueden identificar como nocivas para cada uno de los instrumentistas, que pueden derivar en malos hábitos posturales, producto también de una falta de consciencia corporal.

Según Alexander en su libro de El uso de sí mismo (1995), una buena postura corporal es lo primordial para ejecutar la oratoria, el canto y todos los procesos que conlleven a el uso de del cuerpo. La posición de la espalda y columna vertebral es importante a la hora de emitir sonido ya que es el eje estructural principal, de ahí se irradia toda la fuerza para el resto del cuerpo y se evidenciará más adelante en este trabajo, como está ligado también al aparato respiratorio.

En la Cátedra de Canto Popular de la Universidad de Cundinamarca (UdeC), se puede identificar varios aspectos relacionados con la cotidianidad, que se enfoca en el estudio de los cantantes, sin embargo, se puede inferir que no siempre hay una conciencia (en la mayoría del día) de cómo se habla, canta, camina y si hay alguna tendencia a tener una postura inadecuada que este afectando la mecánica corporal.

En el programa de música de la universidad de Cundinamarca, hay un plan de estudios a seguir para el desarrollo de la carrera de canto popular, sin embargo, este trabajo se orienta a cuestionar si los estudiantes de esta cátedra son conscientes a través de toda la carrera universitaria, de cómo se expresan con su cuerpo cuando realizan una interpretación sea una canción o un repertorio musical, que si se es consciente de que cantar no solo es entonar una nota si no que requiere un uso completo de sí mismo.

Los docentes de la universidad son enfáticos en que el cuidado de la voz es el factor primordial para el desarrollo sano de este instrumento tanto para hablar como para cantar. A pesar de ello, la practica consciente del uso vocal, no es un hábito que se adquiera de manera inmediata en el inicio de la carrera, incluso es posible que tarde muchos más años.

Uno de los factores que más influye para los cantantes con respecto a la postura corporal, puede ser a simple vista el estar derechos, erguidos y “apoyando” de manera correcta para cantar, pero posiblemente no se es consciente de que está sucediendo internamente, si hay tensiones y/o un pensamiento que también puede conducir a presiones físicas.

Dado lo anterior nos surgen las siguientes preguntas orientadoras:

1. ¿Qué ejercicios de la técnica Alexander se pueden aplicar a la Técnica Vocal en el Canto popular para enriquecer este proceso?
2. ¿Cómo se puede dar manejo a las tensiones relacionadas con malos hábitos posturales?
3. ¿Cómo se es consciente de los malos hábitos posturales, y que se puede hacer para solventarlos?, ¿Se es consciente de tener malos hábitos posturales?

## **Hipótesis**

El uso de la Técnica Alexander adaptada a los cantantes populares del programa de música de la UdeC puede proporcionar un complemento para el desarrollo y optimización de hábitos posturales sanos, la prevención de malos hábitos posturales, mitigar la falta de conciencia corporal, la falta de conciencia del cuidado de la voz y puede proporcionar un bienestar para el cantante.

## **Pregunta de investigación**

¿Puede la adaptación de la técnica Alexander a la técnica vocal proporcionar beneficios a los cantantes populares del programa de música de la universidad de Cundinamarca?

## **Objetivo General**

Diseñar una guía que contenga ejercicios de la técnica Alexander como complemento a los hábitos posturales adecuados para la técnica vocal de canto popular de la Universidad de Cundinamarca.

## **Objetivos específicos**

1. Identificar los elementos de la Técnica Alexander, que permitan complementar aspectos técnicos relacionados con la postura adecuada en el canto popular.
2. Adaptar ejercicios de la técnica Alexander al canto popular, en el contexto de la postura corporal
3. Aplicar cada uno de los pasos de la Técnica Alexander en cuatro cantantes populares, enfocados en la postura adecuada para una buena técnica vocal popular por medio de 4 sesiones con una duración de 45 minutos cada una.

4. Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal mencionados en los estudios de la Técnica Alexander, que sirvan como complemento a la técnica vocal de canto popular.
5. Documentar el procedimiento de la aplicación de la Técnica Alexander enfocada a los cantantes populares de la Universidad de Cundinamarca.

## **Justificación**

Los hábitos posturales o una postura corporal adecuada son primordiales en el ser humano, ya que inciden directamente en la salud.

En el proceso de la carrera musical se requiere de desarrollo motriz, auditivo, teórico entre otros. En la dimensión motriz interviene todo el cuerpo y es el estudiante quien debe abordar de manera autónoma el desarrollo de su propiocepción orientado a crear herramientas que beneficien su ejecución como instrumentista musical.

El presente trabajo se realiza como una guía para agregar, enriquecer y complementar al proceso formativo del estudiante de canto popular de la Universidad de Cundinamarca, pautas y ejercicios de la Técnica Alexander, que aporten al cuidado de su cuerpo y su instrumento vocal.

En la cátedra de canto popular de la universidad de Cundinamarca se maneja a través de diferentes métodos técnicos-vocales, el entrenamiento para que una correcta postura corporal sea el pilar para el progreso de cada estudiante, así como el uso adecuado de su aparato fonador a la hora de ejecutar el canto, es decir, todos los aspectos importantes se tienen en cuenta. Sin embargo, surgen varios cuestionamientos, dado que, el estudiante es un individuo que está en proceso de aprendizaje: ¿Es posible que el estudiante en su mayoría de veces no demuestre una consciencia de que sucede con su cuerpo y con su voz cuando está ejecutando el canto? Es posible evidenciar que puede estar cantando de manera afinada e incluso con mucha expresividad, pero ¿cómo logra reconocer el estudiante que está cantando de manera adecuada y que su postura corporal está direccionada correctamente?



La Técnica Alexander puede brindar una mejoría a todas las falencias de manejo corporal y postural, así como también puede ofrecer un medio significativo para el desarrollo óptimo a lo largo de la carrera de canto popular. También proporciona herramientas para manejar el espacio cuando se realiza un performance y consciencia de que aspectos del entorno (fuera del control propio) pueden estar afectando negativamente al cantante.

Otro aspecto importante en la Técnica Alexander es el manejo del aparato respiratorio, que hace el diafragma, pulmones, y músculos que están ligados a todo el proceso de respiración, ya que respirar no solo es llenar de aire los pulmones, esta ejecución abarca todo un grupo muscular importante y de órganos, así como la consciencia de la relajación como aspecto central de este proceso.

La Técnica Alexander puede brindar una mayor sensibilidad corporal, además de un “uso adecuado de sí mismo”.

El fin de este trabajo es proporcionar una guía que sensibilice al cantante hacia la utilización de su propio cuerpo de manera consciente y responsable. Si bien se han realizado trabajos únicos referentes a la postura corporal en músicos intérpretes, este trabajo proporciona una observación y metodología direccionadas hacia el canto popular, además de aportar un grano de arena más en el camino que tenemos los seres humanos por la búsqueda de la consciencia.

## Marco de referencia

### Antecedentes

El presente trabajo monográfico se dirige hacia el estudio, adaptación y resultados que ofrece la Técnica Alexander en estudiantes de canto popular con fines educativos, ilustrativos y didácticos, para enriquecer y aportar al trabajo de crecimiento personal del estudiante de música en el ámbito profesional.

Se buscaron fuentes físicas libros, y en la web revistas especializadas y literatura gris, siendo esta última la que mayor contribuyó para el estado actual sobre la Técnica Alexander con relación a la técnica vocal o el área musical

Para la construcción de los antecedentes se utilizaron las siguientes palabras clave:

1. Técnica Alexander
2. Técnica Alexander y canto
3. Técnica Alexander relacionada con música

Tabla 1.

*Exploración bibliográfica en bases de datos*

Palabras clave	Base de datos	Filtros aplicados	Intervalo temporal	Resultados
Técnica alexander	Google académico y Google	Texto completo en español	N/A	2
Técnica alexander y canto	Google académico repositorios institucionales universitarios	Texto completo en español	2018-2022	1
Técnica alexander y musica	Google académico, repositorios institucionales universitarios	Texto completo en español	2018-2022	4
Combinación de diferentes palabras clave (Elaboración propia)				

## **Técnica Alexander**

De los resultados encontrados se pudo identificar una compilación de aproximadamente siete documentos entre libros y artículos en donde se puede observar los postulados centrales de la Técnica Alexander, desde la mirada de otros autores que aportaron para la ruta metodológica del presente trabajo. Para el marco teórico se utilizó como referencia el libro “*La Técnica Alexander*” del autor Richard Brennan.

## **Técnica Alexander y Canto**

*Artículo: La Técnica Alexander: Una Nueva Voz en la Didáctica de Interpretación (Renau Michavila, 2010)*

En este documento se ratifica la importancia de un buen uso corporal y que la Técnica Alexander permite de manera pausada y consciente llegar a un estado de “detenimiento” previo al uso habitual del cuerpo para poder disminuir y/o evitar complicaciones corporales a futuro. El estrés como factor transversal al momento de realizar una acción inconsciente, el uso del cuerpo como factor determinante, la Técnica Alexander como punto importante de apoyo para realizar “acciones” adecuadas y que promueve a la libertad ante cualquier situación y no menos importante esta Técnica como mejora para el uso corporal y vocal ya que un adecuado uso del cuerpo determina un adecuado uso vocal.

Renau traza los beneficios de la Técnica Alexander para dificultades como el estrés y situaciones que suelen ser comunes a la ejecución instrumental, pero no describe una metodología concreta para la aplicación de la Técnica. Por lo tanto, este referente ratifica únicamente la hipótesis de los beneficios para el cantante que se plantea en el presente estudio.

De la Técnica Alexander y el canto al encontrar un solo documento, ratifica la importancia del presente trabajo, toda vez que aporta una adaptación que se puede constituir como una herramienta de auto cuidado y conciencia corporal para los cantantes.

### **Técnica Alexander y Música**

*Artículo: Beneficios de la Técnica Alexander para los alumnos de los Conservatorios de Música” (Carretero Aguado, 2010)*

En este documento se dirige principalmente en cómo manejar de una manera sencilla y practica la Técnica Alexander para interpretar los instrumentos musicales sin tensiones o sin “atacar” a estos de manera tensionante y/o con estrés ya que esto conlleva a múltiples malos hábitos posturales y un sin número de perjuicios para el cuerpo de los instrumentistas musicales que pueden llegar a afectar tanto física como mentalmente. Esta revista nos adiciona y ratifica para el presente trabajo la importancia del manejo corporal de manera sana para ejecutar los instrumentos musicales y obtener resultados satisfactorios en la interpretación musical.

El autor fundamentalmente plantea una metodología de intervención directa por parte del profesor que dirige la sesión de Técnica Alexander, bajo los siguientes pasos (2010):

- Las manos del profesor como la herramienta básica para la ayuda de la toma de conciencia del estudiante

- Especial atención en colocar la posición "Cabeza-cuello-tronco" de manera equilibrada.
- Estiramiento y relajación de la zona lumbar y abdominal.
- Sujeción de la cabeza para estirar y mantener la columna vertebral en toda su longitud sujetando con la mayor suavidad posible, pero con firmeza siguiendo la "dirección" hacia arriba y hacia adelante, consiguiendo así su máxima movilidad.
- La labor del guía será la de ayudar, incitar provocar, relacionar, criticar, cuestionar, es decir, debe invitar a la reflexión y experimentación.
- Parte del objetivo de esta aplicación es lograr mantener una comunicación estrecha con el estudiante y brindar el ambiente necesario para que este pueda autorregularse y llegar al proceso del autoconocimiento corporal.

Este referente si bien plantea una metodología de la aplicación de la Técnica Alexander, su enfoque desde la mirada del profesor de Música que además asume las labores de instructor de Técnica Alexander, se aleja de la intención del presente trabajo toda vez que lo que se busca es un proceso autónomo por parte de los estudiantes que participan en este estudio. Sin embargo, el autor si ratifica los beneficios de la Técnica Alexander para los músicos.

Las dos fuentes más cercanas para el trabajo investigativo son el trabajo monográfico titulado *“Técnica Alexander para estudiantes de Trompeta”* de la Universidad de Cundinamarca, Colombia (Pinzón Castañeda, 2018), y el trabajo de maestría *“Interpretación musical y postura corporal en la ejecución del Trombón: influencia de la técnica Alexander en niños”* de la Universidad Internacional de la Rioja, España (Merchán

Bernal, 2020). Estos dos trabajos son de gran utilidad para el presente proyecto investigativo ya que los dos instrumentos que trabajan en cada uno tienen similitudes de uso corporal para los cantantes como la postura, el uso respiratorio y el manejo de la espacialidad, así como el gran aporte que hace para cualquier músico instrumentista.

***Artículo: Técnica Alexander Para Estudiantes de Trompeta. (Pinzon,2018)***

***Objetivo General.***

Establecer el uso de la “Técnica Alexander” en un estudiante de trompeta que cursa segundo semestre de la Universidad de Cundinamarca para influir positivamente en su puesta en escena.

***Principales Hallazgos y Conclusiones.***

1. La Técnica Alexander influye positivamente en los estudiantes de música, en especial de primeros semestres ya que el miedo escénico es un factor común que se puede evidenciar y puede influir de manera negativa la educación corporal que requiere cada uno de los instrumentistas.
2. La relación cuerpo y mente de manera adecuada y positiva, es importante para el desempeño de un todo como ejecutante instrumental.
3. Se evidenció que influye y aporta de manera positiva para cada estudiante, que esta técnica otorga herramientas para desempeñar de manera óptima toda la carrera y posterior a esta.
4. El trabajo y ejecución de la Técnica Alexander es un trabajo progresivo, y depende del ejecutante en cuestión continuar con el proceso que esto conlleva.

### ***Metodología.***

Dentro de la metodología el autor describe los 4 pasos de la Técnica Alexander que son el Uso Habitual, Medio por el Cual, Inhibición y Nueva dirección.

En el *Uso Habitual* le pide al participante que realice la acción de ponerse de pie teniendo de base una silla, le demuestra el “error” corpóreo por medio de una ayuda visual(foto), ahí el participante manifiesta reacción consciente de cuál es el *Medio por el Cual* está realizando la acción que le solicitaron, el investigador del trabajo teniendo en cuenta que el participante ya tiene los dos primeros pasos de la Técnica Alexander le informa a este cual es la nueva acción consciente que debe realizar y le hace caer en cuenta del tipo de *Inhibición* que debe tener para no recaer en la antigua acción, al ejercerlo por repetidas ocasiones, el participante se hace cada vez más consciente y obtiene la *Nueva Dirección* que debe realizar su cuerpo bajo estas acciones.

El trabajo antes mencionado, aporta a la presente investigación un antecedente sobre la aplicación de la Técnica Alexander para músicos, así como una visión y comprobación sobre el impacto que esta tiene en los estudiantes del área de Trompeta que, si bien no son solo instrumentistas si no futuros maestros en música, y esto implica un conocimiento más extenso que solo el instrumental, lo cual aplica también, para cantantes. Herramientas como la observación para cada participante cuando se da uso a un tipo de posición corporal, el uso constante de los cuestionamientos hacia los participantes en cuanto realiza una actividad y notan un cambio. Todo esto para adaptar la misma técnica en estudiantes del área de canto popular por el manejo del espacio (escenario) para observar todos los elementos que utiliza cada estudiante tanto físico como mental para ejecutar su instrumento y su carrera profesional musical en general.

***Artículo: Interpretación musical y postura corporal en la ejecución del Trombón:  
influencia de la técnica Alexander en niños (10-12 años) (Merchán, 2020)***

***Objetivo General.***

Construir una unidad didáctica para la enseñanza de la Técnica Alexander en los estudiantes de trombón en etapa inicial en niños/as entre los 10 a 12 años.

***Principales hallazgos y conclusiones.***

1. El trabajo conlleva a pensar cómo se está manejando ciertos aspectos importantes en los movimientos posturales, como sentarse, ponerse de pie, la posición de hombros, cabeza, brazos, niveles de tensión al sostener un instrumento, ejercicios de respiración, etc.
2. La Técnica Alexander está siendo direccionada a estudiarla cada vez más a profundización por el impacto positivo y resultados que se han evidenciado en otras áreas tanto culturales como en el medio deportivo.
3. El trabajo e incluso la técnica en si conlleva a la reflexión sobre el movimiento corpóreo en la cotidianidad y que tanto influye en la salud física.
4. El trabajo demostró que el uso de la técnica en niños puede ser beneficiosa si se aplica de manera correcta y así evitar complicaciones físicas a futuro para cada ser, incluso el aprendizaje y proceso se puede acelerar de manera positiva.

El marco metodológico del trabajo de investigación antes mencionado es dirigido de manera didáctica y se divide en ocho sesiones. (Dos sesiones por cada uno de los pasos de la técnica alexander). En la primera y segunda sesión dispone al participante a realizar ciertas actividades corporales de notoria o aparente cotidianidad y en la segunda realizando



lo mismo agregando el instrumento a trabajar de la investigación (trombón), esto con fines de observación de los movimientos y tener un primer diagnóstico.

En la tercera y cuarta sesión se realiza una serie de movimientos utilizando diversos elementos incluido el instrumento para realizar diferentes elevaciones del cuerpo y hacer consciente al participante de su sensación corporal.

En las últimas cuatro sesiones el autor dispone a los participantes a realizar ciertas posiciones relacionadas con el instrumento de manera progresiva para hacer consciente a cada uno de ellos del correcto uso de sí mismo y esto influye de manera positiva tanto con el instrumento como sin él. Cabe destacar que al final de cada dos sesiones el autor realiza con los participantes un debate sobre los ejercicios realizados ya que es importante para ellos una toma de consciencia de cada paso y así ver resultados óptimos.

Este trabajo aporta para la presente investigación el marco metodológico, ya que describe detalladamente la organización y aplicación de la Técnica Alexander hacia instrumentistas de viento, que, por su similitud con la técnica vocal en posición corporal y manejo respiratorio, se constituye como el referente central para el trabajo de campo.

## **Marco teórico**

### **La Técnica Alexander**

La Técnica Alexander nació en el año de 1894 desarrollada por Frederick Matthias Alexander (1869-1955) quién fue actor y declamador, que durante su juventud sufrió episodios de disfonía que en un principio fueron de carácter momentáneo y se fueron volviendo permanentes. Alexander visitó a muchos especialistas como fonaudiólogos, otorrinos y siguió al pie de la letra rigurosos tratamientos que en algunas ocasiones le devolvieron la voz, pero al reiniciar sus actividades profesionales de declamación se volvió a presentar su problema de disfonía. Según (Brennan, 1992), al no tener resultados favorables con los tratamientos médicos comenzó un minucioso proceso de auto observación y concluyó que la base del problema no estaba solo en su aparato fonador sino en todo su cuerpo y en su mente.

Esto conllevó a que Alexander con su propia técnica trabajada y observada por tantos años desarrollara una correcta recuperación de su voz, el cuidado de ésta incluyendo el resto de su cuerpo. Al mismo tiempo, desarrolló un método práctico para ayudar y también a prevenir las afecciones de otras personas dándole espacio al nacimiento a la escuela de la Técnica Alexander.

La Técnica Alexander es un método práctico y sencillo de reeducación de la mente y el cuerpo para mejorar el movimiento, el equilibrio y la coordinación. Invita a la observación y al reconocimiento de los patrones de movimiento. Enseña cómo el pensamiento influye en el movimiento, esto con el objetivo de abandonar los hábitos psicofísicos perjudiciales y recuperar un funcionamiento natural, libre y saludable.

## **Postulados centrales de la técnica alexander**

En estos postulados centrales podemos ver que la Técnica Alexander debe ser tomada desde una perspectiva de consciencia y sobre todo de paciencia ya que es lo más primordial a la hora de ejecutar cada uno de los pasos establecidos para desarrollarla y lograr ver y sentir resultados óptimos.

Según Merchán (2020) aunque la técnica Alexander incluye respiración, relajación, tensión, distensión y ejercicios psicomotores, en sí misma la Técnica Alexander no es una terapia, es un proceso de reeducación corporal y consciencia de sí mismo, que permite al estudiante ser partícipe consciente de la reeducación de su cuerpo y en el caso de nuestro trabajo, la educación del cuerpo para la higiene postural con miras a la prevención de malos hábitos de postura y de ejecución instrumental. (p. 14)

En la Técnica Alexander se identifican cuatro conceptos centrales desde los cuales parte para identificar el problema y proponer una ruta de soluciones, los cuales son: consciencia personal, reeducación, auto cuidado y acción consciente.

### ***Conciencia Personal***

En este concepto Alexander en su libro titulado “El uso de sí mismo”, observó y descubrió que en un gran porcentaje del día a día no hay consciencia de cómo nos movilizamos, como respiramos, como nos sentamos, como hablamos. Lógicamente cada una de estas acciones desde que nacemos se van desarrollando y se vuelven acciones completamente automáticas, pero, con el mismo desarrollo del tiempo vienen las tensiones, en su mayoría del tiempo no hay conocimiento de donde y cuando empiezan estas a ser parte del día a día y se vuelven parte de algo “normal” o lo denominamos en su mayor parte

al desgaste de los años. Hay muchos factores fuera de nuestro control propio que afectan a diario nuestro ser, desde una “cotidianidad de trabajo” hasta situaciones emocionales.

A Alexander le tomó casi 40 años de su vida entender que la consciencia y paciencia personal, deben hacer parte de la rutina diaria y hacer de esto una forma de vida en donde los movimientos equilibrados y coordinados se realizan para evitar tensiones y afecciones a futuro.

### ***Reeducación***

Alexander define este proceso de la técnica como una “terapia alternativa” más no es en su totalidad la única solución para resolver dudas y quitar del todo afecciones y problemas físico-mentales.

En el concepto de reeducación lo que se desarrolla, es la conciencia de desaprender un “mal hábito” y reaprenderlo por el camino correcto. Se puede hacer el mismo uso del movimiento sin que esto conlleve a una afección a lo largo de los años, se está ejerciendo una acción de curación y una acción preventiva.

### ***Auto cuidado***

Este concepto sin duda es el punto más delicado a tener en cuenta ya que es el foco principal de donde se derivan los resultados de la técnica.

Alexander observó en diferentes personas que a primera vista tenían una postura corporal similar entre ellas, presentaban diferentes dolencias, una tenía un dolor específico en una zona de su espalda baja, la otra un dolor de cabeza que iba y venía con frecuencia y los otros adormecimientos momentáneos en algunas partes de sus extremidades, incluso en

sí mismo, observó que tenía una postura corporal “correcta” pero continuaba con la disfonía.

En primera instancia Alexander descubrió que al dejarse llevar por una “primera impresión” no era suficiente para entender el porqué de las afecciones. En su propio caso, decidió observarse en diferentes ángulos y descubrió que viéndose de manera lateral inclinaba hacia atrás su cuello y cabeza, por consiguiente, esta acción le hacía una presión y tensión en su aparato fonador y fue uno de los tantos malos hábitos inconscientes que él tenía.

Lo anteriormente expuesto, muestra la importancia de conocer cuáles son las posturas naturales y hábitos sanos, conceptos que conducen a todo un proceso de acción consciente y responsable con el cuerpo y mente que al trabajar como uno solo, conlleva al bienestar propio.

### ***Acción Consciente***

En este último concepto Alexander define que la consciencia es el punto final para poder guiar de manera adecuada el cuerpo-mente para que trabajen como uno solo y así poder identificar cuando un “mal hábito” está afectando alguna parte corporal-mental y no dejar avanzar ningún tipo de afección futura.

### **Elementos principales de la Técnica Alexander:**

A continuación, se exponen los elementos que Frederick Matthias Alexander plantea en su libro *El uso de sí mismo* (1995). La Técnica Alexander está conformada por cuatro elementos fundamentales que se articulan entre sí.

Estos principios fundamentales son:

### ***Uso Habitual***

Es la *acción inconsciente*, es decir, como se desarrollan todas las acciones diarias, como caminar, hablar, comer, ponerse de pie, etc.; ya que existe la costumbre de pensar que se están haciendo correctamente y por tanto no se les presta atención, se cree que son los “hábitos naturales”.

Pero estos “hábitos naturales” o **uso habitual** en su mayoría, son acciones incorrectas desde el punto de vista mecánico corporal que perjudican y producen un sinnúmero de afecciones físicas y hasta mentales.

Si bien el **uso habitual** es la acción inconsciente, Alexander lo considera como la puerta de entrada a la observación personal sin interferir, es decir, observar sin intentar cambiar nada de lo que se está haciendo, sino buscar realizar las acciones a consciencia. Este se constituye como el primer paso de la técnica.

### ***Medio por el cual***

Este paso se define como la “*toma de consciencia*”, este es el primer procedimiento que lleva a utilizar la razón para lograr un objetivo sano. Por ejemplo, que parte del cuerpo se está utilizando al caminar o al interpretar un instrumento musical al manejar un vehículo. Este paso invita a verificar que elementos importantes más allá de los evidentes intervienen en cada una de estas acciones y como es la forma natural de realizarlas sin que haya afecciones negativas.

Por ejemplo, en la marcha cotidiana no solo se utilizan las piernas y los pies, intervienen también los músculos abdominales, los hombros y brazos para el equilibrio y la espalda que es el eje central del movimiento.

Es importante destacar que, cada ser humano es diferente, su corporalidad es individual, por eso en este paso, es importante tener paciencia con la técnica ya que los resultados siempre varían en cada individuo.

En resumen, el “medio por el cual” se constituye como el paso de la observación del cuerpo como un sistema articulado y a su vez con la consciencia de como interviene cada parte de este.

### ***Inhibición***

Este paso básicamente es “darse cuenta” de las reacciones que se producen por acción, según Merchán (2020):

Consta de identificar cual es la acción primaria o instintiva (inconsciente) que sucede por medio de una reacción ya sea por un momento crítico o por respuesta al estrés y concentrarse en percibirla con todo el cuerpo, para luego sustituirla por procesos de razonamiento, que estarán fuertemente ligados al “medio por el cual”.

(p.15)

Este es el paso en donde conscientemente se detiene esta acción “*primaria o instintiva*”, y se requiere estar presente y conectado con el cuerpo y los pensamientos.

## ***Dirección***

Es el paso a la acción consciente, teniendo en cuenta los dos pasos anteriores (medio por el cual e inhibición) se genera de manera consciente e intencionada acciones naturales para adquirir “nuevos hábitos”, es la reacción para dar el buen uso de sí mismo, generando patrones sanos y ver resultados óptimos. Es importante destacar que en este paso es fundamental, conocer la mecánica correcta del funcionamiento corporal.

### **La postura corporal en la técnica vocal.**

Antes de dar inicio de como abarcar esta adaptación de la Técnica Alexander para los cantantes, es importante destacar cual es el enfoque que se tiene en cuenta en la postura corporal y cuáles son los hábitos posturales correctos en cuanto a técnica vocal se trata.

Cuando se ejecuta el canto es importante mantener una buena postura, una consciente y adecuada respiración, equilibrio, afinación y dicción. Tener una correcta postura nos permite tener una respiración eficaz que por consiguiente tendremos una sana producción vocal, es importante destacar que para cantar utilizamos absolutamente todo el cuerpo.

No se puede confundir una correcta postura con una posición corporal rígida. Una posición corporal rígida es aquella que se ve con claridad la falta de equilibrio y fluidez, puños (manos cerradas), hombros caídos, pecho ligeramente hundido, rodillas rígidas, mentón hacia abajo, rigidez quiere decir inflexible y con poca facilidad de doblar (ver figura 1). Por el contrario, una “correcta postura” es aquella que brinda un movimiento fácil, fluidez, ligereza, equilibrio, comodidad, estabilidad y solidez. En ocasiones por buscar todos estos beneficios sin una dirección adecuada, se produce sobre esfuerzo,



sensación de pesadez y lentitud corporal, agotamientos musculares que se presentan por falta de consciencia.

Mucho antes de darle expresión(performance) al canto, en primer lugar, es ser muy claro cómo debe estar el cuerpo solo para ejecutar el canto, es decir, como está posicionado corporalmente el cuerpo para cantar. Una forma correcta y adecuada para empezar es de pie, con los pies separados a la misma distancia de los hombros, unificando el equilibrio entre los pies (no mandar todo el peso para un solo lado), espalda derecha, hombros ligeramente hacia atrás y hacia abajo, cabeza erguida, pecho en alto y las rodillas ligeramente flexionadas (ver figura 1).

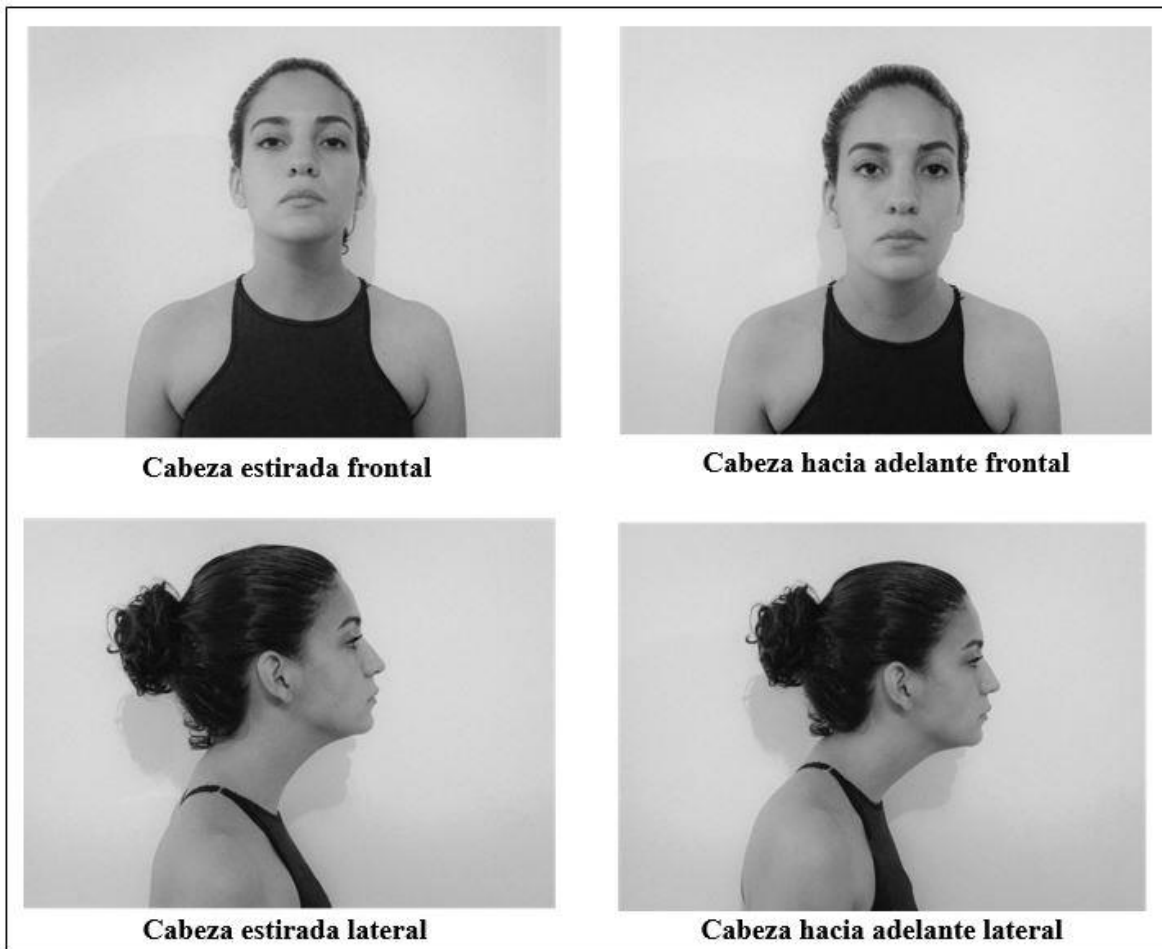
Figura 1  
Comparación postural



Se puede apreciar una diferencia postural. A la izquierda es rígida, a la derecha es natural.

Hay que tener cuenta que al tener una mala postura cuando se canta, se desarrollan problemas como cabeza extremadamente estirada o caída hacia adelante, mandíbula con sobre esfuerzo por bruxismo, hombros desnivelados, joroba o elevación en la parte cervical de la columna y/o rigidez en las rodillas (ver figuras 2 a 7).

Figura 2  
*Cabeza extremadamente estirada o caída hacia adelante*



Se puede apreciar un cambio cuando se adopta una postura corporal más natural.

Figura 3.  
Mandíbula con sobre esfuerzo o bruxismo



Se evidencia un cambio físico cuando se adopta la postura sin esfuerzo

Figura 5.  
*Comparación postural*



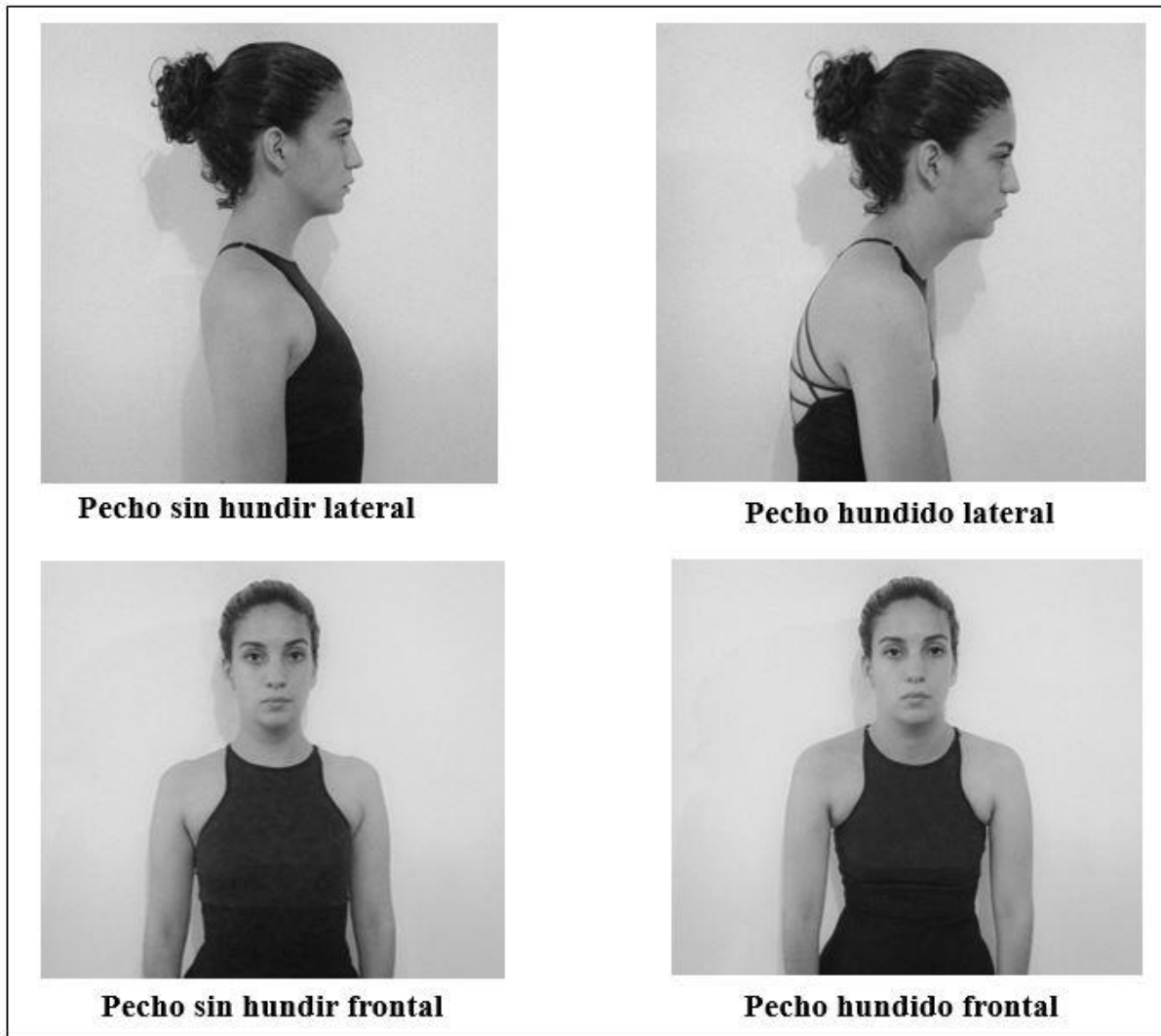
Se puede apreciar el desnivel hombro a hombro.

Figura 4.  
*Comparación postural*



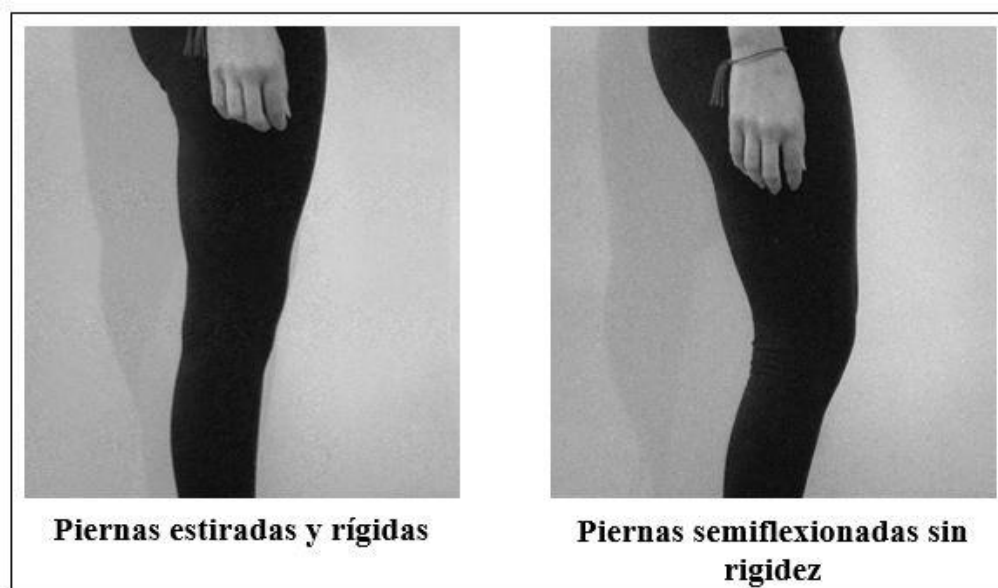
Se evidencia la diferencia entre una postura con ubicación cervical adecuada.

Figura 6.  
*Comparación postural pecho*



Se evidencia la concavidad generada por el hundimiento del pecho.

Figura 7.  
Comparación postural rodillas



Se evidencia la concavidad generada por el hundimiento del pecho.

La posición relativa de las distintas partes del cuerpo constituye la postura corporal, que se considera correcta cuando se logra un equilibrio adecuado entre los músculos y el esqueleto, protegiendo las estructuras del sostén del cuerpo de lesiones o deformaciones, sin importar si se encuentran en movimiento o en reposo y en qué posición. (De pie, acostado, en cuclillas o inclinado). Una postura correcta permite que los músculos trabajen de manera más eficiente y beneficia la salud de los órganos torácicos y abdominales. Por el contrario, una postura incorrecta se produce cuando hay un desequilibrio entre las diferentes partes del cuerpo, lo que aumenta la atención sobre las estructuras de sostén y disminuye la eficiencia del equilibrio del cuerpo.

En cuanto a la postura corporal adecuada relacionada a la técnica vocal según Seidner y Wendler (1982) una respiración sana y efectiva presupone una “postura normal”, pero en realidad el eje importante y principal que se tiene en cuenta es la columna vertebral, de ahí se deriva e irradia el uso a las demás partes del cuerpo incluyendo el aparato fonador

que es el eje central para el uso de la adecuada técnica vocal. El caminar o estar de pie dispone al cuerpo en una posición recta o tirante haciendo que este se oponga a la fuerza de gravedad. En ese caso, ya hay un peso sobre la columna vertebral, si se da el caso de una postura que interviene negativamente sobre esta, se puede ver afectado el movimiento respiratorio. “La postura más favorable para el canto y la respiración del canto tiende hacia el estiramiento de la columna” (Seidner & Wendler, 1982, pág. 43). Esto quiere decir que, si se adapta y adecua el cuerpo a diferentes posturas no nocivas para cantar, es posible realizar una ejecución incluso con mayor exigencia vocal sin esfuerzo adicional y manteniendo acciones que pueden prevenir fallas posturales que afecten la salud del cantante.

Dado lo anteriormente expuesto es fundamental identificar las partes que conforman el aparato fonador y las partes del cuerpo que intervienen en el canto (Seidner & Wendler, 1982).

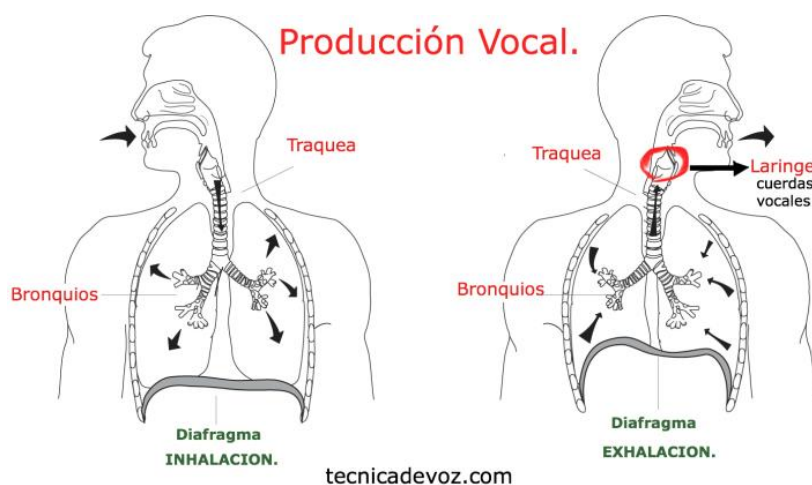
Figura 8.  
*Movimientos respiratorios*



Tomado de [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTmXSF2QESR2DWzcVmfW2UeQi\\_psg4WWGEKTUw&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTmXSF2QESR2DWzcVmfW2UeQi_psg4WWGEKTUw&usqp=CAU)

Los pulmones, ubicados dentro de la caja torácica, su principal función es recibir el oxígeno que se inspira para llevarlo a la sangre y al exhalar se libera el dióxido de carbono. Esta acción depende totalmente de el diafragma que es conformado por músculos y tendones ubicado entre el medio del tórax y la cavidad abdominal.

Figura 9.  
*Partes del aparato fonador*



Tomado de <https://tecnicadevoz.com/wp-content/uploads/2014/10/anatomia-voz-canto-e1414349384931.jpg>

La producción vocal se genera porque el aire al pasar por los pulmones y las vías respiratorias como la tráquea y laringe produce una vibración en las cuerdas o pliegues vocales que son las que generan principalmente el sonido de la voz.



Figura 10.  
Generador de vibraciones



Tomado de <https://como-aprender-a-cantar.com/wp-content/uploads/2019/05/aparato-fonador-lariniae.jpg>

### Marco Metodológico

Este trabajo se enmarca dentro de la metodología cualitativa, que busca interpretar los significados de los sucesos sociales y la comprensión interpretativa de la realidad de los individuos a partir de las percepciones y experiencias de ellos.

Los instrumentos de recolección de información son encuestas abiertas y cerradas de orden descriptivo. Los instrumentos de análisis son el análisis de contenido discursivo y la observación directa.

El siguiente diseño metodológico corresponde a una unidad de talleres compuestos por 4 sesiones en los que se aplicará un diagnóstico previo, aplicación de los elementos adaptados de la Técnica Alexander y diagnóstico posterior.

Tabla 2.

*Talleres de intervención*

<b>Estructura de la intervención</b>		
Sesión 1	Uso habitual	Diagnóstico previo
Sesión 2	Medio por el cual	Diagnóstico propio
Sesión 3	Inhibición	Actividades adaptadas
Sesión 4	Nueva dirección	Actividades adaptadas y diagnóstico posterior.

Descripción por sesión. (Elaboración propia)

Para realizar estos talleres se utilizaron cuatro estudiantes de la cátedra de canto popular de la UdeC de diferentes semestres y quienes en su individualidad muestran diferentes manifestaciones de posturas corporales.

Tabla 3.

*Línea base de posturas corporales.*

<b>Estudiante</b>	<b>Ubicación semestral</b>	<b>Criterio de selección</b>
Mariana Romero Gallo	II	Inicio de carrera ya que se presupone que los estudiantes de semestres iniciales aun no son muy conscientes de su cuerpo.
Luisa Fernanda Cantor	VI	Mitad de carrera ya que se presupone que los estudiantes de semestres intermedios ya han desarrollado una mayor comprensión de lo que es la consciencia corporal.
Sara Camila Guerra	X	Final de carrera ya que se presupone que en la fase final del proceso de formación debe haber una consolidación de una correcta postura y una consciencia corporal.
Amaranta Cadena Morgante	X	Final de carrera ya que se presupone que en la fase final del proceso de formación debe haber una consolidación de una correcta postura y una consciencia corporal. Además, al ser la investigadora del presente documento para estar en coherencia con el principio de auto aplicación de la Técnica Alexander.

Participantes seleccionadas según semestre y nivel de consciencia corporal. (Elaboración propia)

Previo a cada una de las sesiones se le realiza a cada uno de los sujetos una encuesta para verificar el nivel de consciencia corporal en cuanto a técnica vocal y si hay conocimiento de la Técnica Alexander para posterior a esto realizar las sesiones a cada uno basadas en las respuestas obtenidas.

Cada pregunta está orientada hacia el objetivo general, así como los objetivos específicos 1,2,3 y 4 de la presente investigación.

De otra parte, este cuestionario responde también a un proceso cualitativo de recolección de información cercano a la observación participante cuyo objetivo según Monje (2011, pág. 83)

Es comprender el comportamiento y las experiencias de las personas como ocurren en su medio natural por lo tanto se intenta observar y registrar información de las personas en sus medios con un mínimo de estructuras y si interferencia del investigador.

Es por esto por lo que el cuestionario fue enviado por la herramienta Microsoft Forms para que los participantes pudieran responder sin presión del medio social, acudiendo a la honestidad personal (Ver anexo 1).

## Encuesta

Tabla 4.

*Encuesta 1: Diagnóstico previo.*

Pregunta	Postulado tecnica alexander	Objetivo general o específico	Pregunta abierta	Pregunta cerrada
Nombre Completo	N/A	N/A	Caracterización de la población objeto	
Semestre en curso	N/A	N/A		
¿Conoce usted la Técnica Alexander? ¿Si o no? En caso de que su respuesta sea afirmativa describala.	N/A	Diseñar una guía que contenga ejercicios de la técnica alexander como complemento a los hábitos posturales adecuados para la técnica vocal de canto popular	X	X
En términos técnicos vocales, ¿Qué utiliza para cantar?	Conciencia personal	Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal, que sirva como complemento a la técnica vocal de canto popular	X	
¿Qué es para usted la conciencia corporal?	Conciencia personal	Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal, que sirva como complemento a la técnica vocal de canto popular	X	
¿Qué es el cuidado vocal en términos técnicos referente a su canto?	Conciencia personal	Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal, que sirva como complemento a la técnica vocal de canto popular	X	
Cuando está cantando, ¿Puede usted percibir tensiones en su cuerpo? ¿Si o no? Describalas	Conciencia personal	Identificar los elementos de la Técnica Alexander, que permitan complementar aspectos técnicos relacionados con la postura adecuada en el canto popular.	X	
¿Es usted consciente de su postura corporal cuando está cantando? Si o no.	Conciencia personal	Identificar los elementos de la Técnica Alexander, que permitan complementar aspectos técnicos relacionados con la postura adecuada en el canto popular.	X	X
¿Qué tipo de calentamiento o ejercicios de postura realiza previos a usar su instrumento vocal?	Autocuidado	Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal, que sirva como complemento a la técnica vocal de canto popular	X	
¿Conoce algún proceso para cambiar hábitos de postura corporal? ¿Si o no? ¿Cual?	Reeducación	Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal, que sirva como complemento a la técnica vocal de canto popular	X	X
¿Ha cambiado una mala postura por una correcta postura? ¿Si o no? ¿Cual? Describa el proceso	Reeducación	Identificar los aspectos más importantes de una buena disposición corporal, que sirva como complemento a la técnica vocal de canto popular	X	X
¿Conoce su postural corporal natural? ¿Si o No? ¿Cuáles?	Acción conciente	Adaptar los pasos y ejercicios de la técnica alexander enfocada para los cantantes populares de la universidad de Cundinamarca	X	X
¿Tiene hábitos de autocuidado con su cuerpo y su voz? Si – No ¿Cuáles?	Acción conciente	Adaptar los pasos y ejercicios de la técnica alexander enfocada para los cantantes populares de la universidad de Cundinamarca	X	X
- ¿Usted realiza acciones corporales conscientes con su cuerpo y voz cuando esta cantado? ¿Si o no? ¿Cuales?	Acción conciente	Adaptar los pasos y ejercicios de la técnica alexander enfocada para los cantantes populares de la universidad de Cundinamarca	X	X

Descripción de los componentes de la encuesta para establecer la línea base de intervención. (Elaboración propia)

## **Lineamientos para el Análisis de las Respuestas**

El análisis del contenido discursivo de las respuestas de las participantes se enmarca en relación directa con la pregunta y en la opacidad del discurso, es decir el dato implícito como lo expresa Santander (2011):

A lo anterior se agrega la opacidad de los discursos: sabemos que el lenguaje no es transparente, los signos no son inocentes, que la connotación va con la denotación, que el lenguaje muestra, pero también distorsiona y oculta, que a veces lo expresado refleja directamente lo pensado y a veces sólo es un indicio ligero, sutil, cínico.

(p.208)

Por otro lado, el análisis se orienta a estructurar y relacionar de manera directa el contenido con el fin de obtener categorías discursivas implícitas en las respuestas.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el proceso esencial del análisis de la información “consiste en que recibimos datos no estructurados y los estructuramos e interpretamos” (p.460). Además, de acuerdo con Henderson, “interpretar y evaluar unidades, categorías, temas y patrones y encontrar sentido a los datos en el marco del planteamiento del problema” (2009, citado por Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2014).

## Respuestas Obtenidas en la Encuesta 1 (Diagnóstico Previo)

Tabla 5.

*¿Conoce usted la Técnica Alexander? ¿Si o no? En caso de que su respuesta sea afirmativa*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	No
Luisa Fernanda Cantor (VI)	No
Sara Camila Guerra (X)	No
Amaranta Cadena Morgante (X)	Si la conozco, pero no la he aplicado. Es el término que se utiliza para reeducar el cuerpo a unas posiciones corporales determinadas que son sanas

Respuestas de las estudiantes en el primer ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas en su mayoría se puede observar que no hay conocimientos sobre la Técnica Alexander ni su aplicación. Se evidencia que se relaciona con posturas corporales sanas.

Esto ratifica el objetivo general del presente trabajo en cuanto a la relevancia de la implementación de la Técnica Alexander para los cantantes populares.

Tabla 6.

*En términos técnicos vocales, ¿Qué utiliza para cantar?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Belting, voz mixta, mecanismo de cabeza
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Lo fundamental es el Aire para poder constituir lo demás.
Sara Camila Guerra (X)	Todo el aparato fonador, junto con el movimiento corporal.
Amaranta Cadena Morgante (X)	El cuerpo completo, el aparato fonador, varios músculos que se encuentran desde el rostro hasta la zona baja de la espalda.

Respuestas de las estudiantes en el segundo ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas se evidencia dos conceptos centrales: a) Recursos vocales y b) manejo de las partes del cuerpo para el canto.

Esto muestra que las cuatro participantes no articulan los dos conceptos como parte de la técnica vocal. Se menciona el movimiento del cuerpo más no se habla de la postura ni la relajación corporal; esto permite inferir que estas no se toman como parte integral de la técnica vocal.

Tabla 7.

*¿Qué es para usted la conciencia corporal?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Disponer el cuerpo para cantar de la manera más orgánica del cuerpo y siendo consciente de lo que sucede
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Poder tener control de las acciones a ejecutar, que puedan realizarse voluntariamente.
Sara Camila Guerra (X)	Es el manejo consiente y perceptivo de cuerpo, para así identificar y sentir las sensaciones producida al realizar algún actividad con éste.
Amaranta Cadena Morgante (X)	Para mí la conciencia corporal es la manera en que me doy cuenta como estoy utilizando mi cuerpo al hacer determinados movimientos.

Respuestas de las estudiantes en el tercer ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas se evidencia que las participantes integran conceptos de sensaciones, control, percepción y movimientos voluntarios a consciencia. Esto permite inferir que las participantes tienen el concepto de conciencia corporal claro.

Tabla 8.

*¿Qué es el cuidado vocal en términos técnicos referente a su canto?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Ser cuidadosa con las tensiones que se están dando en todo el sistema al cantar, mientras más natural, mejor será el cuidado
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Son las medidas Saludables que se toman en pro de una buena técnica al cantar.
Sara Camila Guerra (X)	Un correcto uso de la técnica vocal y del aparato fonador
Amaranta Cadena Morgante (X)	Para mí el cuidado vocal quiere decir como estoy disponiendo mi cuerpo y mi aparato fonador antes de cantar.

Respuestas de las estudiantes en el cuarto ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas las participantes relacionan el cuidado vocal con percepción de posibles tensiones antes de cantar, medidas saludables hacia la técnica vocal y un uso adecuado del aparato fonador. Esto nos permite inferir que hay claridad con el concepto del cuidado vocal. Sin embargo, no expresan que la postura y relajación corporal son parte de este concepto.

Tabla 9.

*Cuándo está cantando, ¿Puede usted percibir tensiones en su cuerpo? ¿Si o no? Descríbalas.*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Sí, cuando no está bien el sonido y una se esfuerza de más para escucharse, se siente la tensión en la garganta; otros están ubicados es las zonas donde se concentra el estrés, la ansiedad y miedos antes y durante el acto de cantar, mi caso es el estómago, las piernas y mis manos, estos comienzan a temblar y es difícil controlarlo
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Si, en el canto siempre se busca una fuerza elástica (movimiento) al entender eso en mi cuerpo puedo identificar cuando hay una esfuerzo rígido.
Sara Camila Guerra (X)	De vez en cuando, siento un poco de calor y fatiga en la garganta
Amaranta Cadena Morgante (X)	Si, en la espalda baja, el hombro izquierdo, a veces dolor en las rodillas y agotamiento en la garganta.

Respuestas de las estudiantes en el quinto ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas se evidencia que las participantes tienen una sensación corporal diferente entre ellas al ejecutar el canto, es decir que es claro que si perciben las tensiones y conscientemente necesitan o recurren a un cambio corporal para disolverlas. Esto nos permite inferir que las participantes pese a sus diferentes procesos formativos muestran un nivel de percepción de su cuerpo.



Tabla 10.

*¿Es usted consciente de su postura corporal cuando está cantando?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	No.
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Si.
Sara Camila Guerra (X)	Si.
Amaranta Cadena Morgante (X)	No.

Respuestas de las estudiantes en el sexto ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas el 50% de las participantes manifiestan no tener una postura corporal consciente y el otro 50% sí. Esto demuestra, que la ubicación semestral y el proceso de desarrollo vocal, no necesariamente, va avanzando en consciencia corporal conforme va avanzando el tiempo de trabajo y que es indistinto con cada individuo.

Tabla 11.

*¿Qué tipo de calentamiento o ejercicios de postura realiza previos a usar su instrumento*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Ejercicios de respiración consciente, inhalación, retención y exhalación. Mantener notas, ejercicios 1ro, 3ro y 5to en burbujas
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Estiramientos basados en el yoga
Sara Camila Guerra (X)	Estiramiento básico de brazos y piernas, movimiento de cuello, hombros, cadera, pies y manos.
Amaranta Cadena Morgante (X)	Pausas activas, estiramiento de extremidades, ejercicios de calentamiento de articulación vocal como las burbujas y estiramiento o relajación en el rostro para liberar tensiones.

Respuestas de las estudiantes en el séptimo ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas las participantes evidencian en su mayoría el uso del estiramiento corporal como base fundamental para una buena postura previo al canto. La participante en etapa de formación inicial relaciona postura corporal con técnica vocal mientras que las otras participantes dejan como eje primario el estiramiento.

Tabla 12.

*¿Conoce algún proceso para cambiar hábitos de postura corporal? ¿Si o no? ¿Cual?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Sí, ejercicios corporales de rutinas para fortalecer zonas que necesitan más resistencia para mantener una postura cómoda y correcta para el acto de cantar.
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Sí, cruz con un palo de escoba.
Sara Camila Guerra (X)	No,
Amaranta Cadena Morgante (X)	No.

Respuestas de las estudiantes en el octavo ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas el 50% de las participantes evidencian que relacionan postura corporal y técnica vocal, pero no evidencian cual es el proceso para un cambio de hábitos.

Tabla 13.

*¿Ha cambiado una mala postura por una correcta postura? ¿Si o no? ¿Cual? Describa el proceso.*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	Sí, mantener la espalda recta. Ejercicios de espalda para fortalecer el trapecio y no dejar caer el pecho para dar espacio a los pulmones
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Sí, en el proceso de reconocer mi cuerpo y muchas funciones, a través de ejercicios de estiramiento lo logre percibir.
Sara Camila Guerra (X)	No, solo en el momento de cantar de produce un cambio
Amaranta Cadena Morgante (X)	Sí, espalda encorvada y la cabeza hacia adelante, sentía dolor en estas zonas cuando cantaba entonces me ayude con la pared para obligarme a estar más recta, aun me cuesta estar completamente derecha y relajada.

Respuestas de las estudiantes en el noveno ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas las participantes demuestran parte de un conocimiento de lo que es cambiar una postura por otra, mas no es muy claro el proceso mediante el cual es la forma correcta y sana de realizarlo.

Tabla 14.

*¿Conoce su postural corporal natural? ¿Si o No? ¿Cuál es?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	No.
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Si, cuando estoy relajada estoy tipo S a causa de la gimnasia artística por muchos años.
Sara Camila Guerra (X)	Si, a veces un tanto encorvada
Amaranta Cadena Morgante (X)	No.

Respuestas de las estudiantes en el décimo ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

El 50% de las participantes manifiestan un posible conocimiento total de su postural natural mientras que el otro 50% no. También se evidencian en estas respuestas que la propiocepción puede ser subjetiva, es decir, que las participantes tienen un preconceito de su postura natural sin haber hecho un estudio previo de sí mismas.

Tabla 15.

*¿Tiene hábitos de autocuidado con su cuerpo y su voz? ¿Si o No? ¿Cuáles?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	No.
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Si, mucha agua, descanso y previo al canto preparar los 3 diferentes aparatos.
Sara Camila Guerra (X)	Si. Me protejo del frio, cuido los alimentos que consumo y como los consumo, hago ejercicio principalmente cardio y me mantengo siempre hidratada.
Amaranta Cadena Morgante (X)	Si, tomar agua, dormir bien, ejercicios como pilates y buena alimentación (aunque falta mejorar ese último aspecto)

Respuestas de las estudiantes en el undécimo ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas las participantes evidencian en su mayoría que el cuidado corporal se asemeja a una buena hidratación, alimentación, ejercicio y un buen descanso. En las respuestas no se evidencia que la propiocepción y la consciencia corporal sean parte fundamental de los hábitos de auto cuidado.

Tabla 16.

*¿Usted realiza acciones corporales conscientes con su cuerpo y su voz cuando está cantando?  
¿Si o No? ¿Cuáles?*

<b>Estudiante</b>	<b>Respuesta</b>
Mariana Romero Gallo (II)	No.
Luisa Fernanda Cantor (VI)	Si, corregir postura, darme cuenta de tensiones, combinar estilos.
Sara Camila Guerra (X)	Si, aplicación de la técnica vocal principalmente, movimientos gesticulares y movimientos corporales para liberar tensión
Amaranta Cadena Morgante (X)	No.

Respuestas de las estudiantes en el duodécimo ítem de la encuesta 1. (Elaboración propia)

En estas respuestas el 50% de las participantes muestran un posible conocimiento completo de una postura corporal específica cuando están ejerciendo la acción del canto mientras que el otro 50% no. Esto puede dar muestra de que la consciencia corporal constante no es parte de la dieta diaria del cantante.

## Sesiones

Para la elaboración de esta adaptación de la técnica Alexander en estudiantes de la catedra de canto popular de la universidad de Cundinamarca se construyeron cuatro sesiones entre 20 a 40 minutos y evidenciando el proceso de cada sujeto. Previamente y para iniciar las sesiones se les solicito a cada participante un video cantando para hacer una observación previa de los hábitos posturales de cada una de las participantes incluyendo la investigadora. Esta metodología fue tomada del trabajo de Manuel Fernando Merchán (2020), con la correspondiente adaptación de ejercicios para cantantes.

Cada una de las sesiones son tomadas de la metodología de (Manuel Merchán) adaptadas al canto. La adaptación consiste principalmente en estructurar los ejercicios de

acuerdo con las necesidades del instrumento, tales como expresión corporal en función de la correcta técnica vocal y relajación corporal. Los objetivos y alcances están en función de la población abordada que es adulta y en formación profesional. La propiocepción como eje fundamental lo cual permite que cada individuo se auto regule para la construcción de su conciencia corporal.

Otra adaptación consiste en que la retroalimentación no se realiza en un momento aparte si no que es de manera transversal y constante durante las sesiones, a través de preguntas que surgen en el momento de la aplicación y de acuerdo con lo que va mostrando el desarrollo de cada participante.

## Sesión 1

Tabla 17.

*Sesión 1: Uso habitual (diagnóstico)*

<b>Primera parte de la sesión</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Alcance</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>
Concientizar la percepción propia del sujeto en cuanto a su postura corporal diaria.	La propiocepción como primera instancia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En esta primera sesión se le pide al sujeto que realice una serie de movimientos corporales que sean cotidianos en su día a día.</li> <li>2. En este momento se observa y se toma nota en la forma en que su cuerpo realiza los diferentes movimientos.</li> <li>3. Se le pide al sujeto que primero realice sentarse y después ponerse de pie utilizando una silla que contenga solo espaldar, repitiéndolo varias veces.</li> <li>4. Así se observará el movimiento por medio del cual realiza esta acción, tomando como base si utiliza sus piernas o alguna otra parte de su cuerpo para este movimiento o realiza algún tipo de impulso con la parte superior de su cuerpo.</li> <li>5. Seguido de esto, pediremos que camine en círculo dentro del espacio observando así el movimiento de sus extremidades superiores, posición de la espalda, cuello y, por último su cabeza.</li> <li>6. Por último, pediremos al participante que estando sentado inhale y exhale de manera fuerte, determinando el nivel de tensión que se provoca al realizar esta acción desde el pecho, cuello y por último su boca y labios.</li> <li>7. Repetiremos esta misma actividad de pie, ya que el cuerpo al estar soportado directamente en sus piernas genera otro tipo de tensiones, sumado a esto observamos la posición de los pies en relación con sus hombros, ya que con la debida distancia el cuerpo tendrá la estabilidad y relajación adecuada. Se determina para esta sesión un tiempo de 20 a 40 minutos de acuerdo con la respuesta de los participantes y dando a cada sujeto el espacio y la duración adecuadas para realizar cada acción sin afectar ninguno de sus movimientos cotidianos para observar el punto específico a trabajar.</li> </ol>	Se determina para esta sesión un tiempo de 20 a 40 minutos de acuerdo con la respuesta de los participantes y dando a cada sujeto el espacio y la duración adecuadas para realizar cada acción sin afectar ninguno de sus movimientos cotidianos para observar el punto específico a trabajar.
<b>Segunda parte de la sesión</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En el segundo momento se le pedirá al participante que realice una serie de movimientos esta vez cantando y en posición sentado, con los cuales evaluaremos la forma en que su cuerpo reacciona al movimiento mientras está utilizando su voz.</li> <li>2. Pediremos en primera medida que el participante se siente y se ponga de pie (silla sin descansar brazos) en repetidas ocasiones, para así observar el movimiento por medio del cual realiza esta acción, tomando como base si utiliza sus piernas para este movimiento o realiza algún tipo de impulso con la parte superior de su cuerpo.</li> <li>3. Seguido a esta actividad, pediremos que cante utilizando como medio de expresividad sus brazos y también su rostro, para analizar la tensión realizada desde sus brazos hasta su espalda y cabeza.</li> <li>4. Repetiremos esta misma actividad de pie, pediremos al participante que se mueva dentro del espacio y utilice todos los medios corporales necesarios de manera natural (cotidiana), observaremos si alguno de los movimientos o la acción al cantar genera una tensión que el cuerpo tome de manera inconsciente.</li> </ol>			

Esquema de desarrollo de la sesión. Elaboración adaptada de la metodología de Manuel Merchán (2020)

## Sesión 2

Tabla 18.

*Sesión 2: Medio por el cual*

<b>Primera parte de la sesión</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Alcance</b>	<b>Descripción</b>	<b>Tiempo</b>
		<b>La posición semi-supina*</b>	
Concientizar el medio que utiliza el sujeto para realizar las acciones propias.	La propiocepción como primera instancia.  Las posiciones corporales	En este primer momento pediremos al participante que realice la posición semi-supina, en la cual analizaremos la alineación de la espalda con la pelvis y su cabeza, para este ejercicio debemos utilizar libros de diferentes grosores con el objeto de colocar debajo de la cabeza propiciando la alineación natural de la cabeza con respecto al cuello, debemos tener en consideración que si el libro es muy delgado provoca presión en la zona cervical y si el libro es muy grueso se genera una compresión en la laringe. Se debe recalcar en que el grosor del objeto a utilizar en este caso un libro, depende de las condiciones óseas de cada participante.	Se determina para esta sesión un tiempo de 20 a 40 minutos de acuerdo con la respuesta de los participantes y dando a cada sujeto el espacio y la duración adecuadas para realizar cada acción sin afectar ninguno de sus movimientos cotidianos para observar el punto específico a trabajar.
<b>Segunda parte de la sesión</b>			
1. Se le expone el video de la primera sesión al participante, se le hacen las observaciones se le invita a identificar si las observaciones detectadas son correctas o no según su propiocepción. Acto seguido, se le invita al participante a interpretar de nuevo la canción esta vez frente a un espejo para que pueda comparar las observaciones hechas previamente, y agudizar su propiocepción.			
2. En este segundo momento pediremos al participante en la misma posición semi-supina, que realice un ejercicio de calentamiento vocal, infiriendo en el hecho de la importancia de la relajación del diafragma a la hora de generar el sonido con la boca, observaremos muy cuidadosamente que en el momento de tomar la inhalación y exhalación no se modifique la posición de la espalda o el cuello, debido al movimiento generado por el diafragma, si esto llegase a suceder se debe realizar el ejercicio solo con aire y después el ejercicio técnico vocal.			

Esquema de desarrollo de la sesión. (Elaboración adaptada de la metodología de Manuel Merchán (2020))

### Sesión 3

Tabla 19.

*Sesión 3: Inhibición*

Objetivo	Alcance	Descripción	Tiempo
Concientizar al sujeto en las acciones que debe suspender como parte de su autoconocimiento.	Conciencia del detenimiento de la "mala" acción.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En este momento es importante concientizar a los participantes que cada movimiento y sensación corporal es importante manifestarlo para el óptimo trabajo en relación con la técnica.</li> <li>2. Se les pedirá que interpreten una canción con los ojos vendados para inhibir un sentido y así agudizar los otros (únicamente para tener aún más conciencia de sus sensaciones corporales).</li> <li>3. Luego se le pregunta al participante que puede hacer de manera consciente para detener o inhibir los actos involuntarios que se consideren nocivos, y se le pide que haga una descripción detallada.</li> </ol>	Se determina para esta sesión un tiempo de 20 a 40 minutos de acuerdo con la respuesta de los participantes y dando a cada sujeto el espacio y la duración adecuadas para realizar cada acción sin afectar ninguno de sus movimientos cotidianos para observar el punto específico a trabajar.

Esquema de desarrollo de la sesión. (Elaboración adaptada de la metodología de Manuel Merchán (2020))

### Sesión 4

Tabla 20.

*Sesión 4: Nueva dirección.*

Objetivo	Alcance	Descripción	Tiempo
El sujeto al suspender la acción inconsciente este paso le da la entrada a la acción consciente que le brinda un enfoque a mejorar su postura corporal y realizar su canto libre de tensiones y hábitos perjudiciales para la realización de esta.	Conciencia de una correcta postura y acción para mantenerla.	Como primera actividad se pedirá a los participantes que interpreten una canción con fragmentos largos donde observaremos si el participante luego de un tiempo de estar cantando empieza a modificar su postura corporal, de ser así, pediremos que pare de cantar y que tome conciencia de esta postura y sea corregida rápidamente. En lo posible el estudiante debe estar cantando frente a un espejo para que en el momento de corregir observe de primer plano su mala postura y genere su propia conciencia	Se determina para esta sesión un tiempo de 20 a 40 minutos de acuerdo con la respuesta de los participantes y dando a cada sujeto el espacio y la duración adecuadas para realizar cada acción sin afectar ninguno de sus movimientos cotidianos para observar el punto específico a trabajar.

Esquema de desarrollo de la sesión. (Elaboración adaptada de la metodología de Manuel Merchán (2020))



## Análisis de Resultados

### Videos previos a aplicación de talleres (diagnóstico preliminar)



Participante 1. (Mariana Romero Gallo semestre II<sup>1</sup>): En el estudio de la participante 1 a partir del video, se evidencia que mantiene los hombros hacia adelante, mentón hacia abajo, inclinación del cuerpo hacia el pie derecho, posición rígida en las manos, leve direccionamiento del cuello hacia adelante, barbilla apretada o tensionada y leve movimiento de la zona pélvica.

Participante 2. (Luisa Fernanda Cantor semestre VI<sup>2</sup>): En el estudio de la participante 2 a partir del video, se evidencia que tiene una leve inclinación de la cabeza hacia el lado izquierdo, inclinación hacia atrás de la cabeza cuando canta notas agudas, confunde la preparación del cuerpo (respiración, apoyo, etc.) con tensión en cuello y hombros, y genera golpe de diafragma, tensión en la garganta o la zona laríngea cuando canta notas largas, tensión mandibular y estiramiento excesivo del cuello.



Sujeto 3. (Sara Camila Guerra Semestre X<sup>3</sup>): En el estudio del sujeto 3 a partir del video, al no poder ver de manera completa el cuerpo del sujeto tiene una aparente correcta postura corporal al estar de pie, leve inclinación hacia la derecha de la cabeza, tendencia en casi toda la interpretación de direccionar la cabeza hacia atrás, posible tensión del brazo colocado sobre el abdomen, posibles rodillas rígidas, leve subida de hombros al tomar rápido aire y tensión en la zona mandibular.

---

<sup>1</sup> [https://drive.google.com/file/d/16SOTOm-2RMj719pb1A9UqbGYiEsIKALR/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/16SOTOm-2RMj719pb1A9UqbGYiEsIKALR/view?usp=share_link)

<sup>2</sup> <https://youtu.be/tUDf7JWM-os>

<sup>3</sup> <https://youtu.be/7WHnV5bYPAo>

Sujeto 4. (Amaranta Cadena Morgante Investigadora y Semestre X<sup>4</sup>): En el estudio del sujeto 4, a partir del video, se evidencia un leve hundimiento en el pecho, leve tensión en la zona laríngea, no hay distribución del cuerpo equilibrado entre los pies, mentón hacia abajo al cantar notas graves, apoyo excesivo en el diafragma y leve inclinación de la cabeza hacia atrás.



### **Sesión 1: Uso habitual diagnóstico<sup>5</sup>**



Se solicitó a las participantes caminar en círculo cambiando de dirección para observar los diferentes movimientos que mantienen de manera habitual. se observa en el video que las cuatro participantes usualmente caminan manteniendo la cabeza inclinada hacia adelante levemente, los hombros levemente hacia adelante y con un poco de tensión, en algunas participantes la espalda está levemente encorvada. Dos de las participantes manifestaren tener desniveles en la marcha.

Para provocar reacciones corporales inconscientes se les solicitó imaginar una situación como estar apuradas por llegar a un sitio y que caminaran de esa manera, así se pudo constatar que la cabeza hacia adelante. los hombros hacia adelante y la curvatura de la espalda son posturas habituales e inconscientes.

---

<sup>4</sup> <https://youtu.be/Tncv2nfUJco>

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBts3ax-tlPNx4E3AP6BEqmLHDFzc5X>

Acto seguido se les solicitó a las participantes que llevarán a cabo el acto de sentarse y ponerse de pie, 3 de ellas al sentarse mandan todo el peso hacia la parte baja de la espalda y para levantarse se impulsan apoyando el abdomen sobre los muslos y mandando toda la fuerza hacia la punta de los pies para levantarse y la cuarta participante mantiene la espalda erguida y distribuye el peso en las extremidades inferiores y el abdomen dando un manejo más equilibrado del movimiento.

El siguiente ejercicio consistió en realizar una respiración y exhalación rápida primero sentadas, dos de las participantes se les denota tensión en los hombros al inhalar y a las otras dos se les nota relajadas. Se repitió el mismo ejercicio con todas las participantes esta vez de pie y se denotó que las dos participantes que mantenían la tensión al respirar en los hombros cuando estaban sentadas la mantenían también al estar de pie y las otras dos participantes que estaban relajadas al estar sentadas, también mantenían la relajación al estar de pie. Una de las participantes al estar sentada tenía muy encorvada la espalda, pero al estar de pie y realizar la respiración estaba con la espalda más erguida.

El último ejercicio fue solicitar a las participantes que cantaran un fragmento del mismo tema musical que habían enviado previamente en video y esta vez debían realizar movimientos o acciones como caminar, sentarse y ponerse de pie a solicitud de la investigadora. Todas ellas lograron hacer el ejercicio de manera desprevenida lo cual permitió evidenciar los hábitos inconscientes de cada una.

Todas las participantes mostraron diferencias y similitudes en comparación con el video previo durante la primera sesión. El siguiente cuadro compara cada uno de los aspectos:

Tabla 21.

*Uso habitual (diagnóstico)*

<b>Participante</b>	<b>Similitudes</b>	<b>Diferencias</b>
Mariana Romero	Mantiene: hombros hacia adelante, mentón hacia abajo, inclinación del cuerpo hacia el pie derecho, leve direccionamiento del cuello hacia adelante.	No tiene posición rígida en las manos. Barbilla relajada pero levantada. No se aprecia movimiento de la zona pélvica
Luisa Fernanda Cantor	Mantiene: confunde la preparación del cuerpo (respiración, apoyo, etc.) con tensión en cuello y hombros, y golpe de diafragma más notorio.	No inclina la cabeza hacia el lado izquierdo. No inclina la cabeza hacia atrás cuando canta notas agudas, ni tensión mandibular ni estiramiento excesivo del cuello.
Sara Camila Guerra	Mantiene: Leve inclinación hacia la derecha de la cabeza, tendencia en casi toda la interpretación de direccionar la cabeza hacia atrás. Se corrobora la tensión del brazo colocado sobre el abdomen, así como la rigidez en rodillas	En la postura corporal se evidencia que no es correcta ya que de medio lado se aprecia la curvatura de la espalda en la zona cervical. No evidencia subida de hombros al tomar rápido el aire ni tensión en la zona mandibular. Se evidencia inclinación corporal hacia adelante en algunas ocasiones.
Amaranta Cadena	Mantiene: leve hundimiento en el pecho, leve tensión en la zona laríngea, no hay distribución del cuerpo equilibrado entre los pies, mentón hacia abajo al cantar notas graves, apoyo excesivo en el diafragma.	No hay inclinación de la cabeza hacia atrás. Hombros caídos al estar sentada. Cabeza direccionada hacia adelante.

Síntesis de hallazgos. (Elaboración propia).

En rasgos generales para todas las participantes cuando se sientan o se ponen de pie sin que sea a solicitud verbal, es decir, cuando lo hacen de manera desprevenida, se nota que es totalmente distinto a cuando lo hacen por solicitud. En las participantes se puede evidenciar que no suelen sentarse de manera cuidadosa o consciente lo mismo que ponerse de pie.

Por otra parte, cuando están cantando las cuatro participantes mostraron mayor control de su cuerpo y de su postura al sentarse y ponerse de pie.

## **Sesión 2 Medio por el cual (diagnóstico propio)<sup>6</sup>**



Previo al inicio de esta sesión se solicitó a las participantes que expresaran verbalmente todo lo que iban sintiendo y percibiendo con su cuerpo. A través de la pregunta constante se estimuló a las participantes a estar permanentemente conscientes de su cuerpo.

En posición semi supina se procedió a la nivelación de la cervical con el resto de la espalda utilizando libros de diferente grosor teniendo en cuenta que las participantes

---

<sup>6</sup> [https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBts3ax-tmvEPV8kLrk\\_Y7UnbAoQf0J](https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBts3ax-tmvEPV8kLrk_Y7UnbAoQf0J)

revelaran sentirse cómodas, ya que cada una tiene una fisionomía diferente. Acto seguido, se solicitó cantar y hacer ejercicios de calentamiento vocal.

Fue necesario probar con diferentes libros y ver desde diferentes ángulos a las participantes para determinar la altura correcta de la cabeza de cada una de ellas independientemente de si manifestaban sentirse cómodas o no. Una vez determinada dicha altura correcta, se pudo observar un cambio sustancial en el sonido con tendencia hacia la mejoría en potencia y calidad.

A nivel general cada una de las participantes manifestó una incomodidad corporal o un impulso involuntario de realizar las acciones que se observaron en la primera sesión tales como, tensionar los brazos, lanzar la cabeza hacia atrás y tensionar la quijada.

Se pudo observar en todas las participantes que la mayoría de los hábitos corporales detectados en la primera sesión e identificados como nocivos, desaparecieron casi en su totalidad. Solo hubo una participante que exageró con el uso del diafragma.

También se puede inferir que las participantes podían identificar la postura como cómoda, sin embargo, teniendo en cuenta que lo saludable que propone Alexander es la alineación de la zona cervical con la espalda esta postura, esta no es la postura que se percibe como la más cómoda y natural.

Con esto se puede inferir que en la mente de cada una de las participantes se generó una inquietud y pensamiento que articula un cambio en sus movimientos corporales.

Con respecto a la segunda parte de la sesión donde la investigadora comunicó las observaciones hechas a los videos de previos las participantes luego de ver sus videos expresaron lo siguiente.

Tabla 22.

*Medio por el cual (diagnóstico)*

<b>Participante</b>	<b>Observaciones de la investigadora</b>	<b>Apreciación de la participante</b>
Mariana Romero	Hombros hacia adelante, mentón hacia abajo, inclinación del cuerpo hacia el pie derecho, posición rígida en las manos, leve direccionamiento del cuello hacia adelante, barbilla apretada o tensionada y leve movimiento de la zona pélvica.	Estuvo en total acuerdo con todos los puntos.
Luisa Fernanda Cantor	Leve inclinación de la cabeza hacia el lado izquierdo, inclinación hacia atrás de la cabeza cuando canta notas agudas, confunde la preparación del cuerpo (respiración, apoyo, etc.) con tensión en cuello y hombros, y genera golpe de diafragma, tensión en la garganta o la zona laríngea cuando canta notas largas, tensión mandibular y estiramiento excesivo del cuello.	Estuvo de acuerdo con todo y especialmente con el punto de la cabeza hacia atrás y el golpe diafragmático.
Sara Camila Guerra	Tiene una aparente correcta postura corporal al estar de pie, leve inclinación hacia la derecha de la cabeza, tendencia en casi toda la interpretación de direccionar la cabeza hacia atrás, posible tensión del brazo colocado sobre el abdomen, posibles rodillas rígidas, leve subida de hombros al tomar rápido aire y tensión en la zona mandibular.	Estuvo de acuerdo en todos los puntos y agrega que cierra mucho los ojos.
Amaranta Cadena	Leve hundimiento en el pecho, leve tensión en la zona laríngea, no hay distribución del cuerpo equilibrado entre los pies, mentón hacia abajo al cantar notas graves, apoyo excesivo en el diafragma y leve inclinación de la cabeza hacia atrás.	Este es el proceso de auto observación de la investigadora por tanto es lo determinado por ella.

Síntesis de hallazgos. (Elaboración propia).

Las participantes después de haber observado su video y haber hecho el proceso de analizar su propia postura y el ejercicio de “El medio por el cual” procedieron a volver a cantar esta vez observándose en un espejo.

Es relevante destacar que a 3 de las participantes se les olvidó el texto de la canción posiblemente por estar pendientes del cuidado de los movimientos del cuerpo. Una sola participante logró cantar por completo el tema musical manteniendo la percepción de su cuerpo y controlando los movimientos involuntarios como se ve en el siguiente cuadro:



Tabla 23.

*Comparación de resultados entre las primeras dos sesiones*

<b>Participante</b>	<b>Video preliminar</b>	<b>Ejecución frente al espejo</b>
Mariana Romero	Hombros hacia adelante, mentón hacia abajo, inclinación del cuerpo hacia el pie derecho, posición rígida en las manos, leve direccionamiento del cuello hacia adelante, barbilla apretada o tensionada y leve movimiento de la zona pélvica.	Mantuvo los hombros rígidos No inclinó el mentón hacia abajo. Equilibró el peso del cuerpo en los dos pies. Mantuvo rigidez en las manos El cuello lo mantuvo alineado a la espalda. Sin tensión en la barbilla la zona pélvica la mantuvo estable. Manifestó sentirse más consciente de su propiocepción. Se le olvidó la letra
Luisa Fernanda Cantor	Leve inclinación de la cabeza hacia el lado izquierdo, inclinación hacia atrás de la cabeza cuando canta notas agudas, confunde la preparación del cuerpo (respiración, apoyo, etc.) con tensión en cuello y hombros, y genera golpe de diafragma, tensión en la garganta o la zona laríngea cuando canta notas largas, tensión mandibular y estiramiento excesivo del cuello.	Ninguna de las observaciones se repitió en esta ejecución, sin embargo, se le olvidó la letra y comenzó varias veces y a manifestar incomodidad. Comentó que estaba estresada por el parcial de canto. (Algo completamente ajeno a el momento presente)
Sara Camila Guerra	Tiene una aparente correcta postura corporal al estar de pie, leve inclinación hacia la derecha de la cabeza, tendencia en casi toda la interpretación de direccionar la cabeza hacia atrás, posible tensión del brazo colocado sobre el abdomen, posibles rodillas rígidas, leve subida de hombros al tomar rápido aire y tensión en la zona mandibular.	Ninguna de las observaciones del video preliminar se repitió en esta ejecución. Únicamente una leve intensión de tensionar el brazo derecho. La participante agrega a su observación que intentó acordarse de los puntos previamente hablados y no repetirlos.
Amaranta Cadena	Leve hundimiento en el pecho, leve tensión en la zona laríngea, no hay distribución del cuerpo equilibrado entre los pies, mentón hacia abajo al cantar notas graves, apoyo excesivo en el diafragma y leve inclinación de la cabeza hacia atrás.	Disminución del hundimiento del pecho y no se evidencio tensión laríngea. Distribuyo el peso del cuerpo en los pies de manera equilibrada. Mentón estable y alineado. Disminuyo el apoyo excesivo del diafragma y no hubo inclinación de la cabeza. Manifestó sentir el impulso de hacer movimientos habituales.

Síntesis de hallazgos. (Elaboración propia).

### Sesión 3 Inhibición<sup>7</sup>



En esta sesión se procedió a inhibir el sentido de la vista para agudizar la propiocepción del cuerpo esto no quiere decir que deba hacerse siempre así, esta fue una decisión la investigadora para ayudar a las participantes a generar una memoria corporal para facilitar el proceso de Inhibición.

En esta sección fue fundamental la retroalimentación constante entre la observación de la investigadora y las percepciones de las participantes.

Cabe destacar que a cada participante se le explicó en qué consiste la inhibición que fundamentalmente está en 3 momentos:

1. Tomar conciencia
2. Parar lo que se está haciendo y detener la acción inconsciente.
3. Reiniciar la actividad

De las cuatro participantes solamente la investigadora desarrolló el procedimiento en los 3 pasos antes presentados, las otras participantes no detuvieron la actividad, sino que siguieron adelante tratando de realizar los 3 pasos mencionados al tiempo que iban cantando. El ejercicio se realizó en posición sentada y de pie.

---

<sup>7</sup> <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBts3ax-tnSmjP8P7NKOWnf24xGCaZg>

Tabla 24.  
Sesión de Inhibición

Participante	Observaciones del ejercicio	Retroalimentación de la participante
Mariana Romero	<p>Al estar sentada se invitó a la participante a percibir como estaba su mentón y sus pies y se le indicó que los alineara de acuerdo a la postura “correcta” percibida en la sesión anterior.</p> <p>No se dio cuenta por sí misma que estaban desalineados.</p> <p>Al estar de pie se dio cuenta por sí misma que tenía los hombros hacia adelante.</p> <p>Se le solicitó relaja las manos</p> <p>Fue muy notoria la mejoría en la emisión del sonido.</p>	<p>Expresa que está sintiendo que “algo la hala” a tener más cuidado con su postura.</p>
Luisa Fernanda Cantor	<p>Al estar sentada y luego de cantar se le pregunta a la participante que percibe del cuerpo.</p> <p>La investigadora le hace notar que aún tiene golpe de diafragma</p> <p>Al estar de pie la investigadora pregunta como siente el cuerpo.</p> <p>Se le manifiesta que un mínimo movimiento puede afectar la emisión de sonido.</p>	<p>La participante manifiesta sentir el cuello hacia adelante y que no se da cuenta si tiene golpe de diafragma.</p> <p>Comenta que siente que comete errores por estar pendiente de tantas cosas al tiempo.</p>
Sara Camila Guerra	<p>Sentada la participante canta y posteriormente la investigadora pregunta como siente su cuerpo en ese momento. Se le hace notar que tiene el pecho muy adelante y que está encorvada</p> <p>La investigadora acomoda el cuerpo de la participante y le pregunta cómo se siente.</p> <p>Luego la participante comienza a darse cuenta que el cuerpo se desacomoda.</p> <p>Al estar de pie percibió desalineaciones de su cuerpo y corrigió, pero sin parar de cantar</p>	<p>Manifiesta que se siente rara porque no le gusta cantar sentada.</p> <p>Manifiesta no haberse dado cuenta de estar encorvada y hacia adelante</p> <p>Después de haberse acomodado manifiesta sentir algo de tensión en los hombros.</p> <p>Expresa que ya no siente tan forzado el cuerpo.</p> <p>De pie manifestó que siente mejor la postura del cuerpo y no siente el impulso de mover las manos.</p>
Amaranta Cadena	<p>La investigadora durante los dos momentos (sentada y de pie) hizo el proceso de inhibición paso a paso, parando.</p> <p>Fue muy notoria la mejoría en la emisión del sonido.</p>	<p>Expresó constantemente de manera verbal lo que estaba sintiendo en diferentes del cuerpo.</p>

Síntesis de hallazgos. (Elaboración propia).

## Sesión 4 Nueva Dirección<sup>8</sup>



En la sesión 4 se tomó como Nueva Dirección lo que cada una de las participantes entendió como el nuevo hábito que debían tomar al cantar. Todas coincidieron que la Nueva Dirección está profundamente conectada con la conciencia permanente, al menos en esta fase inicial de aplicación de toda la Técnica Alexander, por tanto, se decidió realizar esta sesión de la manera más espontánea y que cada una se expresara libremente y utilizara el espacio y su cuerpo como mejor lo sintieran.

En esta última sesión se analiza a nivel general que las 4 participantes ya tienen como pensamiento principal los pasos importantes de la Técnica Alexander, sin dejar de tomar en cuenta que cada una es diferente en su corporalidad y ejecución instrumental. Al decirles que el espacio donde están interpretando la canción es completamente de cada una para que ejecuten su canción tratando de tener en cuenta los pasos, tanto su interpretación como su sensibilidad corporal se exponen. Si bien tienen en cuenta que este proceso técnico es un trabajo que se debe realizar por un tiempo considerable para ver diferentes resultados y tomar el que mejor le convenga a cada una. Mientras Sara y Amaranta tienen una “libertad” al no tener la presión o la tensión de tener que ejecutar el canto para una calificación académica, el pensamiento de ellas es más hacia la ejecución y de cómo están

---

<sup>8</sup> [https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBts3ax-tmRY2riV-e\\_TgOCYSAFI4-K](https://www.youtube.com/playlist?list=PLqIBts3ax-tmRY2riV-e_TgOCYSAFI4-K)

cantando. Luisa y Mariana tienen muy consciente su trabajo corporal, se dejan guiar en cada uno de los pasos, pero la “presión” académica puede ser un factor poco favorable para los intérpretes, es importante el rendimiento académico, pero no es el factor principal que busca un cantante, una sana interpretación sí.

## **Resultados**

En general, el estudio destaca la importancia de tomar conciencia de nuestras posturas y hábitos corporales para evitar lesiones y mejorar la calidad de vida.

El trabajo realizado en el estudio pareció generar tranquilidad en las participantes, lo que sugiere la importancia de una aplicación de la técnica adecuada para lograr un ambiente seguro y relajado.

También se destacó la importancia del estilo de cuerpo en la realización de diferentes ejercicios y cómo la fisonomía puede ser responsable de posturas específicas o problemas físicos que llevan a estas posturas.

Se observó que la atención y la presión académica varían entre los individuos, como se evidenció en la comparación entre Sara y Amaranta de X semestre con Mariana y Luisa de II y VI respectivamente. Además, se sugiere la necesidad de estudiar cómo la presión externa puede desconectar a los individuos de su propiocepción, como se observó en el caso de Luisa.

Se notó que la posición semi- supina puede resultar incómoda o cómoda para algunas personas, lo que destaca la importancia de personalizar los ejercicios a las necesidades individuales.

Por otro lado, se resalta la necesidad de volver consciente la inhibición, un proceso que suele ser automático, como propone Alexander.

En todas las participantes se evidencia mejoría en la emisión del sonido, postura y relajación.

La propiocepción se constituyó como el eje central del presente estudio como el medio para garantizar el cuidado corporal en la ejecución instrumental.

Ante la pregunta de investigación, ¿Puede la adaptación de la Técnica Alexander a la técnica vocal proporcionar beneficios a los cantantes populares del programa de música de la universidad de Cundinamarca?

Se puede inferir que la pregunta se responde afirmativamente, ya que esta aplicación trae beneficios, es decir, dispone a los participantes, más claramente a estos cantantes a traer la conciencia como trabajo principal ante cualquier ejecución, así como desarrollar la capacidad de relajación y generarla ante cualquier factor externo que sea considerado estresante. Proporciona además múltiples autoanálisis de la forma de ejecutar el canto y como detener las consideradas “posturas y hábitos nocivos” sin que esto sea un factor agobiante. En general, los hallazgos destacan la importancia de la postura y la tensión corporal en la interpretación musical y la necesidad de una auto observación consciente para mejorar la técnica instrumental.

Finalmente, se observó que el mayor trabajo se realizó entre la segunda y la tercera sesión y que las participantes buscaron la comodidad del cuerpo a través de posturas habituales o cambiando su repertorio.

### **Conclusiones**

Aunque el estudio se realizó con cantantes populares, se sugiere que puede ampliarse a cualquier instrumento, siempre manteniendo la técnica específica de cada instrumento articulada con la técnica Alexander.

La propiocepción es un factor que no se debe tomar a la ligera, se sugiere que sea un tema por estudiar y enfatizar en los procesos de formación instrumental musical a cualquier nivel.

La retroalimentación constante entre la observación de la investigadora y las percepciones de las participantes resultó fundamental para un resultado más orgánico y consciente.

Los resultados indican que la adaptación de la Técnica Alexander a la técnica vocal proporciona beneficios a los cantantes populares, como mejorar la emisión del sonido, postura y relajación. Se sugiere la necesidad de estudiar cómo la presión externa puede afectar la propiocepción y la importancia de una aplicación adecuada de la técnica para lograr un ambiente seguro y relajado.

Se destaca la importancia de tomar conciencia de las posturas y hábitos corporales para evitar lesiones y mejorar la calidad de vida, así como la personalización de los ejercicios a las necesidades individuales, esto quiere decir que cada individuo único en su corporalidad y ejecución instrumental, por lo que el proceso debe ser adaptado a cada uno para obtener los mejores resultados.

Como investigadora, debo admitir que este trabajo me brindó una nueva perspectiva sobre mí misma y la importancia de cuidar mi cuerpo y mente. A través del estudio de la Técnica Alexander y su aplicación en la enseñanza del canto popular, comprendí la importancia de la postura y el control corporal en la producción de un sonido vocal óptimo.



Además, aprendí la importancia de ser un buen guía para las personas que buscan aprender algo nuevo. No todas las personas aprenden y sienten de la misma manera, por lo que es crucial ser sensible a sus necesidades y adaptar la enseñanza en consecuencia.

Este trabajo también me enseñó sobre la importancia de la investigación y el análisis riguroso. Al utilizar una metodología cualitativa y la recopilación de datos a través de encuestas abiertas y cerradas, pude obtener una comprensión más profunda de los efectos de la Técnica Alexander en el canto popular.

En conclusión, este trabajo me enseñó la importancia de cuidar mi cuerpo y mente, ser un buen guía y ser rigurosa en la investigación. Estos son valores fundamentales que aplicaré en mi vida personal y profesional.

## Referencias

- Alexander, F. M. (1995). *El uso de sí mismo*. Urano.
- Blanco Piñeiro, P. (2013). *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical. Un estudio con alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo [tesis de doctorado]*. Universidad de Vigo.
- Brennan, R. (1992). *El manual de la Técnica Alexander*. Plural de Ediciones SA. Obtenido de [https://www.academia.edu/31990383/Compilado\\_tecnica\\_alexander](https://www.academia.edu/31990383/Compilado_tecnica_alexander)
- Carretero Aguado, A. (2010). Beneficios de la técnica Alexander para los alumnos de los conservatorios de Música. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*(7), 1-10. Obtenido de <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6995.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Medline Plus. (s.f). *Bruxismo*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001413.htm>
- Merchán Bernal, M. F. (2020). *Interpretación musical y postura corporal en la ejecución del trombón: Influencia de la Técnica Alexander en niños (10-12 años [tesis de maestría]*. Universidad Internacional de la Rioja.  
doi:<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.26275.73761>
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Guía didáctica metodología de la investigación [tesis de pregrado]*. Universidad Surcolombiana. Obtenido de

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Pinzón Castañeda, D. C. (2018). *Técnica Alexander para estudiantes de trompeta [tesis de pregrado]*. Universidad de Cundinamarca. Obtenido de <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1799/T%203%2089CNICA%20ALEXANDER%20PARA%20ESTUDIANTES%20DE%20TROMPETA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Renau Michavila, M. (2010). La Técnica Alexander, una nueva voz en la didáctica de interpretación. *Puentes*(9), 81-88. Obtenido de <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/88389>

Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer Análisis de Discurso. *Cinta de Moebio*(47), 207-224. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2011000200006>

Seidner, W., & Wendler, J. (1982). *La voz del cantante : bases fonológicas para la enseñanza del canto* (7 ed.). Henschel.

## Anexos

### *ANEXO 1 ENCUESTA A PARTICIPANTES*

# Cuestionario Trabajo de Grado Amaranta Cadena

ESTE CUESTIONARIO ES CON FINES INVESTIGATIVOS Y NO EVALUATIVOS, PORFAVOR  
RESPONDA CON LA MAYOR HONESTIDAD POSIBLE. GRACIAS

\* Obligatoria

\* Este formulario registrará su nombre, escriba su nombre.

1. Nombre Completo \*

2. Semestre en curso \*

3. ¿Conoce usted la Técnica Alexander? ¿Sí o no? En caso de que su respuesta sea afirmativa describala. \*

4. En términos técnicos vocales, ¿Qué utiliza para cantar? \*

5. ¿Qué es para usted la conciencia corporal?  
\*

6. ¿Qué es el cuidado vocal en términos técnicos referente a su canto? \*

7. Cuando está cantando, ¿Puede usted percibir tensiones en su cuerpo? ¿Sí o no? Describalas. \*

8. ¿Es usted consciente de su postura corporal cuando está cantando? \*

Sí

No

9. ¿Qué tipo de calentamiento o ejercicios de postura realiza previos a usar su instrumento vocal? \*

10. ¿Conoce algún proceso para cambiar hábitos de postura corporal? ¿Sí o no? ¿Cual? \*

11. ¿Ha cambiado una mala postura por una correcta postura? ¿Sí o no? ¿Cual? Describa el proceso \*

12. ¿Conoce su postural corporal natural? ¿Sí o No? ¿Cuál es? \*

13. ¿Tiene hábitos de autocuidado con su cuerpo y su voz? ¿Si o No?  
¿Cuáles? \*


14. - ¿Usted realiza acciones corporales conscientes con su cuerpo y su voz  
cuando está cantando? ¿Si o No? ¿Cuáles? \*

---

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.



## ANEXO 2 CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPANTES

	<b>MACROPROCESO MISIONAL</b>	<b>CÓDIGO: MCTr063</b>
	<b>PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII</b>	<b>VIGENCIA: 2022-08-31</b>
		<b>PAGINA: 1 de 4</b>

22.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN

<b>Título de la investigación:</b>	ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
<b>Nombre del (a) investigador (a):</b>	SARA CAMILA GUERRA
<b>Rol dentro del proyecto: (seleccionar según corresponda)</b>	<input type="radio"/> Investigador Principal <input type="radio"/> Co-investigador <input type="radio"/> Tesista <input type="radio"/> Auxiliar de Investigación <input type="radio"/> Semillerista <input type="radio"/> Asesor Externo <input checked="" type="radio"/> Otro <input type="text" value="POBLACIÓN EST"/>
<b>Cargo:</b>	Estudiante
<b>Correo institucional:</b>	scguerra@ucundinamarca.edu.co
<b>Número de Teléfono:</b>	3114928298
<b>Proyecto de: (E: Tests, Convocatoria de Investigación Interna, Convocatoria de Investigación externa, investigación de la Alianza, externo, etc.)</b>	Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para el grado de Maestro en Música

Manifiesto que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información. Que me informaron de los riesgos y beneficios de la investigación y la prueba, así como, del derecho que tengo en conocer los resultados finales obtenidos en la investigación. Que soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y para renunciar a mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna. De igual forma se me informó que mi participación se hará a título gratuito, por lo que no recibiré estipendio o compensación de ninguna índole por contribuir a este proceso de investigación. Así mismo, indico que puedo rehusarme a participar y/o retirarme del estudio en cualquier momento que desee después de haber ingresado.


- Sé que los riesgos de la autorización de investigación y las pruebas son: (detallar los riesgos que asume el participante)

Ninguno

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional



	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCTr063
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31 PÁGINA: 2 de 4

- **El objetivo de la investigación es:**

Diseñar una guía que contenga ejercicios de la técnica alexander como complemento a los hábitos posturales adecuados para la técnica vocal de canto popular de la Universidad de Cundinamarca.

- **Se espera que los resultados de la investigación contribuyan a:**

Guía metodológica que aporte al bienestar del cantante popular

### AVISO DE PRIVACIDAD


La Universidad de Cundinamarca, de conformidad con lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y su Decreto Reglamentario 1074 de 2015, comunica que, en desarrollo de sus actividades académicas, comerciales o laborales, solicita y recolecta Información y datos personales de los Titulares que de manera permanente o temporal acceden o buscan acceder a los servicios prestados por la Institución, y que serán tratados según las finalidades descritas en el documento ESG-SSI-M001 - MANUAL DE POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN.

Dicha información reposa en nuestras bases de datos y sobre la misma puede ejercer sus derechos de acceso, actualización, rectificación y supresión de conformidad con nuestra Política Institucional de Tratamiento de Datos Personales disponible aquí: [www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales](http://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales).

El tratamiento de datos de menores responde y respeta el interés superior de estos, así como asegura el respeto por sus derechos fundamentales. Igualmente, la Universidad de Cundinamarca informa que el tratamiento de los datos sensibles registrados en el instrumento en mención, se realizará bajo estrictos estándares de seguridad y confidencialidad, implementando medidas administrativas, técnicas y jurídicas, de obligatorio cumplimiento para los funcionarios administrativos, docentes y terceros involucrados en la actividad, considerando en todo momento que el Titular tiene la libre facultad de no autorizar el tratamiento de sus datos sensibles.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá - Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	<b>MACROPROCESO MISIONAL</b>	<b>CÓDIGO: MCT063</b>
	<b>PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII</b>	<b>VIGENCIA: 2022-08-31</b>
		<b>PÁGINA: 3 de 4</b>

Para ejercer sus derechos ante el responsable del tratamiento de la información personal, es decir, la Universidad de Cundinamarca, puede dirigirse a sus instalaciones a la Oficina de Atención al Ciudadano o comunicarse con nosotros a través del correo [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co).

**Voluntariedad y confidencialidad:** La participación en la investigación es completamente voluntaria. Al firmar este consentimiento informado, usted está autorizando a que la información sea utilizada con los propósitos investigativos mencionados, de modo que no será usada con ningún otro fin.

Los datos que se generen de este proyecto serán presentados en publicaciones nacionales y de ser posible en publicaciones internacionales, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales.

Dado en el municipio/ciudad de Zipaquirá a los 13 días del mes de febrero del año 2023.


Acepto,

*Sara Camila Guerra C.*

SARA CAMILA GUERRA<sup>1</sup>  
 CC 1076626620  
 Correo electrónico: [scguerra@ucundinamarca.edu.co](mailto:scguerra@ucundinamarca.edu.co)

22-47

<sup>1</sup> Nota: este formato deberá ser diligenciado de manera individual por cada uno de los participantes del proyecto (Investigador Principal, Coinvestigadores, estudiantes semilleros, entre otros)

	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCTR063
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31
		PAGINA: 1 de 3

22.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN

<b>Título de la investigación:</b>	ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
<b>Nombre del (a) investigador (a):</b>	MARIANA ROMERO GALLO
<b>Rol dentro del proyecto: (seleccionar según corresponda)</b>	<input type="checkbox"/> Investigador Principal <input type="checkbox"/> Co-Investigador <input type="checkbox"/> Testista <input type="checkbox"/> Auxiliar de Investigación <input type="checkbox"/> Semillerista <input type="checkbox"/> Asesor Externo <input checked="" type="checkbox"/> Otro <input type="text" value="POBLACIÓN EST"/>
<b>Cargo:</b>	
<b>Correo institucional:</b>	mariamaromero@ucundinamarca.edu.co
<b>Número de Teléfono:</b>	
<b>Proyecto de: (Ej: Tests, Convocatoria de Investigación Interna, Convocatoria de Investigación externa, Investigación de la Alianza, externo, etc.)</b>	Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para el grado de Maestro en Música


Manifiesto que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información. Que me informaron de los riesgos y beneficios de la investigación y la prueba, así como, del derecho que tengo en conocer los resultados finales obtenidos en la investigación. Que soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y para renunciar a mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna. De igual forma se me informó que mi participación se hará a título gratuito, por lo que no recibiré estipendio o compensación de ninguna índole por contribuir a este proceso de investigación. Así mismo, indico que puedo rehusarme a participar y/o retirarme del estudio en cualquier momento que desee después de haber ingresado.

- Sé que los riesgos de la autorización de investigación y las pruebas son: (detallar los riesgos que asume el participante)

Ninguno
---------

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NTT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCTr063
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31
		PAGINA: 2 de 3

- El objetivo de la investigación es:

Diseñar una guía que contenga ejercicios de la técnica alexandér como complemento a los hábitos posturales adecuados para la técnica vocal de canto popular de la UDEC.

- Se espera que los resultados de la investigación contribuyan a:

Guía metodológica que aporte al bienestar del cantante popular

#### AVISO DE PRIVACIDAD


La Universidad de Cundinamarca, de conformidad con lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y su Decreto Reglamentario 1074 de 2015, comunica que, en desarrollo de sus actividades académicas, comerciales o laborales, solicita y recolecta Información y datos personales de los Titulares que de manera permanente o temporal acceden o buscan acceder a los servicios prestados por la Institución, y que serán tratados según las finalidades descritas en el documento ESG-SSI-M001 - MANUAL DE POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN.

Dicha información reposa en nuestras bases de datos y sobre la misma puede ejercer sus derechos de acceso, actualización, rectificación y supresión de conformidad con nuestra Política Institucional de Tratamiento de Datos Personales disponible aquí: [www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales](http://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales).

El tratamiento de datos de menores responde y respeta el interés superior de estos, así como asegura el respeto por sus derechos fundamentales. Igualmente, la Universidad de Cundinamarca informa que el tratamiento de los datos sensibles registrados en el instrumento en mención, se realizará bajo estrictos estándares de seguridad y confidencialidad, implementando medidas administrativas, técnicas y jurídicas, de obligatorio cumplimiento para los funcionarios administrativos, docentes y terceros involucrados en la actividad, considerando en todo momento que el Titular tiene la libre facultad de no autorizar el tratamiento de sus datos sensibles.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCTr063
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31 PAGINA: 3 de 3

Para ejercer sus derechos ante el responsable del tratamiento de la información personal, es decir, la Universidad de Cundinamarca, puede dirigirse a sus instalaciones a la Oficina de Atención al Ciudadano o comunicarse con nosotros a través del correo [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co).

**Voluntariedad y confidencialidad:** La participación en la investigación es completamente voluntaria. Al firmar este consentimiento informado, usted está autorizando a que la información sea utilizada con los propósitos investigativos mencionados, de modo que no será usada con ningún otro fin.

Los datos que se generen de este proyecto serán presentados en publicaciones nacionales y de ser posible en publicaciones internacionales, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales.

Dado en el municipio/ciudad de Zapaguirá a los 13 días del mes de febrero del año 2023.

Acepto,




MARIANA ROMERO GALLO  
CC1011200963  
Correo electrónico: [marianaromero@ucundinamarca.edu.co](mailto:marianaromero@ucundinamarca.edu.co)

22-47

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 019000190414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCTr053
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31
		PÁGINA: 1 de 4

22.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN

<b>Título de la investigación:</b>	ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
<b>Nombre del (a) investigador (a):</b>	LUISA FERNANDA CANTOR
<b>Rol dentro del proyecto: (seleccionar según corresponda)</b>	<input type="checkbox"/> Investigador Principal <input type="checkbox"/> Co-Investigador <input type="checkbox"/> Testista <input type="checkbox"/> Auxiliar de Investigación <input type="checkbox"/> Semillerista <input type="checkbox"/> Asesor Externo <input checked="" type="checkbox"/> Otro <u>BLACION ESTUDIOS</u>
<b>Cargo:</b>	ESTUDIANTE PROGRAMA DE MUSICA
<b>Correo institucional:</b>	lfernandacantor@ucundinamarca.edu.co
<b>Número de Teléfono:</b>	
<b>Proyecto de: (Ej: Tests, Convocatoria de Investigación Interna, Convocatoria de Investigación externa, Investigación de la Alianza, externo, etc.)</b>	Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para el grado de Maestro en Música


Manifiesto que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información. Que me informaron de los riesgos y beneficios de la investigación y la prueba, así como, del derecho que tengo en conocer los resultados finales obtenidos en la investigación. Que soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y para renunciar a mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna. De igual forma se me informó que mi participación se hará a título gratuito, por lo que no recibiré estipendio o compensación de ninguna índole por contribuir a este proceso de investigación. Así mismo, indico que puedo rehusarme a participar y/o retirarme del estudio en cualquier momento que desee después de haber ingresado.

- Sé que los riesgos de la autorización de investigación y las pruebas son: *(detallar los riesgos que asume el participante)*

Ninguno

Diagonal 18 No. 20-29 Pasajeaugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 828 1483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	<b>MACROPROCESO MISIONAL</b>	<b>CÓDIGO: MCTr663</b>
	<b>PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII</b>	<b>VIGENCIA: 2022-08-31</b>
		<b>PÁGINA: 2 de 4</b>

- **El objetivo de la investigación es:**

Diseñar una guía que contenga ejercicios de la técnica alexander como complemento a los hábitos posturales adecuados para la técnica vocal de canto popular de la Universidad de Cundinamarca.

- **Se espera que los resultados de la investigación contribuyan a:**

Guía metodológica que aporte al bienestar del cantante popular

#### AVISO DE PRIVACIDAD


*La Universidad de Cundinamarca, de conformidad con lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y su Decreto Reglamentario 1074 de 2015, comunica que, en desarrollo de sus actividades académicas, comerciales o laborales, solicita y recolecta Información y datos personales de los Titulares que de manera permanente o temporal acceden o buscan acceder a los servicios prestados por la Institución, y que serán tratados según las finalidades descritas en el documento ESG-SSI-M001 - MANUAL DE POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN.*

*Dicha información reposa en nuestras bases de datos y sobre la misma puede ejercer sus derechos de acceso, actualización, rectificación y supresión de conformidad con nuestra Política Institucional de Tratamiento de Datos Personales disponible aquí: [www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales](http://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales).*

*El tratamiento de datos de menores responde y respeta el interés superior de estos, así como asegura el respeto por sus derechos fundamentales. Igualmente, la Universidad de Cundinamarca informa que el tratamiento de los datos sensibles registrados en el instrumento en mención, se realizará bajo estrictos estándares de seguridad y confidencialidad, implementando medidas administrativas, técnicas y jurídicas, de obligatorio cumplimiento para los funcionarios administrativos, docentes y terceros involucrados en la actividad, considerando en todo momento que el Titular tiene la libre facultad de no autorizar el tratamiento de sus datos sensibles.*

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (001) 8261483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 800.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	<b>MACROPROCESO MISIONAL</b>	<b>CÓDIGO: MCTr063</b>
	<b>PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII</b>	<b>VIGENCIA: 2022-08-31</b>
		<b>PAGINA: 3 de 4</b>

Para ejercer sus derechos ante el responsable del tratamiento de la información personal, es decir, la Universidad de Cundinamarca, puede dirigirse a sus instalaciones a la Oficina de Atención al Ciudadano o comunicarse con nosotros a través del correo [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co).

**Voluntariedad y confidencialidad:** La participación en la investigación es completamente voluntaria. Al firmar este consentimiento informado, usted está autorizando a que la información sea utilizada con los propósitos investigativos mencionados, de modo que no será usada con ningún otro fin.

Los datos que se generen de este proyecto serán presentados en publicaciones nacionales y de ser posible en publicaciones internacionales, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales.

Dado en el municipio/ciudad de Zipaquirá a los 13 días del mes de febrero del año 2023.

Acepto,



LUISA FERNANDA CANTOR CARDENAS<sup>1</sup>

CC 1072671436

Correo electrónico: [lfemandacantor@ucundinamarca.edu.co](mailto:lfemandacantor@ucundinamarca.edu.co)


22-47

<sup>1</sup> Nota: este formato deberá ser diligenciado de manera individual por cada uno de los participantes del proyecto (Investigador Principal, Coinvestigadores, estudiantes semilleros/as, entre otros)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional



	<b>MAGROPROCESO MISIONAL</b>	<b>CÓDIGO: MCT/053</b>
	<b>PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII</b>	<b>VIGENCIA: 2022-09-31</b> <b>PAGINA: 1 de 4</b>

22.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN UNA INVESTIGACIÓN

<b>Título de la investigación:</b>	ADAPTACION DE LA TECNICA ALEXANDER ENFOCADA PARA LOS CANTANTES POPULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
<b>Nombre del (a) investigador (a):</b>	AMARANTA CADENA
<b>Rol dentro del proyecto: (seleccionar según corresponda)</b>	<input checked="" type="radio"/> Investigador Principal <input type="radio"/> Coinvestigador <input type="radio"/> Tesista <input type="radio"/> Ayudante de Investigación <input type="radio"/> Semillerista <input type="radio"/> Asesor Externo <input type="radio"/> Otro <input type="text"/>
<b>Cargo:</b>	Investigador principal
<b>Correo institucional:</b>	academam@ucundinamarca.edu.co
<b>Número de Teléfono:</b>	3196488914
<b>Proyecto de: (Ej. Tesis, Convocatoria de investigación interna, Convocatoria de investigación externa, Investigación de la Alianza, externo, etc.)</b>	Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para el grado de Maestro en Música


Manifiesto que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información. Que me informaron de los riesgos y beneficios de la investigación y la prueba, así como, del derecho que tengo en conocer los resultados finales obtenidos en la investigación. Que soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y para renunciar a mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna. De igual forma se me informó que mi participación se hará a título gratuito, por lo que no recibiré estipendio o compensación de ninguna índole por contribuir a este proceso de investigación. Así mismo, indico que puedo rehusarme a participar y/o retirarme del estudio en cualquier momento que desee después de haber ingresado.

- Sé que los riesgos de la autorización de investigación y las pruebas son: *(detallar los riesgos que asume el participante)*

Ninguno
---------

Diagonal 18 No. 25-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890 680 062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCTr063
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31
		PÁGINA: 2 de 4

- El objetivo de la investigación es:

Diseñar una guía que contenga ejercicios de la técnica alexander como complemento a los hábitos posturales adecuados para la técnica vocal de canto popular de la Universidad de Cundinamarca.

- Se espera que los resultados de la investigación contribuyan a:

Guía metodológica que aporte al bienestar del cantante popular del programa de música de la UDEC

#### AVISO DE PRIVACIDAD


La Universidad de Cundinamarca, de conformidad con lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y su Decreto Reglamentario 1074 de 2015, comunica que, en desarrollo de sus actividades académicas, comerciales o laborales, solicita y recolecta información y datos personales de los Titulares que de manera permanente o temporal acceden o buscan acceder a los servicios prestados por la Institución, y que serán tratados según las finalidades descritas en el documento ESG-SSI-M001 - MANUAL DE POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN.

Dicha información reposa en nuestras bases de datos y sobre la misma puede ejercer sus derechos de acceso, actualización, rectificación y supresión de conformidad con nuestra Política Institucional de Tratamiento de Datos Personales disponible aquí: [www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales](http://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales).

El tratamiento de datos de menores responde y respeta el interés superior de estos, así como asegura el respeto por sus derechos fundamentales. Igualmente, la Universidad de Cundinamarca informa que el tratamiento de los datos sensibles registrados en el instrumento en mención, se realizará bajo estrictos estándares de seguridad y confidencialidad, implementando medidas administrativas, técnicas y jurídicas, de obligatorio cumplimiento para los funcionarios administrativos, docentes y terceros involucrados en la actividad, considerando en todo momento que el Titular tiene la libre facultad de no autorizar el tratamiento de sus datos sensibles.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890 690 062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

	MACROPROCESO MISIONAL	CÓDIGO: MCT:053
	PROCESO CIENCIA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN	VERSIÓN: 3
	CONSENTIMIENTO INFORMADO COMITÉ DE ÉTICA, BIOÉTICA E INTEGRIDAD EN INVESTIGACIÓN - CEBII	VIGENCIA: 2022-08-31 PAGINA: 3 de 4

Para ejercer sus derechos ante el responsable del tratamiento de la información personal, es decir, la Universidad de Cundinamarca, puede dirigirse a sus instalaciones a la Oficina de Atención al Ciudadano o comunicarse con nosotros a través del correo [protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co](mailto:protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co).

**Voluntariedad y confidencialidad:** La participación en la investigación es completamente voluntaria. Al firmar este consentimiento informado, usted está autorizando a que la información sea utilizada con los propósitos investigativos mencionados, de modo que no será usada con ningún otro fin.

Los datos que se generen de este proyecto serán presentados en publicaciones nacionales y de ser posible en publicaciones internacionales, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales.

Dado en el municipio/ciudad de Zipaquira a los 13 días del mes de febrero del año 2023.

Acepto,

*Amaranta Cadena M.*

AMARANTA CADENA MORGANTE<sup>1</sup>

CC1007028584

Correo electrónico: [acadenam@ucundinamarca.edu.co](mailto:acadenam@ucundinamarca.edu.co)

22-47

<sup>1</sup> Nota: este formato deberá ser diligenciado de manera individual por cada uno de los participantes del proyecto (Investigador Principal, Coinvestigadores, estudiantes semilleros, entre otros)