

## MODULO LA MAGIA DE LA VOZ

COMPILADORA FLORA FERNÁNDEZ ORTEGA



### LA MAGIA DE LA VOZ

**¿Qué es la voz?** La voz es el soporte físico de la comunicación humana. Nace del soplo pulmonar, se transforma en sonido en la laringe y se articula en fonemas y palabras en las cavidades de resonancia del organismo. Por medio de ella el ser humano expresa sus ideas y sus sentimientos, y refleja su personalidad.

En el proceso, intervienen diferentes niveles:

- 1. Nivel respiratorio:** En este nivel está la responsabilidad de la intensidad de la voz (volumen), acción que se encuentra interrelacionada con la cámara de resonancia.

La inspiración debe efectuarse a través de las fosas nasales para que así el aire sea calentado, humedecido y purificado. Cuando se realiza por la boca, el aire se convierte en agente irritativo y provoca una alteración no sólo respiratoria, sino también resonancial lo que puede ocasionar la disminución de la intensidad de la voz.

Por el contrario, el acto espiratorio durante la fonación, se realiza por la boca. El tiempo de la espiración es más largo que el de la inspiración.

**Intensidad de la voz:** Del músculo del diafragma depende la mayor o menor presión con que el aire llega y pasa por las cuerdas vocales, que se traduce en una mayor o menor intensidad de la voz. Sobre la tensión de las cuerdas vocales incide además la postura corporal: a medida que nos alejamos de la posición recta, se modifica la postura laríngea y se dificulta la emisión de la voz.

**Dosificación del aire:** La dosificación del aire tiene por objetivo evitar que se entrecorten las frases o que se agote el aire antes de terminarlas. Al espirar, la dosificación depende de qué tan larga es la frase a emitir y de la presión que efectúan los músculos abdominales y el diafragma. A medida que va subiendo el aire, durante la emisión vocal la musculatura abdominal se va contrayendo progresiva y lentamente para tratar de mantener la misma presión espiratoria hasta el final de la frase.

- 2. Nivel de resonancia:** Son resonadores aquellas regiones de nuestro cuerpo que vibran al ponerse en contacto con un elemento vibratorio, en este caso, el sonido.

La producción de armónicos que se efectúa cuando el sonido llega al resonador, es la que permite diferenciar una voz de otra, la que le da el timbre a la voz. Para entender claramente el funcionamiento de la resonancia acústica, nos remitimos a un instrumento musical de cuerda: Cada una de las distintas cuerdas está tensada por encima y atada a los dos extremos sobre una cámara llena de aire, que forma el cuerpo principal del instrumento. Si extraemos una de las cuerdas, la tensamos entre dos puntos en el aire y la pulsamos, se genera poco sonido. Pero, si la misma cuerda está sujeta y tensada sobre un cuerpo amplio lleno de aire, al pulsarla y ponerla en vibración, se produce un tono plenamente resonante, audible y musical. La diferencia entre el sonido de una y otra cuerda, la constituye el resonador acústico (el cuerpo del instrumento), el cual amplifica las pequeñas vibraciones de las cuerdas individuales.

- 3. Nivel de comando:** Se refiere a todas aquellas estructuras anatómicas que perteneciendo al sistema nervioso y referente al estado emocional, influyen en el funcionamiento del sistema fonatorio. Las siguientes son algunas de las impresiones corporales transmitidas a diferentes estructuras cerebrales encargadas de interpretar las sensaciones:

Durante la mañana, inmediatamente después de ingerir alimentos, o después de haber dormido, existe una disminución del tono de las cuerdas vocales. A medida que van pasando las horas se va aumentando el tono de la voz. Los profesionales de la voz deben saber que sus cuerdas vocales se van tensionando mientras transcurre el día. De ahí que la mayoría de representaciones teatrales y shows musicales se realicen en horarios nocturnos.

Al presionar los músculos del cuello se disminuye el tono de la voz por la presión que se ejerce sobre la glotis (orificio de la laringe). Es importante entonces evitar vestimentas que ejerzan mucha presión ya que pueden provocar un trastorno vocal simplemente por una disminución del tono de las cuerdas.

El factor emocional también es determinante a la hora de emitir la voz: una sobrecarga emocional puede facilitar o inhibir la fonación. La voz responde fielmente a estos estados del ser humano y siempre se asocia a una determinada expresión corporal: el lenguaje del cuerpo combinado con lo que se dice y la manera cómo se dice, se constituyen en un importante código de comunicación. Cuando están en sincronía la voz, el cuerpo y los sentimientos, se dice que la persona se ha encontrado con su auténtica voz.

- 4. Nivel endocrino:** Cuando empieza a cambiar la voz, aproximadamente entre los 13 y 14 años en el hombre y los 14 y los 15 años en la mujer, comienza la influencia de las distintas hormonas sexuales. La voz desciende en su registro una octava en el hombre y de dos a tres tonos en la mujer (en quien el cambio es menos notable), aunque en la menopausia esta experimenta un cambio vocal bastante notorio.

Durante esta mutación (que normalmente tarda en consolidarse entre 6 y 12 meses), la laringe alcanza, su descenso definitivo para colocarse entre la quinta y séptima vértebra cervical, y obtiene además una igualdad entre sus diámetros longitudinal y transversal (25 mm).

El sistema endocrino y fonatorio están estrechamente ligados y es por eso que durante el embarazo (del cuarto o quinto mes en adelante), por acción de la progesterona, se

produce una congestión de las cuerdas con una consecuente disfonía en la embarazada. Por la misma razón, estos síntomas son similares durante el período menstrual y el de ovulación, razón por la cual las mujeres deben ser especialmente cuidadosas con la voz en estos momentos.

También el proceso de envejecimiento de la voz va de la mano con la declinación de las hormonas sexuales y se acentúa tanto por el envejecimiento auditivo como por la disminución de la elasticidad del sistema respiratorio. La voz se envejece de manera más precoz en la mujer (aproximadamente a los 60 ó 70 años) y este hecho se manifiesta con una disminución de los armónicos (primero en los tonos agudos, después en los tonos graves).

**5. Nivel auditivo:** Nuestra voz representa lo que nuestro oído capta. Por eso, una enfermedad auditiva hace perder a la persona su control fonatorio, con una consecuente distorsión de la voz y sus distintas propiedades: descenso frecuencial, pérdida de armónicos y alteraciones en la intensidad vocal, la cual varía dependiendo de si la deficiencia es conductiva o perceptiva. En el primer caso, la persona se siente ensordecida por el ruido que lo rodea y emite su voz con debilidad; en el segundo, caracterizado por una pérdida intensa del autocontrol fonatorio, la persona supone que los demás no la escuchan y aumenta exageradamente el volumen vocal. Estos problemas conducen al corto o largo plazo a la alteración del órgano emisor, ocasionando incluso modificaciones estructurales.

Una conversación telefónica puede resultar entonces más fatigante para la voz que una conversación cara a cara, pues existen elementos externos que no permiten lograr un buen control de la voz, lo que muchas veces nos obliga a gritar. Igualmente cuando escuchamos nuestra propia voz, existen factores que influyen en el sonido que percibimos internamente por vía ósea y aérea. Quien nos escucha tiene otra percepción auditiva de nuestra voz, ya que la percibe solamente por vía aérea. De ahí que cuando escuchamos nuestra voz en una grabación nos cueste trabajo reconocerla.

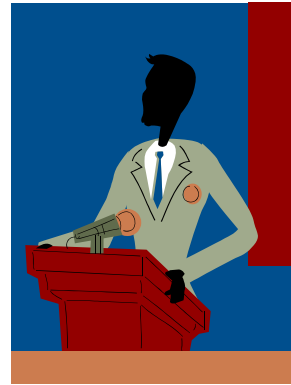
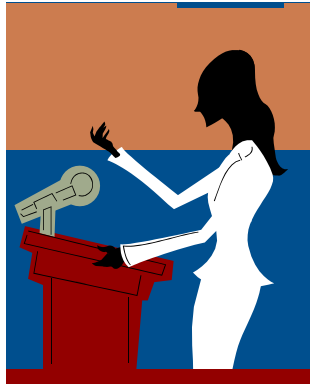
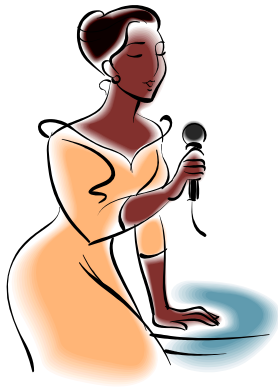
6. **Nivel emisor:** La producción de la voz depende finalmente de la relación equilibrada entre las fuerzas ejercidas por los músculos de la laringe y la presión del aire espirando desde los pulmones.

Cualquier desviación en este proceso, genera alteraciones en el tono, la potencia o la calidad de la voz. La laringe cumple entonces con **tres funciones: una respiratoria, una protectora o esfinteriana y otra fonatoria**. La primera, tiene que ver con la separación de las cuerdas (abducción); la segunda, con el acercamiento de éstas (aducción) y la tercera o fonatoria, con la acción vibratoria de las cuerdas vocales, es decir, la realización de un movimiento periódico de pequeña oscilación.

**Cualidades de la voz: Intensidad:** originada por el nivel respiratorio (soplo espiratorio) e influenciada por el nivel auditivo. Se refiere a la fuerza del movimiento. Depende de la fuente emisora, del medio de propagación y del receptor. **Timbre:** creado por el nivel resonancial. Se refiere al color de la voz, con base en los armónicos que se producen en cavidades de resonancia. Es lo que hace diferente una voz de otra. **Tono:** característica fisiológica por la cual se dice que un sonido es más alto o más bajo que otro.



## PROPIEDADES DE LA COMUNICACIÓN



Cada quien tiene un estilo personal. Sin embargo, para que llegue efectivamente al interlocutor, especialmente en auditorios, la comunicación debe tener una serie de propiedades: **claridad, fuerza y vitalidad, ritmo, adaptación del tema al tipo de público y ser directa.**

- 1. Claridad:** Sólo cuando se entiende bien una idea, es posible expresarla correctamente. No se debe hablar de lo que no se conoce ya que se corre el riesgo de causar malos entendidos, presentar falsas verdades, etcétera. La claridad es, sobre todo, un asunto de fondo, de contenidos.
- 2. Fuerza y vitalidad:** No se trata de hablar con dureza, sino de interesar y motivar al interlocutor. Si el expositor no logra cautivar al público, éste se aburre y hasta se puede dormir. Quien dirige una charla debe mantener el interés de sus oyentes con una correcta entonación e intensidad de la voz.
- 3. Variación y ritmo:** Los silencios juegan un papel importante en la definición del ritmo y son necesarios para hacer comprender los cambios de tema, la progresión en la exposición y los puntos más importantes, incluso crean un suspenso que le da más fuerza a la intervención. En cuanto a la variación, es importante tener en cuenta que el humor, utilizado de manera adecuada y oportunamente, ayuda a bajar la tensión y además a que el conferenciante gane la simpatía de su público.
- 4. Adaptación:** El estilo debe adaptarse a las circunstancias de tema y de ambiente. No es lo mismo hablar entre un grupo íntimo que hacerlo en una plaza pública, aunque sea la misma persona quien lo haga. El orador debe comprender la circunstancia de su intervención y hablar conforme a ella.

- 5. Estilo directo:** Ser directo no es solamente hablar claro, sino llegar a la cabeza y al corazón de los oyentes, de modo que la charla sea realmente una comunicación interpersonal. Es necesario, entonces, conocer las necesidades del público y escucharlo cuando sea el momento.



## EJERCICIOS

### No abuse de la voz

1. Evite carraspear o toser habitualmente. En vez de esto procure:
  - Bostezar para relajar la garganta
  - Tragar lentamente y tomar un poco de agua
  - Emitir un sonido de zumbido: concéntrense en las sensaciones de resonancia vocal
2. Procure no gritar ni producir chillidos. En vez de esto trate de:
  - Utilizar otros sonidos para llamar la atención: palmas, silbidos, llamar a un timbre o soplar con un silbato.
3. Evite hablar de manera prolongada a grandes distancias y en un ambiente descubierto. En vez de esto:
  - Si no es posible hablar en otras circunstancias, aprenda técnicas de proyección vocal adecuadas.
4. Evite forzar la voz para hablar en un entorno ruidoso: con música a alto volumen, equipos de oficina ruidosos, lugares públicos, autobuses o aviones. En lugar de esto procure:
  - Reducir el ruido de fondo existente en su entorno cotidiano

- Hablar más suave y siempre cerca y de frente a la persona a quien se dirija
  - Si va a hablar en público, esperar a que el auditorio esté en silencio.
- 5.** No es conveniente hablar ante audiencias muy grandes sin una amplificación de sonido adecuada, que no le permita manejar una intensidad de la voz cómoda. En vez de esto:
- Utilice micrófono para hablar en público y aprenda a manejarlo correctamente.
- 6.** Si le gusta cantar, procure no forzar la voz para mantenerse en un registro que esté más allá de los límites de tono en que se encuentre cómodo. En especial, no fuerce una “voz de pecho” ni una “voz de cabeza” demasiado alta. En su lugar:
- Conozca y experimente sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad de la voz.
  - Busque ayuda profesional para la formación de la voz
  - Nunca cante una nota muy alta que no pueda cantar en voz baja
  - Permita un cambio de registro vocal con el tono
  - Consulte a un profesor de canto para aprender técnicas de transición suaves.
- 7.** Evite los hábitos nerviosos que originan abuso vocal al hablar en público, como: contener la respiración hablando rápidamente, hablar con una respiración insuficiente, hablar en un tono bajo, utilizar rellenos como um..., ah... En vez de esto:
- Controle y reduzca los hábitos vocales negativos en su presentación ensayando o realizando previamente alguna actividad que lo tranquilice.
  - Aprenda estrategias para hablar en público de manera eficaz.
- 8.** Procure no hablar mucho mientras practica un ejercicio físico agotador. En vez de esto trate de:
- Evitar los gruñidos vocales intensos y agresivos
  - Esperar hasta que su sistema respiratorio le permita acomodar una producción de voz óptima, después de realizar un ejercicio aeróbico.

### **Use adecuadamente la voz**

1. Evite hablar con una voz monótona de tono bajo y no permita que la energía vocal disminuya tanto que el sonido pase a ser tosco (sonido glótico). En lugar de esto:



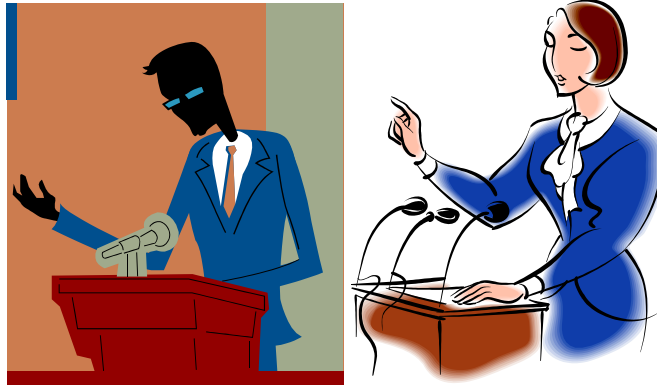
- Alimente su voz de un constante flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga y suene bien
  - Permítase una variación del tono vocal mientras habla.
2. Procure no contener la respiración mientras piensa lo que va a decir. Evite los inicios de voz tensos (ataques glóticos). Más bien:
    - Mantenga la garganta relajada cuando empiece a hablar
    - Utilice los músculos respiratorios y el flujo de aire para iniciar las frases. Esto es lo que conocemos como inicio coordinado de la voz
  3. No hable más de lo que cada ciclo respiratorio natural se lo permite: evite decir las últimas palabras de una idea con una potencia respiratoria insuficiente. En su lugar:
    - Hable naturalmente, realizando pausas frecuentes entre las frases, para que su organismo pueda respirar de manera natural.
  4. No es conveniente tensionar la parte superior del tórax, los hombros, el cuello y la garganta para inspirar o para emitir los sonidos. En vez de esto:
    - Permita que el cuerpo se mantenga alineado y relajado y que la respiración sea natural
    - Procure que el abdomen y la caja costal se muevan libremente
  5. Evite apretar los dientes y tensar la mandíbula o la lengua mientras habla. Procure más bien:
    - Mantener separados los dientes superiores e inferiores
    - Dejar que la mandíbula se mueva libremente durante el habla
    - Aprender y practicar ejercicios de relajación específicos
  6. El uso prolongado de sonidos vocales tales como silbidos, gruñidos, chillidos, imitación de ruidos de animales o máquinas etcétera, no es recomendable. En vez de esto:
    - Si tiene que hablar cuando la voz está en tensión, utilice un tono vocal suave en lugar de un susurro intenso y áspero.
    - Si es imprescindible producir efectos vocales especiales en una interpretación, asegúrese de utilizar una técnica que reduzca la tensión muscular y el abuso vocal.
  7. No utilice la voz cuando la note tensa. En su lugar:

- Aprenda a reconocer los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, dolor de la garganta, sequedad. Otros síntomas prolongados de tensión vocal son: sensación de plenitud, ardor en el estómago y alergias.
- Consulte a su médico si experimenta síntomas en la garganta o cambios de voz durante más de 10 días.

### **Mantenga un estilo de vida y un entorno saludables**

1. Procure no exigir a su voz más de lo que exigiría al resto del cuerpo. Más bien:
  - Destine varios períodos de tiempo durante el día al reposo de la voz, de la misma manera que descansa sus pies o sus ojos. La voz también se cansa.
  - No utilice la voz más de la cuenta cuando esté enfermo o se encuentre cansado.
2. Evite exponer la voz a una contaminación excesiva y a productos deshidratantes como el humo de cigarrillos, humos químicos, alcohol, cafeína o aire seco. En vez de esto:
  - Mantenga el aire y el cuerpo limpios y humedecidos: consuma de 8 a 10 vasos de bebidas sin cafeína al día (ojalá agua), mucho más si realiza ejercicio o toma bebidas alcohólicas
3. Adopte una buena postura: no camine con el cuerpo encorvado ni adopte posiciones poco equilibradas. En vez de esto trate de:
  - Aprender y adoptar hábitos adecuados de postura

### **EJERCICIOS PARA EL MANEJO ADECUADO DE LA VOZ**



## **RESPIRATORIOS**

Para los ejercicios que describimos a continuación le sugerimos relajar sus músculos y, mientras permanece con los ojos cerrados, analizar su forma natural de respirar en cada posición.

Trate de descubrir qué parte del tronco se moviliza cuando inspira. Sígale la ruta al aire y recorra el camino que realiza desde que penetra por la nariz hasta que es expulsado al exterior.

Cronometre el tiempo que invierte en inspirar y el que tarda en espirar. Todos los días trate de que este tiempo aumente un poco más.

### **Acostado**

1. Acuéstese boca arriba, inspire movilizándolo suavemente hacia adelante y afuera las costillas flotantes, elevando a la vez la zona diafrágica-abdominal. Presione con los pulgares las costillas inferiores y con el resto de los dedos la zona diafrágica. Al inspirar suelte las manos hacia afuera. De esta manera se dilatará la zona costal superior diafrágica.
2. A medida que perfeccione el ejercicio trate de hacerlo sin apoyo de la mano, realizando una respiración fisiológica silenciosa, tranquila y profunda.

### **Sentado**

Este ejercicio es recomendable para ampliar la capacidad respiratoria:

1. Separe ligeramente las piernas, mantenga el tronco lo más abajo posible y los brazos colgados a los lados del cuerpo. La cabeza debe estar libre de tensiones.

2. Flexione el tronco hasta los muslos. Inspire en tres tiempos entrecortados mientras se incorpora, hasta que el tronco vuelva a enderezarse. Haga una pausa antes de soltar el aire y espire volviendo relajadamente a la posición de flexión.
3. La inspiración debe hacerse mientras la cabeza permanece inclinada hacia abajo y adelante y la espiración llevándola hacia atrás.

### **De pie**

1. Separe ligeramente las piernas, coloque el tronco en ángulo recto con el eje del cuerpo y mantenga la cabeza relajada.
2. Respire normalmente observando el desplazamiento de la zona del abdomen hacia afuera en la inspiración y su retracción fisiológica durante la espiración.
3. Inspire normalmente haciendo una pausa de tres tiempos y espire haciendo rotación de la cabeza a la derecha y a la izquierda.

### **RELAJACIÓN DE HOMBROS, CUELLO Y CABEZA**

Se recomienda realizar estos ejercicios sentado cómodamente, todos los días, sin afán y con los ojos cerrados. Procure hacerlos tres veces como mínimo.

#### **Hombros**

- Mueva los hombros hacia arriba y abajo
- Luego hacia adelante y hacia atrás
- Para terminar realice el ciclo completo: arriba, atrás y abajo, y devuélvase haciendo el mismo movimiento.

#### **Cabeza**

- Incline la cabeza hacia adelante y regrese a la posición inicial
- Lleve el mentón a un hombro y luego al otro
- Acerque la oreja a un hombro y luego al otro
- Rote la cabeza hacia los lados, simulando movimiento de péndulo.

Las situaciones de estrés repercuten especialmente en dolores de cuello, hombros y cabeza. Por eso es recomendable lograr cada día el manejo apropiado de las situaciones de agotamiento nervioso, la falta de sueño, el descontrol emotivo y la vida agitada.

## **ANTES DE EMITIR LA VOZ**

### **Relajación de la lengua**

- Abra la boca al máximo (como cuando bosteza)
- Apoye sin tensión el ápice de la lengua detrás de los dientes inferiores
- Trate de aplanar la lengua en esta posición controlando permanentemente que no se haga ninguna contracción de los músculos labiales ni del cuello

Para tener un dominio voluntario de la lengua, se recomiendan movimientos sucesivos de ascenso y descenso, de la siguiente manera:

- Comience con la lengua en posición aplanada sobre el suelo de la boca, tratando de que quede despejado el fondo de la cavidad bucal.
- Sin variar la posición del ápice de la lengua, eleve el dorso como si este intentara salirse al exterior.
- Realice el ejercicio, primero, en forma lenta y observándose en el espejo. Una vez adquirido el dominio suficiente, procure hacerlo con más rapidez y sin apoyo visual.

### **Relajación mandibular**

Cuando al hablar no se abre la mandíbula lo suficiente, la articulación de las palabras es diferente y la voz no se proyecta con claridad al exterior. Esta situación favorece además, la fijación e hipertensión de los músculos de los labios, las mejillas, la mandíbula y el cuello, obstaculizando la función fonatoria. El siguiente ejercicio le ayudará a mejorar este problema:

- Mantenga la lengua en posición aplanada. Abra y cierre la mandíbula inferior en tiempos iguales
- Simule el movimiento de masticación
- Lleve la mandíbula a un lado y luego al otro, repita varias veces
- Abra rápidamente y cierre despacio. Realice el ejercicio de forma inversa: abra lentamente y cierre con rapidez
- Sin emitir sonido, pronuncie la palabra DAE. Al decir la A separe enérgicamente la mandíbula mientras conserva la lengua aplanada y el fondo de la cavidad bucal

despejada. Al pronunciar la E, suba la mandíbula ligeramente sin cerrar la boca y sin variar la posición del ápice de la lengua. Realice este ejercicio frente al espejo.

### **VOCALIZACIÓN SIN SONIDO**

Esta práctica, llamada vocalización áfona, consiste en poner la boca y los órganos involucrados en la articulación, en la posición de las vocales sin emitir sonido.

1. Pronuncie primero la O y la U, luego la A y por último la E y la I. Realice luego las siguientes combinaciones:
  - De la A pasar lentamente a la posición U
  - a – o – u – o- u
  - o – i
  - a – o – i
  - o – e - i
2. Pronuncie palabras y frases con diferentes consonantes y sólo con la vocal O, por ejemplo:
  - Oso, doctor, nombro, corro, golfo
  - Yo corro poco. Soy potro loco o jocoso
3. Realice el mismo ejercicio con la vocal U

### **AGILIDAD DE LENGUA Y LABIOS**

- Abra la boca tanto como sea posible y luego ciérrela lentamente
- Infle las mejillas con los labios cerrados
- Con la boca abierta, saque la lengua y mueva el ápice de esta de arriba hacia abajo
- Apriete los labios, sople y luego haga una pequeña explosión
- Pronuncie sucesiva y rápidamente las sílabas PA – KA – TA
- Lleve el ápice de la lengua a los alvéolos superiores (cavidades en que están encajados los dientes) e imite el ruido de un motor
- Ejercite su pronunciación diciendo trabalenguas

### **Hablar bien: arte y técnica**

El arte de hablar bien necesita el soporte de unos fundamentos técnicos que están relacionados con la voz. La voz es una parte constitutiva de nuestra forma de hablar y puede afectar positiva o negativamente nuestro estilo, según la manera cómo la utilizemos. La voz es una señal característica de nuestra personalidad, que la diferencia de los demás. Cada quien tiene su voz, pero para hablar en público es necesario pulirla, especialmente si se tienen defectos extremos (chillona, grave, baja, etcétera). Al corregir estos defectos, su expresión será más sencilla y agradable.

**Tono:** varía según la dimensión de las cuerdas vocales. Va desde los tonos graves a los agudos. Según el tono, las voces suelen dividirse en cuatro grupos; correspondientes a las 4 voces básicas clasificadas para el canto: **Soprano** (la más alta) y **contralto** (la más baja) para voces femeninas; **tenor y bajo** para masculinas.

No se puede cambiar el tono sin impostar la voz, es decir, forzarla para que produzca sonidos superiores o inferiores a su propio registro. Este es un hábito poco recomendable, pues puede dañar las cuerdas bucales. Procure siempre hablar con su tono habitual, ya sea alto o bajo.

Se debe evitar la voz monótona, lineal y sin cadencias, pues es aburrida e inspira somnolencia.

### **EJERCICIO 1**

Pronuncie la frase ¿estás tú aquí?, empezando con un tono bien grave e irlo subiendo hasta lo más agudo que pueda. Una vez hecho lo anterior pronuncie las siguientes tres frases en un tono grave, pero con matices diferentes, es decir, de diferentes maneras:

- ¡Qué oscuro está!
- ¡Está totalmente desesperado!
- Que suave y caliente está

Pronuncie las siguientes frases con las correspondientes variaciones de tono, rapidez y colorido:

- Entra sin hacer ruido. Mi madre está enferma
- No, lo siento. No puedo hacer lo que usted quiere

- Usted vendrá con nosotros, ¿no es verdad?
- ¡Déjeme hacer esto por usted!
- Este es el libro más absurdo que he leído
- ¡Qué sillón más cómodo! ¡No me movería de él!
- Rápido el tren entra en la estación
- Hay fuego en la cocina. Llama a los bomberos

Y las tres frases siguientes las dirá en tono agudo, pero con matiz diferente:

- ¡Vuelve! ¡Es peligroso!
- ¡Oh mira lo que he encontrado!
- ¡Está tremendamente conmovido por ello!

## **EJERCICIO 2**

Lea el siguiente texto de manera que no se note el menor esfuerzo para la pronunciación de las sílabas iniciales de las palabras. Articule cada una de manera fluida y no como un montón de sonidos.

- ¡Esto va a ser complicado!

Le aseguramos que no, pues usted ya debe estar preparado. Enfrentar un texto complejo es necesario y además, es un reto interesante. ¡Ánimo!

### **TEXTO:**

“Son las diez, la señora va a levantarse. En ancha cama de bronce dorado, altísima la cabecera, labrada de finas labores reposa la gentil española. Reclina su cabeza en diminutas almohadas, guarnecida de lazos de seda, orlada de anchos y sutilísimos encajes, un rico cobertor bordado en oro y seda cubre la cama.

La señora se levanta. Sus largos y negros cabellos están partidos en bandas y atados atrás con una cinta; cubre su adorable cuerpo una amplia suave camisa, cuyas mangas se abrochan en la muñeca con botones de brillantes; son los puños y el cuello de seda con caprichosas flores bordadas.



Sus criadas le van suministrando los afeites. Una la perfuma con pastillas olorosas; rocíala otra cogiendo agua de azahar en la boca lanzándola a través de los dientes en menuda lluvia.

En el tocador, como en todos los tocadores, hay mil chismes y variados efectos. Hay en este, si te place, lector –y tomo la relación de un poeta de la época- un emballenado (corsé) nuevo; 36 peines, entre pequeños y grandes, 10 de hueso y 14 de marfil, los demás de boj; 13 cascos y ½ de búcaro de la maya; 6 pares de perendengues, 6 papeles de alfileres; 2 pares de guantes; 30 papeles de colores, a más de la sabillas y librillos para el aceite de la tez; un espejo de media luna; un papel de solimán; 3 moldes y 3 agujas para el pelo; 6 perantones, 3 abanicos pequeños “descubre talle”, una memoria para la cara y cabello, 3 sortijas de azabache, 6 de vidrio; unos lazos nuevos de azul claro; bocadillos, bolos, cintas...” (Azorín).

Puede buscar textos similares en libros o revistas para practicar la fluidez y la expresividad de sus palabras. Procure sentir lo que lee, perciba el ritmo del texto, evite dramatismos innecesarios. Mantenga el interés con cadencias, pausas y énfasis.

En este diálogo se explica cómo debería ser el tono:

- Yo voy a ir a la fiesta (aquí el tono se mantiene horizontal...) ¿Vas a venir tú? (el tono se eleva progresivamente y se hace evidente un tono más alto en la última sílaba)
- No sé qué hacer... (el tono desciende progresivamente y se nota más bajo en la última sílaba)
- ¡Anda, ánimo! ¿Qué te parece si vamos juntas? (el tono asciende hacia el final de cada una de las frases)

Se debe tener en cuenta que mediante el tono de voz la mayoría de las personas pueden transmitir mucha información sobre el estado de ánimo.

En el siguiente ejemplo se ha tomado sólo la primera frase del diálogo anterior para demostrar cómo un simple cambio de tono cambia el significado de la frase:

- Yo no voy a ir a la fiesta (aquí la persona está negando)
- ¿Yo no voy a ir a la fiesta? (está preguntando)

- ¡Yo no voy a ir a la fiesta! (está siendo rotunda e imperativa)

**TIMBRE:** es aquella característica que hace a su voz única, original e irrepetible. Un timbre agradable es variado, sonoro, cadencioso y firme.

Muchas personas se han acostumbrado a hablar exagerando o forzando el tono de su voz, haciéndola chillona, gangosa o demasiado grave, como de ultratumba, etcétera. Muchas veces hay cambios en el tono de voz por diversas causas como inseguridad, enojo, temor, mal aprendizaje, etcétera. El mejor timbre es el que se emite cuando se habla con seguridad.

**DICCIÓN:** o “arte de decir”, corresponde al acto natural de decir una palabra. Es la manera como se emplean los órganos vocales (boca, garganta, labios, lengua, etcétera) para emitir las palabras.

Se divide en dos partes: **articulación y pronunciación**. La **articulación** es la manera cómo decimos las consonantes y la **pronunciación** a cómo decimos las vocales. El término pronunciación se ha generalizado más y corrientemente abarca también el significado de articulación.

### **EJERCICIO 1**

1. Lea en voz alta y no maquinalmente sino comprendiendo, recalcando las palabras claves y variando el ritmo según la importancia de cada pasaje.
2. Ejercite su pronunciación. Lea exagerando las vocales
3. Que todas las letras de las palabras sean inteligibles. No deje morir el final de las palabras o de las frases. Mantenga el volumen y el tono estable a lo largo de toda la palabra.

### **EJERCICIO 2**

Para adquirir una buena dicción lo primero que se debe hacer es relajar la musculatura corporal, en especial la del cuello y la boca con los siguientes ejercicios:

1. Póngase de pie, con la cabeza y la espalda rectas, eleve los hombros tanto como pueda y déjelos caer sin que se hunda el pecho. Repítalo hasta que desaparezca la sensación de tensión en los hombros.

2. Ahora, con la misma posición inicial, deje caer totalmente la cabeza sobre el pecho, luego sobre el hombro izquierdo y después sobre el derecho. Finalmente, otra vez hacia delante de manera rápida, sin hacer esfuerzo; que todo se caiga por su propio peso.
3. Después vienen los ejercicios de la cara. Relaje la mandíbula inferior permitiendo que caiga por gravedad. Abra todo lo que pueda la boca y ciérrela, procure que este movimiento requiera la menor fuerza o tensión.
4. Con el maxilar relajado, apoye la punta de la lengua entre los incisivos inferiores como si fuera a bostezar. Emita un “aaaaa...” a manera de suspiro y vea cómo la tensión de la boca disminuye.

Repita estos ejercicios varias veces al día hasta que los domine y recuerde también realizarlos antes de una intervención en público.

### **EJERCICIO 3**

Vamos a practicar ahora algunos ejercicios para mover la lengua y los labios. Siempre es bueno un calentamiento que nos prepare. Ejecútelos diariamente, varias veces consecutivas, hasta que tenga cierta facilidad.

1. Abra la boca tanto como le sea posible. Abajo la mandíbula y las comisuras de los labios bien separados, lo más rápido que pueda y de un solo golpe. Ahora cierre la boca instantáneamente y apriete los dientes con toda su fuerza.
2. Nuevamente abra fuertemente la boca y mueva su mandíbula a la derecha y a la izquierda varias veces sin mover la cabeza.
3. Lance el maxilar inferior hacia adelante, bájelo y súbalo nuevamente a manera de cuadrado.
4. Con la boca cerrada, apriete los labios hacia adentro con toda su fuerza. Separe ahora los labios rápidamente dejando ver los dientes apretados aún. Vuelva nuevamente a apretar los labios.
5. Hinche ahora las mejillas con los labios cerrados. Pegue las mejillas entre sí sin abrir los labios. Eleve las aletas de la nariz como si tuviera asco, al mismo tiempo baje todo lo que pueda el labio superior.
6. Abra y cierre la boca primero con los labios abiertos y luego cerrados

7. Abra la boca, saque la lengua muy puntiaguda, entre la lengua y cierre la boca. Por último, haga que su lengua recorra rápidamente las encías
8. Con la boca abierta saque y entre la lengua rápidamente varias veces
9. Con la boca abierta haga que la punta de la lengua toque sucesivamente los dientes superiores, inferiores, la comisura labial derecha y después la izquierda.
10. Saque la lengua, y en punta, muévala rápidamente e arriba abajo varias veces
11. Apriete los labios, sople fuertemente con la boca cerrada y provoque una pequeña explosión después
12. Pronuncie sucesiva y rápidamente la expresión “ta, ka”
13. Pronuncie el sonido de la N, como si fuera un motor
14. Ejercite ahora en la pronunciación de trabalenguas como por ejemplo:
  - El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará?, aquel que lo desenladrille, buen desenladrillador será.
  - El Arzobispo de Constantinopla se quiere desarzobizconstantinopolitarizar; el que lo desarzobizconstantinopolitanizare, un buen desarzobizconstantinopolitizador será
  - Pablito clavó un clavito ¿qué clavito clavó Pablito?

#### **EJERCICIO 4**

Para aplicar este ejercicio se deben haber aprendido bien los anteriores:

Respire lo más profundamente que pueda y cante una canción con la boca cerrada. En un principio lo hará tomando aire las veces que sea necesario. Una vez dominado el ejercicio, con una sola bocanada de aire mire cuánto tiempo es posible cantar con la boca cerrada sin tomar aire de nuevo.

Procure darle precisión a las notas y hacer la letra lo más comprensible dentro de lo posible.

#### **EJERCICIO 5**

## Repetición de Consonantes

La repetición de una consonante es una misma frase exige atención, además de4 concentración. Es posible que parezca fácil leer cada una de las frases que siguen, pero hay que fijarse qué sucede cuando se intenta decirlas apresuradamente:

1. N: Nadie canta una nana si la cuna está vacía. Luna de color naranja, nana de la niña mía
2. S: Un sueño soñaba anoche sobre la sabana fría. Eran seis soldados solos sin rumbo y sin guía. Eran seis caballeros a los que la muerte acechará
3. J: Jeremías y José juegan el ajedrez, mientras un juez de Aranjuez los ajusticia tras contar hasta tres
4. C: Cabral clavó un clavo ¿qué clavo clavó Cabral?
5. L: La linda Lupita limpia lánguida la tulipa de la lámpara
6. T: En un plato de trigo tres briosos tigres comen trigo
7. D: Doce decanos debieron decidir de inmediato medidas menos endebles para erradicar los fallos del día anterior
8. RR: Erre con erre cigarro, erre con erre carril, rápido ruedan las carretas corriendo carreras al ferrocarril

## EJERCICIO 6

### Palabras que ayudan a mejorar la dicción

El objetivo de este ejercicio es leer las siguientes listas de palabras en el menor tiempo posible sin cometer errores e intentando, al mismo tiempo, pronunciar con claridad cada uno de los sonidos:

Apto	Asfixia	Expectante
Ignorar	Cognitivo	Viceversa
Trasfondo	Atmósfera	Cónyuge
Transmisión	transformar	Explícito
Incólume	fratricida	transporte

Dentífrico	diminutivo	autopsia
Cognitivo	eclipse	infracción
Trasfondo	objeción	albóndiga
Transformar	eclético	pedestre
Dijiste	frustrar	antediluviano
Intercontinental	inflexible	saliste
Absurdo	abducción	anduviste
Obsoleto	pederasta	obvio
Interacción	traslúcida	atlántica
Fracción	flexible	abstemia

**Intensidad:** equivale a volumen o fuerza con que se emite el sonido. La intensidad hay que manejarla a voluntad, según las necesidades. Por ejemplo, según el tamaño del auditorio. La variación intencional y oportuna del volumen es uno de los mejores medios para interesar al público en la intervención.

Por medio de ella se puede concentrar la atención dispersa, crear un clima de intimidad o de suspenso, sorprender o impactar, recalcar emotivamente aspectos importantes, etcétera.

Aumentar la intensidad de la voz no es cuestión de gritar. Cuando se grita durante una intervención es difícil establecer quien se cansa primero, si usted o el público. Hablar fuerte es más asunto de respiración que de forzar la garganta.

## EJERCICIO

Repita frases cortas como por ejemplo: “¡...me es totalmente indiferente! Como si se estuviera dirigiendo a una persona que se encuentra cada vez más lejos, pronúnciela en todos los tonos, desde el más bajo, hasta terminar gritando, pero sin forzar su garganta chillando, porque de esa manera el ejercicio pierde su objetivo. Siempre trate de hacerlo llevando un tono claro y sonoro. Al final, repita el ejercicio cantando la frase.

**Respiración:** La respiración es uno de los puntos clave en la técnica de hablar en público correctamente. La manera como respiramos determina en gran medida nuestra forma de hablar e, incluso, nos puede ayudar a pensar y a desempeñarnos mejor durante toda la charla. Es muy importante aprender a respirar correctamente.

## **EJERCICIO 1**

### **Respiración cuadrada**

Se llama así porque induce a respirar en cuatro tiempos: Siéntese cómodo. Inmediatamente suelte todos los músculos y sonría. Vacíe completamente sus pulmones y llénelos durante cinco segundos sin apresurarse.

Cuando llegue al punto máximo de respiración, mantenga el aire durante cinco segundos más. Los segundos se cuentan mentalmente.

Ahora deje salir el aire durante 10 segundos hasta vaciar los pulmones del todo. Por último, manténgalos vacíos durante cinco segundos más, antes de iniciar de nuevo. Hágalo tres o cuatro veces concentrado únicamente en la respiración, 10 minutos antes de salir a exponer. Acostúmbrese a respirar profundo con cierta regularidad durante el día. Póngase de pie y camine en posición recta.

## **EJERCICIO 2:**

Colóquese de pie, lo más derecho que pueda, sin tensionarse. Eleve un poco la cabeza, de forma que el aire entre a sus pulmones con más libertad. Respire suavemente por la nariz hasta que los pulmones queden totalmente llenos. Manténgalos así durante cinco segundos, luego suelte el aire despacio por la nariz. Hágalo tres o cuatro veces cada dos horas.

Lo más importante es que usted se acostumbre a respirar profundamente la mayor parte del tiempo.

### **EJERCICIO 3:**

Una vez se acostumbre a respirar profundamente con cierta regularidad, empiece con este ejercicio:

En la misma posición, tome todo el aire que pueda por la nariz y trate de acumularlo solamente en el pecho. Ahora lo expulsará por la boca muy lentamente. Hágalo tres o cuatro veces cada dos o tres horas. Una vez lo domine, traslade el aire tomado al vientre.

### **EJERCICIO 4:**

Intente leer los siguientes textos en un minuto. Luego repita la lectura alternando frases rápidas con otras más lentas hasta encontrar un ritmo expresivo que permita encontrar contrastes con la modulación de la voz y poner énfasis en algunas palabras.

#### **1. Texto de 108 palabras:**

Me ha dicho usted que le gusta la música porque no es moral. De acuerdo. ¡Entonces, no tiene usted que empeñarse en ser moralista! No debe compararse con los demás; y si la naturaleza le ha creado como murciélago, no pretenda ser avestruz. A veces se considera raro, se acusa de andas por otros caminos. Eso tiene que olvidarlo. Mire al fuego, observe las nubes y cuando surjan los presagios y comiencen a hablar las voces del alma, entréguese usted a ellas sin preguntarse primero si le parece bien o le gusta el señor profesor al señor padre o a no sé qué buen Dios.

#### **2. Texto de 128 palabras:**

¿Dónde vive en esta ciudad, dónde vive en este mundo, la persona cuya muerte me representaría a mí una pérdida? ¿Y dónde la persona a la cual mi muerte pudiera significar algo?

[...] así hacen, viven y actúan un día y otro, a todas horas, la mayor parte de los hombres, a la fuerza y sin quererlo, hacen visitas, sostienen una conversación, están horas enteras sentados en sus negocios y oficinas, todo a la fuerza, mecánicamente, sin apetecerlo:



todo podría ser realizado lo mismo ´por máquinas o dejar de realizarse. Y esta mecánica eternamente ininterrumpida es lo que les impide, igual que a mí, ejercer la crítica sobre la propia vida, reconocer, sentir su estupidez y tristeza, su insignificancia horrorosamente ridícula, su tristeza y su irremediable vanidad.

### **3. Texto de 112 palabras**

Es un amor desinteresado: Teresa no quiere nada de Karenin. Ni siquiera le pide amor. Jamás se ha planteado los interrogantes que torturan a las parejas humanas: ¿me ama?, ¿has amado a alguien más que a mí?, ¿me ama más de lo que yo lo amo a él? Es posible que todas estas preguntas que inquieren acerca del amor, que lo miden, lo analizan, lo investigan, lo interrogan, también lo destruyan antes de que pueda germinar. Es posible que no seamos capaces de amar precisamente porque deseamos ser amados, porque queremos que el otro nos dé algo (amor), en lugar de aproximarnos a él sin exigencias y querer sólo su mera presencia.

**Una vez realizados estos ejercicio y teniendo en cuenta las recomendaciones hechas anteriormente, practique la lectura en voz alta, con una buena vocalización, haciendo las pausas respectivas, manejando la respiración en forma adecuada y siendo lo más expresivo posible.**

### **Bibliografía**

- González, Jorge. Fonación y alteraciones de la laringe. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires, 1981
- Murray, Morrison y Rammage, Linda. Tratamiento de los trastornos de la voz. Barcelona, 1996

- Yarse, Jorge. ¿Me entiendes? Colombia, 1994

**COMPILACIÓN: FLORA DEL PILAR FERNÁNDEZ ORTEGA**