

## Cuerpo y voz: del bloqueo a la acción creativa

### Body and voice: from blockage to creative action

Autores: Esp. Analía V. Silnik, Lic. Ibar F. Matera, Prof. Myriam G. González<sup>4</sup>

#### Resumen

A partir de la experiencia obtenida en distintos cursos dictados por los integrantes del PROICO N° 04-4218, Proyecto de Investigación “Comunicación, Educación y Promoción en la Voz Profesional”, dirigido por la Lic. Claudia Zampa, se determinan conductas que alteran la voz y se desarrollan tareas preventivas. Para ello, se analizaron e integraron datos obtenidos para crear planes de educación de la voz con el fin de modificar conductas y hábitos vocales perjudiciales, mediante la modalidad de talleres.

Este trabajo está basado en la experiencia obtenida de los grupos cursantes de los talleres *La voz que habita en mí* y *La voz del cuerpo: eliminando los “no puedo”*, quienes se piensan a sí mismos como grupos con riesgo vocal. El abordaje de los bloqueos identificados por los participantes, se realizó a partir del trabajo con la voz y el cuerpo como elementos intrínsecos, inseparables del instrumento expresivo, para lograr potenciarlo.

Durante el desarrollo de los talleres pudieron observarse hábitos nocivos para la salud adoptados como naturales debido al acostumbramiento en respuesta a las exigencias del contexto de cada participante generando una adaptación corporal que les es funcional en lo cotidiano.

Al concluir los talleres fue observable como los asistentes a los mismos, a través de un proceso de introspección, identificaron como nocivos hábitos instalados que les posibilitan responder a las exigencias del entorno en que se desenvuelven, no siendo esto lo aconsejable o saludable para su instrumento expresivo

#### Abstract

Based on the experience obtained in different courses given by the members of PROICO N° 04-4218, Research Project “Communication, Education and Promotion in the Professional Voice”, directed by Ms. Claudia Zampa, behaviors that alter the voice and preventive tasks are developed. To do this, the data obtained was analyzed and integrated to create voice education plans in order to modify harmful vocal behaviors and habits, through the modality of workshops.

This work is based on the experience obtained from the groups attending the workshops *The voice that lives in me* and *The voice of the body: eliminating the “I can’t”*, who think of themselves as groups with vocal risk. The blockages identified by the participants were addressed through work with the voice and the body as intrinsic elements, inseparable from the expressive instrument, in order to enhance it.

During the development of the workshops, it was possible to observe harmful habits for health adopted as natural due to habituation in response to the demands of the context of each participant, generating a bodily adaptation that is functional for them in everyday life.

At the conclusion of the workshops, it was observable how the attendees, through a process of introspection, identified as harmful installed habits that enable them to respond to the demands of the environment in which they operate, this not being advisable or healthy for their instrument expressive.

**Palabras clave:** Voz - Cuerpo - Bloqueo - Terapia

**Keywords:** Voice - Body - Blocking - Therapy

<sup>4</sup> Especialista en el Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación y Lic. en Fonoaudiología [asilnik@gmail.com](mailto:asilnik@gmail.com) Lic. en Producción de Radio y Televisión y Locutor Nacional [ibarfmatera@gmail.com](mailto:ibarfmatera@gmail.com) Profesora de Enseñanza Diferenciada. [myrugonzalez@gmail.com](mailto:myrugonzalez@gmail.com) Integrantes del Proyecto de Investigación “Comunicación, educación y promoción de la voz profesional”. Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de San Luis.

## Introducción

A partir de la experiencia obtenida en distintos cursos dictados por los integrantes del PROICO N° 04-4218, Proyecto de Investigación “Comunicación, Educación y Promoción en la Voz Profesional”, dirigido por la Lic. Claudia Zampa, se determinan conductas que alteran la voz y se desarrollan tareas preventivas. Para ello, se analizaron e integraron datos obtenidos para crear planes de educación de la voz con el fin de modificar conductas y hábitos vocales perjudiciales, mediante la modalidad de talleres.

Se optó por la modalidad taller, porque es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica; se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento y el trabajo en equipo (Cano, 2012). Esta forma de trabajo, es una estrategia pedagógica que enfoca sus acciones hacia el saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad. Es la modalidad más indicada para implementar los planes de educación vocal en grupos que se presuponen de riesgo vocal.

Este trabajo está basado en la experiencia obtenida de los grupos cursantes de los talleres *La voz que habita en mí* y *La voz del cuerpo: eliminando los “no puedo”*, quienes se piensan a sí mismos como grupos con riesgo vocal. El abordaje de los bloqueos identificados por los participantes, se realizó a partir del trabajo con la voz y el cuerpo como elementos intrínsecos, inseparables del instrumento expresivo, para lograr potenciarlo.

## Objetivos

- Identificar los bloqueos o limitaciones más frecuentes.
- Incentivar, a partir de la introspección, la auto-corrección en la labor profesional.
- Reafirmar el beneficio del uso de herramientas para mejorar el instrumento expresivo-profesional.

## Justificación de la propuesta

Entre la voz y el movimiento se establece un diálogo constante del cuerpo físico con el cuerpo sonoro. Según Crouseilles (2013), la voz está en un cuerpo que se mueve, el cuerpo es movimiento, luego la voz es movi-

miento. El cuerpo es voz, la voz surge desde el cuerpo, y el estado del cuerpo repercute e influye en un cien por ciento en el estado y en la emisión de la voz.

El movimiento, alimenta al trabajo sonoro, generando un espacio físico con el cuerpo y generando también vibración. A la vez, el cuerpo sonoro, o la voz, alimenta y dialoga también con el cuerpo físico. Se pone a disposición el cuerpo para el sonido; pero también se lo libera. Desde ahí, a nivel de riqueza emocional, no es lo mismo usar la voz sin movimiento que con él, generando una comunicación y un diálogo entre el cuerpo vocal y el cuerpo físico.

Como ya es conocido y evidente en mucha bibliografía, la relación entre un mal uso o abuso de nuestra voz y el origen de la gran mayoría de las patologías vocales surge de la personalidad, formas de expresarse de acuerdo al tono, a la intensidad habitual, escape de aire, falta de proyección en la voz, etcétera.

Todo ser humano nace con la capacidad (de no mediar un problema fisiológico) de utilizar correctamente el aparato fonador. Los bebés y niños pequeños lo utilizan correctamente, haciendo fuerza en la zona abdominal para llorar, gritar o hablar. Estas capacidades innatas o hereditarias se van perdiendo gradualmente por falta de estímulo o de contingencia por parte de nuestro entorno cercano, pero pueden redescubrirse y recuperarse con el entrenamiento adecuado.

El dictado del taller basado en musicoterapia y foniatria (con un perfil terapéutico), tiene el objetivo de *lograr mejorar la calidad de vida que se refleja en la conducta corporal y vocal, y disminuir, evitar o eliminar aquellas conductas de riesgo que afectan a la población participante*.

## Musicoterapia y foniatria

Para García-Allen (2016), la musicoterapia es una terapia que utiliza la música para mejorar el estado de salud y bienestar del paciente. Estimular la mente es esencial ya que es el centro operativo donde se procesan, se comprenden y se juntan todas las sensaciones y emociones que los seres humanos percibimos y expresamos. En este proceso, se emplea música de diversas maneras para crear

cambios físicos, cognitivos y emocionales en una persona. Puede incluir una gran cantidad de actividades, como son: cantar, bailar, escuchar piezas musicales concretas que estimulen a la persona, entre otras.

Según Del Campo (2004), la musicoterapia es la aplicación científica del sonido, la música y el movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución sonora, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo. Facilita la comunicación, promueve la expresión individual y favorece la integración social.

Lo que se propone desde este taller es que *los/las participantes puedan vivenciar un espacio para escuchar/se, identificar los propios bloqueos, y encontrar movimiento y transformación hacia lo posible, a través de la respiración, la voz, y el encuentro con otras voces*.

Frente a los bloqueos o detenimientos, según Gauna (s.f.), lo que actúa en la persona es el cuerpo en toda su gama expresiva. La base sobre la cual se erige lo que la persona siente, es la vivencia de su tono muscular.

Dicha vivencia del tono muscular en el cuerpo, sumado a los registros perceptivos crean la indudable necesidad de respuesta expresiva ante todo aquello que no es habitual y produce bloqueos.

Estos bloqueos, son la base y fundamento de “los modos” que ese ser humano posee para la salud. Son los momentos para transformar lo observado y sentido, en algo pensante para el individuo. Entonces, la acción expresiva que surja inmediatamente después de estos bloqueos será una síntesis fidedigna de las formas básicas de expresión y comunicación.

En este ida y vuelta de las expresiones sonoras y de los silencios, se va aprendiendo a “escucharse a sí mismo”. Es como un ejercicio natural, en donde espontáneamente se va comenzando a reconocer modos de expresarse y comunicarse.

La expresividad -que en el ser humano es espontánea en principio en todas sus edades- está constituida por innumerables cualidades y sutilezas gestuales y sonoras. El

surgimiento de timbres y texturas sonoras, de ritmos e intensidades, de giros melódicos, distinguen las particularidades expresivas. En base a ellas, los otros reconocen al individuo como tal y son el fundamento de la convivencia social.

Se pretende entonces, *estimular la capacidad de expresión y habilidades comunicativas; explorar diferentes formas de comunicación con un otro, con el habla y con otros lenguajes provenientes del propio cuerpo*.

## Teatro-terapia y foniatría

Este taller está atravesado por la teatro-terapia generando, según Poggi (2020), un espacio donde se aplica la expresión dramática, el juego teatral, el movimiento del cuerpo, la expresión de lo simbólico y la puesta en escena de lo vivido como herramientas terapéuticas.

Lo que tiene como objetivo principal la teatro-terapia, para Cuyás (s.f.), es el hecho de que quienes participan de él, tomen conciencia de aquellos aspectos de su personalidad que no tiene integrados y que por ende limitan. También se verán las corazas que existen en el cuerpo y que hablan por sí solas, así como aquellas emociones no expresadas, los gestos, los sentidos y la propia acción en una situación en concreta.<sup>5</sup>

Se puede ver al teatro terapéutico, como un proceso único en el cual la persona se puede expresar de forma creativa, empujar los límites e ir más allá conociendo así, de forma más cercana, su propia personalidad.

En este taller la propuesta gira alrededor del cuerpo de cada participante, como actor individual. A partir del momento presente donde ese instrumento se encuentra de una manera en particular, se plantean actividades de introspección para el reconocimiento de cómo se encuentra el mismo. Desde este reconocimiento, como punto de partida, se puede teorizar y trabajar sobre los bloqueos, siendo estos, generalmente asociados a tensiones físicas, estrés, inseguridades, sensación de vergüenza o rechazo a la idea de exposición. Aquí, además, suele aparecer el miedo a equivocarse, el rechazo y bloqueo ante la posibilidad de cometer un error.

<sup>5</sup> Los beneficios del teatro terapéutico (s.f.). En F. Cuyás, *Formación en teatro terapéutico*. Escola Gestalt de Catalunya.

Partiendo del teatro y la foniatría para generar espacios de prueba y error para el abordaje integral sobre el instrumento expresivo, el transitar del taller aspira a “ablandar” la noción social de error o ridículo, siendo esto un avance importante sobre los bloqueos emocionales. Parafraseando a Nachmanovitch (2013), el error resulta también un factor creativo y generador de material, cuando se lo logra considerar como un elemento de trabajo más. Los límites que identificamos pueden ser parte del motor creativo.

Partiendo desde los bloqueos identificados, por un lado, podrá realizarse una suerte de división o clasificación de estos. Por otro lado, se podrían observar aquellos generados por una mala técnica (un mal uso o abuso del instrumento vocal y corporal) de aquellos generados a partir de creencias o sensaciones de inseguridad. Las prácticas a realizar buscarán darles a los talleristas herramientas para encontrar lugares de seguridad que puedan extrapolar a su práctica profesional. También se le dará lugar a ejercitaciones que busquen corregir aquellos aspectos técnicos que estén generando una dificultad en los sujetos.

El objetivo principal es el hecho de que quienes participan de él, *tomen conciencia de aquellos aspectos de su personalidad que no tiene integrados y que por ende limitan*. También se verán las corazas que existen en el cuerpo y que hablan por sí solas, así como aquellas emociones no expresadas, los gestos, los sentidos y la propia acción en una situación en concreto.

En el teatro terapéutico, se hace uso de la visión de la Terapia Gestalt con el fin de aplicar distintas técnicas en lo que se refiere a la propia expresión corporal, los ejercicios con la voz y los sonidos, los juegos generales de comunicación e interacción, la improvisación, el reconocimiento de los bloqueos, generar la apertura y la transformación y sobre todo la escucha de uno mismo y del que está del otro lado.

La imaginación como vehículo de creación y de reconocimiento de bloqueos, atraviesa este taller. El ejercicio de introspección y conciencia sobre el cuerpo, la voz y la atención se tornan indispensables para que los talleristas puedan habitar su cuerpo, su instrumento expresivo.

## Voz e instrumento expresivo: consideraciones generales y abordaje sobre los bloqueos

Se puede considerar al instrumento expresivo como el cuerpo y la voz siendo éstos, vehículos expresivos relacionados con el mundo interno de los sujetos y estructuras anatómo-funcionales que posibilitan su producción. Dichas estructuras, posibilitan una modificación de la voz, adaptándose a las necesidades de la persona, en combinación con los sistemas que interactúan sobre su producción y acción.

La producción vocal se presenta condicionada por niveles que mediaron y la modificarán, interactuando sobre sus cualidades particulares: intensidad, tono y timbre. La voz es, definiéndola de forma simple, el sonido producido por la vibración de los pliegues vocales que contactan entre sí por el pasaje del aire espirado. El cuerpo es, entonces, el instrumento que posibilita estructuras que, al ponerse en movimiento (vibración), generan sonido (o lo modifican).

Es aquí donde podría realizarse la pregunta, a partir de la comparación, de si – al igual que un instrumento musical – el instrumento expresivo corporal y vocal, puede “desafinarse”. Puede verse afectado (“desafinado”) por lo que llamaremos bloqueos. Estos, pueden pensarse como aspectos que afectan la producción vocal, la percepción del cuerpo y la vehiculización de las emociones.

El estrés, el cansancio, las demandas del entorno y creencias previas (los “no puedo”) se manifiestan a través de tensiones, disminución de la atención, pérdida de la percepción sobre el propio instrumento y, en algunos casos, dolores.

El aumento de la tensión muscular a nivel de la zona del cuello perjudicaría, entre otros aspectos, la emisión vocal, favoreciendo el estado de fatiga vocal. La relación cabeza-columna influye sobre el equilibrio, pudiendo estar o no modificado, según su estado y correlación. McCallion (1998), destaca lo antes mencionado y señala que es una de las características de los seres vertebrados, aunque en los seres humanos es necesario la concientización de ésta, con la posibilidad de

trabajar sobre ella para recuperar su función y lograr una postura saludable.

El autor señala:

si la acción de los ojos y de la cara llevan la cabeza demasiado hacia delante respecto a la columna, perderemos el equilibrio y tenemos que corregir esta pérdida haciendo que la cabeza se sitúe en la posición que realmente le corresponde, bien poniendo rígidas diferentes partes del cuerpo bien empujando una parte de nosotros mismos hacia atrás para compensar la parte que se encuentra demasiado hacia delante. (...) Si nos quedamos anclados en una de esas posturas compensatorias y la convertimos en algo habitual, empezaremos a tener problemas fundamentales y perdemos flexibilidad." (McCallion, 1998, pp. 47-48).

Agrega, sobre la postura y la dirección de la cabeza, y su repercusión en la emisión vocal y del tonismo de la musculatura involucrada, se considera que el cuello, como eje, debe de estar libre, posibilitando que la cabeza mire hacia delante y direccionada hacia arriba mientras que la espalda se alarga y ensancha sin que esto implique una sobretensión muscular o una elevación secundaria de los hombros.

Parafraseando a McCallion (1998), destaca, como un factor adicional, que cuando se hace uso profesional de la voz, como por ejemplo en la docencia, se presentan exigencias a superar por parte del hablante, que afectado por bloqueos (cualesquiera sean estos) puede presentarse un sobreesfuerzo en la emisión o respuesta a las demandas del entorno profesional (McCallion, 1998, pp. 112-113). Se pueden mencionar necesidades de variación

de velocidad, de proyección vocal e incluso elevación del sonido por sobre el ruido ambiental, necesidad de una articulación exagerada que conlleva a una tensión elevada sobre los órganos del habla, aumentando la sensación de desconfort y modificando la presión articulatoria.

Esto cobra especial importancia en la actualidad, dado que ante la presencia de elementos de seguridad contemplados en los protocolos establecidos por COVID 19, como lo son el cubrebocas y la máscara, siendo un obstáculo más que puede favorecer la afectación que provocan los bloqueos antes mencionados.

Los bloqueos pueden presentar diferentes puertas para su abordaje, ya sea trabajando sobre la tensión muscular general y específica, liberando el cuello y el movimiento cefálico, accionando sobre la postura y su modificación, desarmando los patrones de emisión, articulación o, incluso, de uso previamente establecidos, como así también sobre las creencias limitantes (los "no puedo") que coartan la producción sonora libre, fluida y creativa.

## Material y método

La población inicial estuvo constituida por 60 personas. Para la conformación de la muestra se consideró a aquellos asistentes que respondieron dos encuestas, una al inicio y una al final de los talleres; once (11) personas cumplieron con estas condiciones.

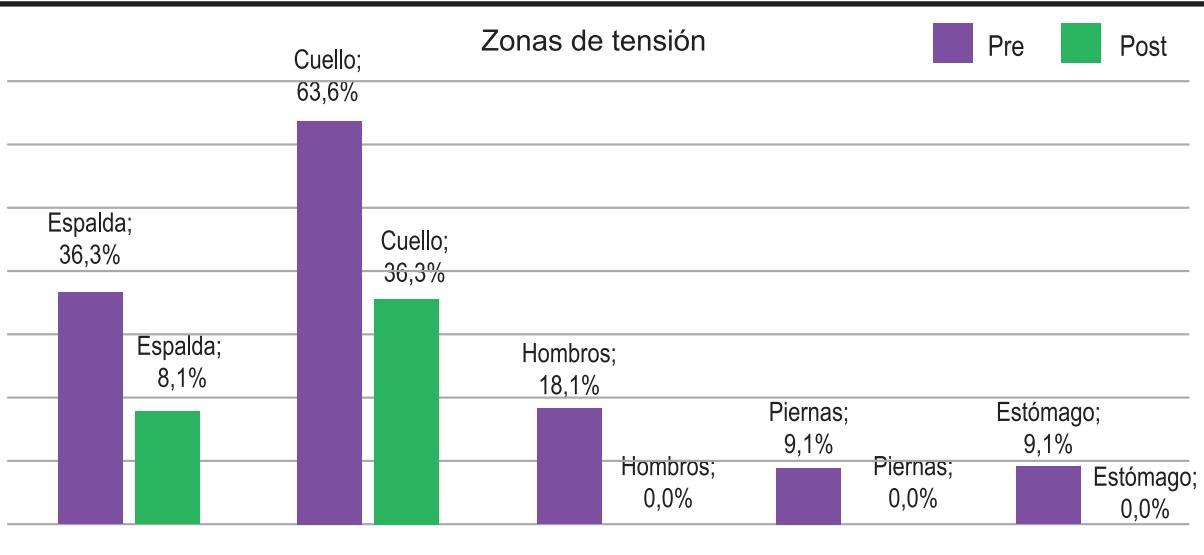
Con las encuestas al inicio y al final de los talleres se buscó comparar los bloqueos existentes previos a los talleres con aquellos posteriores a los mismos.

Cabe aclarar que una misma persona puede manifestar más de una característica dentro de la misma categoría evaluada.

## Resultados

Tensión	Pre-Talleres	Post-Talleres
Espalda	36,3%	18,1%
Cuello	63,6%	36,3%
Hombros	18,1%	0%
Piernas	9,1%	0%
Estómago	9,1%	0%

Tabla 1: Tensiones



Gráfica I: Zonas de Tensiones

Sensaciones	Pre-Talleres	Post-Talleres
Dolor	36,3%	9,1%
Cansancio	63,6%	36,3%
Temblor	18,1%	0%
Tensión	9,1%	9,1%

Tabla 2: Sensaciones provocadas por las tensiones

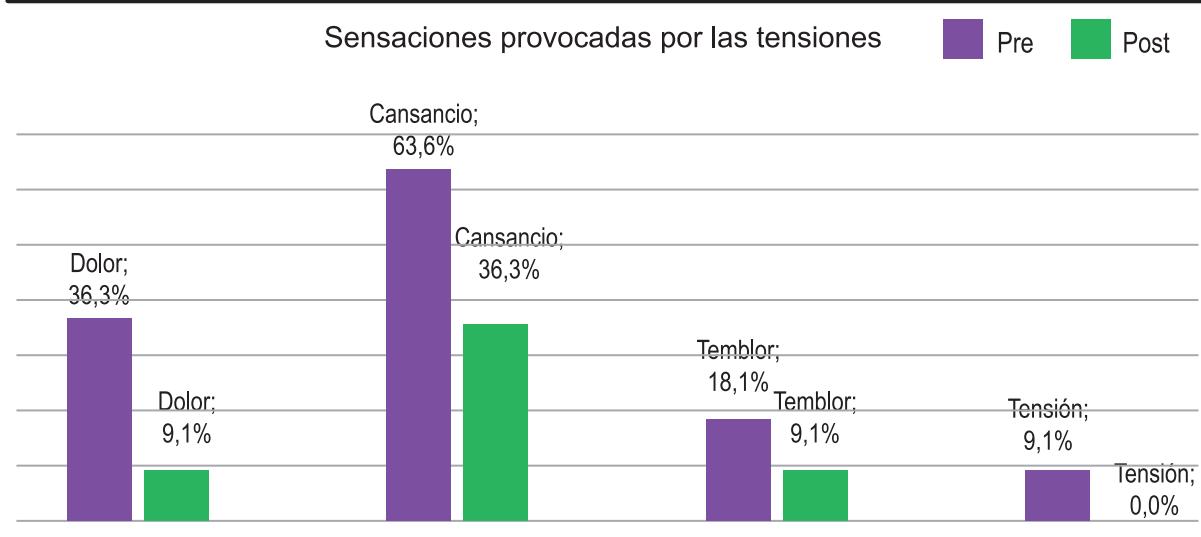


Gráfico II: Sensaciones provocadas por las tensiones

Postura	Pre-Talleres	Post-Talleres
Erguida	36,3%	72,7%
Hombros en elevación	63,6%	27,2
Encorvada	18,1%	18,1%
Adelantamiento cefálico	9,1%	9,1%

Tabla 3: Postura

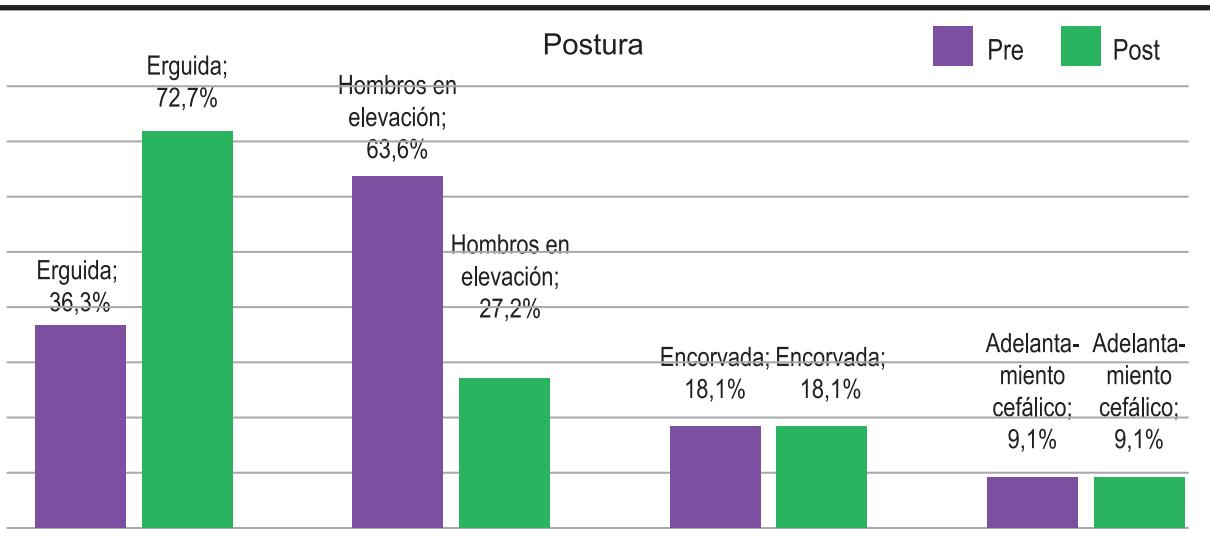


Gráfico III: Postura

Respiración	Pre-Talleres	Post-Talleres
Tranquila/Normal	36,3%	45,4%
Acelerada	27,2%	18,2%
Corta	9,1%	9,1%
Contenida	9,1%	0%
Descontrolada	18,2%	9,1%

Tabla 4: Respiración

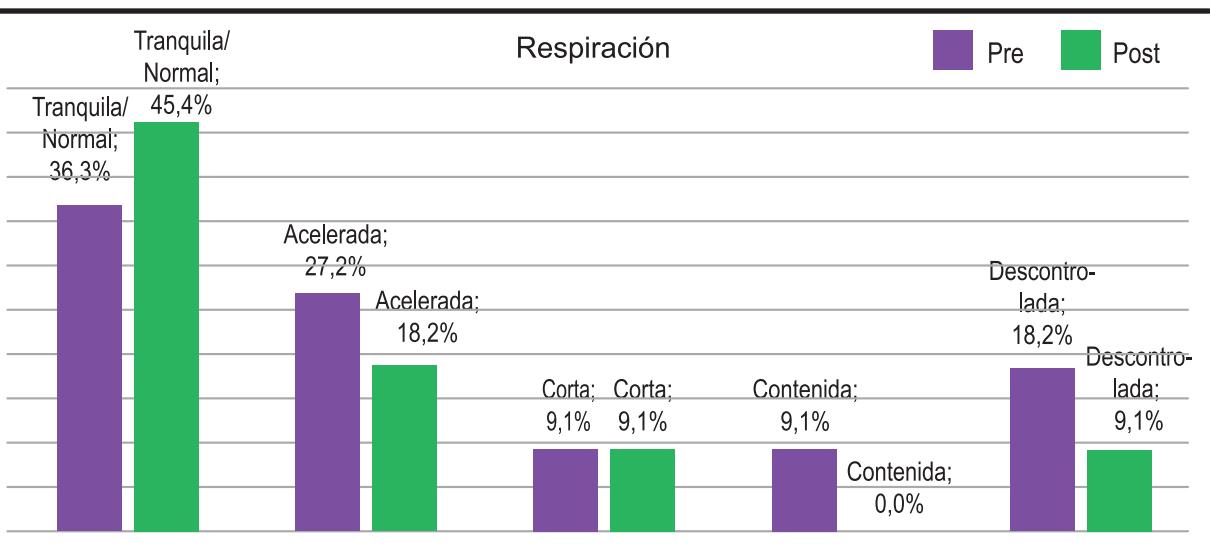


Gráfico IV: Respiración

## Discusión

Sintetizando, las tensiones son grandes generadoras de cambios posturales. Como se observa en el Gráfico I, correspondiente a la Tabla 1, el cuello y la espalda son las zonas predominantes de tensión. Las mismas están en directa relación con la fonación provocando una emisión vocal alterada. Al comenzar con los talleres el 36,3% de los asistentes manifestó sentir la zona de la espalda tensa; el 63,6% en el cuello; el 18,1% en los hombros, el 9,1% en las piernas y el 91% en el estómago. Al finalizar los talleres y analizar las respuestas de la segunda encuesta, se observa mejoría generalizada en los asistentes, manifestando el 18,1% sentir aún tensión en la espalda, el 36,3% en el cuello y ninguno de los asistentes manifestó tensión en hombros, piernas ni estómago.

En el Gráfico II, correspondiente a la Tabla 2, de sensaciones corporales referidas por los asistentes, se observa que las de mayor frecuencia son el cansancio, (tanto físico como mental) en el 63,6%, y el dolor en el 36,3% de los asistentes. Además, el 18,1% manifestó sensación de temblores y el 9,1% de tensión (vale aclarar que la variable “tensión” que refiere a una “tensión extrema” manifestada por los asistentes, entendiendo por ella la percepción de malestar generalizado perdurable en el tiempo que conlleva a bloqueos). Al igual que ocurrió en lo referente a las zonas de tensión, luego de finalizados los talleres, de acuerdo a las encuestas, se notó mejoría en los asistentes manifestando cansancio sólo el 36,3%; dolor el 9,1%; temblor el 9,1% y ninguno de los asistentes manifestó la sensación de tensión percibida al comienzo.

En el Gráfico III, correspondiente a la Tabla 3, la variable de mayor frecuencia es “hombros en elevación”, el 63,6% de los asistentes. Esto se condice con lo observado y analizado en la Tabla 1, acerca de las tensiones en cuello y espalda; en cuanto al 36,3% percibe la postura “erguida” (los asistentes aclararon no referirse a que se adecuada sino rígida y tensa); el 18,1% encorvada y el 9,1% con adelantamiento cefálico. Al finalizar los talleres, se notó gran diferencia en la variable “hombros en elevación” que disminuyó al 27,2% y en la postura erguida, el 36,3%; en cuanto

a la postura encorvada y el adelantamiento cefálico no se percibieron variaciones, pero responden a condiciones físico-esqueléticas ya establecidas que requieren de asistencia de profesionales específicos.

En el Gráfico 4, correspondiente a la Tabla 4, la variable que se observa con mayor frecuencia fue “Tranquila/Normal” en el 36,3% de los asistentes; el 27,2% percibe la respiración acelerada; el 9,1% corta; el 9,1% contenida y el 18,2% descontrolada. Los asistentes, reconocieron haber respondido “tranquila/normal” por ser lo habitual en ellos, pero al finalizar los talleres lograron el registro que esa percepción no corresponde a una respiración adecuada, obteniéndose el 45,4% como tranquila/normal (adecuada); el 18,2% acelerada; el 9,1% corta (persona con asma); el 9,1% descontrolada y ningún asistente percibió la respiración como contenida. Nuevamente se observa la mejora manifestada por los asistentes, al finalizar los talleres.

## Conclusiones

Durante el desarrollo de los talleres pudieron observarse hábitos nocivos para la salud adoptados como naturales debido al acostumbramiento en respuesta a las exigencias del contexto de cada participante generando una adaptación corporal que les es funcional en lo cotidiano.

En base a las encuestas realizadas al finalizar los talleres, en relación a los realizados al comenzarlos, los participantes revelaron cambios físicos y mentales/psicológicos que se evidenciaban mayormente, en la postura y en la respiración.

Manifestaciones como “libertad”, “felicidad”, “relajación”, “emoción”, “despreocupación”, “energía”, “distensión” e “introspección” fueron las más comunes entre las respuestas, que conlleva mejoras en su relación con el otro y en la aceptación personal (todo lo comentado aquí fue expresado, de forma oral por los asistentes, en la actividad final de los talleres).

Al concluir los talleres fue observable como los asistentes a los mismos, a través de un proceso de introspección, identificaron como nocivos hábitos instalados que les posibilitan responder a las exigencias del entorno en que

se desenvuelven, no siendo esto lo aconsejable o saludable para su instrumento expresivo.

En base a esto y a los objetivos planteados se concluye que:

- A través de las herramientas brindadas, se facilitó la identificación de los bloqueos y limitaciones de los participantes, haciendo que la supresión de los mismos fuera más fácil de lograr y/o manejar.
- La introspección, muchas veces difícil de realizar por vergüenza o por ofrecer resistencia a verse a sí mismo, fue lograda am-

pliamente y a su vez se consiguió la aceptación de lo propio.

- Todo lo realizado sirvió para lograr el objetivo principal que fue el de brindar herramientas en beneficio del aspecto expresivo-profesional.

A modo de sugerencia de este trabajo, se pretende realizar los talleres aplicándolos a poblaciones con características comunes con las que este grupo trabaja, como ser, docentes, comunicadores, cantantes, actores, entre otros.

## Referencias bibliográficas

- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revisita Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2(2), 22 - 51. <https://www.relmecs.fahce.unlp.edu.ar/article/view/RELMECSSv02n02a03/pdf>
- Crouseilles, A. ( 2013). Voz y movimiento: hablamos con Ana Crouseilles. *Cantoterapia*. Recuperado 15 de marzo en <https://cantoterapia.wordpress.com/2013/03/15/voz-y-movimiento-hablamos-con-ana-crouseilles/>
- Cuyás, F. (s.f.). Los beneficios del teatro terapéutico. *Escola Gestalt de Catalunya, Espailúdic*. <https://espailudic.com/los-beneficios-del-teatro-terapeutico/>.
- Del Campo, P. (de 2004). *La música como herramienta terapéutica en Pediatría*. XVI Jornadas de Pediatría de Álava. Asociación Vasca de Pediatría de Atención Primaria. Vitoria, España. Recuperado 26 de noviembre en <http://www.avpap.org/documents/jornadas2004/delcampo.pdf>
- García-Allen,J. (2016). *La música tiene mucho que aportar a nuestra calidad de vida*.
- Psicología y mente. <https://psicologiymente.com/vida/musicoterapia>
- Gauna, G. (s.f.). *Las cualidades sonoras en la expresividad infantil*. Musicoterapia en la infancia y la niñez. Recuperado el 28 de abril de 2020 de <https://www.musicoterapiaenlainfancia.com/las-cualidades-sonoras-en-la-expresividad-infantil/>.
- McCallion, M. (1998). El uso del cuerpo. *El libro de la voz*. Editorial Urano.
- Nachmanovitch, S. (2013). *Free Play: La improvisación en la vida y en el arte*. (2<sup>a</sup> ed. 9<sup>a</sup> reimp.). Editorial Paidós.
- Poggi, C. (17 de enero de 2020). Teatro Terapia: El teatro como herramienta terapéutica. Charo Poggi. *Acompañamiento Terapéutico*. <https://charopoggi.com/2020/01/17/teatro-terapia-el-teatro-como-herramienta-terapeutica/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20Teatro%20Teapia,distintos%20fragmentos%20de%20textos%20teatrales.>