

DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL CORPORAL

Carlos Alberto Correa



EDITORIAL
TRILLAS 

México, Argentina, España,
Colombia, Puerto Rico, Venezuela

Catalogación en la fuente

Correa Correa, Carlos Alberto
Desarrollo de la expresión oral y corporal. -- México :
Trillas, 2016.

172 p. : il. ; 23 cm.

Bibliografía: p. 167-168

Incluye índices

ISBN 978-607-17-2745-9

1. Oratoria. 2. Comunicación oral. I. t.

D- 808.51'C246d

LC- PH4095.M4'C6.43

Dedicatoria y agradecimientos

"El hombre nunca sabe de lo que es capaz
hasta que lo intenta"

CHARLES DICKENS

El mayor de mis agradecimientos para Editorial Trillas por aceptar estos conceptos que representan más de 12 años de trabajo. Gracias a quienes formaron parte de cada etapa: El poder está en tu voz. La voz en los medios de comunicación y Tu voz: silencio y sonido.

Siempre agradecido con mis primeros y más importantes maestros: Jorge Gutiérrez, Miguel Estrada, Rita Gironés y Jesús del Río; nunca olvidaré los años maravillosos que pasé en Morelia. A Lourdes Villarreal, la actriz y la amiga, gracias por abrirme la puerta del grandioso mundo del arte teatral mexicano.

Gracias a Itzel Islas por transformar un texto simple en una obra literaria. Gracias a todos mis colaboradores: Luis Martínez, Verónica Ortega, Lorena Portillo, Jaime Gómez, Juan Cárdenas, Brenda Maurer, Renée Zaldivar, Martín González, Edwin Cruz y Saidra Gaucín, por su talento y estética. Gracias también para: Fabiola Gurrola, Omar Minchaca, Gregorio Minchaca, Paola Mejía, Juan García, Emmanuel Burciaga, José Pelaez, Andrés Fernández y Mara Jáquez, por su apoyo, consejos y contribución.

Dedico este libro a mi familia, especialmente a mis padres, hermano y abuelo. A mis valiosos amigos y alumnos. A todos los seres de luz que han llegado a mi vida y al Ser Supremo. A todo aquel que ha confiado en mí, por darme oportunidad y, con ello, inyectarme la fuerza de seguir aprendiendo, creciendo evolucionando.

A usted, que ha formado parte de esta aventura, gracias por su tiempo, conciencia y por darme la energía que necesito para poder continuar.

La presentación y
disposición en conjunto de
**DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN
ORAL Y CORPORAL**
son propiedad del editor.
Ninguna parte de esta obra puede ser
reproducida o transmitida, mediante ningún
sistema o método, electrónico o mecánico
(incluyendo el fotocopiado, la grabación
o cualquier sistema de recuperación y
almacenamiento de información),
sin consentimiento por escrito del editor

División Logística,
Calzada de la Viga 1132,
C. P. 09439, México, Ciudad de México
Tel. 56330995
FAX 56330870
laviga@trillas.mx

 **Tienda en línea**
www.etrillas.mx

Miembro de la Cámara Nacional de
la Industria Editorial
Reg. núm. 158

Primera edición, agosto 2016
ISBN 978-607-17-2745-9

Impreso en México
Printed in Mexico

Derechos reservados
© 2016, Editorial Trillas, S. A. de C. V.

División Administrativa,
Av. Río Churubusco 385,
Col. Gral. Pedro María Anaya,
C. P. 03340, México, Ciudad de México
Tel. 56884233, FAX 56041364
churubusco@trillas.mx



Prólogo

Poder expresar con claridad lo que pensamos, sentimos, deseamos o imaginamos constituye una necesidad fundamental para todo ser humano y forma parte tanto del proceso de aprendizaje derivado de la capacidad intelectual del hombre como de su naturaleza social.

De esta manera, el lenguaje constituye una actividad cognitiva mediante la cual intercambiamos ideas, establecemos y mantenemos relaciones con otras personas, accedemos a la información, organizamos el pensamiento, reflexionamos sobre nuestro propio proceso de comunicación tanto oral como escrito, y participamos en la construcción del conocimiento.

Así, de la misma forma que en el lenguaje escrito, donde la elaboración de frases y oraciones requiere de la selección de expresiones acordes con los propósitos del autor, características del destinatario, además del uso de convenciones del sistema de escritura como la puntuación, conocimientos de gramática, reglas ortográficas, etcétera, la comunicación oral requiere de la adquisición de destrezas lingüísticas que abarcan no sólo el dominio del léxico y de la gramática sino de una entonación, intensidad, ritmo, velocidad y pausas específicas en la pronunciación de las palabras acordes al contexto social donde el discurso tiene lugar.

Por ello, a pesar de que el discurso oral constituye el "instrumento" que empleamos todas las personas para comunicarnos de manera natural, la producción y recepción de mensajes constituye una acción rápida que se realiza de manera simultánea a la actividad del interlocutor, lo cual no siempre permite la reflexión y, por ende, la revisión, corrección o selección de las mejores respuestas, ni la comprensión acertada del discurso o la emisión de comentarios pertinentes como ocurre en el lenguaje escrito. Por esto, puede afirmarse, sin riesgo de ambigüedad, que el discurso oral posee un nivel de complejidad mucho mayor en el proceso de comunicación que el lenguaje escrito.

Repensar a la lengua oral como un conjunto de variantes que corresponden a sus distintos usos sociales como el saber aportar información de manera clara



y organizada, emitir y defender opiniones e ideas de manera razonada, así como enriquecer nuestro conocimiento, requiere de un estudio sistemático y reflexivo no sólo de los diferentes tipos de discursos que existen, sino de la voz como recurso fonológico, aspectos que convierten en un imperativo el desarrollo de habilidades lingüísticas, en particular, del habla como medio de comunicación.

Desarrollo de la expresión oral y corporal constituye un detallado estudio sobre diversos aspectos de la voz (articulación, dicción, vocalización, modulación, etcétera) en el que el autor, desde su formación como comunicador, psicólogo, actor y educador, comparte algunas de las técnicas de expresión oral y corporal adquiridas a lo largo de su vasta experiencia profesional.

El estudio propuesto en la presente obra ofrece, tanto al lector especializado como al que no lo es, una metodología integral del sonido humano, así como un análisis de la gran diversidad de aspectos físicos y psicológicos del habla que van desde la fisiología del sonido hasta el desarrollo de elaboradas técnicas lingüísticas y de respiración que le permitirán al lector mejorar sus habilidades orales así como expresarse de manera eficaz en los diversos contextos sociales. Ello se reflejará en mayor seguridad y confianza en su desempeño como hablante y escuchador competente tanto en el contexto profesional como en el ámbito familiar y social.

ERÉNDIRA ITZEL GARCÍA ISLAS

Prefacio

Esta obra nació al ver la necesidad que tenemos los comunicadores, oradores y profesionales de la voz al formarnos profesionalmente, ya que en su mayoría los programas universitarios y de educación continua no incluyen en sus cátedras la expresión oral y corporal, y todo lo que estas disciplinas conllevan: dicción, respiración, vocalización, modulación, etcétera. Sin embargo, he tenido la fortuna de encontrarme, a la par de mis estudios profesionales, con el mundo del arte, en donde el orador tiene una formación más completa.

En este libro reúno conocimientos de todas las disciplinas de mi formación como comunicador, psicólogo, educador y actor, y de igual manera comparto experiencias que he adquirido a lo largo de mi desarrollo profesional como periodista, docente, terapeuta y conferencista.

Las técnicas aquí reunidas son de utilidad para todo comunicador, estudiante, profesional o aficionado, ya que todos en la actualidad nos hemos convertido en usuarios de los medios masivos y las nuevas tecnologías; la comunicación a distancia es parte de nuestra vida diaria, por tanto, independiente de nuestra profesión; todos somos oradores y tenemos la necesidad de aprender y aprovechar los beneficios de estos nuevos procesos de interacción humana. La utilidad del método al que hoy tiene acceso traerá consigo un notable crecimiento en su vida personal, académica, social y profesional.

A usted, que está leyendo estas líneas, le doy la bienvenida a esta aventura. Es importante que haga uso de sus capacidades, aptitudes, actitudes, personalidad y, sobre todo, de su conciencia. Por mi parte, he hecho todo lo posible para que descubra sus cualidades y aprenda a manejar adecuadamente la técnica de expresión oral y corporal frente a cualquier medio de comunicación. Gracias por acompañarme. Espero que los planteamientos de este curso aporten lo necesario para que logre ser mejor persona.

Deseo que este libro sirva para potenciar las propuestas en los medios profesionales de comunicación y para que los oradores, practicantes y profesionales de la voz aportemos información óptima para la sociedad y, a través ello, generar una sociedad en constante comunicación.



Estructura de la obra

La presente obra tiene como propósito contribuir, de manera significativa y novedosa, a nuestra técnica de comunicación y expresión tanto a nivel oral como corporal. Por ello, hemos desarrollado diferentes herramientas y elementos que sirvan como recurso adicional y apoyo a la lectura; de esta manera, lograremos que el estudio teórico y entrenamiento práctico sean más completos y funcionales.

Desarrollo de la expresión oral y corporal es una técnica vocal hablada e inédita que tiene como aportación principal, literaria y académica, el estudio y entrenamiento de la voz a partir de los procesos psicológicos del ser humano y su impacto en términos físicos o corporales.

De acuerdo con lo anterior, el lector tiene a su disposición dos secciones que le permiten interactuar con el texto, ambas a modo de anotaciones: una para ubicar las ideas principales de los temas teóricos, y otra para describir su experiencia partir de cada ejercicio, práctica o actividad; de esta manera, el estudio de la técnica vocal tendrá repercusiones en la conciencia del alumno. En la medida en que el lector escriba sus reflexiones, síntesis y análisis, los aspectos psicológicos resultarán más efectivos y lograrán influir positivamente en su entrenamiento físico, mental y emocional.

Como se describe en el índice de contenido, la estructura literaria se divide en seis capítulos. El primero de ellos tiene la intención de contextualizar al lector a través de la introducción y antecedentes; posteriormente estudiaremos los aspectos psicológicos de la expresión oral (capítulo 2) y el entrenamiento físico y sonoro de la misma (capítulo 3); en una cuarta fase podremos perfeccionar nuestra técnica de comunicación a partir de los recursos corporales y escénicos. El capítulo 5 es un recorrido general por la gran diversidad de profesiones que tienen como elemento principal y común denominador el uso de la voz; cada apartado de esta división cuenta con ejercicios precisos y específicos. El último capítulo es meramente conclusivo.

Para lograr un estudio teórico más efectivo y entrenamiento certero, el lector o alumno tiene disponible un disco compacto con 20 audios musicales, instrumentales y vocales que le serán útiles para las prácticas de los capítulos 1, 4 y 5.

Por otra parte, con el objetivo de lograr una mayor comprensión, hemos diseñado y ponemos a disposición del profesor, un material de evaluación con base en el sistema de educación tradicional y por competencias; éste se encuentra habilitado en la plataforma virtual de Editorial Trillas, y se divide en cuatro exámenes parciales (del capítulo I al 4) y un examen final.

Estimados lectores, alumnos y profesores, siéntanse libres de emplear el material literario, auditivo y virtual de la manera en que mejor se adapte a sus necesidades e intereses. Todas las herramientas, recursos y elementos están diseñados para lograr optimizar los procesos de comunicación humana. Deseamos que su lectura sea dinámica, funcional y significativa.

Índice de contenido

Dedicatoria y agradecimientos, 5
Prólogo, 7
Prefacio, 9
Estructura de la obra, 11

Cap. 1. LA VOZ, LA ESENCIA, 15

Antecedentes, 15
Introducción, 16
La voz: silencio y sonido, 18
Conocer el cuerpo, 19
 Fisiología de la fonación, 19
 La mecánica respiratoria, 22
Conocer la voz, 24
Preparación física, 32
Resumen, 35

Cap. 2. EL SILENCIO, 37

Aspectos psicológicos de la voz, 37
La concentración, 38
Actitud positiva, 41
 Acuerdos positivos para el desarrollo del curso, 43
Confianza y seguridad, 44
Miedo y nerviosismo, 45
Disciplina, 46
La voz es mente y emoción... es conciencia, 47
Resumen, 51

Cap. 3. EL SONIDO, 53

La expresión oral, 53
La respiración, 54
Modulación, 68
Dicción, 71
Las vocales, 77



- Lectura en voz alta, 79
 - Pronunciación y puntuación, 80
 - Análisis de texto, 81
- Colocación y proyección de la voz, 83
- El ritmo, 91
 - La prisa, 92
- Resumen, 94

Cap. 4. LA VOZ: SILENCIO Y SONIDO, 97

- Comunicación oral y corporal, 97
- La postura, 98
- Espacio escénico, 113
- Improvisación, 115
 - Recursos previos a la improvisación, 115
- La comunicación a través de la imagen personal, 119
 - Imagen personal, 119
 - Personaje público, 119
- El color de su vestuario, 120
- Salud en la comunicación oral, 123
 - Alteraciones en la voz, 123
 - Rehabilitación y terapia, 125
 - El cuidado de la voz, 126
- Guía para mejorar su comunicación, 127
 - Un buen orador, 130
- Resumen, 130

5. LOS PROFESIONALES DE LA VOZ, 133

- El orador profesional, 134
- El comunicador y el comunicólogo, 134
 - Perfiles de locución y conducción, 135
 - La audición o *casting*, 143
- Cantantes, actores y animadores, 151
- El profesor, docente o conferencista, 151
- Psicólogos, terapeutas, médicos y psiquiatras, 153
- Instructores, capacitadores y entrenadores, 154
- Otras profesiones, 156
- El uso de la voz en la vida cotidiana, 157

Cap. 6. CONCLUSIÓN, 161

- Glosario, 165
- Bibliografía, 167
- Índice analítico, 169



ANTECEDENTES

La voz constituye un factor esencial y determinante de diversos aspectos de la personalidad del ser humano, ya que refleja su estado emocional, mental e inclusive algunos rasgos físicos: la voz en el ser humano representa su esencia.

Reflexione y responda las siguientes preguntas:

1. ¿Es posible transmitir emociones y pensamientos a través de la voz?
2. ¿Qué rasgos físicos deja en evidencia el uso de la expresión oral?
3. ¿Cuáles son los factores involucrados en la comunicación oral?
4. ¿Cuál es el proceso natural de la voz?

Después de estudiar este capítulo, el lector será capaz de:

- Conocer su voz.
- Comprender los factores involucrados en la correcta expresión humana.
- Hacer uso efectivo de sus habilidades físicas y psicológicas al hablar.
- Realizar un adecuado calentamiento físico.

En el proceso, el lector desarrollará las siguientes competencias:

- Capacidad de análisis y conciencia de la voz.
- Capacidad de comunicación oral.
- Habilidades de expresión física.

INTRODUCCIÓN



La voz es un factor esencial y determinante de la personalidad del ser humano. Refleja su estado emocional y pensamientos, inclusive revela determinados rasgos físicos: la voz representa nuestra esencia.

Por esta razón, al relacionarse a través de la palabra hablada, las personas logran comunicar más por la forma de expresarse que por lo que propiamente dicen. Por tanto, la manera en que nos comunicamos resulta más importante que el propio mensaje o idea a transmitir: el tono, timbre, movimientos físicos, las emociones involucradas, el ritmo y la intensidad de la voz.

Más allá del contenido de un mensaje, a través de la voz también se transmiten emociones, pensamientos y sentimientos. La voz se configura así como la mezcla de gran diversidad de aspectos físicos y psicológicos que conllevan a su vez una carga emocional, mental, sensitiva y corporal. La voz constituye, por tanto, el medio de comunicación por excelencia del ser humano, esto es, su máxima representación expresiva.

A pesar de que toda forma de expresión oral se encuentra representada por procesos de gran complejidad como la respiración, articulación, dicción, modulación y el volumen, la totalidad del cuerpo interviene en la comunicación oral y en la representación sonora humana, incluidos el estado de ánimo y la disposición del intelecto.

Tanto la emisión como la percepción de la palabra hablada, poseen asimismo repercusiones en los ámbitos sociales, psicológicos y físicos de las personas que se encuentran en comunicación. Por ello, aun cuando pareciera que estas características no se encuentran ligadas directamente a la voz, todos estos aspectos poseen una estrecha relación con la esencia comunicativa. La voz tiene una fuerza interna que involucra intuición, mente y emociones, es decir, silencio, y otra externa o sonido. La voz es resultado y parte indiscutible de nuestro cuerpo y de nuestra conciencia.

En relación con los aspectos psicológicos presentes en la voz, se encuentran las emociones, el medio en que se desenvuelven los individuos, la mente, los sentimientos y la intuición. El intelecto analiza toda palabra antes de ser pronunciada, en virtud de nuestra capacidad de raciocinio, por la emoción y las sensaciones; después se convierte en sonido.

Los aspectos emocional y psicológico de una persona constituyen referentes importantes para poder diferenciar los sonidos emitidos. Por ello, dependiendo del estado de ánimo, nuestros seres queridos o allegados, al escucharnos, pueden darse cuenta de la situación personal en la que nos encontramos. Esta percepción ocurre en tan sólo unos cuantos segundos e incluso se distingue a kilómetros de distancia, ya que, a través de la voz y gracias a la tecnología, las emociones también viajan.

La voz representa asimismo un factor determinante de la edad y del lugar originario de las personas, es decir, el acento o remate al hablar; involucra elementos que constituyen un signo característico de las particularidades fonéticas, rítmicas y melódicas que caracterizan el habla de una región geográfica determinada. A través de la voz no sólo se transmiten sonidos graves o agudos, sino también algunos rasgos peculiares como el ritmo o entonación con que el hablante se expresa en concordancia con el medio que le rodea.

De acuerdo con las características físicas que intervienen en la expresión oral, el cuerpo funciona como una caja de resonancia. En cualquier fenómeno de carácter acústico, intervienen de manera relevante todas y cada una de las partes del cuerpo. De esta manera, el sonido de la voz inicia con la respiración (inhalación, figura 1.1), el aire se resguarda en el diafragma (almacenamiento), después pasa a través de la vibración a las cuerdas vocales y, por último, se proyecta por medio de la nariz, la faringe y la boca (exhalación, figura 1.2). A nivel físico, en este proceso también intervienen los pulmones, abdomen, el pecho y todos los conductos respiratorios.

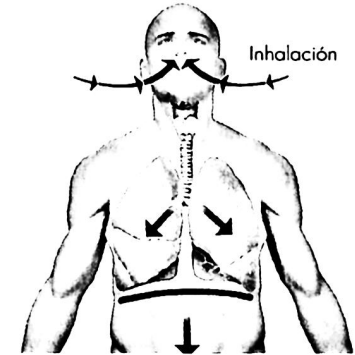


Figura 1.1. Proceso natural de producción del habla y órganos que intervienen en la expresión oral.

El ser humano ha aprendido a desarrollar su aparato resonador o fonador a partir de otros sistemas que le ayuden a producir el sonido. Se encuentra constituido básicamente por las cuerdas vocales y la laringe. Los órganos articulatorios, en cambio, ayudan a amplificar y modificar la voz y se encuentran representados por los dientes, el paladar, la lengua, la mandíbula, los labios, la faringe y las fosas nasales (figura 1.3).

En efecto, para la proyección de la voz intervienen tanto rasgos físicos como psicológicos, por eso existen diferencias claras en las voces de varones y mujeres. Al ser distinta la forma física, la voz también lo es. Los rasgos y aspectos masculinos tienden a emitir sonidos más graves, y los femeninos un tanto más agudos.

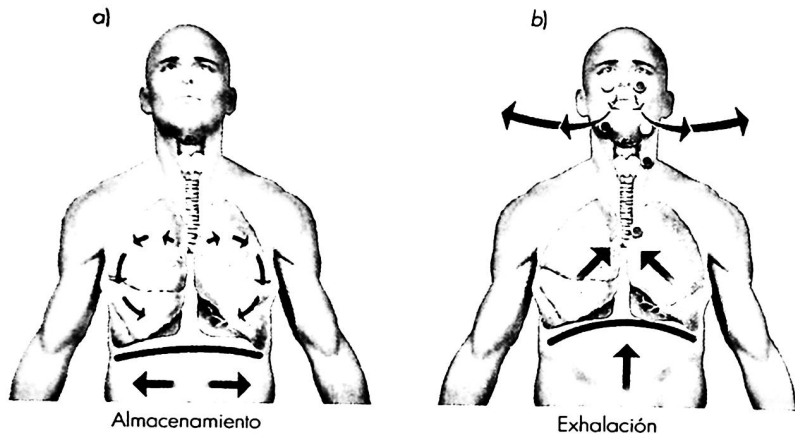


Figura 1.2. Inhalación.

Cada voz es única y especial. El ritmo, la intensidad y el tono son peculiarmente diferentes dependiendo de la personalidad y del tipo de cuerpo: las voces graves traen consigo una connotación de presencia; los tonos fuertes tienden a demostrar enojo; el volumen bajo, falta de seguridad.

La voz también se modifica por factores como son: la edad, la complexión, la forma y tamaño de la nariz, boca, faringe y laringe. De esta manera, a mayor edad, las cuerdas vocales se vuelven más gruesas, el sonido es más grave y el ritmo, más lento. Del mismo modo, a mayor dimensión corporal, el sonido se vuelve más intenso y de una duración más prolongada. Aun cuando la voz sufra modificaciones a lo largo de nuestra vida, ya sea como parte de un proceso natural o mediante alguna técnica adquirida, ésta conservará la esencia y personalidad del individuo.

La comunicación sonora contemporánea no sólo requiere de voces agradables, sino naturales y auténticas. El poder intrínseco de la voz para el comunicador radica en lograr obtener una voz sensible y expresiva. En particular, la vida moderna exige formas de comunicación más efectivas no sólo a nivel profesional, sino también en la vida cotidiana.

LA VOZ: SILENCIO Y SONIDO

La metodología propuesta posee importancia fundamental para cualquier persona que desee mejorar su nivel de comunicación oral y corporal. A través de la práctica del presente manual, será posible conocer las capacidades y limitaciones individuales a fin de optimizar el uso de la voz en la comunicación personal, académica y profesional.

El presente libro no se encuentra diseñado exclusivamente para el conocimiento de educadores, psicólogos o especialistas en comunicación, sino que constituye una propuesta para el desarrollo y crecimiento de toda persona.

A partir de este momento y en el transcurso de la lectura, a todo individuo que haga uso de la voz tanto en forma personal como académica y profesional, se le denominará orador, comunicador o practicante de la voz. El desglose de disciplinas que hacen uso de la voz a nivel profesional se encuentra definido en el capítulo 5 ("Los profesionales de la voz").

A lo largo del presente texto se ofrecen diversas técnicas y procedimientos que, a través de la teoría y la práctica organizada, del ejercicio adecuado y análisis constructivo, le permitirán alcanzar niveles comunicativos superiores al promedio general de la población. En las páginas siguientes se encuentra un estudio completo de la expresión oral estructurada con base en el silencio y sonido, así como en los aspectos psicológicos y anatómicos de la voz.

CONOCER EL CUERPO



En el proceso de la comunicación oral intervienen de manera directa y relevante todos los órganos y sistemas del cuerpo humano.

Como ya se señaló, el cuerpo humano no dispone de un órgano específico para la fonación, sino que requiere de la participación de dos sistemas y múltiples aparatos: el sistema respiratorio y digestivo.

Fisiología de la fonación

Por lo que respecta al aparato respiratorio, al hablar hacemos uso del tórax y los pulmones que aportan el aire espirado —elemento primordial para producir la voz— y la nariz como cavidad resonadora. A su vez, utilizamos la boca y la faringe, órganos de los aparatos digestivo y respiratorio que permiten articular y modular los sonidos. Entre ambos aparatos se encuentra la laringe, cuya función consiste en la protección de las vías aéreas; participa también en la deglución y la fonación.

Desde un punto de vista anatómico, la laringe se sitúa en la zona media del cuello, presenta una estructura semirrígida formada por cartílagos superpuestos unidos por ligamentos elásticos, músculos que los relacionan y mueven formando

un túnel recubierto por una serie de pliegues mucosos que interrumpen el paso del aire durante la espiración. Dichos pliegues funcionan como una compuerta que se ajusta, abre y cierra, para respirar, hablar y deglutir (figura 1.3).

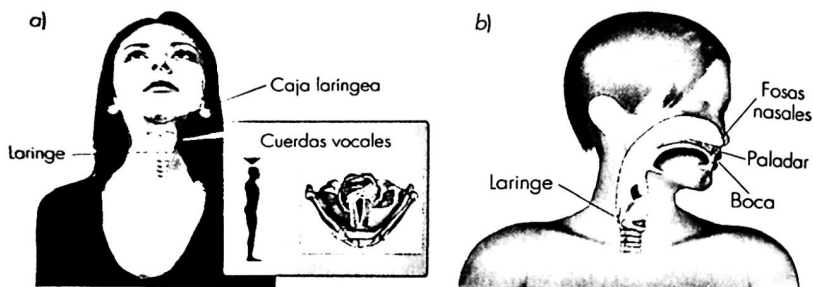


Figura 1.3. Aparato resonador y órganos articulatorios.

El túnel interior descrito presenta tres niveles de pliegues dobles y simétricos (derecho e izquierdo). El inferior está formado por los repliegues, labios y cuerdas vocales. En posición intermedia se hallan los repliegues de las falsas cuerdas vocales, bandas ventriculares y en la parte superior se encuentran los repliegues del vestíbulo de la laringe o repliegues aritenopiglóticos. Estos pliegues, también llamados epiglotis, al aproximarse a la línea media del túnel, cierran la glotis, vibran y producen el sonido (figura 1.4).

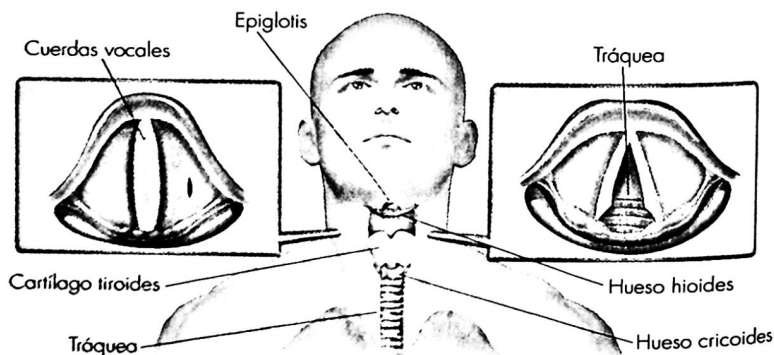


Figura 1.4. Vibración de las cuerdas vocales.

En personas sanas, durante la fonación, las cuerdas vocales se acercan y cierran la glotis, mientras que el resto de pliegues debe mantenerse separado de la línea media; de lo contrario, añaden ruido a la señal acústica. De esta manera, el sonido fundamental producido se amplifica en las cavidades de la faringe, boca y nariz, donde se articula, se vuelve audible y exterioriza al ambiente (figura 1.4).

En otras palabras, el funcionamiento de la voz se encuentra ligado a tres elementos que forman el sistema fonador.

1. La caja torácica que aporta aire, elemento imprescindible para la producción sonora.
2. Los repliegues del tubo laringeo, que funcionan como un oscilador para producir el sonido fundamental.
3. Las cavidades de resonancia supraglóticas situadas a continuación y por encima de la glotis.

Las cavidades de resonancia –la faringe, boca y nariz– forman un tubo con dos salidas –nariz y boca– llamado tubo vocal, que funge como resonador, amplificador y modulador del sonido (figura 1.5).

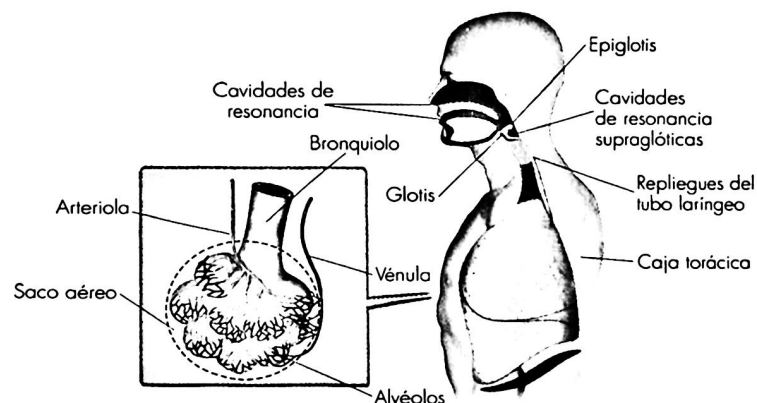


Figura 1.5. Cavidades de resonancia supraglóticas, epiglotis y glotis.

Estos tres elementos resultan imprescindibles porque intervienen y actúan de manera coordinada en la producción sonora.

Cabe señalar que el sistema fonador, como cualquier otro sistema del cuerpo humano, se encuentra regido por el sistema nervioso. La coordinación de las áreas cerebrales frontales, junto al buen funcionamiento de la vía auditiva, los nervios

craneales implicados en el habla (nervio facial, cocleovestibular, vago, hipogloso y glosofaríngeo), así como las conexiones con las áreas visuales, somáticas, sensitivas y de relación, permiten una correcta fonación, habla, lenguaje y audición (figura 1.6).

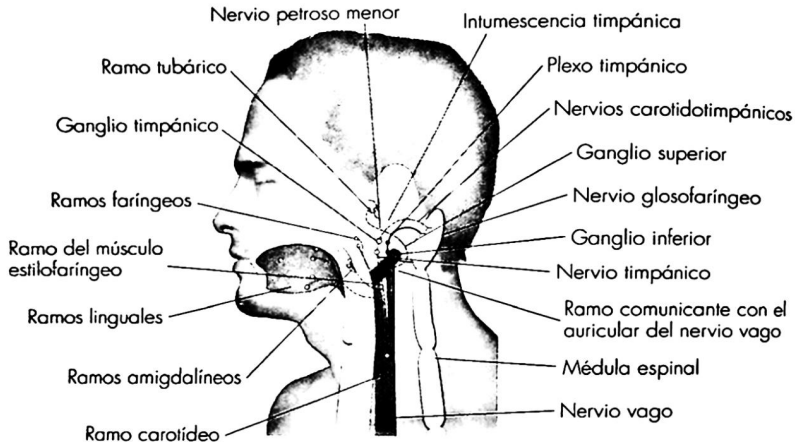


Figura 1.6. Nervios implicados en el habla (sistema nervioso).

Cabe citar que la función principal de la respiración no radica en la emisión vocal, sino en el intercambio de gases (oxígeno y bióxido de carbono) entre la atmósfera y la sangre. Sin embargo, los pulmones y la caja torácica actúan también como almacén de aire con función de bomba ventilatoria.

En la comunicación profesional se requiere alcanzar un equilibrio entre las necesidades fisiológicas de respirar y las altas demandas de control de aire que exige dicha práctica.

La mecánica respiratoria

El hecho de que el hombre respire a través de la nariz y no por la boca obedece a un proceso de ahorro energético. Por la nariz se acondiciona el aire; esta vía de respiración sirve de defensa pulmonar a las agresiones externas. El aire ambiental es

más frío que la temperatura corporal y resulta pobre en vapor de agua. Es necesario que llegue a los alvéolos a 37 °C y con una humedad de 100%, a fin de proteger las membranas que permiten el intercambio gaseoso de oxígeno y bióxido de carbono (figura 1.5). Además, el aire contiene bacterias, virus, polvo, así como una serie de partículas contaminantes.

Las fosas nasales están formadas por un laberinto óseo tapizado de vasos sanguíneos con lagos venosos recubiertos de mucosa. El aire entra por la nariz, por presión negativa a través de las ventanas nasales (adentro describe una elipse), pasa por los vellos nasales que filtran el aire, se calienta y humedece cerca de los vasos y se impregna de moco que atrae las partículas suspendidas en el aire lo suficientemente gruesas como para quedar atrapadas en él. Las partículas más gruesas se detienen en los vellos de la ventana nasal; las de medida mediana, cerca de la cabeza del cornete medio y la nasofaringe. La nariz acondiciona rápidamente, ajustando la cantidad de sangre que baña su mucosa. De esta manera, al variar la temperatura ambiental, la nariz detecta dicha variación, se adapta y reacciona ante la nueva condición climática: gotea, estornuda, se tapa o se seca (figura 1.7).

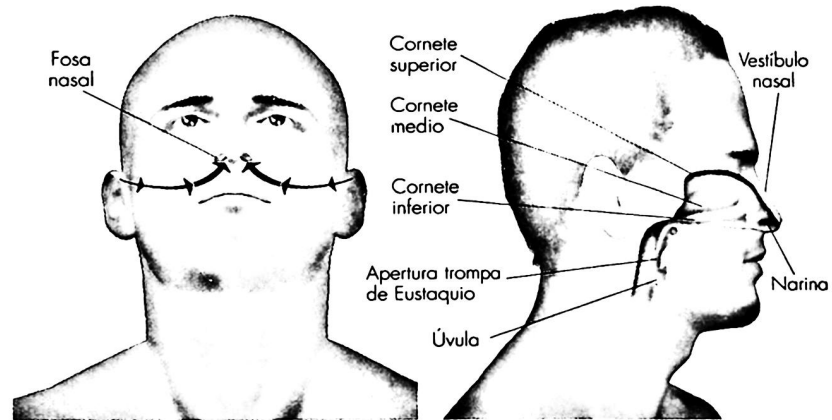


Figura 1.7. Fosnas nasales.

En condiciones normales, las fosnas nasales respiran de forma cíclica cada 20 minutos y se respira mejor por una fosa que por la otra.

Las zonas estrechas de las fosnas nasales (desde las ventanas, sus tres cornetes por lado y el tabique nasal hasta llegar a la nasofaringe) forman un conjunto de impedimentos al paso de aire que limita su velocidad o flujo. Son las llamadas resistencias nasales y corresponden a la mitad del trabajo respiratorio (figura 1.7).

Ciertos factores aumentan la resistencia nasal: el aire frío, hiperventilación, posición horizontal o supina, rinitis alérgicas, así como la ingestión de alcohol.

Al respirar por la nariz, se consigue un flujo de dos litros por segundo, mientras que por la boca se pueden conseguir de 10 a 12 litros por minuto. La comunicación profesional requiere inspirar en décimas de segundo y a menudo, por lo cual se requieren técnicas de respiración que permitan realizarlo sin tensión ni fatiga, conocer en qué momentos se puede respirar por la nariz y cuándo por la boca (capítulo 3).

La nariz, además de su función respiratoria, posee una función olfatoria. Permite distinguir los olores buenos de los malos, alerta sobre posibles riesgos, recuerda emociones y situaciones, y resulta vital en la vida social.

Al inspirar, las cuerdas vocales se mantienen separadas y el aire puede fluir, entrar o salir sin resistencia. Durante la fonación, las cuerdas vocales cierran el paso del aire y provocan una fuerte resistencia que genera una presión de aire bajo la glotis llamada presión subglótica, capaz de generar el flujo de aire necesario para que las cuerdas vocales vibren. Esta presión resulta directamente proporcional a la intensidad del sonido y la frecuencia (figuras 1.4 y 1.5).

Durante la fonación se trata de coordinar los músculos laríngeos y respiratorios y automatizar los movimientos aprendidos generados por los centros superiores y los reflejos originados en las zonas laríngeas y pulmonares. La respiración en la fonación es, en realidad, una cuestión de coordinación y entrenamiento (capítulo 3).

CONOCER LA VOZ



La voz constituye la esencia de la comunicación efectiva. Es el proceso en el que interviene la totalidad del cuerpo, así como la capacidad mental y las emociones.

Antes de convertirse en sonido, la voz es silencio. Se debe aprender a controlar el silencio, es decir, nuestra intuición, mente, emociones y demás aspectos psicológicos para después poder dominar el sonido; por ello, la forma particular de expresión corporal y capacidad sensitiva constituyen un apoyo vital de la comunicación oral.

Para trabajar con la voz se requiere explorar cada parte de nuestro cuerpo físico. Éste, en su totalidad, funciona como una caja de resonancia.

Los primeros ejercicios del curso tienen por objetivo generar un conocimiento básico en términos físicos, sonoros y auditivos.

Actividades

- Integre un equipo de trabajo y documente las actividades y responsabilidades de cada uno de los miembros.
- Prepare un tema para exposición en clase en donde defina los conceptos generales y órganos que intervienen en el proceso de comunicación oral.

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:

Ejercicios

Instrucciones



Escuche el archivo MP3, "Autoconocimiento".

- Estos ejercicios tienen como objetivo crear conciencia sobre cada una de las partes del cuerpo.
- Antes de iniciar, debe vestir ropa holgada y cómoda. Siéntese en el espacio que más le guste: en el interior de su habitación o de un lugar conocido y agradable; procure estar a solas.

Conocer el cuerpo

Este primer ejercicio tiene como objetivo hacer conciencia de cada una de las partes del cuerpo (figura 1.8). La actividad es en silencio. Comience respirando profundamente durante unos segundos, busque un estado de relajación profunda, deje a un lado todos los pensamientos. Tome sus pies, sienta cada uno de sus dedos, la forma, la textura. Continúe por sus tobillos, sus pantorrillas, toda su pierna izquierda y después la derecha. En todo momento observe y genere una sensación de cariño y de agradecimiento a lo que su cuerpo ha hecho por usted, por esa capacidad que le da al permitirle transportarse y poder comunicarse. Relájese y continúe por su abdomen, sus caderas, brazos, cara, cabeza hasta que, poco a poco, vaya haciendo conciencia de la forma de todo su cuerpo, por partes, músculo a músculo, de todo su sistema nervioso y también de la sensación que le genera este automasaje.



Figura 1.8. Hacer conciencia de cada una de las partes del cuerpo.

Al terminar, recuéstese con la columna recta. Cuide su cuello, sus manos ubíquelas en los costados. Ahora cierre los ojos y haga un repaso mental del ejercicio. Trate de imaginar y de sentir su cuerpo por partes: pies, piernas, cintura, cadera, abdomen, pecho, brazos, rostro y cabeza. Imagine su forma y las sensaciones experimentadas (figura 1.9). Cuando esté listo, abra los ojos e incorpórese con mucho cuidado. Inmediatamente realice el siguiente ejercicio. Describa su experiencia en el apartado especial.



Figura 1.9. Automasaje.

Conocer la voz

En ese mismo estado de relajación en el que se encuentra, busque un espejo grande, el de mayor tamaño al que tenga acceso. Ubíquelo preferentemente en el interior de su habitación o de un espacio poco transitado (figura 1.10). Siéntese frente a él y, mientras se observa, preséntese a usted mismo. En voz alta comience por su nombre, edad, escolaridad y todos sus datos generales. Después platiquele a ese chico(a) del espejo un breve recorrido por su vida: desde los primeros recuerdos conscientes que tenga de la infancia hasta el día de hoy.

Por último, cuéntele a su reflejo tres momentos especiales a lo largo de su historia personal: el primero, una de las situaciones más felices que le hayan tocado vivir: éxitos, triunfos, objetivos bien logrados; continúe con una situación de tristeza o dolor, pérdida, ausencia; al final, compártale sus metas personales en un tiempo corto, mediano y de largo plazo. Procure realizar una grabación de audio no menor a nueve minutos y posteriormente escúchese. Observe las diferentes tonalidades en su voz. Ponga especial atención en cómo cambia el ritmo y la intensidad, dependiendo del fragmento de vida que se encuentre narrando.

Este diálogo servirá para que haga conciencia de todos los recursos con los que se cuenta para comunicar a través de la voz. Escuche la grabación días después del ejercicio y anote sus observaciones. Si siente la necesidad, realice la actividad por segunda vez.

Estos dos ejercicios ayudarán a que adquiera un mejor conocimiento y dominio de su cuerpo y voz, del silencio y sonido. Esta información le servirá a lo largo de su vida y mejorará asimismo el sentido de ella; entre más y mejor se conozca, más fácil le resultará comunicarse. La forma de expresarse, tanto oral como corporalmente, depende en gran parte del rol que se esté jugando dentro de un contexto social. La forma de hablar, de vestir, de dirigirse a las personas, cambia a partir de la confianza de la persona o personas que están alrededor, difiere de acuerdo con el medio de comunicación en el que se encuentre y del objetivo central que tenga para expresarse. En la medida en que se conozca mejor a usted mismo, la comunicación que tenga con los demás será cada día más efectiva.

Ahora que ha trabajado con su cuerpo, aprenda a escucharlo. El cuerpo físico se comunica cuando está enfermo o cuando tiene alguna dolencia o padecimiento. Escúchelo y escúchese, cuídalo y cúidese (figura 1.10). Los malos hábitos traen graves repercusiones con el tiempo. Si aprende a atender los llamados de su cuerpo, puede prevenir y evitar muchos malestares. Recuerde que su voz es la representación auditiva de todo su ser: de su cuerpo interno y externo; del presente, pasado y futuro.



Figura 1.10. Autoconocimiento.

Describe su experiencia

PREPARACIÓN FÍSICA

Para poder desarrollar cualquier tipo de actividad, se requiere preparar al cuerpo. lo cual se consigue a través de un calentamiento físico (figura 1.11). Comúnmente se asocian estos términos con los deportistas de alto rendimiento, sin embargo, en todo momento es necesario predisponer al cuerpo para poder conseguir un buen desempeño.



Figura 1.11. Movimientos previos.

Al realizar movimientos previos o de calentamiento, tendrá la posibilidad de lograr un control eficiente de su expresión oral y corporal. La preparación del cuerpo debe durar como mínimo ocho y como máximo 13 minutos. La finalidad es activar el físico y elevar un poco la presión sanguínea para que la expresión adquiera un mejor nivel de energía (figura 1.12). Si se excede, en vez de prepararse, puede llegar a fatigarse y esto tendría el efecto contrario al objetivo principal.



Figura 1.12. Calentamiento físico.

Al final de toda intervención comunicativa, se deben destinar unos minutos para el descanso físico, emocional y mental. En este periodo de enfriamiento, el orador tiene que lograr la relajación corporal y realizar un análisis de los resultados obtenidos; este último apartado le favorecerá en términos psicológicos. Realice la siguiente actividad.

Actividades



Escuche los archivos "Calentamiento físico 1 y 2".

Calentamiento físico

Estire sus brazos y piernas como si acabara de levantarse. Si esto le provoca un bostezo, déjelo fluir: le ayudará a relajar las cuerdas vocales. Continúe realizando movimientos circulares en todas sus articulaciones: muñecas, cuello, cadera, rodillas y tobillo; con mucho cuidado, lentamente y teniendo especial atención en su cuello para no lastimarse.

Ahora, realice movimientos más precisos. Puede simular que está marchando, moviendo sus brazos y piernas o, bien, bailando una canción completa, la que a usted le guste; no importa el género. Lo que se requiere es que tenga un ritmo atractivo que le inspire a moverse y, al mismo tiempo, divertirse. Cuando termine la canción y se encuentre motivado, abra su boca todo lo que pueda y sosténgala así durante nueve segundos. Repítalo cuatro veces con el debido cuidado para no lastimarse. Ahora juegue con sus gestos y expresiones: enojado, triste, feliz, enérgico...

Imagine que tiene a una persona a la que estima frente a usted. Muéstrela su lengua y envíele besos durante unos segundos. Después, con ayuda de sus dedos índice y medio, genere movimientos circulares que le ayuden a darse un masaje en toda la cara: suave, firme, teniendo atención especial en los labios y el contorno de los ojos (figura 1.11). Respire profundamente durante algunos segundos y continúe el masaje por todo su cuerpo: dedos, manos, brazos, espalda, abdomen, piernas; estando sentado y de pie, especialmente en esas zonas donde usted sabe que genera mayor tensión. Busque su postura ideal. Puede recurrir a la posición de origen (figura 3.3).

Siga respirando profundamente. Juegue con el peso de su cuerpo, inclinándose hacia adelante, hacia atrás, hacia los laterales. Si cuenta con el espacio suficiente, empiece a caminar lentamente formando un círculo. Aquí empieza el calentamiento sonoro. Pronuncie las vocales en su tono natural: no susurrando, no gritando. Posteriormente trabaje los resonadores (los que proyectan la voz) con las letras "N", "O" y "A". Termine con una sonrisa y con un agradecimiento hacia su cuerpo por las enormes posibilidades que le brinda para comunicarse.

Al terminar su actividad o exposición oral, dedique por lo menos 5 minutos para el proceso de enfriamiento. Relaje su cuerpo y realice un análisis de los resultados obtenidos en su proceso de comunicación (describa su experiencia).

Antes de cada intervención, es de gran utilidad dar a sí mismo muestras personales de cariño. Esto le ayudará para incrementar sus niveles de confianza y seguridad.

Describa su experiencia

Calentamiento físico:

RESUMEN

En la comunicación humana resulta más importante la forma en que nos expresamos que la información que se contiene en un mensaje.

Para comunicarse, se debe hacer uso de las capacidades psicológicas y habilidades físicas. El autoconocimiento constituye, en particular, un factor esencial para poder expresarse correctamente.

Por ello, debe preparar todo su cuerpo para poder tener un mejor dominio de la expresión en todos los niveles: físico, mental y emocional. Si la rutina de calentamiento físico le funciona, recurra a ella cada vez que tenga alguna intervención oral. En caso de que no se sienta cómodo, puede adaptarla de acuerdo con sus necesidades o, bien, crear una rutina personal que le brinde mejores resultados.

Cabe señalar que es importante que realice las prácticas propuestas conforme avance en la lectura. No trate de leer todo el texto en poco tiempo. Resulta más enriquecedor que vaya generando experiencias significativas a partir de la práctica de cada uno de los ejercicios y actividades sugeridas.

Actividades de repaso

1. Explique cuáles son los aspectos psicológicos que se encuentran presentes en la voz.
2. Determine cuáles son los rasgos físicos que se hacen evidentes a partir de la expresión oral.
3. Explique por qué es importante conocer la voz.
4. Explique por qué es importante realizar un calentamiento físico.

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:



ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA VOZ

La voz constituye el reflejo de nuestros pensamientos y emociones, por tanto, las expresiones oral y corporal dependerán de las capacidades y habilidades psicológicas del comunicador.

Reflexione y responda las siguientes preguntas:


1. ¿Es necesaria la concentración para transmitir un mensaje de forma eficiente?
2. ¿Cómo influye la actitud del comunicador al momento de expresarse?
3. ¿De qué manera afectan el miedo y los nervios a la expresión humana?
4. ¿Qué importancia adquiere la disciplina en el ejercicio profesional del comunicador?

Después de estudiar este capítulo, el lector será capaz de:

- Explorar su habilidad para concentrarse.
- Conocer su capacidad emotiva.
- Eliminar el pánico en escena.

En el proceso, el lector desarrollará las siguientes competencias:

- Habilidad de concentración.
- Aptitud para generar actitud positiva.
- Capacidad de desarrollar confianza y seguridad.
- Habilidad para transmitir pensamientos y emociones de manera fluida.
- Desarrollar en forma eficiente su disciplina profesional.

 Estimado docente, en el sitio electrónico URL <www.trillas.mx/mfmg> encontrarás material para dar seguimiento al proceso de aprendizaje de tus alumnos.

LA CONCENTRACIÓN



La concentración es un proceso que involucra a la conciencia en su sentido positivo, la atención física y un estado de alerta mental y emocional. La concentración constituye el control de nuestras capacidades intelectuales y habilidades emocionales.

La concentración es un proceso psíquico de carácter voluntario que se fundamenta en fijar la atención en un objeto, acción o ideas en concreto, mediante la inhibición de la toma de datos irrelevantes y la activación o estimulación del proceso de adquisición de información relevante. En otros términos, concentrarse consiste en encontrar una conexión interna que nos permita estar atentos en aquellas tareas por desempeñar, eliminando todo distractor de carácter íntimo o externo.

Por tanto, la concentración es un proceso mental en el que intervienen el razonamiento, la reflexión, el sentido crítico y que, además, favorece la optimización del aprendizaje, así como la capacidad de memorización del individuo.

Para alcanzar un estado de concentración –antes de iniciar con la preparación mental y emocional–, debemos alejar de nosotros cualquier distractor (dispositivos electrónicos, teléfonos, etc.), ruido ambiental, así como aquellos pensamientos inconclusos que se producen a lo largo del día, para enfocarnos en la actividad, intervención, exposición o actuación por desempeñar. Si no eliminamos dichos distractores, perderemos concentración y la falta de ella no permitirá tener una actuación efectiva ni solucionará nuestros pendientes.

Antes de exponernos al público, debemos definir un objetivo general, así como las metas específicas por cumplir. Una vez que hayan sido clarificadas, debemos concentrarnos en alcanzarlas. De esta manera, nuestras participaciones públicas o intervenciones profesionales tendrán cada día un mejor nivel.

Existen diferentes métodos de concentración, como la relajación física seguida de ejercicios que estimulen la imaginación, control de la respiración natural y profesional (véase capítulo 3), así como diversas prácticas que pueden considerarse rituales (ejercicios tántricos, práctica del yoga y diferentes técnicas de meditación) que permiten alcanzar dicho estado mental, además de conectarnos con nuestras emociones más profundas. Cualquier actividad que favorezca la atención y permita obtener mejores resultados en la expresión oral y corporal constituirá un método de concentración válido.

Actividades

- Prepare una exposición individual con el tema “Los miedos escénicos más comunes”.
- Enfoque su atención en sus metas y objetivos.
- Antes de iniciar, realice un calentamiento físico.

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:

Ejercicios

Instrucciones

- Este ejercicio tiene como objetivo resaltar sus objetivos en términos académicos, personales y profesionales.
- Antes de iniciar, debe vestir ropa holgada y cómoda.

Concentración

Respire profundo, sitúe su atención primero en su cuerpo, perciba el movimiento de su abdomen al respirar, sienta también la temperatura del aire al entrar y salir. Después ponga la atención en su mente, defina el objetivo general de su siguiente exposición o actuación, así como las metas específicas. ¿Qué desea obtener y cómo?, ¿cuál será su introducción al tema, su desarrollo y conclusión? Reflexione durante algunos minutos y luego realice su intervención, actuación o exposición.

Al tener los objetivos claros, habremos programado positivamente nuestra mente, cuerpo y emociones. De esta manera, podremos obtener los mejores resultados en nuestro desarrollo tanto en el nivel personal como académico y profesional.

En todo momento resulta absolutamente necesario estar con los sentidos en estado de alerta y el cuerpo atento en el mensaje por comunicar, es decir, en el cómo, cuándo, dónde y qué es lo que se va a expresar, ya que con cualquier descuido de concentración se puede perder credibilidad y claridad en el proceso comunicativo.

Disponer del tiempo para prepararnos y estar alerta constituye una cualidad que se encuentra ligada directamente con la conciencia y con la efectividad que debemos tener al transmitir cualquier tipo de información.

Describa su experiencia

Concentración:

ACTITUD POSITIVA

Tener una actitud positiva y disposición para desempeñar nuestras labores constituyen cualidades que se hallan relacionadas directamente con la efectividad del mensaje en la comunicación (figura 2.1).



Debemos predisponer nuestro cuerpo y nuestra mente hacia la efectividad. Al evitar los bloqueos físicos, emocionales o mentales, podremos cumplir con nuestro objetivo básico: poder comunicarnos y transmitir conocimiento.



Figura 2.1. Actitud positiva.

Caso: Universidad de Zamora

Esta universidad se encuentra establecida en Zamora, Michoacán, México. La Universidad de Zamora fue fundada en 1992 y cuenta con una oferta educativa que contempla las áreas académicas de Ciencias de la Comunicación, Psicología y Trabajo Social.

Hace algunos años nos llamaron para impartir el taller en la Universidad de Zamora. “La voz en los medios” tiene una duración de 25 horas, las cuales atendimos, en aquella ocasión, en dos fines de semana. Por costumbre llegamos al lugar donde vamos a desarrollar la ponencia con 40 minutos de anticipación. Al entrar a la Universidad, me encontré en el auditorio a un joven que, a simple vista, se percibía menor de 15 años. En ningún momento me imaginé que sería mi alumno, puesto que el taller se impartía únicamente en el nivel superior y, por lo general, los jóvenes que lo tomaban eran de semestres avanzados de la carrera de Ciencias de la Comunicación.

Se instalaron los recursos necesarios para la primera sesión y entonces el joven se acercó para aclarar sus dudas con respecto a los temas que íbamos a tratar. Desconozco si Rodolfo se percató de mi sorpresa al darme cuenta que efectivamente se trataba de mi alumno; sin embargo, contesté con amabilidad a sus preguntas y posteriormente empecé a planear una estrategia que me ayudara a generar un equi-

librio entre los alumnos, pues estaba consciente de que iban a llegar profesionales destacados en la localidad, alumnos universitarios e inclusive profesores de otras áreas.

De primera instancia me sentía desconcertado al tener por vez primera a un alumno de 14 años en el taller compartiendo información, experiencia y criterio con adultos experimentados en la materia. Por sorpresa y por fortuna, la disposición del joven le sirvió para estar al nivel y al alcance del resto del grupo. La estrategia no fue necesaria y el chico me dejó el aprendizaje de que los límites no existen.

Cuando tenemos una actitud positiva y, sobre todo, disposición para aprender, el desarrollo de cualquier labor se nos facilita.

En casos como éste, la edad puede pasar a un segundo término, ya que podemos ser personas preparadas e informadas; sin embargo, de nada nos sirven los conocimientos si no son aplicados o, bien, si la apatía invade nuestra actitud para convertirnos en personas negativas, ególatras y desagradables.

Acuerdos positivos para el desarrollo del curso

La energía y actitud que tengamos para enfrentar la vida son muy importantes para obtener éxito. Entre más positivos seamos, más posibilidades tendremos de triunfar en cualquier situación (profesional, académica o personal), por eso el comportamiento positivo es parte esencial de nuestra comunicación.

Para incrementar nuestro estado de ánimo positivamente, resulta conveniente generar acuerdos que nos ayuden a obtener mejores resultados durante nuestro desarrollo:

1. Tener confianza plena en nuestras capacidades.
2. Divertirnos todo el tiempo, buscar siempre el lado alegre de nuestro aprendizaje.
3. No pensar en que podemos cometer errores. Si éstos se presentan, debemos tener la capacidad de observarlos como parte del proceso de aprendizaje.
4. Establecer un compromiso para mejorar diariamente.
5. A todo lo que se aprenda, debemos buscarle una aplicación concreta en nuestra vida personal, académica y profesional.
6. Ser conscientes de que el mejor instrumento con que se cuenta para alcanzar el éxito somos nosotros mismos.

Entre mayor disposición tengamos para desempeñar una actividad, más cerca estaremos de alcanzar nuestros objetivos. Recordemos que todo lo que hoy es materia —antes de ser creado físicamente—, se visualizó a través de la mente.

La actitud positiva radica en la confianza y en la disposición que tengamos para lograr nuestras metas.

CONFIANZA Y SEGURIDAD

La confianza constituye un factor indispensable que siempre debe estar presente, ya que contribuye en gran medida a la comunicación. Para tener un adecuado nivel de confianza y transmitírsela a nuestro interlocutor, esta cualidad debe radicar en nosotros. Al haber confianza personal, tendremos también seguridad. Estas dos cualidades unidas constituyen la clave de todo proceso comunicativo.



La seguridad se define como "la ausencia de riesgo" o la confianza que un individuo tiene con respecto a una situación, objeto o persona. La confianza personal es la seguridad que un individuo tiene en sí mismo. Esta actitud influye a través de la autoestima y en la conducta que ejercemos por medio de nuestro entorno.

Hablar de seguridad así como de autoestima constituye un tema delicado, sin embargo, estos dos elementos tienen una relación intrínseca en nuestra salud física y psicológica. Un nivel bajo de percepción respecto de nosotros mismos representa inseguridad. Como resultado, nuestras intervenciones y comportamiento en público serán faltos de carácter, confianza y transmitiremos únicamente debilidad, elemento que no resulta atractivo. Desde otra perspectiva, si la seguridad se dirige al extremo opuesto, se convertirá en soberbia, defecto que nos resta calidad humana y generará la apatía de nuestros receptores.

De entre todas las vivencias experimentadas por un individuo, las personas tenemos únicamente dos grandes momentos en la vida: el primero radica en aquel en donde vamos alcanzando el crecimiento individual y en el cual estamos siempre dispuestos a aprender y a conocer algo nuevo, es decir, vamos en ascenso; y el segundo es aquel momento en el que creemos que todo lo somos y todo lo sabemos, es decir, vamos en descenso. La incapacidad o rechazo a aprender así como a conocer todas las maravillas y posibilidades que las personas tienen a su alrededor para beneficio propio conduce al descenso. Debemos aprender a desarrollar el sentido de la humildad, la capacidad de asombro y una actitud positiva ante la vida, de confianza y madurez, para que vayamos siempre en un constante ascenso. El descenso o caída abrupta es lo único que dejan la soberbia y la falta de seguridad.

Por ello, tanto la confianza como la seguridad consisten en la coherencia de nuestros actos. Sin sentirnos menos ni sabernos más, constituye el equilibrio entre saber, ser y estar.

El generar un enlace directo entre el medio que representamos y la sociedad en donde vivimos nos ayuda a tener cualidades importantes con las que debe contar todo comunicador: entre ellas están la confianza y la seguridad. Tenerlas en niveles óptimos no nos dejará caer en la inseguridad ni tampoco en soberbia. Debemos, por tanto, convencernos de que somos seres especiales con cualidades

únicas, personas llenas de sensibilidad que estaremos siempre comprometidas con el desarrollo humano a nivel personal y colectivo.

MIEDO Y NERVIOSISMO

Es muy común entre algunos oradores, especialmente en sus primeras experiencias públicas, que sufran de pánico escénico. Al momento de presentarse ante un medio masivo, el miedo los paraliza y no logran obtener control de lo que hacen o expresan.



El miedo se representa por una sensación de angustia ante una situación de riesgo real o imaginario.

El miedo y los estados mentales de ansiedad y estrés no son del todo malos. La mayor parte de los comunicadores afirman que el estado de nerviosismo previo a una intervención pública resulta fundamental, por lo que el día que esas emociones se pierdan, nuestras actividades también perderán sentido, ya que nos motivan a anticipar errores y representan interés previo a nuestras actividades comunicativas. Nacen en la mente y no deben constituir un factor de predisposición negativa. Por ello, depende de nosotros canalizar esa energía como apoyo del éxito o fracaso.

El problema que representa el miedo ante una cámara, un micrófono o un público se pierde a través de tres factores: la confianza en nosotros mismos. Para esto ayuda la concentración y la conciencia de que no es realmente miedo, sino ansiedad positiva; el segundo consiste en disfrutar lo que se está haciendo; el último factor es la práctica.

El miedo, nerviosismo o pánico escénico se pierde a través de tres elementos que son: la confianza, la conciencia y la práctica.

Debemos buscar la manera de experimentar la técnica vocal hablada planteada aquí con personas de nuestra confianza o inclusive solos. Es importante también conocer el tema que vamos a tratar y trazar objetivos claros de lo que pretendemos transmitir. Entre más prácticas realicemos ante una cámara, un micrófono o un público, tendremos mejor control vocal, corporal y escénico.

En caso de que cometamos algún error menor en público, no debemos detenernos ni corregir. Existe la posibilidad de que nadie haya notado tal equivocación y, al detenernos, lo único que conseguiremos es evidenciar el error cometido. Los errores mayores sí requieren de una pausa para su corrección. La diferencia entre un atropellamiento menor y uno mayor consiste en la repercusión del mensaje. Si

el error no desvía la esencia del discurso, constituye una equivocación de menor grado; en ese caso, no deben generarse distractores significativos.



El nerviosismo es la alteración emocional que experimenta una persona al atravesar una crisis de ansiedad, estrés, irritabilidad y miedo.

DISCIPLINA



Tener disciplina significa ser un individuo instruido y hábil, ordenado, responsable y en constante desarrollo.

La disciplina es parte fundamental de cualquier profesión y, en realidad, de la vida misma. Cuando tenemos una estricta disciplina, es más fácil conseguir cualquier objetivo que nos planteamos. Ésta no es una cualidad que se adquiere fácilmente: es una actitud de vida que puede tardar años para formarse; sin embargo, una vez que se consigue, puede traer consigo el éxito.

Como en este caso, hay muchos, inclusive de actrices, actores y/o presentadores que pierden contratos millonarios por sus faltas de disciplina y responsabilidad.

Asimismo, la falta de disciplina y responsabilidad llegan a tener repercusiones negativas de gran magnitud. Así, por ejemplo, cuando un comunicador que se encuentra en una producción televisiva o radiofónica al aire y en vivo omite una mención de sus patrocinadores, la responsabilidad no sólo repercute en la pérdida económica tanto para la empresa como para los anunciantes desde un punto de vista comercial, sino en el prestigio no sólo del presentador, sino de toda la producción, incluidos guionistas, director, productor, asistentes y demás trabajadores.

Dado que existen errores que simplemente no se pueden cometer, la disciplina constituye un factor esencial de toda profesión no sólo en el ámbito de su ejercicio, sino también en su formación a nivel personal.

Caso: Amor en custodia

Amor en custodia fue una telenovela mexicana producida por Gerardo Zurita y transmitida por TV Azteca en 2004. Entre los actores destacaban Paola Núñez, Andrés Palacios, Margarita Gralía y Sergio Basañez.

Un ejemplo práctico de disciplina es esta experiencia profesional con la actriz Paola Núñez, misma que saltó a la fama con su personaje de *Barbie Basterrika* en la telenovela *Amor en custodia*. Una vez más, la dirección de talento artístico de TV Azteca me dio la oportunidad de trabajar representando al estilista de tan aclamado personaje. Me acuerdo muy bien que estaba haciendo ejercicio cardio-

vascular y el jefe de talento artístico me indicó que la producción necesitaba que estuviera en menos de dos horas en la grabación de la telenovela. No me causó ningún problema abandonar mi rutina para atender al llamado del "bomberazo" (en el argot televisivo se le llama "bomberazo" cuando mandas llamar a un actor, presentador o invitado a grabar o transmitir prácticamente en el instante). Al llegar a la producción, sentí un poco de estrés, puesto que entraban y salían personas del camerino: unos cambiaban el vestuario y una más quitaba el brillo de mi rostro. Había trabajado en otras producciones televisivas, sin embargo, nunca habían sido tan intensos en los preparativos.

Por fin llegó el momento de bajar al foro en donde me encontré a la actriz. La chica, de una manera muy amable, me hizo ver que venía de dormir cuatro horas en un camerino provisional y que no tenía presente la escena; apenas le habían dado tiempo de recuperarse un poco del desgaste físico que la producción le estaba provocando. A mí me sorprendió, puesto que Paola tenía meses con un ritmo de trabajo impresionantemente acelerado, mismo que no terminó ese día, sino que continuó por varias semanas y lo extraordinario es que nunca vimos en su rostro ni en su expresión o actitud algún síntoma de cansancio, fatiga o agotamiento.

Es de admirarse, pero también es parte de la exigencia y de la disciplina del medio profesional. El resto de los actores apoyamos para que la grabación de la secuencia fuera rápida y estuviera bien lograda.

Como podemos ver en el caso planteado, no es fácil ser disciplinado profesionalmente cuando las circunstancias personales o fisiológicas se anteponen. Debemos generar un equilibrio entre estos elementos y la exigencia de nuestro trabajo.

Por lo anterior, la disciplina siempre será un factor imprescindible que nos permitirá alcanzar las metas y objetivos planteados en cualquier situación de vida, ya sea académica, personal o profesional.

LA VOZ ES MENTE Y EMOCIÓN... ES CONCIENCIA



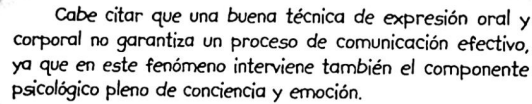
El análisis y el entrenamiento vocal no pueden percibirse ni estudiarse separando las habilidades físicas de las características psicológicas en los individuos que intervienen en todo proceso comunicativo.

Recordemos que para el adecuado uso de nuestra voz se ha planteado previamente el silencio, en donde nuestras cualidades psicológicas, emocionales y mentales, ejercen un papel fundamental; por ello, debemos tratar el tema de la expresión consciente y emotiva antes de describir la parte física o sonora del presente estudio.

La técnica vocal hablada posee una importancia fundamental en el proceso de expresión oral y corporal. Adicional a los métodos actualmente conocidos, en esta

metodología se introducirá otro elemento primordial: el estado emotivo, mental y la conciencia que se transmite en el habla.

La expresión emotiva va más allá de la forma de un mensaje, asimismo la sensibilidad llega a repercutir directamente con la credibilidad del discurso. Es muy difícil decir de forma creíble algo en lo que no confiamos o transmitir una emoción que no sentimos, por eso el comunicador está obligado a ser una persona informada, emocional y sensible. Debemos aportar, independientemente de la educación, conocimiento y entretenimiento, una visión que contribuya al beneficio colectivo. De la mano de la conciencia y nuestras emociones, nos será más fácil expresarnos y comunicarnos. Seguramente, en este punto radica el poder de trascendencia que todo ser humano tiene en algún momento de la vida y lo buscamos con base en nuestra labor profesional o en la vida misma; es decir, en el rol de padres, hijos, hermanos, esposos, profesores o alumnos.



Cabe citar que una buena técnica de expresión oral y corporal no garantiza un proceso de comunicación efectivo, ya que en este fenómeno interviene también el componente psicológico pleno de conciencia y emoción.

Escuchemos y sigamos nuestra voz interior, aquello que viene desde lo más profundo de nuestro ser, la llamada intuición. El poder del silencio y los aspectos psicológicos de la voz constituyen la parte trascendental de nuestra esencia, personalidad y sonido.

Como se ha señalado, a través de la voz viajan nuestros pensamientos, sentimientos, la conciencia y el estado de ánimo en que nos encontramos al momento de transmitir un mensaje. Las sensaciones y la salud psicológica ayudan a lograr una mayor eficiencia en lo que comunicamos. Más allá de la comunicación simple, la complejidad de este proceso la encontraremos en la capacidad de transmitir no sólo lo que pensamos y decimos, sino también aquello que somos capaces de sentir internamente y que hará vibrar a aquellos con quienes nos comuniquemos.

El silencio es más efectivo y poderoso que una multitud de palabras ociosas, puesto que la comunicación sin sentido no lleva consigo conciencia.

Resulta, por tanto, más importante "el cómo lo decimos" que lo que decimos. Aquellos comunicadores que incluyen su sensibilidad, conciencia y emociones en la vida diaria tienen como consecuencia un éxito mayor. Asimismo, resulta imprescindible tener control suficiente sobre nuestras emociones para que éstas dependan de nosotros y no de las circunstancias.

La expresión emotiva depende, por tanto, de la personalidad de cada ser, de sus capacidades físicas, mentales, emocionales y psicológicas; obedece a su propio espíritu e historia de vida. Para tener un control sobre nosotros mismos, antes debemos conocer nuestras habilidades y capacidades. El poder de nuestra voz —del silencio y del sonido— radicará siempre en el control y conocimiento que tengamos

sobre nosotros mismos a nivel físico y psicológico. Somos los únicos responsables para definir qué, cómo y hasta dónde queremos expresar y comunicar.

En relación con la sensibilidad, conciencia y emotividad, realice el siguiente ejercicio. A través de él, podrá conocer de cerca el alcance de sus propios recursos psicológicos.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.
- Sea consciente de su entorno social y de la comunidad que habita.

Ejercicio

Este ejercicio tiene como objetivo conocer nuestras habilidades emotivas y sensitivas.

El cuento del viajero

Por escrito reseñe un recorrido. Puede ser el trayecto que sigue de regreso de su trabajo con destino a casa, la experiencia de vida que tiene de su hogar a la universidad o cualquier otro recorrido rutinario. Procure observar con atención aquellos elementos que, por lo general, no llaman su atención. Busque los detalles detenidamente. Concéntrese en las personas, las casas, los edificios y encuentre el lado emotivo de cada objeto o persona que vea. Intente comprender por qué el señor que va por la calle camina tan aprisa, cuál será la situación del niño que está limpiando los parabrisas de los coches, etc. En su cuento del viajero muestre su sensibilidad ante el lugar que habita, observe todo como si fuera un fragmento o un personaje de una película y piense en lo que usted haría si estuviera dirigiendo. Escriba sus ideas sin cuidar la claridad de su letra, tampoco pierda concentración en la extensión de lo que redacte; únicamente anote sus ideas y sentimientos.

Cuando termine, lea en voz alta y detenidamente cada una de sus observaciones. Compruebe que la vida tiene más sentido si le inyecta su sensibilidad y conciencia.

Describa su experiencia

El cuento del viajero:

RESUMEN



El autoconocimiento, la confianza, la disciplina y la conciencia son elementos fundamentales para el correcto desarrollo del proceso de comunicación humana.

Por ello, la parte inicial del entrenamiento de la técnica vocal hablada radica en el conocimiento y control de nuestras habilidades psicológicas.

El pánico escénico desaparece una vez que hemos logrado la confianza en nuestras capacidades intelectual y emocional. Asimismo, la disciplina, la concentración y la actitud positiva son recursos que potencian la efectividad de nuestra comunicación tanto a nivel interpersonal como intrapersonal.

Actividades de repaso

- Explique la importancia que tiene la concentración al momento de transmitir un mensaje.
- Determine en qué consiste el silencio a partir de la expresión humana.
- Explique para qué es útil la actitud positiva y disposición en la comunicación oral.
- Defina la diferencia entre inseguridad y confianza en términos de expresión humana.

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor.



LA EXPRESIÓN ORAL

El cuerpo humano es sinónimo de vibración y resonancia. En la generación del sonido recurrimos a gran número de órganos, entre ellos los de nuestro aparato resonador y los órganos articulatorios. En cualquier tipo de proceso acústico, desde la punta de nuestros pies hasta la parte alta de la cabeza, ejercen un papel de gran relevancia.

Reflexione y responda las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos de la respiración?
2. ¿Qué necesita un individuo para modular su voz de forma natural, sin escucharse falso o fingido?
3. ¿Qué es la dicción?
4. ¿La colocación y proyección de la voz son importantes para nuestra salud?

Después de estudiar este capítulo, el lector será capaz de:

- Conocer el aparato resonador y los órganos articulatorios.
- Explorar su capacidad para colocar y proyectar la voz.
- Aumentar su capacidad natural para respirar correctamente y modular la voz.

En el proceso, el lector desarrollará las siguientes competencias:

- Capacidad de poner en práctica la respiración fónica o profesional.
- Habilidad natural para modular la voz.
- Capacidad para desarrollar una adecuada dicción.
- Desarrollo de las habilidades de lectura en voz alta.
- Desarrollo de la capacidad natural para colocar y proyectar la voz.

Estimado docente, en el sitio electrónico URL <www.etrillas.mx/wsd0> encontrarás material para dar seguimiento al proceso de aprendizaje de tus alumnos.

LA RESPIRACIÓN



La respiración, además de un proceso meramente fisiológico, representa el puente que debemos trazar para alcanzar la transición del silencio al sonido, es decir, el camino de lo psicológico hacia lo físico. Al respirar, entramos en contacto con nuestro cuerpo de manera profunda y, al mismo tiempo, a través del aire, establecemos contacto con nuestro entorno. Para lograrlo, debemos aprender a optimizar nuestros recursos naturales a partir de este proceso vital.

Quizá resulte difícil a estas alturas de nuestra vida que alguien tenga que decirnos: "¡No sabe respirar!", "¡Le falta el aire!", "¡Llene sus pulmones!" o "¡Su respiración es deficiente!", puesto que todo el tiempo estamos respirando y, en virtud de ello, en este momento nos encontramos con vida.

Nuestro cuerpo recibe de manera continua oxígeno, sin embargo, de igual modo que encontramos personas cuyos hábitos de alimentación, postura y horas de sueño son incorrectos, también existen personas que no respiran de la mejor manera y, con el paso de los años, vamos adquiriendo vicios y malos hábitos que, si bien no nos han cobrado una factura tan grande como la vida misma, sí nos han generado algunos problemas de salud en mayor o menor medida.

Desafortunadamente, cuando esto sucede, la gran mayoría de las veces nos damos cuenta hasta el momento en que el problema se encuentra en estado avanzado. Los problemas de salud más frecuentes generados a causa de una mala respiración consisten en la llamada apnea o "ronquido nocturno", el cual padecen alrededor de 40% de los varones y 20% de las mujeres, por diversas causas; sin embargo, las más frecuentes radican en los malos hábitos de respiración y deben ser un motivo de consultar a un especialista.

A pesar de que la mayor parte de los problemas de respiración se presentan en el transcurso de la noche, también pueden ocurrir durante el día y dan origen a otros padecimientos diversos, ya que oxigenamos al cuerpo, pero no todos utilizamos los métodos adecuados (véase capítulo 1).

La respiración primaria debe cumplir con la función de oxigenar nuestro organismo, manteniéndonos con vida. Inhalar consiste en recibir oxígeno y la energía que provienen del universo; exhalar es soltar las impurezas del cuerpo y equivale también a brindar lo mejor de nosotros mismos al mundo exterior.

Los profesionales de la voz debemos contar con hábitos de respiración más estrictos que el promedio general de la sociedad y, para ello, debemos conocer que la respiración profesional correcta se denomina diafragmática (hasta el vientre o abdomen). Dicho proceso resulta tan simple como administrar y controlar el aire que ingresa a nuestro organismo en esta parte del cuerpo (figura 3.1).

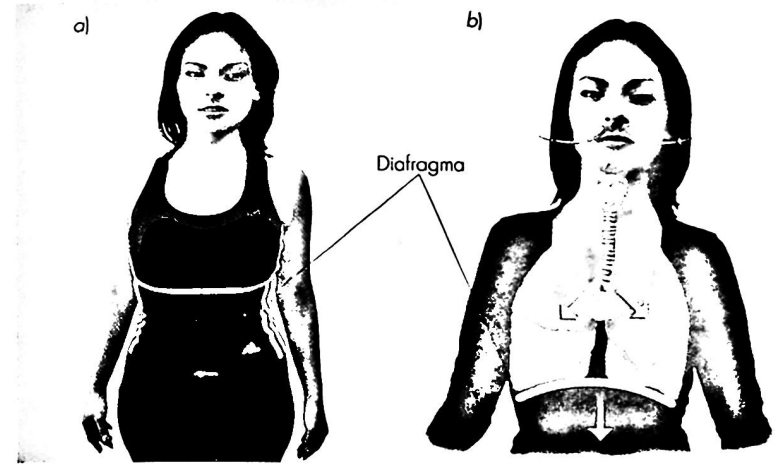


Figura 3.1. Respiración diafragmática.

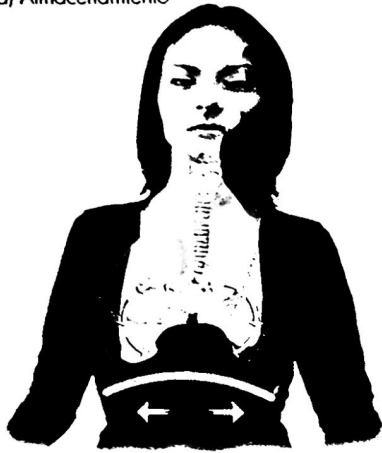
Un ejemplo simple de respiración diafragmática se presenta en los recién nacidos; por ello, si se observa a un bebé cuando está dormido, notaremos cómo se infla su estómago al inhalar. Ésa es la forma en que debemos respirar siendo adultos, ya sea al estar despiertos o dormidos.

Existen dos tipos de respiración: la primera es la que usamos en forma vital para oxigenarnos -respiración primaria- y aquella que empleamos para obtener el aire suficiente para poder hablar -respiración fónica, diafragmática o profesional.

Todos los músculos y órganos que intervienen en el proceso respiratorio son voluntarios y, por tanto, tenemos la capacidad de controlarlos a través del entrenamiento (figura 3.2).

Para hacer conciencia de nuestra respiración fónica, diafragmática o profesional y empezar a controlarla de manera voluntaria, se recomienda la realización de cuatro ejercicios.

a) Almacenamiento



b) Exhalación

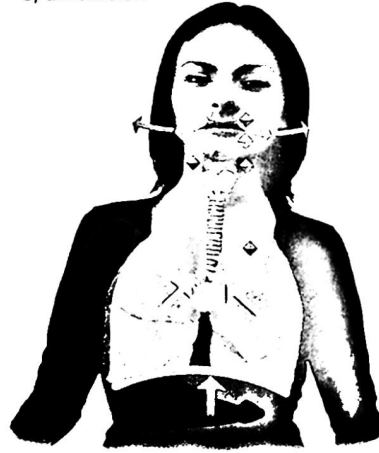


Figura 3.2. Respiración fónica.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual y documente la experiencia que obtenga al realizar los siguientes ejercicios.
- Integre un equipo de trabajo para exponer las observaciones de las prácticas de respiración.

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor (recurra a las Notas del capítulo 1).

Ejercicios

- Estos ejercicios tienen como objetivo hacer conciencia sobre cada uno de los órganos del cuerpo que intervienen en el proceso de respiración.
- Antes de iniciar, debe vestir ropa holgada y cómoda.

Respiración 1

Una vez que esté de pie, debe alinear su espalda con hombros y piernas (famosa posición de origen en el teatro). Sus pies deben estar derechos y hacia el frente. Va a sentir que una fuerza externa muy fuerte le jala hacia el espacio superior, y otra –la de gravedad– le empuja hacia la tierra; esto le ayudará a mantener alineada su columna (figura 3.3). Cuando se encuentre en la postura correcta, busque estar concentrado y, sobre todo, relajado. Procure practicar estos ejercicios en un lugar cómodo y en donde se sienta en plena confianza. Ahora expulse el aire que tiene en su organismo, todo el que pueda, hasta que sólo le quede el aire residual, ese aire que no se expulsa y que es de vital importancia; va a inhalar lentamente en tres tiempos o segundos, sostiene el aire en dos tiempos y exhala de nuevo en

tres segundos. Seguramente, al inhalar, llegó a levantar los hombros o se movió su pecho. Esto es muy común, sin embargo, esos movimientos bloquean involuntariamente sus recursos. Debe practicarlo varias veces hasta que únicamente se mueva el diafragma.

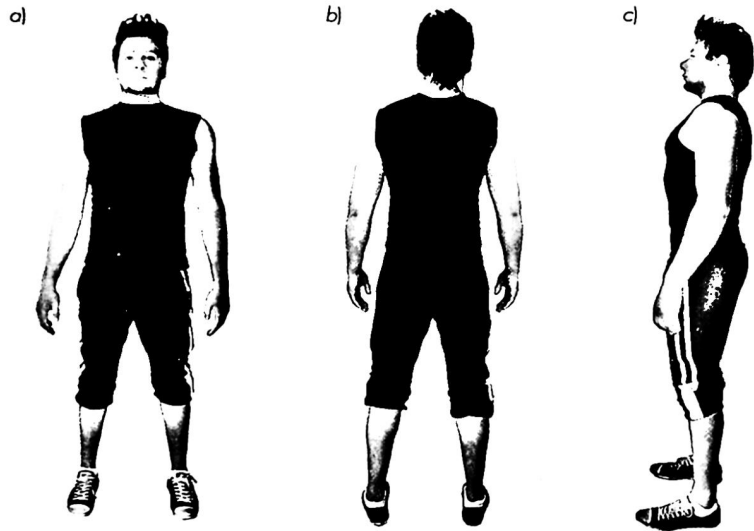


Figura 3.3. Posición de origen (postura básica).

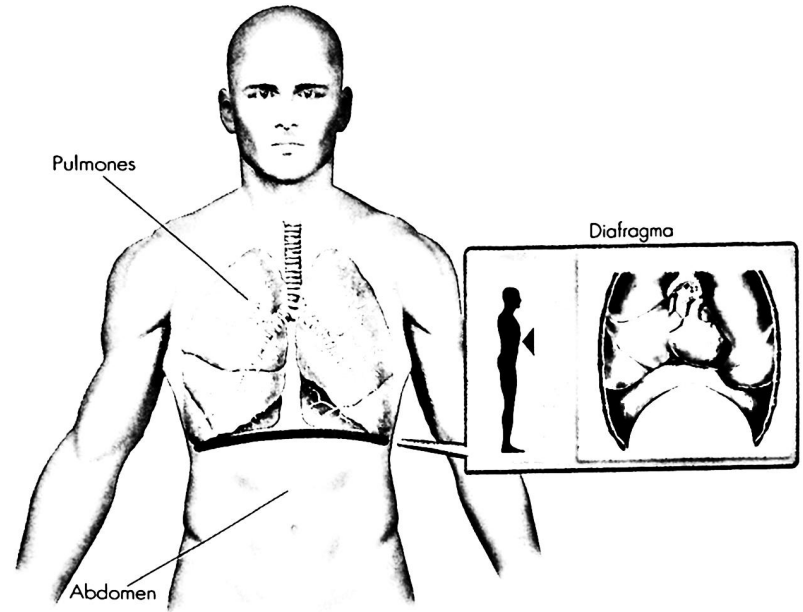


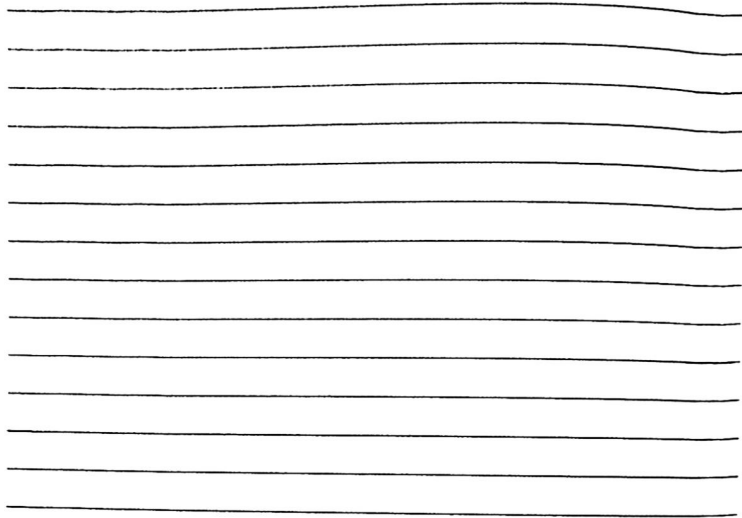
Figura 3.4. Administración del aire (VF = Vista frontal).

El diafragma es un músculo que se sitúa entre los pulmones y el abdomen (figura 3.4). Es probable que cuando esté inhalando no lo haga en los tres tiempos indicados, sino en uno o en dos; lo mismo sucede al exhalar. Es probable que expulse todo el aire contenido en un segundo y no en tres, como se señaló en el ejercicio, lo cual se debe a una mala administración del aire (figura 3.4). Debemos, por tanto, educar a nuestro cuerpo para hacerlo en el tiempo debido, sobre todo, al exhalar, ya que, al comunicarnos, el aire se representará en forma de sonido a través de las palabras. Si solamente le alcanza el aire para una o dos palabras o para una frase completa –cuando su discurso dure varios minutos–, tendrá graves problemas con su respiración; por eso, debemos administrar el aire y conocer nuestro cuerpo para saber en qué momento vamos a necesitar realizar otra inhalación.

Ya que haya practicado este primer ejercicio en silencio, repita la misma dinámica, pero ahora en su exhalación emita el sonido que producen las vocales (a, e, i, o) haciendo un énfasis especial en la letra "u" (uuuuuuu).

Describa su experiencia

Respiración 1:



Actividades

Instrucciones

- Trabaje en equipos de dos y tres personas.
- Antes de iniciar, debe buscar un espacio amplio y cómodo.

Ejercicios

Respiración 2

Recuéstese sobre una colchoneta o, bien, sobre un diván que se encuentre totalmente plano. La cama no funciona porque la mayoría de los colchones se moldean conforme a nuestro peso. Recargue toda su columna en la superficie (figura 3.5), descanse sus brazos en los costados y coloque un libro o algún objeto pesado de tamaño mediano sobre su diafragma. Busque un estado de relajación y respire de la misma forma que en el ejercicio anterior (inhalar en tres tiempos, sostener dos segundos y exhalar en tres). Debe notar cómo el objeto de apoyo se eleva con la respiración (figura 3.5); probablemente siga enviando el aire hacia el pecho. Realice varios ejercicios hasta que logre levantar el objeto con el solo acto de respirar. (Para la realización de estos ejercicios, puede pedir la ayuda de una persona de confianza que le sirva como monitor.)

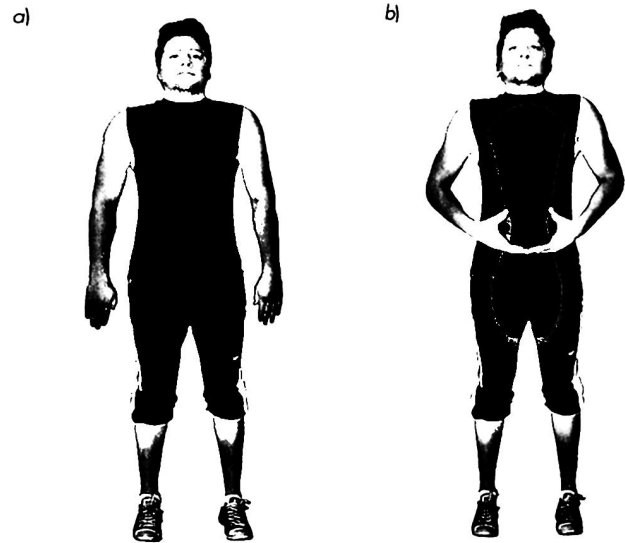


Figura 3.5. Respiración 2.

Mejorar cada vez más nuestra técnica de respiración ayudará considerablemente tanto a nuestra respiración fónica como primaria; oxigenamos correctamente también favorecerá nuestra salud en todos los sentidos.

Se recomienda que se realicen estos dos ejercicios nueve veces por la mañana al iniciar el día y nueve veces por la noche antes de dormir durante tres semanas. Usted mismo se va a ir dando cuenta de cómo su respiración va cambiando y los resultados serán de gran beneficio para sus intervenciones orales. A partir de la segunda semana, cambie los tiempos a cuatro segundos para inhalar y exhalar y dos segundos para sostener el aire. Vaya aumentando hasta llegar a ocho segundos en la inhalación y exhalación.

No realice estos ejercicios por periodos mayores a nueve minutos y no aumente los tiempos si no controla los periodos cortos. Cuando ya domine estos ejercicios, modifique la dinámica: inhale en dos tiempos, sostenga igualmente en dos tiempos y en la exhalación varíe a cuatro tiempos; posteriormente cinco, seis, siete, ocho, nueve y 10 segundos; el tiempo para sostener siempre manténgalo en dos segundos. Esto ayudará a que realicemos la aspiración rápida y la exhalación lenta, una cualidad recurrente en la respiración fónica a nivel profesional.

Describe su experiencia

Respiración 2

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.
- Antes de iniciar, debe buscar un espacio cómodo.

Ejercicios

Respiración 3

Este ejercicio consiste en suplir el micrófono por una vela. Estando de pie, coloque la vela en un mueble o columna a la altura de su boca. Debe guardar una distancia prudente, aproximadamente a unos ocho centímetros de usted. La vela no debe estar tan cerca que pueda quemarle, ni tan lejos que la pierda de su alcance. Ahora respire lentamente y repita cualquier frase o párrafo tratando de proyectar su voz hacia la vela, con voz resonante y un sonido audible. Con el aire que lleva el sonido, la llama sufrirá diversas alteraciones. Observe con detalle los momentos en que la llama tenga más movimiento o inclusive se apague (figura 3.6). Practique en especial las vocales, letras y las sílabas donde la llama sufra más alteraciones. Son estas sílabas donde debemos tener más control al pronunciar para que cuando ya estemos ante un micrófono no se registre la exhalación (a partir de la segunda semana respire de forma profunda, pero ahora procure ser un poco más rápido al inhalar).



Figura 3.6. Respiración 3 (cuide la distancia).

Describa su experiencia

Respiración 3

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.
- Antes de iniciar, debe buscar un espacio amplio.

Ejercicios

Respiración 4

Cuarto ejercicio para practicar la respiración fónica. Puede conseguir el famoso juguete que en muchos países denominan "pompas de jabón", que sirve para generar burbujas que nacen de la mezcla entre el jabón y el agua (figura 3.7a). Le será útil para practicar la exhalación de una manera suave y cuidadosa. Su objetivo será realizar las burbujas grandes y resistentes. Además de divertirse, esta práctica le traerá varios beneficios.

Practíquelo en un lugar cerrado para evitar que las corrientes de aire estropeen sus burbujas. Si no consigue el popular juguete que tiene más de 400 años en el mercado, puede fabricarlo. Para ello, construya un aro (lo más redondo posible) con ayuda de un trozo de alambre delgado. Ya que lo tenga, fórralo con hilo. En cuanto a la mezcla de agua y jabón, puede sustituirla por champú para bebé, lo que facilitará el nacimiento de las burbujas.

Como opción, comente esta práctica de respiración con instrumentos musicales de viento (flauta, trompeta...) o simplemente inflando globos de tamaño mediano, administrando de manera uniforme la salida de su aire (figura 3.7b y c).

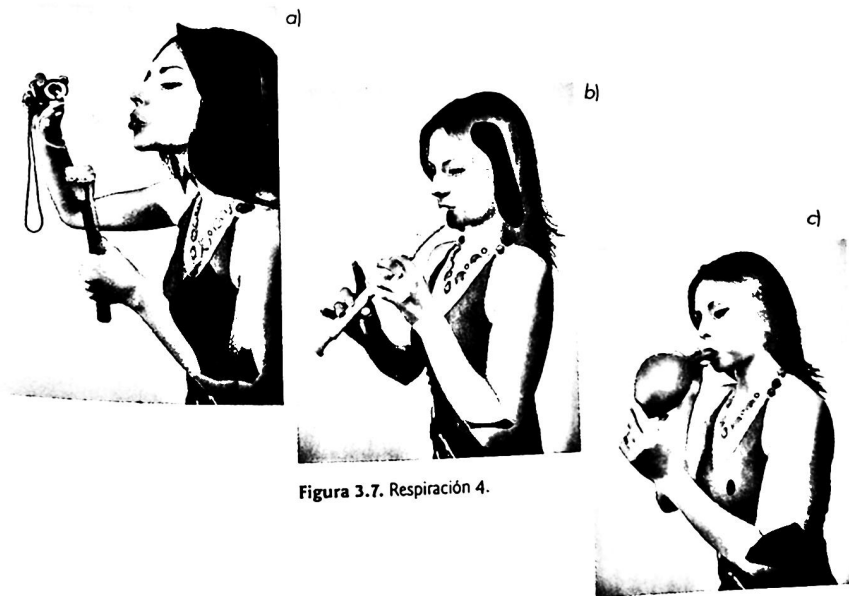


Figura 3.7. Respiración 4.

El ejercicio cardiovascular también es de gran ayuda para ejercitar nuestra respiración y hacer uso de nuestra voz a nivel profesional (saltar una cuerda, caminar, andar en bicicleta, correr...).

Describe su experiencia

Respiración 4:



La respiración diafragmática constituye el proceso clave para el correcto uso de nuestra voz. Durante una respiración normal, al inhalar estamos limpiando las impurezas del aire a la vez que nos oxigenamos, y al exhalar, estamos expulsando el aire nocivo que habita en nuestro cuerpo; intervienen los órganos respiratorios, que son: los pulmones, la tráquea y los bronquios (figuras 3.2 y 3.8).

Cuando usamos el diafragma, podemos mejorar la intensidad y la duración del habla. El ritmo de una respiración cambia dependiendo de si estamos en reposo o en el uso de nuestro aparato resonador, por eso el entrenamiento comienza en estado de reposo (ejercicio respiración 1) para después ir incrementando el uso de nuestro aparato resonador y los órganos vitales a los que recurrimos al hablar (respiración 4).

Para que el entrenamiento sea efectivo, también debemos conocer la capacidad que tenemos respecto a la cantidad de aire que nuestro organismo puede almacenar, lo cual depende de nuestra complejidad, del género y de una práctica constante. Anatómicamente, el hombre está mejor diseñado para almacenar aire que una mujer, no obstante, la mujer posee mayor habilidad para administrar el aire, por lo que es preciso aumentar estas capacidades con el entrenamiento adecuado para mantener un nivel superior al que estamos obligados los profesionales de la voz.

Existen ejemplos muy claros de lo que debemos evitar cuando estamos hablando ante un micrófono o frente a cualquier medio como el teléfono o inclusive en pláticas cibernéticas. Para ello, podemos recurrir a grabaciones musicales de producciones acústicas, las cuales se han puesto muy de moda. Existen cantantes que son indudablemente talentosos, pero, independientemente de ello, en gran parte de las grabaciones realizadas "en vivo", se hacen presentes sus deficientes técnicas de respiración. Gran número de artistas acostumbra inhalar por la boca y en forma constante (seguramente por la cantidad de aire que necesitan las notas que llegan a alcanzar), sin embargo, se les termina este elemento en pocos segundos, viéndose en la necesidad de aspirar con cierta desesperación y que cualquier micrófono —aún con la ayuda de los instrumentos musicales más sofisticados— registra el desagradable sonido que produce una respiración incorrecta (jalar aire).

Varios cantantes recurren a la respiración a través de la boca porque es rápida, mas no siempre es silenciosa ni resulta saludable, en términos de expresión oral en radio (locución), televisión (conducción) o cualquier otro medio electrónico, inclusive público (teléfono o internet, conferencias o exposiciones). Ese registro exagerado de la inhalación resulta bastante desagradable y, sobre todo, representa un distractor para nuestros receptores; por tanto, lo debemos controlar mejorando nuestra técnica de expresión oral y corporal. Se puede asimismo evitar al eliminar los malos hábitos de respiración y con el uso adecuado del medio de comunicación ante el cual nos encontremos.

Es importante que hagamos conciencia que, como comunicadores profesionales, nuestra respiración y el uso de la voz deben ser diferentes y alcanzar niveles superiores al promedio general de la población. Como oradores, estamos obligados a tener diferentes y mejores hábitos. El uso de la voz a nivel profesional requiere una mayor exigencia que su práctica en niveles cotidianos.

El entrenamiento para la respiración fónica o profesional nos debe llevar a tener una inhalación más rápida y una espiración más lenta, puesto que ésta se produce a través del habla y requiere de una excelente administración del aire. La inspiración puede ocurrir básicamente por nariz o por boca en algunos casos, ya que, si nos excedemos, el uso de la boca para aspirar repercutirá en resequedad de garganta, laringe y faringe; la respiración por nariz también tiene fundamentos biológicos (véase capítulo 1). La toma de oxígeno debe ser generalmente rápida (sólo podremos inspirar con lentitud cuando tengamos el tiempo suficiente o, bien, antes de la primera intervención) y, sobre todo, debe ser absolutamente silenciosa.

La exhalación en los ejercicios donde sólo practique con aire y no con sonido puede ser por nariz o por boca. En caso de que decida exhalar por su nariz, mantenga la lengua pegada al paladar durante el proceso; le recomiendo hacer los ejercicios de ambas maneras, poniendo atención especial en la exhalación por boca, ya que, al emitir un sonido, la boca debe estar estratégicamente abierta.

MODULACIÓN

¿Alguna vez ha grabado un mensaje en la contestadora de un teléfono fijo o celular y, al reproducirlo, no se reconoce o termina rechazando su voz? Esto es muy común. No estamos acostumbrados a escucharnos. Algunos creemos que la tecnología no nos quiere y, por tanto, no nos favorece; unos más piensan que se debe a que las ondas sonoras viajan de manera distinta, dependiendo la persona y la distancia; otros dicen y terminan convencidos de que no tienen “buena voz” y, por tanto, no sirven para los medios de comunicación.

Estas creencias negativas tienen solución. Son cuestión de entrenamiento, de práctica constante que ayuda ¡no a cambiar la voz! sino a saber proyectarla sin caer en el error de muchos locutores que terminan impostando (forzando o falseando) su voz en un fallido intento de modulación, perdiendo la esencia y peculiaridad de su timbre y personalidad, escuchándose fingidos, pesados y sin ninguna cualidad de aspiración. La técnica vocal aquí propuesta está a favor de las cualidades y habilidades naturales de la voz, que se traducen en autenticidad, y que el escucha agradecerá.

Debemos primero convencernos de que nuestra voz tiene gran capacidad. Esa voz que escuchamos en la grabación es una voz única, inconfundible, grandiosa, la cual debemos entrenar usando nuestras habilidades naturales para así poder proyectarla de la mejor manera.

La exigencia de la comunicación en la actualidad requiere de voces naturales que lleguen a una rápida identificación con el oyente, voces que nazcan en un comunicador con personalidad auténtica con la capacidad de ser un líder de opi-

nión y que, además, comparta los mismos ideales y propósitos con aquellos que le escuchan o le observan.



Todos los seres humanos tenemos recursos y capacidades que podemos explotar. No existen las voces malas ni las voces que no sirven. Es una cuestión de entrenamiento, de confianza en sí mismo, de conocer y reconocer nuestras capacidades y también nuestras limitaciones.

La práctica de modulación radica en dos ejercicios muy simples.

Actividades

Instrucción

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

Modulación 1

Para iniciar, seleccione una palabra cualquiera y otórguele diferentes sentidos emotivos: irónico, feliz, enojado, triste... Ahora pronúnciela en diferentes contextos: exclamación, admiración, interrogación... Esto le ayudará a tener diferentes matices en la voz con respecto a una misma frase o palabra. Practíquelo con varias palabras, después con frases y, por último, con párrafos diversos.

Usted mismo se irá dando cuenta de las capacidades que tiene para cambiar la intención y el matiz de una misma palabra, frase o párrafo. Eso hará que el ritmo y la interpretación en su locución mejoren considerablemente.

Por ejemplo:

Qué saludable.

¡Qué saludable! (admiración).

¡Qué saludable...! (ironía).

¿Es saludable? (pregunta).

¿Es? ... ¡Saludable! (pregunta y afirmación).

¡Es! ... ¿Saludable? (afirmación y pregunta).

Modulación 2

Este segundo ejercicio se presenta con base en la misma dinámica que el anterior, sólo que ahora busque textos más extensos (cuentos, ensayos o novelas).

Procure que sus interpretaciones sean diferentes: feliz, enojado, triste... Vaya aumentando la dimensión de los escritos hasta que, poco a poco, domine los diferentes y posibles sentidos emotivos que pueda otorgarle a cada lectura. (Busque en los libros de texto dramático; el teatro le brindará una formación más efectiva para dominar la modulación y la interpretación.)

Describe su experiencia

Modulación I

Modulación 2

DICCIÓN



La dicción se refiere a la estética en la articulación de las palabras y la calidad en la producción del sonido. Algunos profesores señalan que una buena dicción consiste en meditar las palabras y exagerar los gestos en el rostro cuando pronunciamos una frase. Ello puede servir como parte de un proceso académico; sin embargo, no vamos dramatizar nuestra expresión en la vida profesional, académica o personal. Lo que sí podemos hacer es pronunciar de forma más clara y con el ritmo correcto, sin prisas, sin lentitud.

Para una dicción efectiva deben funcionar correctamente los órganos articulatorios, que son: lengua, mandíbula, paladar, dientes y labios (figura 3.8). El gra-

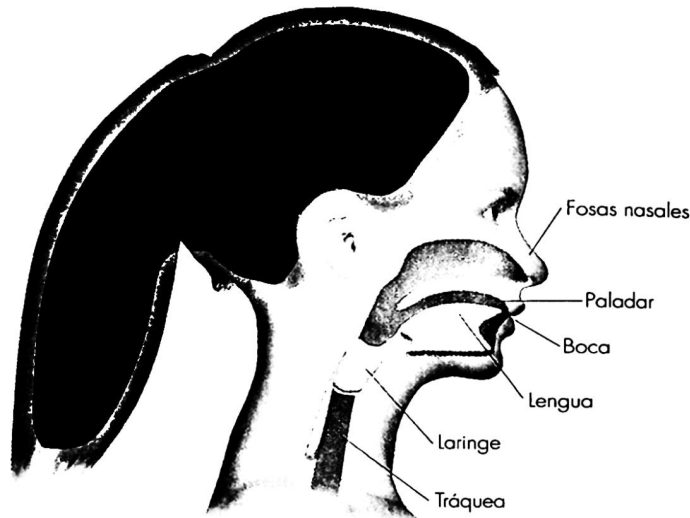


Figura 3.8. Órganos articulatorios y aparato respiratorio.

do mínimo en el habla de un comunicador profesional es que todos sus oyentes entiendan y comprendan las palabras que pronuncia; más aún, ellos deben lograr no sólo entender y comprender, sino también sentir el mensaje de quien les habla. Debemos estar conscientes de que lo que decimos, por lo general, va a ser escuchado por todas las personas, ya sean niños, adultos, hombres o mujeres y, por ello, tenemos que darnos a entender desde el primero hasta el último instante en que dure nuestra comunicación.

Existen diferentes ejercicios de dicción que son básicos. Con seguridad conocerá los famosos trabalenguas que le van a ayudar mucho si los practica. Aquí se presentan algunos ejemplos de frases que, a diferencia de los trabalenguas, sí tienen un sentido específico, son claros y breves y se pueden usar para trabajar determinadas vocales o consonantes; ejemplo, letra "F": Francisco fue a Francia a fabricar un rifle. De esta manera, podemos ir armando nuestras propias frases, dependiendo de la letra que queramos trabajar. Practíquelos con el tercer ejercicio del tema de respiración (el de la vela) para saber en qué letra tiene más problemas con respecto a la salida de su aire y, cuando lo detecte, trabaje especialmente con ella. Las más difíciles para la articulación van a ser las frases que contengan las letras "R", "S", "X" y "P".

Es aquí donde nace el error más famoso de las producciones de radio llamado "popeo", que consiste en una falta de control en la salida de aire cuando pronunciamos palabras que contienen la letra "P". El registro en el micrófono es

desagradable, como si fuera resultado de una mala respiración que, en este caso, es una mala administración de aire al espirar. Lo mismo sucede con la letra "S", cuya pronunciación exagerada produce un sonido incómodo en los registros de oído y micrófono. A este defecto se le denomina "siseo".

Antes de realizar los ejercicios de dicción, tómese unos segundos para darse un masaje en todo su rostro, lento, con cariño. Abra su boca todo lo que pueda con el debido cuidado de no lastimarse. Manténgala abierta durante nueve segundos y después cierre. Vuelva a abrir la boca todo lo que pueda, pero ahora por 12 segundos y cierre. Repítalo nuevamente en dos ocasiones con una duración de 15 segundos. Ahora cierre su boca con fuerza, apretando labios y dientes. Ábrala y vuelva a cerrar con fuerza. Repita esto tres veces con cuidado. Por último, saque su lengua con la intención de tocar su nariz, regrese y vuélvala a sacar en tres ocasiones más. Ahora sí estamos listos para realizar los siguientes ejercicios.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

Dicción I

Pronuncie las siguientes frases en voz alta y con extrema claridad. Repita cada una en nueve ocasiones de forma continua. Recuerde que la dicción es la correcta articulación y producción del sonido. Repita nueve veces seguidas cada frase.

A

Alberto Armendáriz acostumbra arreglar su automóvil.

B

Beatriz Becerril bautizó a su bebé.

C

Carmen Cárdenas fue canalizada a otra clínica.

D

Desde el día de ayer David decidió desertar del servicio militar.

E

Ernesto Eduardo entregó a sus padres los resultados de sus exámenes escolares.

F
Francisco fue a Francia a fabricar un rifle.

G
Gabriel Gutiérrez ganó un galardón por el gol que anotó en el partido.

H
Humberto Hernández hizo hamburguesas.

I
Ilse e Ivonne ilusionaron a sus novios.

J
Javier Jiménez jugó en el primer campeonato.

K
Karla Karina quería conquistar a Kevin.

M
Manuel Martínez marcó como 15 veces hasta que el conmutador se descompuso.

N
Norma y Nahúm nunca pensaron que habían nacido para ser enfermeros.

Ñ
El ingeniero Ñoño Núñez se operó la nariz en el IMSS cuando apenas era un niño.

O
Obed Ortiz organizó una convención de ortofonistas en Ciudad Obregón.

P
Pepe Pedroza pensaba a quién le podía pedir permiso.

Q
Quiero que me compres una tabla periódica de elementos químicos.

R
Raúl Rodríguez se registró en la bitácora sin dejar de reírse del ridículo de Ramón.

S
Samuel Salazar salió del séptimo semestre.

T
Tito Tamayo trajo tamales para la cena.

U
Uriel Ulloa unió a dos equipos rivales en la universidad.

V
Vanessa Vázquez aprendió a tocar el violín y el violonchelo.

W
Weber viajó a "Wachington" a saludar a sus hijos.

X
Xóchtil tomó un taxi a la salida del metro Xola para llegar más rápido a Xochimilco.

Y
Yolanda y Yadira llegaron ayer a una oficina del ayuntamiento.

Z
El profesor Zurita Zárate se compró unos zapatos azules.

Describe su experiencia

Dicción I

Estructure frases y párrafos propios. También recurra a los trabalenguas convencionales para incrementar el nivel de su dicción. Inicie practicando las vocales, posteriormente las consonantes con diptongos y triptongos. Poco a poco vaya aumentando la cantidad de letras, sílabas y palabras en sus ejercicios.

En primera instancia, practique palabras de pronunciación relativamente fácil y de pocas sílabas. Prosiga con palabras largas y de difícil pronunciación. Continúe con frases, párrafos cortos, párrafos largos, textos breves hasta llegar a practicar la lectura en voz alta de textos completos en prosa y también recurra a algunas composiciones en verso. Leer canciones o poemas le será de gran ayuda.

Cuando practique los ejercicios de pronunciación en voz alta, inicie con una lectura a ritmo lento. Conforme vaya dominando el texto y aumente la claridad en su mensaje, procure hacer las lecturas más fluidas, con un ritmo un poco más ágil, así encontrará su ritmo natural, el que conserve su esencia y personalidad. Luego, cuando su ritmo esté claro, ejercite los ritmos rápidos. En ningún momento pierda la claridad del mensaje y la puntuación original de cada texto (más adelante encontrará un apartado específico en donde trataremos el tema del ritmo).

Actividades

Instrucción

- Trabaje de manera individual

Ejercicios

Dicción 2

Como práctica complementaria para obtener un mejor nivel en la dicción, coloque un lápiz de madera entre los dientes mientras realiza una lectura en voz alta. Esto sirve para forzar un poco los músculos de la lengua y que de esta manera se ejerciten. Al momento de quitar el lápiz, obtendrá mayor soltura en su expresión. Realice esta práctica en periodos de cuatro y ocho minutos. Este ejercicio le ofrecerá resultados favorables en muy poco tiempo.

Al terminar su lectura, procure darse un masaje de rostro, especialmente en el área de la mandíbula, pues, al tener el lápiz sostenido, estará generando tensión en esta parte de su rostro.

Describe su experiencia

Dicción 2

LAS VOCALES



La pronunciación de las vocales es vital para la expresión oral. A partir de estas cinco letras, podemos definir la efectividad de la técnica vocal y la estética en nuestra articulación (dicción).

A continuación le presento una propuesta para trabajar con las vocales. Por cuestiones académicas y de entrenamiento físico articulario, se debe hacer este ejercicio en el orden establecido.

Actividades para el lector

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

Las vocales

Pronuncie las vocales de una forma sostenida, tratando de mantener el mismo nivel de voz y por un mínimo de nueve segundos (Ejemplo: aaaaaaaaaaaaa). La intensidad o volumen correcto es de nivel neutro o normal, sin forzarse y sin caer en el susurro. La primera vocal que vamos a pronunciar es la "A". Se representa con una emoción de extensión de nuestro ser; el sonido debe ser amplio y la articulación grande. En el caso de la "O", la articulación es como una cueva; se repre-

senta una emoción de reflejo de nosotros mismos y el sonido es menor a la vocal anterior. Posteriormente llega la "U", que identifica nuestra presencia en el espacio que habitamos: el sonido es de intensidad media y la apertura de nuestros labios es breve, sin perder la articulación. La letra siguiente representa a la felicidad: la "E" es la vocal que nos acerca más a las personas con quienes nos comunicamos; el sonido es fuerte en esencia y en la articulación debemos extender nuestros labios mostrando así una sonrisa provocada. La última vocal que trabajaremos es la "I", la cual nos regala armonía y estima frente a nosotros mismos; es la vocal más íntima. De igual manera que la que le precedió, la articulación se realiza con los labios extendidos y el sonido es de carácter agudo.

El orden que le presento tiene objetivos didácticos para la práctica en su pronunciación y favorece el entrenamiento de los movimientos musculares, por eso difiere un poco de la secuencia acostumbrada en los procesos académicos del idioma castellano. Utilice la siguiente gráfica para complementar este ejercicio (figura 3.9).











Vocal	Articulación	Sonido	Emoción
A			Extensión
O			Reflejo
U			Presencia
E			Felicidad
I			Estima

Figura 3.9. Las vocales.

Describe su experiencia

Las vocales:

LECTURA EN VOZ ALTA



En todo proceso comunicativo se requiere tener un dominio total de la lectura. Debido a nuestro estudio, hablaremos específicamente de la lectura en voz alta, ya que, independientemente de los beneficios que nos brinda el simple acto de leer -como es la adquisición de conocimientos que amplían nuestra cultura general, útil para todo comunicador-, la lectura en voz alta posee grandes beneficios para la comunicación, específicamente en el conocimiento y uso de la voz.

Al momento de leer, son varias las habilidades que ponemos en práctica: la atención y concentración que tenemos en el texto, la identificación de palabras y el significado de cada una de ellas, la pronunciación y puntuación, la comprensión y retención de la información. En conjunto, seremos capaces de realizar análisis y ejercer opiniones apegadas a nuestro criterio personal.

Para una lectura en voz alta de intensidad normal con duración de 60 segundos, necesitamos aproximadamente de 10 respiraciones: asimismo, debemos em-

plear un volumen máximo de 68 % de la capacidad vital y mínimo de hasta 10%. Para leer en público, requerimos de 90 % de nuestra capacidad vital con un mínimo de 16 respiraciones o inhalaciones.

Por eso, realizar una lectura óptima no es tarea sencilla: es cuestión de práctica constante. Más allá de la lectura simple, la lectura en voz alta resulta aún más compleja, siendo una tarea obligada de todo comunicador contar con un alto nivel de pronunciación, puntuación y comprensión a través de todo texto.

Lo anterior se logra eliminando los malos hábitos que adquirimos a lo largo de la vida y que sólo entorpecen nuestra decodificación y comprensión de palabras. Los vicios o deficiencias nos acompañan en la mayoría de los casos desde la educación básica. El primer grado de primaria es fundamental para desarrollar nuestras capacidades lectoras en forma óptima.

Pronunciación y puntuación



La pronunciación y puntuación de carácter oral son parte elemental de cualquier tipo de comunicación efectiva. Al tener un adecuado guión (puntuación o estructura), nuestra lectura podrá ser cada vez más óptima (pronunciación).

Recuerdo con un poco de nostalgia una de mis primeras experiencias ante un medio de comunicación masivo. Fue en la estación de radio de la universidad donde estudié (Universidad Autónoma de Durango). Mis compañeras de generación y de trabajo transmitíamos tres días a la semana un programa de apreciación cinematográfica titulado 16 milímetros. Al principio los tres locutores éramos muy apegados a la estructura del guión y el seguimiento del contenido que presentábamos. Conforme avanzaron las emisiones, un servidor se fue independizando del guión literario. Me parecía que si nos expresábamos sin un texto rígido, la transmisión era más natural y, por tanto, más atractiva; sin embargo, una de mis compañeras siempre fue más puntual, siguiendo al pie de la letra los guiones que ella misma realizaba. El programa duró aproximadamente un año al aire con tres emisiones semanales ininterrumpidas, es decir, un aproximado de 152 programas. En todos ellos dicha locutora lo único que hizo fue leer los guiones. Su lectura era tan correcta que era imposible notar, a diferencia de los que estábamos en cabina, que todo lo que decía era leído. Ahí fue donde entendí que era elemental tener un dominio preciso de la lectura en voz alta. Se presenta en radio y también en tele-

visión con el llamado teleprompter, donde, además de la lectura, debemos tener un dominio corporal más claro y definido, especialmente en los movimientos oculares.

La puntuación y pronunciación al leer son un principio básico de toda profesión, más aún del orador profesional, pues estos factores son la clave de una comunicación efectiva, no al grado exagerado de tener que leer absolutamente todo, pero sí para ser precisos en los momentos en donde esto se requiera.

Análisis de texto

Con el fin de poder transmitir un mensaje de manera eficiente, es indispensable que conozcamos y comprendamos a la perfección la información que vamos a comunicar. El reportero está obligado a realizar investigaciones minuciosas y específicas de todas las notas, entrevistas y reportajes que presenta; el conductor, locutor o cualquier tipo de orador está de igual manera obligado a conocer la totalidad de los temas que se van a presentar durante una emisión, sesión, exposición o conferencia. Por ello, previamente a la transmisión o grabación, ya sea presencial o a distancia, es oportuno que realicemos un análisis completo del guión literario o estructura de cada uno de los programas o mensajes a transmitir. De este análisis se van a desprender los objetivos generales de la comunicación oral y, a la vez, los objetivos específicos de cada segmento del programa, sesión o ponencia.

El análisis debe ser completo, no obstante, dependerá del compromiso individual de cada comunicador y, sobre todo, del perfil del programa o conferencia. Dicho análisis debe ser específico por cada párrafo o frase que aparece en el guión, inclusive de cada idea. De esta manera, evitaremos transmitir un programa de baja calidad o un mensaje sin sentido, con información complementaria y no con contenido detallado, oportuno e interesante.



El conocer y comprender a detalle cada parte del mensaje que vamos a transmitir públicamente nos ayudará a desarrollar de mejor manera nuestras habilidades de expresión oral y corporal, a definir una imagen personal y grupal, a la correcta coherencia que toda producción pública necesita y, sobre todo, a generar un mayor impacto ante el auditorio al que nos estamos dirigiendo.

Para iniciar con la siguiente práctica de lectura en voz alta, comience con frases, posteriormente con párrafos y, por último, textos. Los primeros escritos deben ser cortos, de 1 o 2 cuartillas y, conforme vaya teniendo una mayor solu-

ra, podrá realizar lecturas de una duración mayor, por ejemplo, de entre 30 y 40 minutos.

Todas las lecturas o intervenciones que realice frente a un público deben tener como antecedente un análisis de texto detallado.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

Lectura en voz alta

Seleccione un texto que se encuentre perfectamente redactado. Léalo en voz alta en tres ocasiones; luego transcribalo sin signos de puntuación. Repita la lectura en voz alta otras tres ocasiones y después prosiga a poner usted mismo los signos de puntuación. Sin consultar el texto original, vuélvalo a leer en voz alta en tres ocasiones y al final realice una comparación del texto que usted puntualizó con el texto original.

Efectúe este ejercicio por lo menos dos veces con textos diferentes. Grabe las intervenciones y ponga atención en la diferencia del texto puntual con el texto libre. Indudablemente notará que su lectura es más clara con los signos de puntuación correctos. Esto ayudará a que sea más exigente y consciente de la puntuación de los textos que seleccione para hacer lecturas o intervenciones frente un público.

Apóyese en todos los signos de puntuación, recurriendo a un libro especializado en ortografía (Recomendación: *Ortografía práctica al día* de Jorge Treviño, Editorial Trillas, 1990).

Describa su experiencia

Lectura en voz alta

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:

COLOCACIÓN Y PROYECCIÓN DE LA VOZ



Para poder generar y proyectar nuestra voz, debemos aprender el funcionamiento del sistema fonador -el que produce el sonido- para después colocarlo correctamente en el aparato resonador -el que amplifica y modifica el sonido-, aparatos con los que todos los hombres contamos para convertir la resonancia o vibración en lo que conocemos como voz (véase capítulo I).

El sistema fonador está compuesto básicamente por las cuerdas vocales y la laringe, mientras que el aparato resonador está compuesto por órganos articulatorios y de resonancia. Todos estos órganos nos ayudan a amplificar y modificar nuestra voz y así obtener el sonido deseado: dientes, paladar, lengua, mandíbula, labios, faringe y fosas nasales (figura 3.8).

En realidad, todo nuestro cuerpo funciona como una caja de resonancia. De forma natural el sonido de nuestra voz inicia con la respiración, pasa a través de la vibración de las cuerdas vocales y se proyecta a través de la nariz, la boca y la faringe (figura 3.2).

Se reconocen tres órganos en los que podemos encontrar apoyo para obtener colocación, proyección y resonancia del sonido que producimos con la voz, que son: nariz, boca y faringe. Aprender a utilizarlos requiere práctica constante; sin embargo, debemos hacer conciencia de que nuestra voz puede, a través de habilidades naturales, obtener una proyección y resonancia diferentes con base en el conocimiento de nuestro cuerpo, la práctica adecuada y el ejercicio organizado (capítulo 1). La práctica radica en la constancia y el compromiso personal que adquiramos para enriquecer nuestros conocimientos y habilidades.

Para proyectar la voz es indispensable tener dominio del uso del diafragma (como lo vimos en el tema de respiración, figura 3.1). Este control consiste en apoyarnos en el músculo para administrar el aire que se introduce en nuestro cuerpo y con ello mejorar la intensidad y la duración en el habla. El apoyo en el diafragma nos servirá para la colocación y proyección de la voz en cualquiera de los tres órganos que a continuación se describen.

Para practicar la colocación y proyección de la voz, se propone llevar a cabo los siguientes tres ejercicios que consisten en hacer conciencia de la amplificación de la voz a través de los diferentes resonadores.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual y posteriormente en equipo.

Ejercicios

Colocación y proyección de la voz en la nariz

Para comenzar la práctica, hagamos conciencia de la proyección de voz a través de la nariz. Al apoyar nasalmente, el desgaste y la resequeza de garganta es

menor, sin embargo, no es del todo atractivo. Por estética estamos acostumbrados a escuchar y a disfrutar más de las voces graves y no de la tonalidad aguda o chillante que resultan de la proyección de voz en la nariz.

Coloque dos dedos de su mano en la nariz (figura 3.10) y conscientemente proyecte el sonido prolongado de la letra "M" (mmmmmmmm). Sienta cómo vibra su nariz (los actores adultos que representan personajes infantiles recurren a este modo de proyección de voz para obtener sonidos un poco más agudos que les brinden la posibilidad de escucharse como niños).



Figura 3.10. Proyección de voz con apoyo en la nariz.

Describe su experiencia

Proyección de voz con apoyo en la nariz:



Figura 3.11. Proyección de voz con apoyo en la boca.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual y posteriormente en equipo.

Ejercicios

Colocación y proyección de la voz en la boca

Otro ejemplo con base en la misma idea corresponde a la proyección de voz en la boca. Cabe señalar que apoyarnos en este órgano (boca) no representa la mejor técnica para hacer uso de nuestra voz, pues con muy poco tiempo nos podemos llegar a desgastar, reseca y, por supuesto, a cansar de la garganta; forzar este órgano (garganta) en exceso resulta delicado para nuestra salud. La boca y, por consiguiente, la garganta son dos órganos que siempre participan en la expansión del sonido. Lo que debemos buscar es aprender a usar el apoyo en otros órganos resonadores para así proteger a la garganta del uso excesivo (hay inclusive actores y cantantes que por sus malas técnicas de expresión oral han sido sometidos a intervenciones quirúrgicas, las cuales en la mayoría de los casos tiene, como consecuencia, el cambio del timbre de voz o la pérdida de la misma).

El apoyo para proyectar la voz en la boca se confunde con la garganta. La proyección real se da en la boca. Lo que sucede al respecto es que, al no colocar bien el apoyo resonador, la garganta se fuerza y desgasta.

Coloque un par de dedos de su mano en la garganta y conscientemente proyecte el sonido prolongado de la letra "A" (aaaaaaa), así sentirá cómo vibra su garganta (figura 3.11). Ahora cambie y proyecte su voz desde la boca y trate de forzar menos su garganta. Note que la vibración es menor y la proyección de voz es más clara y resonante. La vibración de garganta debe ser solamente un efecto se-

cundario de la proyección de voz en la boca. Al hacer resonar la garganta, estamos haciendo conciencia, no ejercitando el órgano. El entrenamiento de este apartado consiste en la proyección de voz con apoyo en la boca.

Al realizar éste y todos los ejercicios en los que usemos nuestra voz para el calentamiento o para el entrenamiento profesional, procuremos usar nuestra voz media o de tono natural, sin susurrar ni gritar.

Describa su experiencia

Proyección de voz con apoyo en la boca:

AActividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual y posteriormente en equipo

Ejercicios

Colocación y proyección de la voz en la faringe

Resonancia con apoyo en la faringe. Este aparato resonador dará lugar a un sonido más grave que resultará más atractivo para los escuchas y con el cual obtendremos mayor capacidad de autoridad. Con este apoyo forzaremos menos la garganta y así podremos tener intervenciones de mayor duración sin llegar al desgaste, resequeidad o cansancio.

Para hacer consciente este último resonador, coloque una mano en el pecho y proyecte el sonido prolongado que produce la letra "O" (oooooooo). Sienta dicha vibración (figura 3.12). La proyección de voz no está en el pecho. La vibración es un efecto secundario del apoyo en la faringe (figuras 1.3 y 1.7).



Figura 3.12. Proyección de voz con apoyo en la faringe.

Describe su experiencia

Proyección de voz con apoyo en la faringe:

Seguramente alguno de estos tres órganos de proyección vocal le resultó más familiar. Explórelo, conózcalo y domínalo. Éste podría ser su órgano de proyección natural y en él podrá encontrar infinidad de recursos. Independientemente de estos resonadores, es preciso mencionar que toda cavidad de tipo muscular no proyecta el sonido, pues la resonancia la encontramos en las estructuras óseas. Por ello, la nariz, la boca y la faringe, así como el pecho, vibran como efecto secundario de la producción del sonido que se genera en las cuerdas vocales (figura 3.13).

Si alguno de los resonadores le presentó dificultad, vuelva a practicarlo. Haga uso de su conciencia y poder mental para controlar su cuerpo físico, es decir, debemos estar plenamente convencidos de que los seres humanos somos capaces de lograr lo que nos proponemos, siempre y cuando estemos dispuestos a hacerlo. Es aquí donde el poder mental ejerce un papel fundamental para controlar todas nuestras acciones. Si nosotros damos la orden a nuestro cuerpo, consciente o inconscientemente, de mover un brazo, una pierna o alguno de nuestros dedos, éstos nos responden. Pasa exactamente lo mismo con la voz. Si nosotros le damos el orden de colocar nuestro sonido en algún resonador, podremos realizarlo; y del mismo modo que de niños aprendimos a caminar con esfuerzo, asesoría y, sobre todo, con constancia, debemos aprender a conocer, usar, colocar y proyectar nuestra voz a través de estos tres mismos elementos.

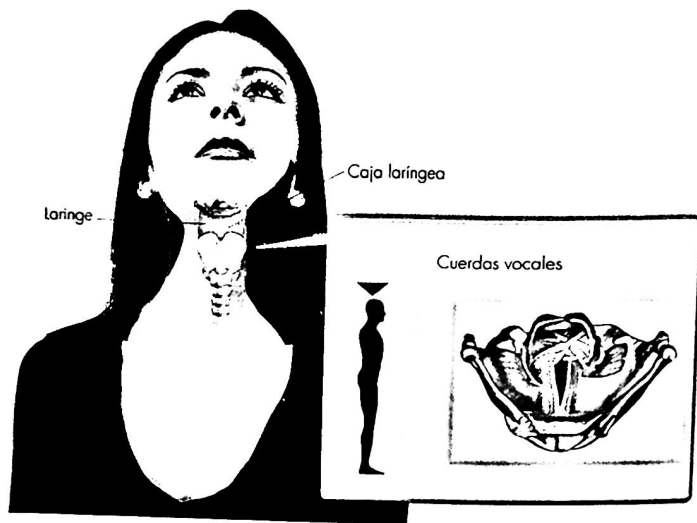


Figura 3.13. Las cuerdas vocales (VA = vista aérea).

Para poder lograr que nuestra voz se expanda y proyectar así todo lo que nos hemos propuesto, es necesario imaginar también que nuestra voz es ascendente, vibrante, grande y fuerte. Nunca lograremos una proyección adecuada si la imagen que tenemos de nuestra propia voz es pequeña y débil.

Para lograr la expansión de nuestra voz, debemos encontrar, en primera instancia, la posición y colocación física deseada y luego imaginar hasta dónde queremos ser escuchados, independientemente de que tengamos o no micrófono, con qué intensidad, tonalidad y ritmo, teniendo siempre el debido cuidado de hablar, no de gritar, evitando saturar con ello los recursos técnicos y lastimando nuestro cuerpo. Asimismo, debemos definir "el cómo queremos ser escuchados". Es aquí donde intervienen los aspectos emocionales y mentales que queremos proyectar a través de nuestra voz.

El proceso del habla se encuentra ligado indiscutiblemente con la generosidad de entregar nuestras emociones, sonidos, pensamientos y sentimientos a nuestros escuchas. Hablar equivale a dar y a entregarnos sin reservas al público o auditorio. El proceso de escuchar, en cambio, está ligado directamente con la generosidad de recibir no sólo la información de un mensaje oral, sino también los aspectos

emocionales, físicos e intelectuales del emisor. Escuchar es recibir. Debemos, por tanto, tener en mente que somos seres valiosos, generosos, únicos y poderosos.

Con objeto de obtener un control de mayor precisión con respecto al uso de los resonadores para colocar y proyectar nuestra voz, es recomendable tomar un curso de canto regular con un maestro profesional, lo cual ayudará a tener conocimientos y un dominio más claro y consciente del uso de la voz. No es necesario buscar expresarse artísticamente a través del canto, sino únicamente conocer más a fondo los recursos de nuestra voz al hablar. La disciplina y los conocimientos que nos brindan las clases de canto podremos aprovecharlos en gran medida para nuestra labor profesional como oradores.

Antes de continuar con su lectura y ejercicios, le recomiendo recurrir nuevamente al tema "Conocer el cuerpo" descrito en el capítulo I. En ese apartado estudiamos como introducción, los temas de fisiología de la fonación y la mecánica respiratoria.

EL RITMO



El ritmo, en términos de expresión oral, es el control que el orador tiene sobre su dicción, pronunciación y puntuación. El ritmo es el flujo oral y los movimientos físicos en coherencia con nuestras habilidades y capacidades naturales.

El ritmo se encuentra ligado directamente con la velocidad en que realizamos nuestras intervenciones, ya sean leídas o improvisadas (en el capítulo 4 estudiaremos específicamente el tema de improvisación). El ritmo corresponde al denominado ataque, fraseo y remate en las frases y palabras, es decir, equivale a la fluida comunicación en la presentación de nuestro discurso. Dicha fluidez debe ser coherente con el tipo de ponencia, mensaje o programa que estamos transmitiendo y, a su vez, puede ser de velocidad lenta, neutra/normal o rápida.

El ataque representa el inicio del sonido cuando empezamos a hablar: el fraseo, la continuidad; y el remate, el final sonoro. Éste es el que da turno al silencio, mismo que puede estar representado por medio de pausas y los procesos psicológicos.

El ritmo es la esencia de la puntuación oral. Debemos cuidar el adecuado uso de las pausas, tanto cortas como de mediana y larga duración, en especial verificar que éstas respondan a un silencio oportuno y evitar caer en un "bache" no deseado.

Para obtener el ritmo correcto, debemos apoyarnos debidamente en todos los recursos ortográficos que el autor o guionista sugiere: puntos, comas, acentos... También tenemos que tomar en cuenta los recursos que responderán a nuestras habilidades tanto naturales como las que hemos adquirido hasta este momento a través de la técnica vocal hablada. El ritmo, a su vez, nos ayudará a encontrar el estilo propio, definido y distintivo de cada comunicador.

Cada persona, de acuerdo con sus habilidades tanto naturales como adquiridas, obtendrá su propio ritmo a través de la técnica vocal y corporal. Es un deber personal encontrarlo, sin exagerar la lentitud o la rapidez en un mensaje. Con el ritmo idóneo funcionan correctamente todos nuestros recursos: fonación, respiración, dicción, colocación, proyección y modulación, es decir, con un adecuado ataque, fraseo y remate, ponemos a prueba la técnica de expresión oral y corporal (técnica vocal hablada).

Debemos encontrar el ritmo base, neutro o normal de cada mensaje. La expresión oral de cadencia lenta transmite falta de energía, haciendo nuestras intervenciones largas, tediosas, confusas y cansadas; a su vez, los mensajes de cadencia rápida, a pesar de que transmiten energía, entorpecen el mensaje, perdiendo claridad en la dicción y en la atención del auditorio.

Un último aspecto importante que representa apoyo a la velocidad o ritmo del discurso es el sentido que se le da a las palabras, frases o párrafos que expresamos, es decir, el énfasis. En todo párrafo debe existir una frase enfática; en toda frase debe existir una palabra, que es la que le dará el sentido a la expresión total. El énfasis acentúa los aspectos más importantes de nuestro discurso, ritmo y estilo.

La prisa



La prisa corresponde básicamente al ritmo incorrectamente acelerado del habla y constituye, desde esta perspectiva, un mal hábito para cualquier perfil en la expresión oral.

Cuando no nos tomamos el tiempo necesario para preparar nuestras intervenciones y nos excedemos de confianza entrando a la realización de nuestras actuaciones sin la mínima preparación, es muy común cometer errores. Se presentan los llamados "atropellamientos". Perdemos claridad, coherencia, técnica y, sobre todo, la atención del auditorio. Si esto se repite con frecuencia al grado de convertirse en una costumbre, nuestro nivel y prestigio como oradores o comunicadores profesionales se irán perdiendo hasta que se nos vayan cerrando poco a poco y en definitiva las puertas de los medios comunicativos, ya que el público, alumnado o interlocutores no querrán escucharnos, puesto que no nos entienden.

La comunicación, como todas las profesiones, requiere respeto y preparación para cada intervención. Las faltas de responsabilidad no tienen cabida en nuestro medio. Para cubrir esos espacios, existe gente comprometida con la labor de saber hablar y comunicar.

Actividades

Instrucciones

- Trabajo de manera individual.

Ejercicios

Las velocidades

Puede recurrir a los mismos textos que se trabajaron en el tema "Lectura en voz alta", ejercicios que ya dominamos con respecto a la pronunciación y puntuación. Estas prácticas ahora serán de gran ayuda para experimentar las tres velocidades en el ritmo de un mensaje. Como en otras ocasiones, vamos a practicar textos primeramente cortos y, conforme avancemos, incrementaremos su dimensión.

Primero comience por leer un texto completo con una cadencia lenta, posteriormente rápida. Una vez que haya experimentado estas dos velocidades, tendrá la sensibilidad necesaria para poder generar un equilibrio, encontrando así el ritmo correcto de acuerdo con sus habilidades de comunicación y coherentes con el estilo propio que poco a poco ha estado desarrollando. La velocidad correcta, que es la neutra o normal, será el término medio entre la velocidad rápida y la lenta. Esta velocidad debe estar perfectamente ligada a sus habilidades naturales, órganos articulatorios y sistemas del cuerpo (fonador, respiratorio y nervioso).

Todo nuestro cuerpo debe estar alineado y comunicando el mensaje de manera óptima. El ritmo puede variar dependiendo de la naturaleza e intención en el mensaje.

Describe su experiencia

Las velocidades:

RESUMEN

Los dos tipos de respiración son: la respiración primaria o básica, misma que usamos para mantenernos con vida, y la respiración profesional, diafragmática o fónica, aquella que nos permite hablar y comunicarnos a través de la voz.

La modulación y la correcta colocación de la voz se refieren al uso de nuestras capacidades y habilidades naturales y se definen como la autenticidad del orador. Forzar los recursos vocales, además de originarle problemas de salud, le resta naturalidad al practicante de la voz.



La dicción es la estética y la calidad en la articulación y producción del sonido.

Con una correcta articulación funcionarán adecuadamente las técnicas de ritmo y lectura en voz alta.

Actividades de repaso

- Explique cuáles son los órganos articulatorios.
- Determine la importancia que tienen la modulación natural y la adecuada dicción.
- Explique cuáles son los aparatos y sistemas del cuerpo humano que intervienen en el proceso de la expresión oral.
- Explique qué habilidades se desarrollan a través de la lectura en voz alta.

Notas

Blank lined writing area for student notes.



COMUNICACIÓN ORAL Y CORPORAL

Un buen orador debe ser consciente de que la voz inicia en el silencio y termina con sonido. La expresión oral es cuerpo, mente, emoción y sensación.

Reflexione y responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la postura?
2. ¿Cuáles son los límites del espacio escénico?
3. ¿En qué radica la importancia de saber improvisar?
4. ¿Cómo podemos mejorar la comunicación interpersonal?

Después de estudiar este capítulo, el lector será capaz de:

- Encontrar la postura correcta.
- Comprender los fundamentos y la estructura del discurso hablado.
- Hacer uso efectivo de sus habilidades para aprender a improvisar.
- Crear un personaje público para incrementar sus capacidades de comunicación masiva.

En el proceso, el lector desarrollará las siguientes competencias:

- Capacidad de conocer y controlar su expresión oral y corporal.
- Mejorar su capacidad de comunicación a través de las masas.
- Desarrollar discursos hablados en forma dinámica, activa, consciente y adecuada.

Estimado docente, en el sitio electrónico URL <www.etrillas.mx/vccu> encontrarás material para dar seguimiento al proceso de aprendizaje de tus alumnos.

LA POSTURA

La forma correcta de colocar el cuerpo cuando estamos ante un público, en directo o mediante una cámara, es difícil de definir, puesto que la postura (posición del cuerpo con respecto al espacio) depende de la personalidad de cada orador.

Debemos tener conciencia de que nuestra comunicación corporal debe ser un factor de ayuda para la expresión oral. Si un servidor o alguien más crea o construye una fórmula para que los comunicadores se posicionen ante un público, estaríamos frenando y limitando las posibilidades de expresión corporal auténtica, lo cual sólo generaría que los oradores y profesionales de la voz optaran por las mismas posturas cómodas. Es más importante decir que la comunicación corporal nos ofrece un sinfín de posibilidades y manifestaciones.

Lo que podemos recomendar es buscar la coherencia entre todos los factores indispensables para transmitir un mensaje: nuestra personalidad, perfil, diseño de imagen, medio al que nos enfrentamos, público objetivo y el autoconocimiento a través de la exploración de nuestro cuerpo, es decir, de descubrir los códigos corporales que hemos desarrollado a través del tiempo. Tengamos siempre presente que la comunicación corporal y no verbal son un elemento fundamental de la comunicación humana.

Teniendo en cuenta los factores antes mencionados, nos será más fácil encontrar una postura segura, estable, auténtica y natural. Para obtener la posición ideal, debemos buscar alinear todas las partes de nuestro cuerpo (figura 3.3), así la energía fluye y podremos utilizar nuestros recursos de la mejor manera. Busquemos que nuestra alineación vaya desde los pies hasta la cabeza. La barbilla debe estar derecha viendo al frente; esto nos ayudará a mantener una posición de mayor estabilidad. Abramos nuestro cuerpo y dejemos que fluya la energía del interior.

Algo que sí podemos definir y enumerar son aquellas posiciones incorrectas que generan ruido o distracción en los procesos comunicativos y, en vez de contribuir a la efectividad del discurso, lo entorpecen. Cuidemos que nuestros hombros y pecho no tengan movimiento al momento de inhalar y no nos apoyemos en una sola pierna porque perderemos con facilidad el equilibrio (figura 4.1).

Para una correcta expresión corporal, debemos cuidar los movimientos exagerados y sin sentido que se presentan generalmente en nuestras manos. También tenemos que evitar caer en el opuesto al quitarles totalmente el movimiento y minimizar el sentido comunicativo. Una postura muy recurrida es crear un triángulo con la unión de nuestras manos para generar equivocadamente estabilidad. Esto se ha vuelto un vicio entre muchos presentadores. El uso de objetos es un distractor. Como comunicadores estamos obligados a tener conciencia de que la postura que adoptemos debe ayudar a que nuestro mensaje sea más eficiente y de ninguna manera debemos convertirla en distractor para nuestros espectadores. Hay que evitar

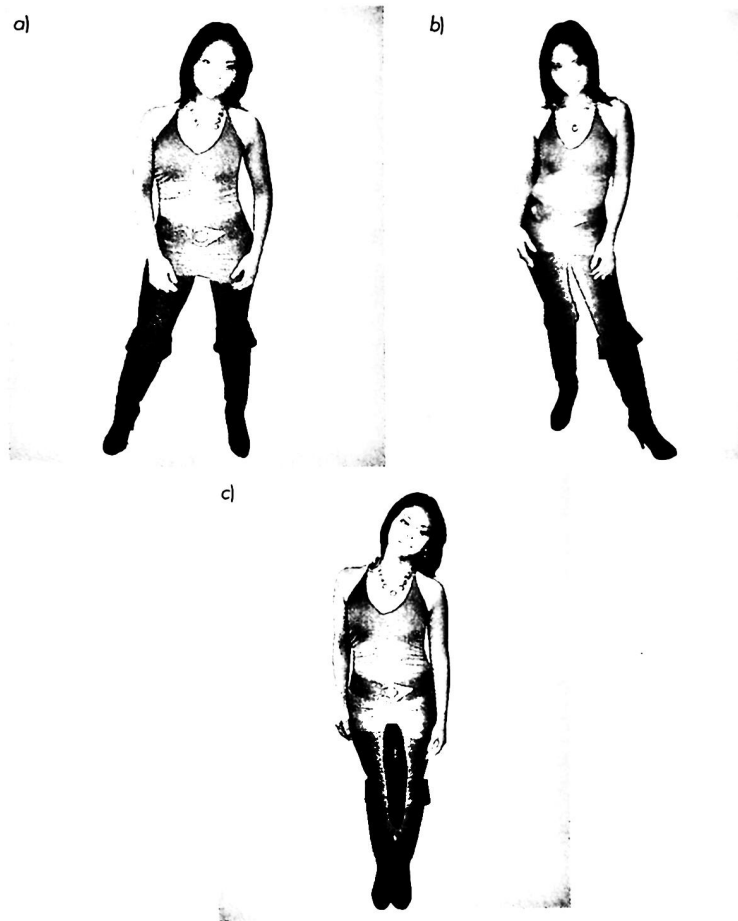


Figura 4.1. Posiciones incorrectas.

en todo momento que nuestras manos o postura en general expresen inseguridad, tensión o falta de control (figura 4.2).

Cuando recurrimos a los movimientos ociosos, es porque generamos tensión en esa parte del cuerpo: tics nerviosos en los ojos o labios, movimiento excesivo de pies o manos... Hacer conciencia es de gran ayuda para que esa energía que



Figura 4.2. Posturas incorrectas.

produce la tensión se disperse en energía positiva que nos ayude a encontrar la atención de nuestros espectadores y no a distraerlos. Procuremos de igual manera hacer buen uso de los recursos escénicos con los que contamos. Siéntase cómodo en el lugar en donde está presente (figura 4.5).

El presentador de televisión, por ejemplo, debe poner atención especial en su expresión facial (figura 4.3), específicamente en el movimiento de sus ojos; la expresión del rostro debe ser coherente con el mensaje que se está comunicando. Si estamos en un programa de revista, no podemos expresar tensión o depresión o, bien, si estamos dando una noticia de carácter formal, no podemos rematar con risas. El movimiento de los ojos debe ser preciso; por lo general, éstos deben permanecer quietos, concentrados en un punto fijo que evite expresiones ociosas que comunican inseguridad y distraen al espectador del mensaje central. La mirada fija se traduce en confianza y nos provee de una comunicación honesta y segura (véase capítulo 5).

La postura que adoptemos debe ser eficiente aun cuando nuestro auditorio o alumnado no tenga la posibilidad de observarnos, ya que todo —aunque nos parezca increíble— lo transmitimos a nuestros receptores, inclusive de forma inconsciente (figura 4.5).

Una sonrisa siempre será de buena ayuda. Práctiquela y verá que en todo momento encontrará una respuesta positiva (figura 4.4).

Cuando nuestra actividad sea de carácter masivo, debemos tener conciencia de que la proyección de nuestra voz tiene que dirigirse al micrófono, ya que éste es el recurso técnico que recibe el sonido para amplificarlo y entregarlo a nues-

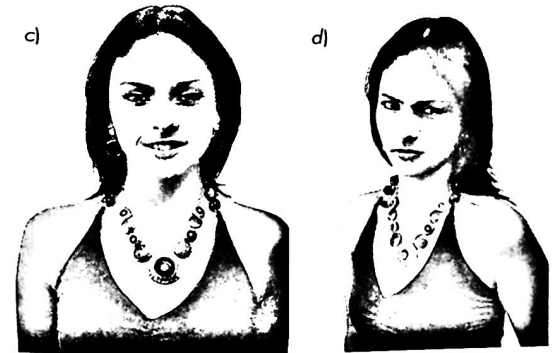


Figura 4.3. Gesticulación.



Figura 4.4. Sonríe.

tros escuchas. En ocasiones estamos tan preocupados por encontrar las palabras correctas para expresarnos que nos olvidamos del aspecto técnico. De nada nos serviría generar un discurso coherente y con el ritmo adecuado si no hacemos un buen uso del micrófono y los recursos técnicos en general.

Existen diferentes tipos de micrófonos. Le recomiendo que cada vez que use uno sea consciente por dónde recibe la señal de sonido para darle así la colocación más efectiva con respecto a la proyección de su voz (figura 4.6).

Al decir que el micrófono debe estar bien colocado, nos referimos a la distancia necesaria que existe entre nuestros labios y el aparato. Dicho espacio debe permitirnos tener movimiento y una eficiente proyección de voz. Actualmente, en las conferencias se recurre a generar una interacción directa con el público asistente. Esto trae consigo diferentes beneficios: la cercanía directa con el espectador genera confianza e identificación. El pódium es un recurso obsoleto.

La posición del cuerpo no se genera únicamente para vernos atractivos ante el espectador. Es, además, útil para tener una respiración correcta, encontrar la manera de que nuestro cuerpo genere energía y así proyectarnos con mayor soltura. También la posición del cuerpo nos ayuda a usar correctamente los recursos técnicos y escénicos (figura 4.7).

Los brazos y/o piernas en posición cruzada frenan la comunicación con el espectador: denotan actitud negativa e inclusive defensiva. Debemos evitar los cruces y dar libertad a todo nuestro cuerpo sin caer en movimientos monótonos



Figura 4.5. Uso del espacio.

y exagerados. Estas observaciones ayudarán a que nuestra comunicación sea más completa y efectiva.

El hacer uso eficiente de los recursos técnicos con los que contamos nos sirve para posicionarnos del medio, los recursos y el espacio: la escenografía e iluminación —en el caso de comunicar a través de las imágenes— y la musicalización —en el caso de comunicar a través de los sonidos—.

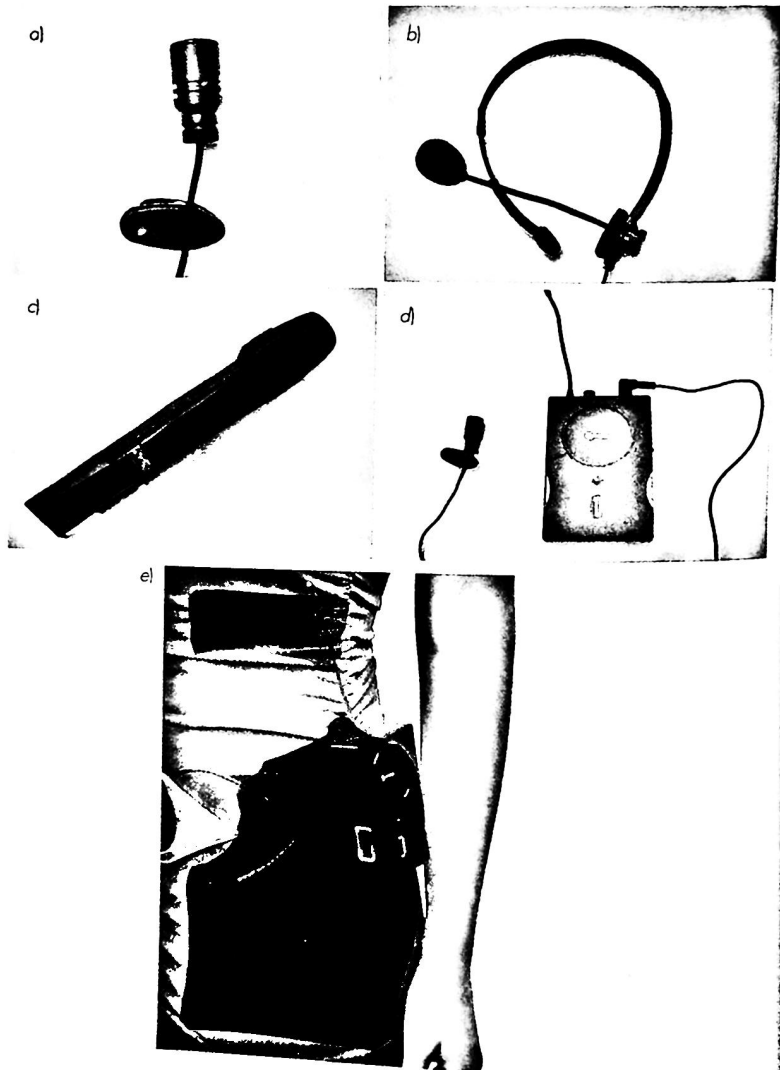


Figura 4.6. Tipos de micrófono.

POSTURA

Rostro
Gesticulación



Extremidades
Movimiento y desplazamiento



Tronco
Movimiento



Figura 4.7. La expresión corporal.

Por ello, el micrófono resulta un elemento trascendente en todos los medios en los que nos comuniquemos a través de nuestra voz (radio, televisión, cine, internet, conferencias, eventos masivos, cátedras, llamadas telefónicas...). Una vez que conozcamos la forma en que el micrófono recibe la señal –unidireccional o multidireccional–, podremos proyectar nuestra voz a partir de la distancia correcta que vaya desde nuestra boca hasta el aparato técnico receptor. Generalmente se acostumbra utilizar la mano cerrada en forma de puño. Esta medición es en condiciones normales y es la más acertada para que el micrófono capte la señal de sonido que produce nuestra voz en una forma nítida, sin saturar el audio o carecer de él; sin embargo, aun cuando esta técnica es eficiente, debemos estar pendientes en todo momento del resultado final que se produce, por medio del monitoreo directo, ya que en ocasiones tendremos que acercarnos o alejarnos en la medida necesaria sin caer en la exageración de que la señal se pierda o magnifique (figuras 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12 y 4.13). Cuando tengamos un micrófono encendido, no transitemos cerca de las bocinas.

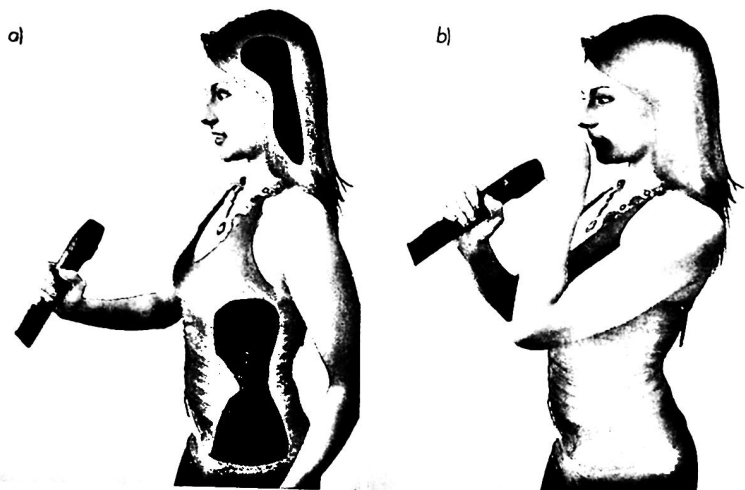


Figura 4.8. Micrófono de mano. a) Distancia lejana. b) Toma de distancia. c) Distancia correcta.

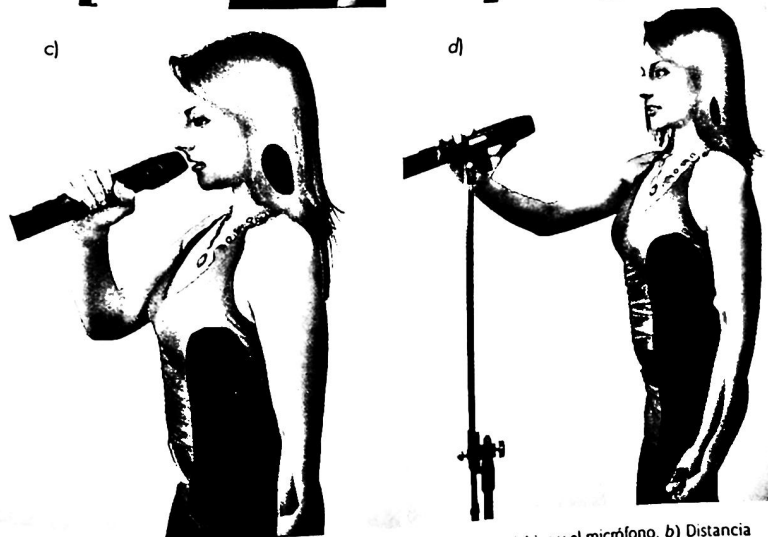
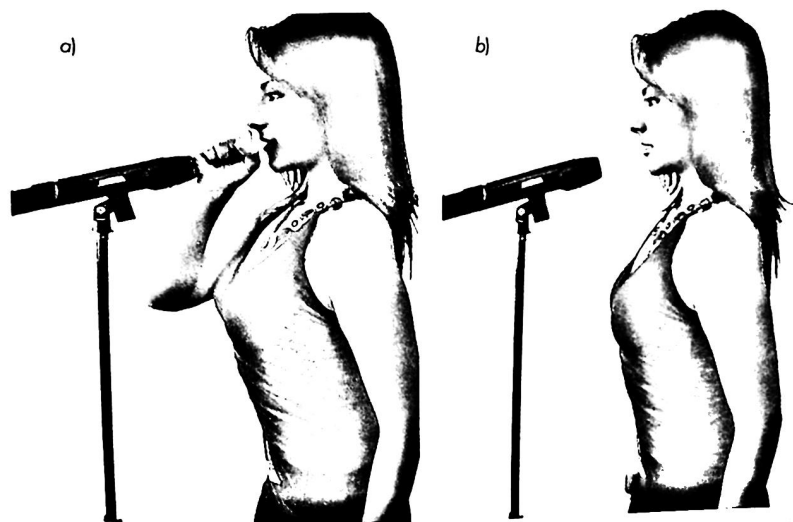


Figura 4.9. Micrófono con pedestal. a) Distancia entre los labios y el micrófono. b) Distancia correcta. c) Distancia incorrecta, satura la señal. d) Distancia incorrecta, se pierde la señal.

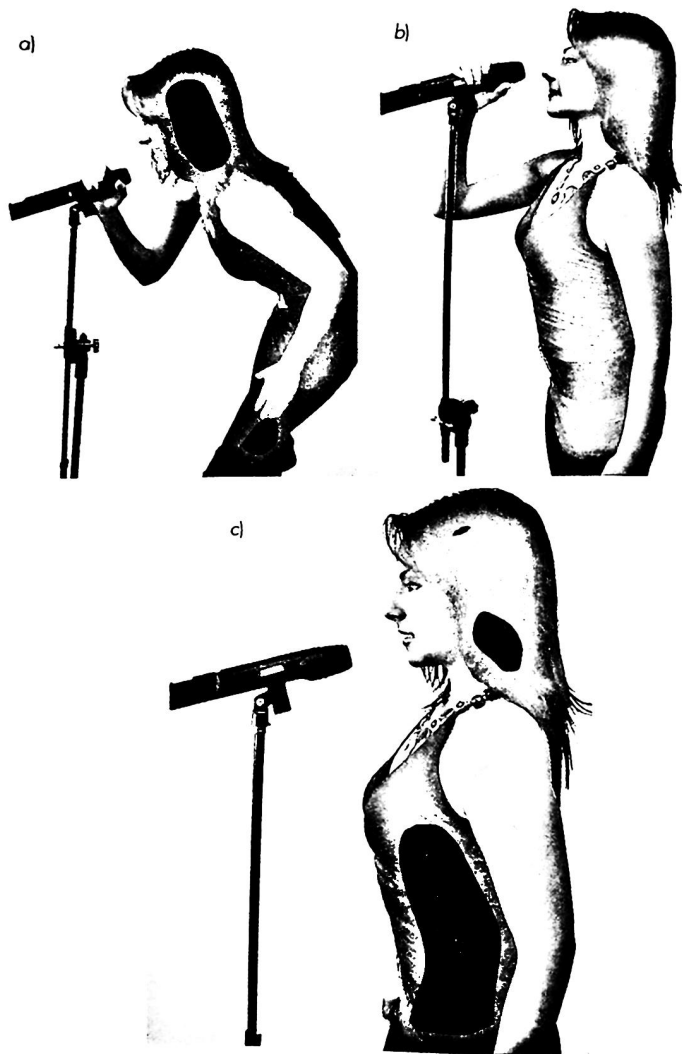


Figura 4.10. Uso del pedestal. a) Distancia incorrecta, cuide que el pedestal no altere su postura. b) Distancia incorrectamente alta, cuide la alineación del pedestal. c) Distancia correcta.

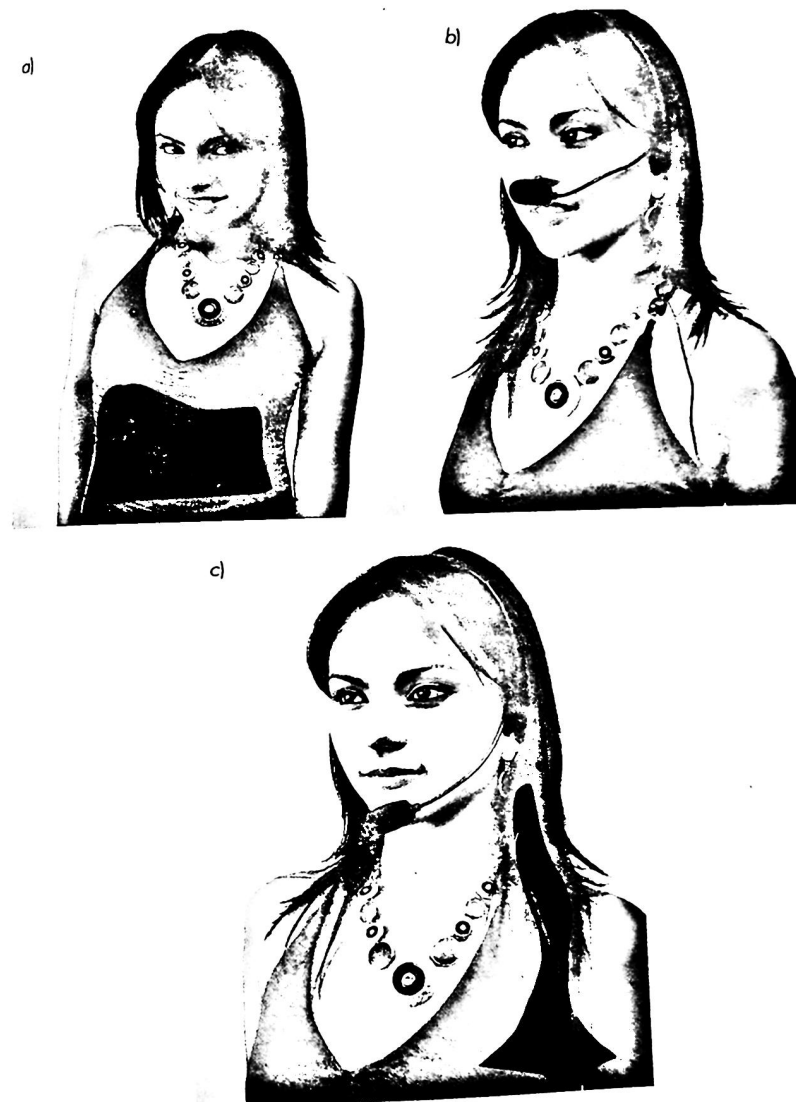


Figura 4.11. Micrófono de diadema. a) Incorrecta. b) Incorrecta. c) Correcta.

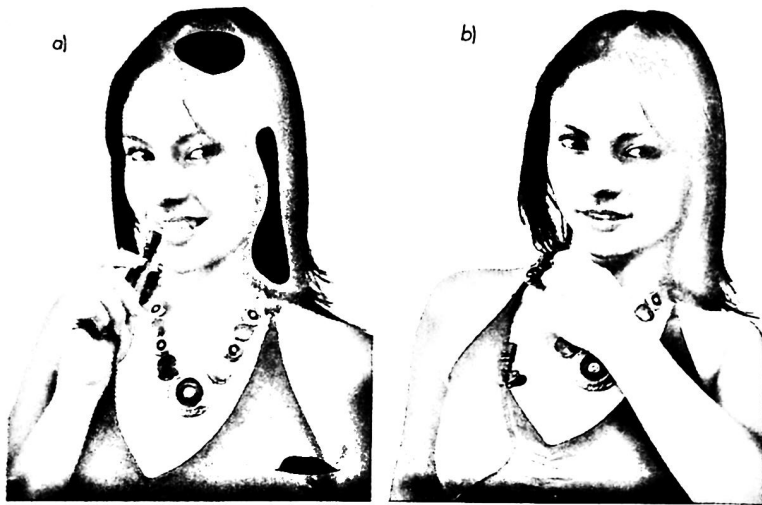


Figura 4.12. Micrófono de solapa. a) Incorrecta. b) Toma de distancia. c) Correcta.

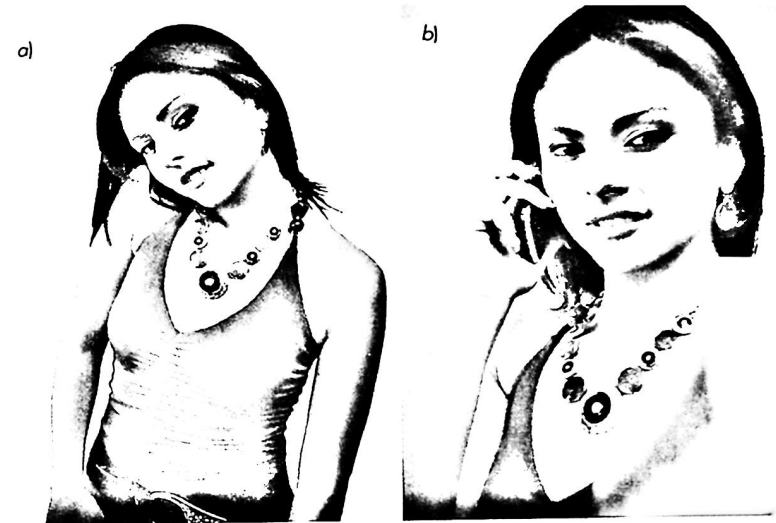


Figura 4.13. Uso del teléfono móvil. a) Uso incorrecto. b) Uso correcto.

Una forma correcta para estudiar y corregir la postura es realizar una división por zonas del cuerpo. La zona alta está representada por el rostro (es aquí donde vamos a cuidar nuestra gesticulación); la zona media, por el centro del cuerpo o tronco (estos movimientos corporales están representados básicamente por los giros que realizamos especialmente a través de nuestra cintura); por último se encuentra la zona baja, que incluye las extremidades (aquí concentramos los movimientos y desplazamientos que realizamos en las piernas y los brazos) (figura 4.14).

A partir de nuestra gesticulación y rostro, podemos entablar comunicación directa con nuestro auditorio, ya sea en vivo o a través de algún medio electrónico. Nuestras extremidades nos sirven como extensión. Podemos llegar a cualquier lugar de un espacio escénico sin necesidad de desplazarnos. Con sólo extender un brazo y señalar, podríamos llegar a posicionarnos en esencia mas no físicamente. Con respecto al centro o tronco, lo podemos utilizar para incluir a nuestros oyentes en un discurso más ameno y dinámico (figura 4.14).

POSTURA

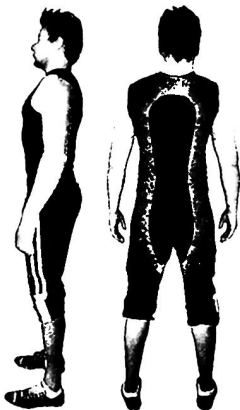
Rostro

Gesticulación



Extremidades

Movimiento y desplazamiento



Tronco

Movimiento



Figura 4.14. División de la expresión corporal.

Actividades

Mejore su postura

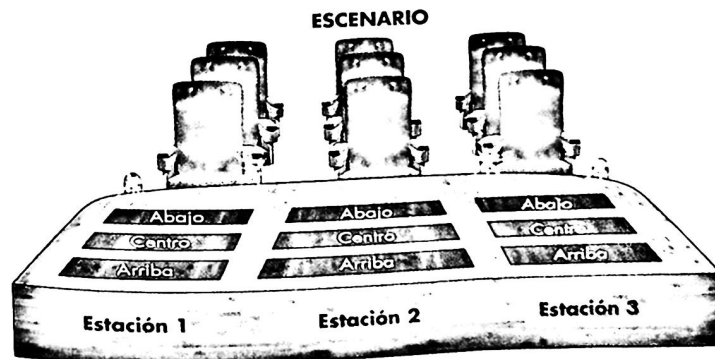
Un buen ejercicio para poder encontrar la postura correcta es que practiquemos frente a un espejo. Ejecute diferentes intervenciones como si estuviera en un programa de televisión o en un escenario y obsérvese o, bien, realice estas mismas prácticas pero tomando fotografías y/o video de los diferentes momentos de su ejercicio y después visualice con detenimiento. La práctica para encontrar la postura ideal, sin perder sus propios recursos de expresión, debe ser consciente y constante. Este ejercicio le ayudará a que tenga un mejor conocimiento de su cuerpo y control de su expresión.

Describa su experiencia

La postura:

ESPACIO ESCÉNICO

Le recomiendo dividir el escenario o espacio escénico en nueve zonas. Cada una de ellas debe tener su esencia particular de acuerdo con los objetivos e intención de cada fragmento de nuestro discurso. La primera división es con base en tres estaciones (Estación 1, 2 y 3); posteriormente dividimos cada estación en tres puntos clave: abajo, centro y arriba, siendo la parte baja la más cercana al auditorio y la parte alta la de mayor lejanía (figura 4.15).



Punto de partida

Figura 4.15. Espacio escénico.

Una vez dividido el escenario, podemos subdividir el discurso de acuerdo con la importancia y a la cercanía que pretendemos tener con nuestro auditorio. Los momentos que consideremos trascendentales es mejor realizarlos en una zona baja para estar en contacto directo con el auditorio y así generar emociones definidas e inmediatas. Las partes de menor importancia o de trascendencia media las podemos desarrollar según nuestra creatividad en la zona alta o central (figura 4.15).

El movimiento escénico es de vital importancia para modificar perspectivas, cambiar el ritmo en el discurso, establecer interacción con el público, despertar emociones y para mantener la atención de los presentes. Aun cuando el espacio sea amplio y nuestros movimientos cortos, nunca se debe generar la sensación de vacío. Todo discurso debe tener un punto de partida. Lo más conveniente es iniciar en el extremo izquierdo, haciendo referencia a la forma en cómo centramos el inicio de todo discurso escrito en occidente: de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo (la forma en cómo leemos).

Actividades

Espacio escénico

Busque un escenario en donde pueda realizar la división que se muestra en la figura 4.15. Ahora seleccione un mensaje que quiera comunicar y estrúcturelo de acuerdo con su importancia. ¿En qué zona escénica quiere transmitir cada fragmento? Una vez que tenga el ejercicio en papel y lo repase mentalmente, vaya a la práctica y realícelo sobre el escenario. Sea creativo en sus movimientos con respecto al uso del espacio escénico.

Describe su experiencia

Espacio escénico:

IMPROVISACIÓN

El tema de la improvisación se encuentra estrechamente ligado con el nivel de cultura general con la que un orador cuenta, ya que a raíz de la información que previamente se posee, la improvisación será más fluida, clara e interesante para el auditorio al que se dirige.

Desde el concepto moderno y antropológico me refiero al término cultura, como el conjunto de conocimientos que los seres humanos vamos adquiriendo a través de nuestra historia personal, representados en experiencia e información que nos ayudan a formar un criterio propio con respecto a cualquier tema de interés. Por esto, todo comunicador profesional se encuentra obligado a estar bien informado y a buscar diferentes opiniones sobre un mismo tema, para poder exponer así sus propias ideas de manera clara, oportuna, coherente y convincente.

También los comunicadores y oradores debemos tener presente la responsabilidad de hacer uso de los espacios masivos y de los medios de comunicación, responsabilidad del uso del micrófono y ser conscientes de que nuestra labor de comunicación debe estar encaminada no sólo a la educación o al entretenimiento, sino también al beneficio social.

Por todas estas razones, podríamos deducir que la improvisación no es fácil, sin embargo, igual que los discursos previamente elaborados, debemos generar habilidades para desempeñar improvisaciones de alto rendimiento y para ello recurrimos nuevamente a la práctica.

Cuando nos enfrentemos a una situación en donde necesitemos improvisar, lo primero que debemos realizar es trazar mentalmente un esquema de los tres elementos básicos del discurso: introducción, desarrollo y conclusión. Si no tenemos el tiempo o la manera de realizar una investigación para hacer el desarrollo de la temática, hagamos el planteamiento con nuestros propios conocimientos, nuestra cultura general, con base en la siguiente guía de recursos previos de improvisación.

Recursos previos a la improvisación

- Generar ideas.
- Selección del tema y subtemas.
- Preparar la intervención oral (introducción, desarrollo y conclusión).
- Planear estrategias de interacción y uso del espacio escénico.

Improvisación 2:

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:

LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LA IMAGEN PERSONAL

Imagen personal

La mayoría de las personas generamos una idea de nosotros semejantes con base en la imagen. Los primeros segundos o minutos, cuando conocemos a alguien, son fundamentales para que lo aceptemos o rechacemos. Por esto, cuando nuestro trabajo se torne público, siempre es bueno generar una imagen personal coherente con el tipo de comunicación que vayamos a tener y así nuestra transmisión de ideas y mensajes será más efectiva.

La fórmula es sencilla y con base en tres factores fundamentales: la imagen exterior; la técnica de expresión oral y corporal, la conciencia del talento o capacidades naturales y la comunicación efectiva.

La imagen personal consiste en cuidar la coherencia entre lo que somos y lo que hacemos, siempre estando presentables con la ropa y los accesorios adecuados. El talento son aquellas habilidades naturales que todos poseemos. Únicamente debemos enfocarnos de la mejor manera para poder potenciarlas. También tenemos que optimizar las cualidades adquiridas que nos regala el buen uso de la técnica de expresión oral y corporal, la razón de este estudio y la efectiva comunicación que depende, en gran medida, de las buenas relaciones, de nuestra visión y actitud positiva ante la vida. Esto consiste también en rodearnos de las personas indicadas que nos motiven a crecer, a cumplir objetivos propios y en conjunto a través de un buen equipo de trabajo.

En realidad, el personaje público somos nosotros mismos. Sólo tenemos que generar conciencia de quiénes somos y qué queremos proyectar, y así magnificar y demostrar todas nuestras capacidades y habilidades.

Personaje público

El personaje público ayuda a tener mayor capacidad para persuadir y tener una identificación más firme en el entorno donde nos desenvolvemos. En la mayoría de

las ocasiones, una audiencia basará su criterio con base en lo que ve y en el cómo se le comunica. La aceptación o rechazo no dependerá solamente del mensaje, por eso la imagen personal externa es un referente importante.

Este personaje de carácter público se apoya en los estilos auténticos y novedosos en la forma de hablar, vestir y dirigirse corporalmente; la expresión en público o profesional varía de la expresión que cada comunicador tiene en su vida privada. Al tener conocimiento del público o auditorio al que nos dirigimos, debemos generar un estilo propio que nos ayude a distinguirnos del resto de los oradores, teniendo cuidado de no perder nuestra esencia y personalidad: de esta manera, los mensajes podrán ser más efectivos.

El personaje público es una mezcla inteligente de capacidades naturales y otras adquiridas. Sin perder la esencia de la autenticidad, se debe mantener una imagen atractiva, perfectamente detallada y cuidada con base en el conocimiento de nuestra voz y cuerpo, coherente entre lo que somos y hacemos. Se debe también generar un estilo de comunicación propio, un perfeccionamiento de talento y técnica, además de una gran capacidad de comunicación y persuasión ante la audiencia.

Con estas características usted puede generar su propio personaje público sin perder su personalidad, autenticidad ni esencia y sin caer en el error de muchos malos comunicadores: que sin inteligencia imitan los estilos y la imagen de los oradores que ya existen, generando así malas copias de las personalidades conocidas, destinando sus carreras al fracaso y con el rápido olvido por parte de los espectadores.

El color de su vestuario

Con respecto al cuidado de su imagen, puede apoyarse en la psicología del color para poder seleccionar prendas y accesorios, inclusive su actitud. Todos los colores conocidos tienen una connotación psicológica –consciente e inconsciente– y pueden ser un apoyo fundamental para seleccionar nuestra vestimenta y accesorios; también pueden ser un referente para que nuestra comunicación sea cada vez mejor.

De acuerdo con la psicología del color, podemos generar atuendos muy atractivos que nos ayuden a tener comunicación efectiva tanto a nivel personal como profesional. Entre los colores más utilizados y sus connotaciones psicológicas, se encuentran los siguientes: azul, que es un color que expresa tranquilidad, entendimiento y sabiduría (este color es muy recurrido en los primeros contactos comunicativos como las entrevistas de trabajo y los primeros días de una vida laboral); el verde tiene una connotación de armonía, equilibrio y estabilidad (es el color al que más recurren los profesionales del medio ambiente y personas comprometidas con la ecología). El amarillo es un color muy poderoso que representa seguridad, entusiasmo y expansión energética (es muy llamativo y debe ser portado con seguridad y confianza). El rojo es el color de la fuerza y la pasión y expresa creatividad, valor, determinación y dinamismo; el naranja es el color de la alegría, energía y la actividad constante (es muy recurrido por deportistas y todas las profesiones

que tienen una actividad física mayor a los parámetros normales); y el violeta, que expresa humanidad, comprensión, apoyo e intuición (debe portarse con mucho respeto).

El rosa es un color complementario, representante del amor, la ternura y la inocencia; el blanco y, en general, todas las tonalidades luminosas tienen connotaciones positivas y de superación (están relacionadas con la paz y la pureza); el negro y todos los tonos oscuros en general son colores que en nuestra cultura occidental usamos para representar duelo y luto, sin embargo, también tienen connotaciones de elegancia y respeto (cuadro 4.1).

Cuadro 4.1. Los colores y sus connotaciones psicológicas.

Color	Connotación psicológica
Azul	Tranquilidad, entendimiento y sabiduría
Verde	Armonía, equilibrio y estabilidad
Amarillo	Poder, seguridad, entusiasmo y expansión energética
Rojo	Fuerza, pasión, creatividad, valor, determinación y dinamismo
Naranja	Alegría, energía y constante actividad
Violeta	Humanidad, comprensión, apoyo e intuición
Rosa	Amor, ternura e inocencia
Blanco	Paz, pureza, emociones positivas y de superación
Negro	Duelo, luto, respeto y elegancia

Tanto el color como el tipo de prendas y accesorios que usemos van a tener un efecto positivo siempre y cuando nosotros mismos les proporcionemos también nuestra energía de seguridad, confianza y armonía. No basta con que me vista de azul para expresar tranquilidad y confianza si en el fondo me siento inseguro y demuestro inestabilidad. El conocimiento cromático nos va ayudar muchísimo si nuestra actitud expresa y fortalece las connotaciones psicológicas de cada color.

Estos elementos nos servirán como apoyo de la imagen exterior y como complemento para el uso de la técnica de expresión oral y corporal que venido desarrollando a lo largo de este curso. Les invito a que generen un personaje público en donde lo más importante sea la esencia de su personalidad y el uso de su intuición y creatividad. Los colores serán de utilidad para resaltar las características más importantes.

Antes de realizar el ejercicio, tomemos conciencia de la connotación psicológica de los colores por medio del cuadro 4.1.

Actividades

Personaje público

Quando esté listo, busque una cámara de fotografía y pídale a alguien cercano que le retrate. Una vez que tenga la imagen en sus manos, obsérvese detenidamente y piense en los cambios que le haría a su imagen exterior para poder emplearla en público: corte de cabello, otro tipo de pantalón, algún accesorio adicional, cambio de colores para resaltar características.

Con base en sus ideas, cree un personaje público. Busque todos los elementos externos que necesite: vestuario, accesorios, peinado. También tome en cuenta la forma en cómo se expresa oral y corporalmente: tono de voz, ritmo, respiración, dicción, movimientos físicos. Al terminar su diseño de imagen y de personaje público, tome otra fotografía y realice una comparación con el retrato anterior. Defina, a raíz de sus propias habilidades y cualidades, las ventajas de cuidar la imagen.

Describe su experiencia

Personaje público:

SALUD EN LA COMUNICACIÓN ORAL

La salud en la comunicación oral no depende exclusivamente del estado del cuerpo físico, es decir, de nuestros órganos articulatorios, sistema digestivo, resonador y aparato respiratorio. En ella influyen asimismo, de manera preponderante, el bienestar de nuestra mente, emociones y sensaciones.

Los trastornos y padecimientos de la voz son también conocidos como discapacidades de la comunicación humana y afectan directamente nuestras habilidades naturales de expresión y comprensión tanto del lenguaje oral como corporal y escrito. Debido al propósito de este libro, nos concentraremos únicamente en las discapacidades de comunicación referentes al habla, en términos profesionales y de comunicación mediática.

Las alteraciones de comunicación oral en su manifestación física se presentan en los órganos articulatorios responsables de la pronunciación (mandíbula, dientes, paladar, lengua, etc.). Asimismo, afectan a los aparatos digestivo y respiratorio, así como al sistema de resonancia, interfiriendo en la calidad de producción de los sonidos. La salud emocional, mental y el sistema nervioso se ven alterados al generarse conflictos en la comprensión y argumentación de las ideas, factores que se reflejan en los problemas de uso de las palabras y las habilidades motoras. Al no estar en sintonía la mente y sensaciones con el cuerpo, los problemas del habla repercuten en la agilidad, claridad y coherencia del uso de lenguaje oral en el individuo.

Por tanto, el bienestar en la comunicación oral y corporal implica la intervención de diferentes disciplinas de la salud: médicos, neurólogos, psicólogos, psiquiatras y terapeutas especialistas en comunicación humana.

Alteraciones en la voz

El uso de la voz es prácticamente instintivo. Rara vez nos preocupamos por el bienestar del habla o sus cuidados, a menos que comencemos a tener problemas de salud severos y la intervención médica, psiquiátrica, neurológica o psicológica sea inevitable. Por ello, para complementar este estudio profesional de comunicación humana, hemos considerado necesario describir brevemente cuáles son las alteraciones, patologías y trastornos más comunes en el uso de la expresión oral y por consecuencia, corporal.

El hombre, a través de la comunicación oral, aprendió a satisfacer sus necesidades primarias. Por medio del habla, puede expresar sentimientos como el hambre, el frío o el calor, e interactuar y convivir con sus semejantes. El orador profesional, en cambio, a través de la expresión oral, no sólo cubre sus necesidades sociales primarias y secundarias, sino que potencia sus competencias laborales.

Las alteraciones en la comunicación oral tanto físicas como psicológicas, y los trastornos más comunes en la comunicación humana se deben a alteraciones físicas en los órganos del cuerpo encargados de la visión, fonación, audición y articulación, así como en los aparatos respiratorio, digestivo y nervioso, los cuales

repercuten en la adquisición de conocimientos que faciliten el desarrollo de nuestras habilidades neurológicas y capacidades motoras.

Las enfermedades físicas y los problemas en el funcionamiento de órganos, aparatos y sistemas del cuerpo impiden la comunicación del individuo en forma óptima, alteraciones que a su vez se reflejan en el estado de la mandíbula, paladar, dientes, labios, vista y lengua (figura 1.8). El aparato respiratorio y el sistema nervioso afectan de manera directa la expresión oral y corporal.

Respecto a la discapacidad visual y auditiva, la vista nos sirve como apoyo para el aprendizaje y adquisición del lenguaje. El ser humano relaciona los sonidos con los gestos y movimientos mediante la observación. Al ser afectada esta capacidad, el individuo presenta limitaciones o problemas para desarrollar su expresión adecuadamente. Las habilidades auditivas son fundamentales para la comunicación humana al no percibir los sonidos. Tampoco podremos generarlos, puesto que aprendemos a partir del ejemplo: imitamos lo que escuchamos. Es gracias al oído que desarrollamos también ciertos procesos mentales y neurológicos. La mudéz puede ser causada por sordera o deberse a lesiones cerebrales y físicas.

A pesar de que las discapacidades visuales y auditivas simples no impiden la generación de los sonidos en el habla, sí requieren de un tratamiento terapéutico denominado terapia de voz.

Para un orador profesional, los trastornos visuales y sonoros se vuelven más complejos, puesto que limitan –mas no imposibilitan– el desarrollo de algunas habilidades como la dicción y la postura.

La expresión oral y las habilidades del lenguaje hablado se definen en el hemisferio izquierdo del cerebro humano. Aquí encontramos también todos los procesos intelectuales de carácter lógico necesarios para nuestro desarrollo y convivencia. Asimismo, este hemisferio controla el movimiento lateral derecho del cuerpo físico.

Entendemos por alteraciones de la voz o pérdida del lenguaje oral a los trastornos que presenta un individuo para poder generar sonidos y producir palabras, es decir, la afonía y disfonía. La primera representa la alteración máxima y pérdida total de la voz, la segunda son trastornos vocales que repercuten en el timbre, volumen y modulación, por tanto, ambos trastornos dificultan la emisión de sonidos desde el nivel físico hasta el emocional, mental y neurológico.

Efectivamente, la afonía y la disfonía pueden ser provocadas por problemas de salud de carácter físico, en donde los órganos respiratorios, digestivos, fonadores y articulatorios se ven alterados, así como por trastornos neurológicos, nerviosos, mentales o bloqueos emocionales. Todos los tratamientos médicos, de rehabilitación y terapia deben ser atendidos de manera multidisciplinaria. Por tanto, el bienestar en la expresión oral y corporal requiere la intervención de diferentes disciplinas de la salud: médicos, psicólogos y especialistas en comunicación humana.

Asimismo, otros factores que afectan la expresión oral son: el entorno del individuo, la sociedad y la escasez de vocabulario derivados de su cultura y educación. Por ello, para la prevención de alteraciones en la voz, inciden la comunicación intrapersonal e interpersonal, es decir, la interacción en el nivel individual, social,

académico y familiar. Debido a que las expresiones oral y corporal son un proceso complejo, en algunos casos se requiere de la intervención de educadores y pedagogos.

Rehabilitación y terapia

Existen diferentes especialidades médicas, psiquiátricas, neurológicas y psicológicas que emplean como método terapéutico la rehabilitación y terapias referentes a la comunicación humana. Para lograr la salud en el uso del lenguaje, recurrimos tanto al cuerpo como a nuestra habilidad sensitiva y psicológica.

A continuación describiremos los tipos de tratamientos, rehabilitación y terapias de la voz más comunes en el sector de la salud de la comunicación humana; de igual modo, definiremos quiénes son los profesionistas y especialistas certificados para llevar a cabo esta labor.

Los trastornos de la comunicación, lenguaje oral y aprendizaje que son causados por problemas de salud física requieren de tratamientos médicos, psiquiátricos y neurológicos. Estas disciplinas y especialidades profesionales necesitan de una valoración profesional certificada, ya que sus tratamientos se fundamentan en la intervención de fármacos así como en procedimientos de carácter quirúrgico.

Los problemas de visión, después de la valoración de un médico general, deben ser atendidos por un oftalmólogo; las enfermedades referentes a la audición (oído), nariz y garganta deberán ser tratadas por un otorrinolaringólogo. Los padecimientos del aparato digestivo son intervenidos por el gastroenterólogo. Al verse afectada la salud del aparato respiratorio, se debe acudir a un neumólogo; al tratarse del sistema nervioso y daños cerebrales, a un neurólogo. Asimismo, cuando un individuo presenta problemas en la formación, colocación o el tamaño de los órganos articulatorios se debe frecuentar, en primera instancia, a un odontólogo y, posteriormente, a un cirujano maxilofacial. En algunas ocasiones, cuando la problemática sea severa, el médico especialista solicitará la colaboración de un psiquiatra.

La labor de salud en la comunicación humana constituye una tarea multidisciplinaria, independientemente de los órganos, aparatos y sistemas corporales involucrados. La psicología ha implementado terapias que favorecen los recursos sonoros y auditivos cuando se presentan padecimientos provocados por la mente y emociones. Los trastornos y alteraciones de comunicación debidos a enfermedades psicológicas y/o estrés requieren de terapias clínicas o humanistas. Esta disciplina científica también necesita de una valoración general, aun cuando los tratamientos no requieran de fármacos o intervenciones quirúrgicas.

Existen otros tipos de terapias y métodos de salud profesional como la terapia de la voz, metodología basada únicamente de rehabilitación física sin la intervención de técnicas psicológicas ni farmacológicas. De igual modo, se presentan alteraciones y enfermedades de comunicación que necesitarán de colaboración combinada de rehabilitación física, terapias psicológicas y/o tratamientos médicos.

Otros tipos de especialidades médicas que se dedican al estudio y tratamiento de los trastornos, alteraciones y enfermedades de la comunicación humana son:

- **Ortofonía:** Es el estudio de la elaboración de la palabra, emisión de la voz, articulación, perfeccionamiento y corrección del sonido. Tiene el fin de obtener un empleo correcto y agradable de la expresión oral.
- **Foniatría:** Es la rama médica que se encarga del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la comunicación humana. Recurre al uso de elementos psicológicos, neurológicos y médicos.
- **Logopedia:** Su propósito es el de mejorar los mecanismos de emisión vocal, aprovechando los recursos de resonancia y fonadores naturales; recurre a tratamientos de rehabilitación.
- **Musicoterapia (método alternativo):** Terapia ocupacional de rehabilitación que por medio de la música clásica despierta en el paciente su habilidad para escuchar y capacidades para comprender y producir sonidos.
- **Medicina natural, alternativa y complementaria:** Constituyen tratamientos terapéuticos que hacen frente a las enfermedades y padecimientos con elementos naturales (naturopatía), imanes (biomagnetismo), aromas, masajes, energía natural y acupuntura o medicina tradicional china.

El cuidado de la voz

El cuidado de la voz es indispensable para mantener la salud y el bienestar tanto de nuestro cuerpo como de mente y emociones. Para mantener estables nuestras capacidades y habilidades del habla y, sobre todo, para prevenir los trastornos, enfermedades y alteraciones en la expresión oral, debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. No se exponga a cambios bruscos de temperatura.
2. Evite tomar agua fría y caliente. Siempre que tome algún líquido, procure que se mantenga a temperatura ambiente.
3. Beba agua en abundancia, de 2 a 3 litros por día.
4. Después de haber hablado por un periodo superior a 30 minutos, abriguese al salir a la intemperie. Cuando se presenten síntomas de resfriado, acuda a un médico profesional certificado.
5. Antes (60 minutos) y después (30 minutos) de una intervención pública, no ingiera alimentos que contengan harina y/o grasa, ya que estos ingredientes pueden provocar tos o incomodidad al hablar. Consuma, en cambio, frutas como: manzana, uva, pera, papaya y/o durazno, ya que estos alimentos servirán para lubricar los órganos fonadores y articulatorios.
6. Durante una actuación en donde requiera hablar, puede recurrir a alimentos como miel, propóleo y/o agua natural al tiempo.
7. Antes de una actuación, tome el tiempo necesario para concentrarse y calentar el cuerpo y la voz.

8. Evite los gritos y forzar sus cuerdas vocales.
9. Tenga cuidados especiales con todos los órganos de sus sistemas respiratorio, nervioso y digestivo.
10. Procure mantener una adecuada higiene corporal.
11. Mantenga especial higiene en sus órganos bucales.
12. Cuando esté enfermo, trate de hablar lo menos posible y evite los lugares ruidosos.
13. Evite el cigarro y el alcohol, ya que con el tiempo desgastan sus recursos vocales y limitan sus habilidades sonoras.
14. Evite toser constante e innecesariamente.
15. Si habla por periodos largos, procure descansar. No se exceda en el uso de su voz.
16. Para evitar padecimientos, trastornos y alteraciones en su voz, debe mantener cuerpo, mente, sensaciones y emociones en sano estado.
17. Conozca su voz, escúchese día a día.
18. Mantenga comunicación constante con su entorno y consigo mismo.

Los cuidados en la expresión oral y corporal varían dependiendo del esfuerzo y el desgaste de los recursos naturales físicos, neurológicos y psicológicos. Entre más tiempo exponamos nuestras habilidades de comunicación, mayores cuidados y atenciones serán requeridos. También tenemos que tomar en cuenta el tipo de interacción a partir de los recursos tecnológicos y el entorno social en donde desarrollemos la técnica vocal hablada.

GUÍA PARA MEJORAR SU COMUNICACIÓN

Existen algunos elementos especiales que como comunicadores y profesionales de la voz debemos tener presentes y se describen a continuación:

1. Generar el hábito de la lectura es fundamental. Por lo menos, procure leer un buen libro cada mes. Algunos fragmentos lo puede leer en voz alta, así estas lecturas también le servirán de práctica.
2. La comunicación moderna ha perdido la formalidad, monotonía y verbosidad de tiempos pasados, por lo que le recomiendo buscar economía en sus discursos y que éstos sean claros, sencillos, realistas, concretos y precisos para lograr que el mensaje sea entendido y, a la vez, efectivo.
3. Practique los ejercicios de respiración diariamente, por lo menos una vez al día para que ésta mejore con el tiempo. Hágalo en momentos en los que se encuentre relajado.
4. Defina un día a la semana para hacer prácticas en donde incluya los diferentes ejercicios del curso: modulación, dicción, colocación y proyección de la voz. Le ayudarán a mejorar y dominar la técnica. Cuando realice las prácticas, observe el control que tiene sobre la voz y mirada: éste debe ir mejorando con el tiempo.

5. En las prácticas debe emplear adecuadamente los gestos y movimientos corporales. Éstos deben ser un apoyo a la expresión oral, no un distractor.
6. Realice periódicamente discursos improvisados con el debido esquema de tres puntos (introducción, desarrollo y conclusión). Las ideas deben tener coherencia y fluidez en el ritmo.
7. Intente hablar de manera correcta en todas sus actividades y no únicamente cuando se encuentre en el ámbito laboral.
8. Procure enriquecer su profesión, complementándola con diferentes técnicas tanto artísticas como científicas. Inscríbase a diferentes conferencias, cursos, diplomados, talleres y seminarios que le ayuden a su preparación personal y profesional.
9. Prepare ponencias en donde se apoye en los recursos tecnológicos y presentaciones multimedia, que son nuevos y modernos.
10. Una vez cada seis meses asista a una sesión de masaje, libere su estrés.
11. Sea agradecido con todo lo que le rodea: con sus seres queridos, con el Ser Supremo y con la vida.
12. Conozca y explore todos sus recursos y posibilidades para comunicarse; encuentre su propio estilo de comunicación y autenticidad; sea usted mismo.
13. Encuentre y mantenga un permanente equilibrio en todos los niveles: físico, energético, emocional, mental y espiritual.
14. Busque un ideal, una persona o algún personaje que le motive a crecer, sin perder su propia autenticidad, esencia y originalidad. No copie su estilo, genere uno propio a raíz de los elementos positivos que ve en él o en ella. Recuerde que la verdadera competencia es consigo mismo.
15. Incremente la calidad y claridad en todos sus mensajes; sea creativo y comunique.
16. Tómese el tiempo necesario para preparar todas sus intervenciones.
17. Trate de mantener una atención especial en su conciencia.
18. Debe plantear metas a corto, mediano y largo plazo en un calendario personal y revise constantemente si está cumpliendo con los objetivos; sea muy rígido en cumplir sus metas en ideal y tiempo; no sea condescendiente.
19. Regale sonrisas a la gente que se encuentra en su entorno; siempre encontrará una respuesta positiva.
20. Haga ejercicio cardiovascular diariamente: caminar, correr, andar en bicicleta. Con 30 minutos, cinco veces a la semana, mejorará su respiración y dominio corporal.
21. Dedíquele unos cuantos minutos al calentamiento físico y a la concentración previa a sus intervenciones públicas.
22. También busque un silencio posterior a su actuación para hacer una reflexión de lo vivido y una recopilación de los objetivos cumplidos en comparación con los objetivos planteados.
23. Cuide su imagen en todo momento, lo cual le ayudará a sentirse mejor consigo mismo y a tener mayor seguridad y confianza.
24. Busque la misma efectividad en los resultados de su trabajo, tanto manera individual como en equipo.
25. Busque la coherencia entre lo que es, dice y hace.
26. Sea consciente de las ventajas que le otorga el correcto uso del lenguaje, oral, corporal y escrito.
27. Sea autocrítico en todas sus intervenciones, busque su propio criterio.
28. Aplique todos sus conocimientos en su vida personal y profesional.
29. Recuerde que la voz es cuerpo, mente, emoción, sensación y conciencia.
30. Encuentre la manera de proyectar su capacidad de ser una persona con aspiraciones.
31. Mantenga una actitud propositiva que le ayude a generar nuevas ideas.
32. No busque el cambio simple, encuentre la constante evolución.
33. Diviértase y disfrute con su trabajo.
34. Sea una persona profesional y disciplinada.
35. Vaya al campo o al mar con frecuencia y respire aire puro, salga de la rutina y conéctese con la naturaleza.
36. Aliméntese sanamente y mantenga la higiene adecuada en todo lo que le rodea.
37. Duerma, en promedio, ocho horas diarias, evite desvelarse.
38. Recorra a los diferentes medios de comunicación para estar siempre bien informado: prensa, radio, televisión, Internet.
39. Evite, en la medida de lo posible, el aire acondicionado y climas artificiales.
40. Cuide su salud. Acuda al médico cada tres años para estudios generales y cada seis para exámenes específicos: foniatra, logoterapeuta, quiropráctico y dentista.
41. Siempre busque opciones nuevas, no se frene ante la monotonía.
42. Encuentre la manera de ser mejor ser humano día con día.
43. Mantenga una conexión directa con su entorno social y familiar.
44. Conserve una actitud positiva en los momentos difíciles y en los de dicha.
45. Haga una buena obra al día, una más semanalmente y una obra especial cada mes y cada año. Esto le ayudará a sentirse útil y, sobre todo, productivo ante la sociedad en la que vive y que indudablemente representa.
46. Comunique con valores.
47. Si tiene algún dolor de garganta, inflamación, disfonía o malestar en sus vías respiratorias, consulte a un médico especialista.
48. Sea un comunicador responsable.
49. Acostúmbrase a ser un fiel observador de los procesos de comunicación que se encuentran a su alrededor.
50. Frecuente a sus seres queridos: pareja, amigos y familiares.
51. Antes de hablar, aprenda a escuchar.
52. Sonría.
53. Vuelva a sonreír.
54. Tenga siempre presente que es un ser único y valioso.

Un buen orador

55. Cuenta con una voz resonante, agradable y audible para todos sus oyentes (sonido).
56. Conoce el tema del que está hablando, debe estar bien informado (cultura general).
57. Tiene un excelente dominio de la técnica de expresión oral y corporal al saber respirar, articular y pronunciar correctamente (respiración y dicción).
58. Cuenta con una voz educada y entrenada, es capaz de cambiar su entonación, dependiendo de la naturaleza del discurso (modulación y proyección de la voz).
59. Sabe improvisar (esquema básico de tres puntos: Introducción, desarrollo y conclusión).
60. Desarrolla fácilmente su expresión corporal, domina los recursos y el escenario en donde se encuentra (postura y espacio escénico).
61. Cuenta con una excelente articulación (dicción).
62. Tiene una fluidez notable en la presentación de sus ideas propias (ritmo).
63. Hace uso adecuado de los gestos y de la mímica (expresión corporal, la postura).
64. Sabe perfectamente en qué momento participar, es oportuno (trabajo en equipo).
65. Lleva una vida saludable física y psicológicamente.
66. Es coherente, disciplinado y responsable.
67. Hace conciencia en todo momento de la responsabilidad que tiene al hacer uso del micrófono.
68. Expresa sus ideas claramente.
69. Se encuentra comprometido con la sociedad a la que pertenece y representa.
70. Es capaz de persuadir.
71. Es un ser único, auténtico y generoso.
72. Como buen orador(a), debe saber y tener siempre presente que su voz es sonido y a la vez silencio.

RESUMEN



La postura es la forma correcta de colocar el cuerpo y depende de la personalidad de cada orador.

La postura o expresión corporal es un apoyo fundamental para obtener resultados favorables al momento de transmitir un mensaje mediante la comunicación oral.

Para obtener un mejor dominio del espacio escénico, debemos dividirlo en tres grandes zonas: abajo, centro y arriba, siendo la parte baja la más cercana al auditorio y la parte alta la de mayor lejanía.

La improvisación está ligada directamente con el nivel de conocimientos con los que el orador cuenta. El esquema básico para improvisar es el siguiente: a partir de un tema, generar ideas coherentes con una introducción, un desarrollo y una conclusión.

La salud física y la estabilidad mental y emocional son aspectos fundamentales en la comunicación oral y corporal.

Actividades de repaso

- Explique cuáles son las tres grandes divisiones de la expresión corporal.
- Determine las nueve divisiones del espacio escénico.
- Explique por qué es importante ser conscientes de nuestra postura.
- Describa en términos generales cómo se debe cuidar la voz.

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:

Capítulo 5

Los profesionales de la voz

La expresión oral y la corporal constituyen nuestro medio de comunicación más efectivo, por eso la voz es una herramienta fundamental para cualquier profesión.

Reflexione y responda las siguientes preguntas:

1. ¿El uso de la voz es necesario para su profesión?
2. ¿La correcta expresión corporal le es útil para su rutina diaria?
3. ¿Qué aspectos de la técnica vocal hablada puede implementar en su vida cotidiana?
4. ¿Cuáles son los beneficios que obtiene al hacer un correcto uso del lenguaje hablado?
5. ¿Qué elementos de la técnica vocal hablada le han parecido más complicados?

Después de estudiar este capítulo, el lector será capaz de:

- Conocer los beneficios de la técnica vocal hablada para su labor profesional.
- Comprender los aspectos psicológicos de la técnica vocal hablada que repercuten en su vida laboral.
- Hacer uso efectivo de sus habilidades de comunicación tanto a nivel personal como profesional.
- Emplear en forma adecuada su expresión corporal.
- Usar en forma óptima y profesional la técnica vocal hablada.

Estimado docente, en el sitio electrónico URL <www.etrillas.mx/hrty> encontrará material para dar seguimiento al proceso de aprendizaje de tus alumnos.

EL ORADOR PROFESIONAL



La presente metodología es fundamental para cualquier persona que desee conocer sus habilidades y capacidades de expresión oral y corporal. Los fundamentos antes presentados tienen el objetivo de ayudarnos a mejorar y optimizar el uso de nuestras herramientas naturales en la comunicación hablada tanto de forma profesional como académica y personal.

Por tanto, hemos diseñado este libro para que pueda ser empleado de manera multidisciplinaria. Cualquier profesional de la voz podrá encontrar su desarrollo comunicativo a través de la lectura y actividades aquí planteadas: comunicadores, locutores, presentadores, cantantes, actores, animadores, profesores, docentes, conferencistas, psicólogos, terapeutas, médicos, psiquiatras, instructores, entrenadores, capacitadores, telefonistas, recepcionistas, aficionados y público en general.

El dominio de la técnica vocal hablada es funcional para el desarrollo personal y para el uso de la voz en la vida cotidiana. La expresión oral es una herramienta indispensable para cualquier profesión.

EL COMUNICADOR Y EL COMUNICÓLOGO



El comunicador tiene como labor profesional transmitirle un mensaje de forma eficiente a cierto público. Es aquel que informa, convence y comunica a través de un medio masivo de comunicación.



Por su parte, el comunicólogo es un investigador del discurso y de todo proceso comunicativo. Es un estratega de la comunicación mediática y quien diseña los mensajes que posteriormente transmitirá el comunicador.

Tanto el comunicador como el comunicólogo son profesionales de la voz. En su forma escrita se les conoce como guionistas o dramaturgos; por sus mensajes orales y corporales se les denomina: periodistas, reporteros, locutores y presentadores.

Hablando específicamente del comunicador que se concentra en el uso de voz, tanto a locutores como presentadores se les clasifica de acuerdo con su perfil profesional, el cual está designado por su preparación, talentos y habilidades.

Perfiles de locución y conducción

En los medios masivos de comunicación, especialmente en televisión y radio se trabaja por medio de tres diferentes tipos y perfiles de locución y conducción mismos que están designados según las técnicas vocales y características físicas en el comunicador o el comunicólogo.

El perfil es un conjunto de rasgos y características específicas en una persona con las cuales logra diferenciarse de otras.

Independientemente del perfil, cada comunicador, de forma individual, tiene el deber de encontrar y desarrollar un estilo propio.

Un estilo es el conjunto de habilidades y capacidades psicológicas en relación con nuestros rasgos físicos. El estilo es la representación física y sonora de nuestra personalidad.

Al desarrollar un estilo particular de comunicación, debemos proyectar nuestra originalidad, autenticidad y esencia. Estas características nos ayudarán a enriquecer la comunicación en términos personales y mediáticos.

Perfiles y tipos de voz en locución y conducción:

- Perfil de noticia y voz informativa.
- Perfil de revista y voz comercial.
- Perfil de documental y voz narrativa.

El tipo de voz va relacionado directamente con el perfil. No necesariamente vamos a encontrar cualidades en nuestra voz para desarrollar las características de un perfil en específico. Cualquier locutor es capaz de desarrollar dos o, inclusive, los tres tipos de perfiles y voces. Una vez que sepamos las características de cada perfil y tipo de voz, podremos entrenarlo y dominarlo; sin embargo, es oportuno ser conscientes del tipo de perfil y voz para el cual tenemos mayor habilidad.

Voz informativa (perfil de noticia)

La voz noticiosa es la más sencilla de identificar, independientemente de ser empleada en los programas que llevan su mismo nombre. Las producciones informativas son las más buscadas por el público adulto consciente. La voz noticiosa o informativa es aquella que nos cuenta un suceso reciente y de interés social, es la que nos mantiene al tanto de los acontecimientos de mayor relevancia.

La actuación e interpretación en la noticia debe ser dinámica, precisa y ágil. El ritmo informativo es fugaz, sin perder su eficacia y claridad.

Actividades

Instrucciones

- Realice las siguientes lecturas. Su actuación debe ser coherente con el perfil informativo.

Ejercicios

Nota informativa: *Alas de México* suspende actividades. Guadalajara, Jalisco, México, 8 de agosto (NOTIENVOZ)

La conocida aerolínea tapatía *Alas de México* anunció cierre de actividades el domingo por la noche. La información la dio a conocer la dirección administrativa de la empresa desde el Aeropuerto Internacional "Gustavo Díaz Ordaz". La portavoz de la empresa de aviación más importante del estado de Jalisco, María Antonia Enríquez, confirmó la suspensión de vuelos debido a problemas técnicos en su flota aérea presentados desde el pasado mes de julio: "Interesados en la seguridad de nuestros clientes y con el fin de prevenir algún accidente, hemos decidido hacer una revisión mecánica de todas nuestras unidades, esperando reanudar nuestro servicio en un lapso no mayor a 21 días". Se desconoce hasta el momento la reacción de los viajeros que habían adquirido boletos para esta temporada; sin embargo, la empresa de aviación se comprometió a ofrecerles una alternativa de traslado, realizando vuelos especiales mediante otras compañías. Si usted se encuentra en esta situación, tome precauciones y comuníquese inmediatamente con su agencia de viajes.

Nota deportiva: *Los Jaguares* logran la victoria. Villahermosa, Tabasco, México, 8 de agosto (NOTIENVOZ)

Con una heroica reacción, *Los Jaguares* de Tabasco se coronaron campeones del Torneo de Apertura, al venir de atrás para derrotar 3-2 a *Los Correcominos* de Sonora. El partido final se disputó en el estadio "Humberto Ramírez". Conforme

transcurrieron los minutos, el cuadro local fue imponiendo condiciones. El futbolista estrella de *Los Jaguares*, Mario Stanley, tuvo una labor destacada en compañía de Alberto, *El Borrego*, Ramírez, quien además de su defensa se daba tiempo para colaborar al frente. Los goleadores del equipo local fueron Luis Alberto Andrade y Manuel López Alvarado; por parte del equipo sonorense, el único en anotar fue el delantero Ernesto Espeleta. Tabasco tuvo un inicio sin precedentes: durante los primeros minutos se fue con todo al frente en busca de ese gol que le diera la ventaja. Tras el empate 2-2 en el inicio del segundo tiempo, le dieron la vuelta a su estrategia para conseguir –minutos antes del cierre– la esperada ventaja que les diera la victoria.



Escuche los siguientes archivos mp3:

- "Voz informativa (ejemplo noticia)".
- "Voz informativa (ejemplo boletín)".
- "Voz informativa (ejemplo deportes)".
- "Fondo para ejercicio – Voz informativa (noticia)".
- "Fondo para ejercicio – Voz informativa (deportes)".

Nota: Las noticias anteriores no han sido publicadas y los nombres propios y de empresas son ficticios. La redacción solamente se ha realizado para las prácticas representativas del presente estudio.

Para complementar la práctica de voz informativa, es recomendable hacer una transcripción de fragmentos de programas especializados en noticias y después practicarlos en voz alta. Recorra a canales de televisión, estaciones de radio y medios impresos o electrónicos.

La noticia puede ser general o especializada en temas como: sociedad, política, economía, salud, espectáculos y deporte. Aun cuando todas las noticias tienen características similares, el ritmo y la agilidad varían dependiendo del tipo de información y estilo del comunicador.

Describe su experiencia

Voz informativa:

Voz comercial (perfil de revista)

La voz comercial se utiliza en los programas a los que se les denomina revista o miscelánea, transmitidos generalmente en horarios matutinos. Con base en su contenido, el público espectador de este tipo de producciones son, en su mayoría, mujeres y jóvenes. La voz comercial o de revista es aquella que nos da a conocer un producto; en otras palabras, es la voz que vende.

La actuación e interpretación de la voz comercial debe ser vibrante, agresiva y, al mismo tiempo, sugestiva, convincente y de ritmo cambiante.

El comunicador que se desarrolla en el ámbito comercial, en radio o televisión, es un vendedor. Todo el tiempo está promoviendo desde su imagen hasta un producto o la empresa de comunicación que representa.

Actividades

Instrucciones

- Realice las siguientes lecturas. Su actuación debe ser coherente con el perfil comercial.

Ejercicios

16 milímetros

- OP. Efecto abre puerta.
 LOC 1 —Es tiempo de hacerte una *Propuesta Indecorosa*. ¡Qué tal! Yo soy (menciona tu nombre) y vengo dispuesto(a) a despertar tus *Bajos Instintos*. Mantente atento, pues no vayamos a provocar tu *Inocencia Interrumpida*.
 Conéctate a la red con *16 milímetros*.
 Martes y jueves por el 88.4 FM, Stéreo Vox.
 OP. Rúbrica de salida.

Destrozando el cuadrante

- OP. Música de entrada.
 LOC 1 Ser un júnior, \$ 1000.00.
 LOC 2 Auto con quemacocos rentado, \$ 2500.00.
 LOC 1 Comprarle una colección de Mozart, \$ 1500.00.
 LOC 2 Que él prefiera escuchar *Destrozando el cuadrante*.
 LOC 1 ¡No tiene precio!
 LOC 2 Porque hay ciertas cosas en la vida que debes escuchar.
 LOC 1 *Destrozando el cuadrante*.
 LOC 2 Donde las reglas brillan por su ausencia.
 OP. Rúbrica de salida.

Bienvenida en radio

Realice una bienvenida simulando que está iniciando un programa de radio musical en vivo. En su intervención oral debe incluir los siguientes datos: nombre de la estación de radio y los datos de identificación (frecuencia, teléfono, correo electrónico, número para mensajes vía celular...). Preséntese como el locutor titular de la estación. Especifique la duración de su turno, hora, temperatura, y ofrezca algunos detalles de la información y canciones que va a presentar durante el tiempo que dure la emisión. Después dé la bienvenida, presente una canción.

Tome el tiempo de duración de su intervención y practique en espacios de tiempo de tres, cinco y 10 minutos. En las prácticas de corta duración, sólo mencione los datos que considere más importantes como: el nombre de la estación, su nombre y la hora exacta. Grábese y escuche detenidamente todas sus prácticas.

Despedida en televisión

Realice una despedida simulando que está terminando un programa de televisión matutino en vivo y desde un foro. En su intervención oral debe incluir los siguientes datos: canal de transmisión y los medios de contacto (teléfonos, correo electrónico, sitio *web*...). Despidase como el presentador titular de la emisión, especifique cuándo será el próximo programa y mencione algunos temas a tratar.

Al terminar todos los datos, presente el programa siguiente que puede ser de noticias, una telenovela o algún espacio deportivo. Tome el tiempo de duración de su intervención y practique en espacios de 30, 60 y 120 segundos (en las prácticas de menor duración mencione los datos más importantes como pueden ser su nombre y el del canal de transmisión).

Grábese y observe detenidamente todas sus prácticas. En este ejercicio defina y ponga atención especial en su desenvolvimiento escénico y expresión corporal, independientemente del discurso y el manejo de su voz.



Escuche los siguientes archivos mp3:

"Voz comercial ejemplo (16 milímetros)".

"Voz comercial ejemplo (Destrozando el cuadrante)".

"Voz comercial ejemplo (IZAR)".

"Fondo para ejercicio – voz comercial 1".

"Fondo para ejercicio – voz comercial 2".

"Fondo para ejercicio – voz comercial 3".

Para complementar la práctica de voz comercial, le recomiendo que haga lectura en voz alta de la transcripción de comerciales transmitidos en radio o televisión en los diferentes medios; también puede realizar lecturas de spots publicitarios que se exhiben en las salas de cine.

Describa su experiencia

Voz comercial:

Voz narrativa (perfil de documental)

La voz narrativa se utiliza, sobre todo, en programas y producciones dedicados al documental o a los reportajes especiales. Su fundamento radica en el relato. Al tener un perfil narrativo, debemos tener también la habilidad para contar algún suceso, historia o aventura.

La actuación e interpretación de la voz narrativa debe ser elocuente y elegante. Estas características no deben anteponerse a la naturalidad del comunicador.

Este tipo de locución es el más completo. Sin restarle importancia a los dos que le preceden, las habilidades narrativas nos brindan más recursos y posibilidades. Aquella persona que cuenta con los elementos histriónicos para poder hacer locución narrativa se le facilitarán los perfiles informativos y comerciales.

Actividades

Instrucciones

- Realice las siguientes lecturas. Su actuación debe ser coherente con el perfil narrativo.

Ejercicios

Es cuestión de tiempo

Cuando Pedro era chiquito, le decían: "Esto es una tendencia, pero con la ayuda de Dios seguramente lo podrás superar". A lo largo de varios años, Pedro aprendió dolorosa y torpemente a conducirse como "los normales".

El caso de Héctor tenía, en general, las mismas características que el de Pedro, salvo algunas diferencias que podríamos considerar como insignificantes. También le habían detectado “el defecto” desde muy chico.

A veces, las cosas que no se dicen parecieran que no existen. No fue sino hasta que se tuvieron que poner en juego “ciertas facultades”, que el asunto se volvió inevitablemente visible. ¡Qué vergüenza para sus padres y hermanos! Habían traído al mundo a un “freak”. El dogma de “la normalidad” pasaba entre ellos y los maestros de inmediato les alertaron, pero también les hicieron ver que eso tendría solución mediante una formación obligadamente estricta. Una situación así es verdaderamente un escándalo en una sociedad conservadora. Muchas veces no se sabe de quién es la culpa: si de la sociedad que murmura o de los padres que escuchan los murmullos.

A fin de cuentas, todos somos miembros de la sociedad y los rasgos culturales son muy similares; en estos casos no sólo es un problema social, sino también religioso. (En la mayoría de las veces “el pecado” aparece y se dificultan más las cosas.)

Pero esta situación tenía que cambiar. La sociedad avanzó y todos reconocieron que no había nada de anormal ni de raro en Pedro y Héctor. De hecho, constituía una de las variantes propias de la diversidad humana y, desde una perspectiva moral, era totalmente neutra, es decir, las personas no son ni buenas ni malas; eso lo definen otros aspectos de su conducta.

Nuestros personajes finalmente pudieron vivir con libertad su verdadera condición natural como debía haber sido desde el principio. Al final, nada había de malo con el hecho de ser zurdo.

Anónimo

Agradezco de todo corazón tu interés en mí. Como ya has de saber, la vida para mí no es tan fácil en una sociedad como ésta. De antemano me disculpo por la ambigüedad de mis palabras, pero has de saber que así me acostumbré a esquivar muchos cuestionamientos: con ambigüedades.

Me he pasado los últimos años de mi vida rezándole y suplicándole a Dios para que me liberara. Lo que sucedió fue que nunca me lo quitó, pero, en cambio, sí viví experiencias que me enseñaron que era posible ser feliz. Ahora, simplemente, lo acepto y estoy dispuesto(a) a buscar lo que quiero de acuerdo a lo que soy y lo que siento. Estoy convencido(a) de que puedo conseguirlo.

Siempre habrá gente que necesite ayuda y una visión mucho más amplia. La vida del hombre tiene, a grandes rasgos, las mismas características. La vida cotidiana es la misma al margen de mi discapacidad.



Escuche los siguientes archivos mp3:

“Voz narrativa ejemplo”.

“Fondo para ejercicio – voz narrativa”.

Para complementar la práctica de este apartado, le recomiendo que haga la transcripción de fragmentos de programas especializados en el documental y después los practique en voz alta. También puede realizar lecturas de diferentes textos escritos en verso o prosa (reseña, crónica, ensayo, epopeya, poesía, narrativa, fragmento de novela, novela, cuento, canciones, obra dramática...). Si se encuentra familiarizado con el texto, el ejercicio será de mayor alcance.

Describe su experiencia

Voz narrativa:

Cuando seamos capaces de dominar un perfil y el tipo de voz, podremos complementarlo haciendo combinaciones como puede ser: narrativo-comercial, narrativo-noticia, noticia-comercial, etc. De esta manera, tendremos más posibilidades para desarrollar un estilo propio.

La audición o casting

El famoso método de selección de talento denominado *casting* o audición es un elemento fundamental para demostrar los conocimientos y habilidades dentro de los medios masivos de comunicación. El *casting* no representa la mejor forma para demostrar el talento, sin embargo, es la opción más recurrida, puesto que resultaría imposible hacer pruebas de selección exhaustivas y, por tanto, es necesario aplicar filtros de selección.

La audición consta de varias etapas. Para los medios visuales (televisión o cine), el primer requisito es un par de fotografías de rostro y cuerpo entero; en algunos casos también se acostumbra entregar un video no mayor a los cinco minutos de duración. En el medio auditivo (radio), el primer filtro es una corta grabación, comúnmente llamada demo. El demo es una evidencia de talento y capacidades.

Después de entregar los demos (cinco minutos para medios visuales y dos para auditivos), nos enfrentaremos a la primera prueba que consiste en una pequeña grabación en la sala de *casting* –generalmente de 1 o 2 minutos– en donde debemos demostrar que tenemos la capacidad de desarrollar la labor que se nos pide. En algunos casos se trabaja sobre el guion real de la producción que requiere el talento; en otros, cualquier texto resultará útil. A partir de aquí se hace otra selección (no en todos los casos) para después llegar a la prueba final denominada “*call back*”, a la cual sólo asisten los más habilidosos, según el criterio de la dirección y producción. De estos últimos aspirantes, se elige al que se considera idóneo.

Los *casting* se realizan en las mismas casas productoras o agencias especializadas en la selección de talento artístico; hay empresas que tienen su propia división, coordinación o dirección de *casting*.

A través del *casting*, debemos demostrar las capacidades y habilidades. En este minuto o minutos debe hacerse presente la técnica vocal hablada y la preparación corporal.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual y posteriormente en equipo.

Ejercicios

En los siguientes recuadros se encuentran dos formatos llamados “Solicitud de *casting* para televisión” y “Solicitud de *casting* para radio”. Ahí aparecen los datos que se piden al momento de registrarse en cualquier tipo de audición. Antes de iniciar con las actividades, responda las solicitudes.

Casting para televisión

Complemente la solicitud con dos fotografías: una de rostro y otra de cuerpo entero; en algunos casos tendrá que incluir también un demo de video no mayor

a los cinco minutos (el demo es una muestra corta de sus habilidades en trabajos profesionales o académicos).

Para realizar este ejercicio, desarrolle un discurso propio de 60 segundos y grábelo en video. Procure ser muy respetuoso con el tiempo.

Casting para radio

Complemente la solicitud con un demo de audio no mayor a los dos minutos. Luego desarrolle un discurso de 60 segundos y grábelo en formato de audio digital (wav, mp3, wma o cualquier otro). Antes de su discurso, grabe la pizarra (aquí debe mencionar su nombre, edad y teléfono). Después realice una primera toma con una intención neutra o natural, seguida de una segunda con una intención más emotiva y, por último, una tercera toma con modulación diferente a las dos anteriores (véase capítulo 3).

Haga estos dos ejercicios las veces que sean necesarias ¡Mucho éxito en su primera audición!

Solicitud de *casting* para televisión

Programa: *Glam TV*.

Perfil del presentador: A, B y C.

Nombre real:

Nombre artístico:

Fecha de nacimiento:

Rango de edad en la que normalmente le ubican:

Sexo:

Estatura:

Color de piel:

Color de cabello (el real):

Color de ojos (necesario) y advertir si usa lentes de contacto (color o aumento):

Talla y peso:

Complexión:

Medidas de la mujer (conductora o reportera) busto, cintura y cadera:

Actividad profesional real comprobable (conductor, reportero, animador, locutor...)

Idiomas que domina:

Nacionalidad:

¿Tiene acento? (especificar si es extranjero o nacional):

Dirección:

Teléfono fijo:

Teléfono celular:

Nextel ID (opcional):

Correo electrónico:

Firma:

Favor de adjuntar *curriculum vitae* (no mayor a tres cuartillas) y demo (no mayor a cinco minutos).

Solicitud de casting para radio

Programa: *16 milímetros*.

Perfil del locutor: A, B y C.

Nombre real:

Nombre artístico:

Fecha de nacimiento:

Rango de edad en la que normalmente le ubican:

Sexo:

Actividad profesional real comprobable (conductor, reportero, animador, locutor...).

Idiomas que domina:

Nacionalidad:

¿Tiene acento? (especificar si es extranjero o nacional):

Dirección:

Teléfono fijo:

Teléfono celular:

Nextel ID (opcional):

Correo electrónico:

Firma:

Favor de adjuntar *curriculum vitae* (no mayor a tres cuartillas) y demo (no mayor a dos minutos).

Ejemplos de casting para televisión.

Perfil A: Hombre/Mujer.

Conductor(a) titular del programa *Glam TV*.

Características físicas: Por definir.

Características especiales: Madurez, criterio propio (es la parte seria del programa), imagen formal sin perder el toque juvenil, dinamismo y decisión. 100% motivador(a) (modelo a seguir).

Nota a desarrollar: Ansiedad previa a un examen.

¿Tienes que presentar un examen final y no terminaste de contestar la guía!
¿No te sientes preparado(a) para el examen de ingreso a la preparatoria o a la universidad!
¿Alguna vez has sentido niveles graves de ansiedad en momentos previos a un examen?

La ansiedad que genera presentar un examen es algo que todos hemos sentido, sin embargo, existen niveles de ansiedad que superan la normalidad y éstos pueden originar consecuencias severas en el nivel académico y, a veces, hasta en el contexto social.

Dicha ansiedad se puede manifestar en tres tiempos: antes, durante y después del examen. Las reacciones también son tres: a nivel físico con pérdida de sueño, dolor de estómago y cabeza; a nivel de conducta que es básicamente la falta de concentración en los estudios (un ejemplo es perder demasiado tiempo frente a la televisión o escuchando música) y, por último, reacciones a nivel psicológico, con emociones y pensamientos negativos y de inseguridad.

El problema no está en la ansiedad, sino en la falta de control. Si tú sufres este problema, lo mejor será que lo ataques de raíz, y los siguientes consejos pueden ser de gran ayuda:

- Organiza tus asignaturas días antes de la temporada de exámenes. Planificar tu tiempo de estudio traerá como resultado una mayor confianza en tus capacidades académicas.
- Sé positivo(a) cuando te lleguen los pensamientos negativos y de inseguridad. Intenta cambiarlos a un plano positivo y real que te ayuden a actuar y no obstaculicen tus estudios.
- Trata de conciliar el sueño como acostumbras. Desvelarse por conseguir más conocimientos no siempre es la mejor opción para estudiar. Esto rompe con tu rutina y tu cuerpo sufre un desequilibrio.

Una vez que estás frente al examen, trata de distribuir el tiempo de la mejor manera posible: primero resolviendo las preguntas de las que estás seguro(a) y posteriormente las que consideres más difíciles. Si llegas a sentir que el resto del grupo ya término el examen, no te presiones. El que ellos terminen antes no significa que sus respuestas sean correctas y las tuyas no.

Poner atención en clase, participar y dar un breve repaso al día te puede ayudar a mejorar tus hábitos académicos y a reducir la tensión en la temporada de exámenes. Logra que tu ansiedad, en vez de perjudicarte, se convierta en energía que te ayude a activar la concentración y el rendimiento académico.

Al despedir, es indispensable que mencione su nombre y el del programa *Glam TV*.

Perfil B: Hombre/Mujer.

Reportero(a) del programa *Glam TV*.

Características físicas: Por definir.

Características especiales: Alegre, relajado(a), alternativo(a), sensual, criterio propio, es la parte divertida del programa, imagen informal totalmente juvenil, dinamismo; 100% motivador(a).

Nota a desarrollar: *spinning*.

El programa de *spinning* fue desarrollado en 1987 por el ciclista estadounidense Johnny Goldberg. Él tenía como meta crear algo nuevo que fuese mucho más que una clase de ejercicios aeróbicos al ritmo de la música. Goldberg puso en práctica los conocimientos que había adquirido a través de sus años como ciclista profesional y cinturón negro de karate, además reunió sus estudios de la filosofía Zen para crear un ejercicio de bajo impacto pero altamente efectivo.

Johnny empezó a enseñar su programa de *spinning* en el garaje de su casa hasta que sus clases se hicieron tan populares que llegaron a los oídos de los directores de los principales gimnasios de Los Ángeles, y el resto es historia. Actualmente, hay más de 35 000 instructores que lo enseñan en más de 100 países.

Cuando vayamos a una clase de *spinning*, es importante llevar como mínimo medio litro de agua, una toalla y, si es posible, un pulsómetro para regular nuestro ritmo cardíaco. Al asistir por primera vez, debemos dar aviso al instructor, ya que nuestro rendimiento será diferente al resto del grupo.

El ejercicio cardiovascular es una buena opción para perder volumen y con sólo una hora diaria podremos ver grandes resultados.

Al despedir, es indispensable que mencione su nombre y el del programa *Glam TV*.

Perfil C: Hombre/Mujer.

Reportero(a) del programa *Glam TV*.

Características físicas: Por definir.

Características especiales: Objetivo(a), criterio propio, es la parte analítica del programa, imagen formal; 100% motivador(a).

Nota a desarrollar: Y tú, ¿todavía crees en Santa Claus?

Porque, aunque lo dudes, todavía hay uno que otro despistado(a) que cree en él y, en algunas ocasiones, hasta juran haberlo visto.

Éste es el argumento de la película de Lemon Films, *Navidad, S. A.* Su estreno en México fue el 14 de noviembre y estará en cartelera hasta los primeros días del mes de enero. Dentro del elenco podemos encontrar a grandes actores como es el caso de Pedro Armendáriz –quien interpreta a Santa–, Claudia Ramírez, Eduardo España e, inclusive, una participación especial de Adal Ramones, como un duende muy simpático. El largometraje cuenta con un grandioso diseño de producción, en donde destacan la fotografía y los efectos especiales. Es recomendable para verla en familia y, sobre todo, para llevar a los pequeños de la casa.

La producción es 100% mexicana y es la cuarta película que presentan sus creadores después de: *Matando Cabos*, en el 2004; *Kilómetro 31* y *Sultanes del sur*, en el 2007. Un dato importante es que, desde de la época de oro, no se había tocado el tema de la Navidad en el cine mexicano.

Excelente recomendación para estas vacaciones y, sobre todo, una muestra de que en México se sigue produciendo cine de calidad que puede competir en otras partes del mundo.

Al despedir, es indispensable que mencione su nombre y el del programa *Glam TV*.

Describe su experiencia

Casting para televisión:

Ejemplos de casting para radio

Perfil A:

Infantil: Niño/niña de 8 a 12 años.

Locutor secundario, comercial *Jeans Play*.

Grabar pizarra y tres tomas (natural, intención emotiva y alternativa).

Nota: En todas sus tomas, repita el eslogan.

Texto a desarrollar:

¡Ay, mamá! Si yo ya sé bien lo que me gusta. ¡Ahora sí voy a querer ir a la escuela! Con los nuevos modelos de *Jeans Play* ¡Me veo genial!

Niño: ¡Wow! Mis personajes favoritos: *Batman*, *El hombre araña* y *Transformers*.

Niña: ¡Wow! Mis personajes favoritos: *La sirenita*, *Campanita* y *Las chicas superpoderosas*.

Ahora mi mamá también sabe lo que quiero. Este modelo es el más divertido. *Jeans Play* ¡Me veo genial!. *Jeans Play* ¡Me veo genial!

Perfil B:

Adolescente: Hombre/Mujer de 13 a 17 años.

Locutor secundario, comercial *Jeans Play*.

Grabar pizarra y tres tomas (natural, intención emotiva y alternativa).

Nota: En todas sus tomas, repita el eslogan.

Texto a desarrollar:

¿A que no adivinas lo que traigo? Ahora sí conseguí lo que buscaba. Llegó la hora. Es momento de impresionar con el *look* que más me gusta. ¡Qué moda tan fresca! *Jeans Play* ¡Me veo genial! No es por nada, pero ¡qué bien me queda! Ni siquiera yo lo imaginaba. Todo lo que buscaba en un solo *jeans*. ¡Wow!

Jeans Play ¡Me veo genial!. *Jeans Play* ¡Me veo genial!

Perfil C:

Joven: Hombre/Mujer de 18 a 24 años, o

Adulto contemporáneo: Hombre/Mujer de 25 a 34 años.

Locutor estelar, comercial *Jeans Play*.

Grabar pizarra y tres tomas (natural, intención emotiva y alternativa).

Nota: En todas sus tomas, repita el eslogan.

Texto a desarrollar:

Yo no lo podía creer, pero mi novia(o) me lo recomendó y ¡qué bien me quedaron! Los *jeans* del momento para el antro, para el trabajo, para salir con los amigos. De verdad que... ¡Wow! Quedé superimpresionado(a) con los precios. Te lo digo yo: te van a encantar los estilos casuales y modernos. ¡Claro que sí! Mis favoritos son tus favoritos, mi amor.

Jeans Play ¡Me veo genial!. *Jeans Play* ¡Me veo genial!

Describe su experiencia

Castig para radio:

CANTANTES, ACTORES Y ANIMADORES

El trabajo de la voz, su estudio y entrenamiento es básicamente el mismo independientemente de la disciplina profesional. Los cantantes, actores y animadores tienen una formación académica más completa que los profesionales de los medios de comunicación; sin embargo, en ninguna de las dos ramas –la artística y la comunicativa– nos encontraremos hasta el día de hoy con ejercicios de formación y metodología específica para mejorar la técnica de la voz en su entorno hablado.

Por ello, esta obra también servirá de apoyo y complemento para las disciplinas y profesiones artísticas. Todo ejercicio que tenga fundamento en el entrenamiento vocal –hablado o cantado– es de gran ayuda tanto para comunicadores como para artistas e, inclusive, para otras profesiones en donde el uso de la voz es elemental.

EL PROFESOR, DOCENTE O CONFERENCISTA

Las disciplinas educativas son, sin lugar a dudas, formativas del profesional de la voz y la expresión corporal. Los elementos comunicativos son la base para transmitir el conocimiento, sin embargo, en los programas académicos para profesores o pedagogos no han considerado las asignaturas de preparación vocal y corporal. Aquellos que adquieran el conocimiento de manera independiente obtendrán también elementos necesarios para su evolución personal y herramientas importantísimas para generar el desarrollo de las ciencias educativas.

Por tanto, la educación, la docencia y la pedagogía son disciplinas en donde los profesionales necesitan conocer sus habilidades y capacidades de comunica-

ción oral y corporal, y con ello potenciar sus competencias laborales y evitar el desgaste de sus recursos de expresión al prevenir los problemas de salud física.

A los profesionales de la educación les sugerimos el siguiente ejercicio.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

Si se dedica a impartir clases, talleres o conferencias, prepare su ponencia de manera normal y luego realice el ejercicio que se describe a continuación.

Inicie el uso de la voz con un calentamiento de voz y cuerpo. Prosiga relajándose y disponga unos minutos para concentrarse.

Al momento de impartir su clase o conferencia, inicie con una proyección de voz en boca y con un tono neutro. Permanezca así durante cinco minutos. Conforme avance en su exposición, incremente el volumen de su voz de forma paulatina hasta llegar a un tono alto, sin saturar recursos ni forzar su garganta. Ahora cambie la colocación de su voz a la faringe en un tono medio y vaya incrementando el volumen paulatinamente. A partir de este momento, podrá utilizar diferentes inflexiones de voz en cuanto a volumen y colocación. Sea creativo en el uso de sus recursos naturales de expresión oral.

Antes de terminar su ponencia, baje su tono paulatinamente hasta llegar a un volumen bajo. Si su profesión le exige el uso de la voz por periodos prolongados, descanse de 3 a 6 minutos cada dos horas. Nunca inicie sus intervenciones orales con un tono alto. También explote su creatividad con respecto al uso del espacio escénico, los recursos técnicos y su postura.

Describe su experiencia

Uso de la voz para los profesionales de la educación:

PSICÓLOGOS, TERAPEUTAS, MÉDICOS Y PSIQUIATRAS

De acuerdo con la técnica vocal hablada previamente presentada, hemos estudiado, además de los fundamentos necesarios para conocer nuestras capacidades comunicativas, el manejo y uso de la emotividad. Los profesionales de la salud (médicos, psicólogos, psiquiatras, terapeutas y trabajadores sociales) son, a grandes colaboradores sociales y, por tanto, necesitan de estas herramientas comunicativas.

El uso de la voz y la expresión corporal es un factor fundamental para los profesionales de la salud. Con esta metodología podrán mejorar y enriquecer, en gran medida, sus técnicas para comunicarse con sus pacientes, consultantes y colaboradores.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

Realice el siguiente ejercicio durante una entrevista o consulta médica, donde tenga oportunidad de comunicarse con un solo individuo o con un grupo reducido.

Usted, que tiene la fortuna de trabajar directamente y en particular con el cuerpo y las emociones humanas, puede explorar los beneficios del uso de la voz en los tonos bajos o graves.

Al momento de atender una consulta o entrevista, recurra a su expresión de volumen bajo con colocación en faringe. Este recurso le ofrecerá diferentes cualidades, como son: atención individual, confianza y cercanía emocional. En combinación con este aspecto, procure, en la medida de lo posible, regalar muestra

de afecto a su consultante. El contacto corporal respetuoso es un gran apoyo en estas circunstancias.

Uso de la voz para los profesionales de la salud

El ejercicio se fundamenta en que se dé la libertad de explorar los tonos graves durante una consulta cotidiana. Recorra a este recurso los primeros minutos. A continuación haga variaciones de volumen sin llegar a los tonos agudos ni altos.

Observe la reacción de sus pacientes y consultantes. Sea creativo y agudice las dimensiones emocionales y los aspectos psicológicos que viajan a través de su voz y movimientos físicos.

Describe su experiencia

Uso de la voz para los profesionales de la salud:

INSTRUCTORES, CAPACITADORES Y ENTRENADORES

Los instructores, capacitadores y entrenadores físicos necesitan controlar sus recursos naturales de expresión oral. El incremento del esfuerzo físico repercute directamente en los órganos de respiración, articulación y fonación, el sistema nervioso y digestivo.

Los profesionales que ejercitan su cuerpo en mayor medida que el promedio normal de la población –y que, además, en este transcurso se ven obligados a

comunicarse vocalmente– deben tener un conocimiento más específico de sus capacidades de comunicación oral para evitar padecimientos, trastornos y alteraciones.

En estas profesiones se trabaja en condiciones extremas con respecto al uso del espacio, la convivencia social y el empleo de recursos tecnológicos. Los gimnasios o centros deportivos y de capacitación acostumbran el uso de elementos externos que motivan a los deportistas y alumnos en capacitación y entrenamiento: los más frecuentes son la música y el video. La actividad física intensa en combinación con el ruido provoca, por consecuencia, un desgaste mayor de las capacidades fónicas en el entrenador o instructor. Al conocer sus recursos y habilidades, podrán también emplear una mejor técnica de expresión vocal y, al mismo tiempo, evitar y prevenir problemas de salud en sus recursos naturales de comunicación.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual.

Ejercicios

El ejercicio cardiovascular o aerobio, las clases de baile, *spinning* y *fitness*, requieren de un esfuerzo adicional para los instructores y entrenadores, además de la intensidad del ejercicio físico, el profesional que instruye corporalmente debe hacer uso óptimo de sus recursos de expresión oral. Para prevenir problemas de salud en su aparato fonador y respiratorio, realice el siguiente ejercicio.

Uso de la voz para instructores, capacitadores y entrenadores

Todas las clases de ejercicio cardiovascular o aerobio inician con unos minutos de calentamiento físico. Usted debe utilizar este espacio de tiempo también para la preparación de su sistema fonador y aparato respiratorio.

Antes de iniciar la rutina de calentamiento, ofrezca las instrucciones habituales de su clase con el menor ruido posible y en un tono neutro. Enseguida haga uso de la música para la preparación física. Suba el volumen de la canción y pronuncie en forma sostenida y sin abrir la boca los sonidos de las letras "M" y "N" (mmmmmm, nnnnnn); prosiga con las vocales abriendo la boca en forma discreta, lo menos posible: A, O, U, E, I.

Durante los primeros cinco minutos de su clase, no emplee el volumen alto de su voz y procure no recurrir a los gritos. Sea en todo momento consciente de que la proyección de voz debe ser en boca, nariz o faringe y no con apoyo en la garganta.

Hidrátese y lubrique su sistema fonador con regularidad. Descanse unos minutos si va a ofrecer otra clase. Al finalizar su día laboral, procure realizar movimientos de estiramiento y enfriamiento. Abríguese al salir a la intemperie.

Describa su experiencia

Uso de la voz para entrenadores e instructores:

EL USO DE LA VOZ EN LA VIDA COTIDIANA

La vida cotidiana en la época contemporánea requiere de hombres y mujeres más capacitados y con mejores herramientas de comunicación. La vida moderna demanda comunicación constante y cada vez más efectiva.

Todos, en la actualidad, estamos expuestos a los adelantos tecnológicos y los medios masivos de comunicación, por tanto, somos oradores en potencia y necesitamos del conocimiento y la optimización de la técnica vocal hablada. El uso de la voz en la vida cotidiana es tan elemental que se puede distinguir a partir del uso correcto del teléfono móvil o de las videoconferencias (figura 5.1).



Figura 5.1. Uso del teléfono móvil.

OTRAS PROFESIONES

El número de profesiones, disciplinas y oficios que requieren de mejor preparación y desarrollo de su técnica vocal es muy extenso y diverso: abogados, mercadólogos, ingenieros, relacionistas públicos y telefonistas, recepcionistas, vendedores, ambientalistas, etcétera.

Independientemente de la labor profesional, cada estatus de empleado y funcionario dentro de una institución o empresa cuenta con una dinámica diferente con respecto a la convivencia social y, por tanto, requiere de elementos comunicativos más efectivos: puestos directivos, de manejo de personal y la interacción común y necesaria en los niveles profesionales, personales y/o académicos.

Actividades

Instrucciones

- Trabaje de manera individual

Ejercicios

Ahora que ha trabajado y conocido el uso de la técnica vocal hablada, utilícela y compruebe los beneficios de su estudio en la vida cotidiana. La técnica es muy

versátil. Los límites los delimitará usted y su creatividad. Siempre tendrá posibilidades diferentes para hacer uso de sus recursos de comunicación y expresión.

Uso de la voz en la vida cotidiana

Como último ejercicio, le sugiero que realice una nueva grabación del mensaje de voz en la contestadora automática de su teléfono celular y/o fijo. Experimente la variedad de sus recursos, module la voz a su gusto y después recopile las impresiones de sus seres más allegados; se sorprenderán al escucharlo(a).

Describa su experiencia

Uso de la voz en la vida cotidiana:

Notas

Ubique las ideas principales y añada los enunciados o frases que le sean útiles para comprender mejor:

Capítulo 6

Conclusión

El conocimiento y la práctica de la técnica vocal hablada nos ofrece el desarrollo de nuestras habilidades y capacidades laborales: constituye, además, una propuesta para el crecimiento personal.

Espero que este recorrido de experiencias y anécdotas, en conjunto con la técnica de expresión oral y corporal, le sean de utilidad y, ahora que tiene los conocimientos, le pido que no se queden sólo en teoría, sino que también los lleve a la práctica. Toda esta información no es nada si no llega a ser aplicada y, sobre todo, si no logra ayudarlo a mejorar su historia.

Le invito a que lleve estos consejos a la práctica y a que, después de cierto tiempo, se comunique conmigo con el fin de informarme, mediante sus comentarios, de la funcionalidad que ha tenido esta metodología en su vida profesional y, más aún, en su vida personal. De igual modo, le invito, ante todo, a confiar en sí mismo y a que sepa que es capaz de llegar al lugar donde usted quiera estar. Es sólo una cuestión de disciplina, trabajo constante y de seleccionar la metodología adecuada.

Las opiniones y experiencias planteadas en este libro son, en su mayoría, planteamientos profesionales particulares. *Desarrollo de la expresión oral y corporal* es una guía pragmática, la cual espero le sea útil. Su historia y camino no tienen por qué ser iguales a los de otra persona: cada individuo es responsable de trazar su camino individual y su propia historia. Los trayectos de vida no tienen por qué ser idénticos: algunos podrán ser similares, pero todos deben ser únicos, absolutamente personales y, sobre todo, especiales. Elija las acciones que considere más apropiadas para trazar un rumbo, andar en su camino y alcanzar su propio clímax.

Como puede ver, la técnica vocal hablada que nos ofrece el estudio de la ciencia de la comunicación profesional es fundamental. Sin embargo, en algunas ocasiones resulta limitada, por eso aquí le brindo posibilidades adicionales que pueden enriquecer su técnica de expresión oral/corporal. Sólo debe darse la oportunidad de tener una visión más universal que le permita conocer diferentes ciencias, dis-

Estimado docente, en el sitio electrónico URL <www.etrillas.mx/hgtb> encontrará material para dar seguimiento al proceso de aprendizaje de tus alumnos.

ciplinas, técnicas y profesiones que complementen y mejoren su labor profesional con técnicas artísticas (canto, actuación, danza, música...) y científicas (ortofonía, psicología, educación, neurolingüística, medicina...) que no sólo ayuden a su crecimiento profesional, sino también a su desarrollo como ser humano.

Debe poner en práctica el uso de la técnica de expresión oral y corporal en su vida cotidiana como una costumbre para erradicar por completo los malos hábitos y evitar que se vuelvan a presentar. El uso de este método es de carácter personal, cada uno de nosotros debemos aprender a conocer nuestro organismo, ya que todos somos diferentes. De esta manera, podremos obtener el control total de nuestro cuerpo para llegar a alcanzar los resultados deseados y mejorar nuestra comunicación. Esto requiere de mucho compromiso, dedicación, esfuerzo, constancia y tiempo.

Dése la oportunidad de alcanzar sus objetivos; investigue; vuélvase un curioso de la vida y, a todo lo que aprenda, déle una aplicación útil en su persona y en su profesión. Todo conocimiento que haya adquirido compártalo y transmítalo a los que le rodean: esta generosidad traerá grandes beneficios a su vida. Yo sólo le doy uno que otro consejo, el resto dependerán de usted. Busque, encuentre y disfrute que la vida es un mar de posibilidades; aprenda a nadar y aventúrese.

Usted es dueño de su propio destino, de su éxito o fracaso. Éste es un buen momento de enfocar su energía en el éxito que quiere, es un buen momento de iniciar esa aventura. Recuerde que el océano es muy grande y, seguramente, en algún otro barco nos volveremos a encontrar.

Si ha llegado hasta aquí, ahora conoce un poco más sobre mi experiencia de vida. Le puedo considerar mi amigo, mi cómplice y mi confidente. Espero también serlo para usted en el futuro. Con toda mi energía positiva y la fuerza que habita en mí, le digo gracias y adelante. Este libro está construido para usted. Gracias por la confianza de adquirirlo, leerlo y, sobre todo, de aplicarlo. No me queda más que deseárselo con todo el corazón ¡mucho éxito!

Una vez escuché de alguien decir que en la vida humana sólo existen dos grandes momentos: el primero de ellos es cuando crecemos y se representa de manera ascendente (es aquí donde tenemos la disposición de aprender y aplicar nuestros conocimientos, independientemente del contexto personal o profesional), y el segundo es cuando llegamos a nuestro propio límite y empezamos a caer. Espero que su propio límite sea muy alto y tarde toda la vida en crecer y desarrollarse, ya que para caer únicamente nos bastará un momento.

Tenga siempre presente que es un ser único, irrepetible, valioso y absolutamente necesario. Las herramientas de comunicación que usted pueda tener no se repetirán en nadie más. Ésa es su verdadera esencia comunicativa y de autenticidad. El que seamos seres únicos e irrepetibles tiene una razón y es que todos somos necesarios para que el universo funcione adecuadamente. Nadie más podrá aportarnos la grandeza de su esencia.

contacto@carlosalbertocorrea.com

Observaciones finales

- Discurso:** Es un mensaje, el acto verbal y oral de dirigirse a un público. Su principal función es comunicar. En lingüística y en las ciencias sociales, el discurso es una forma de lenguaje escrito (texto) o hablado (conversación en un contexto social, político o cultural) con la finalidad de entretener, informar, convencer y persuadir. La estructura básica es: introducción, desarrollo y conclusión. Sus elementos son: tema o contenido, orador y auditorio o público.
- Duración:** Es el factor tiempo. Debemos cuidar nuestras intervenciones para no caer en un discurso acelerado o lento que pueda reflejarse en una duración no deseada.
- Intensidad:** Volumen para hablar, que puede ser: bajo, alto o normal. Consiste en emitir un sonido audible para todos los oyentes al momento de realizar intervenciones de expresión oral: es la fuerza que le damos a nuestra voz. Depende de la amplitud en la vibración de las cuerdas vocales.
- Profesional de la voz:** Toda aquella persona que utiliza la voz como instrumento de trabajo: locutores, conductores, conferencistas, profesores, cantantes, actores, animadores, recepcionistas, capacitadores, telefonistas, etcétera.
- Ritmo:** Es el ataque, fraseo y remate en las frases y palabras, es decir, la comunicación fluida en la presentación de nuestro discurso. Asimismo, puede ser de velocidad lenta, neutra y rápida. El ataque es el inicio, el fraseo la continuidad, y el remate el final del sonido.
- Timbre:** Peculiaridad del sonido. Es la personalidad de nuestra voz: la esencia.
- Tono:** Puede ser grave, medio/neutro o agudo; depende de la frecuencia de la vibración de las cuerdas vocales y las capacidades de cada persona.
- Voz radiofónica:** Es una voz con resonancia, audible, única y con presencia.

Bibliografía

*"Cuando mi voz calle con la muerte,
mi corazón te seguirá hablando"*

RABINDRANATH TAGORE

- Bregantin, Daniela. *Curso rápido para hablar en público*. Editorial de Vecchi, 2008. España.
Caballero, Cristian. *Cómo educar la voz hablada y cantada*. Edamex, 1991. México.
Fast, Julius. *El lenguaje del cuerpo*. Editorial Kairós, 2009. España.
García, Lidia. *Tu voz, tu sonido*. Ediciones Díaz de Santos, 2003. España.
Mena, Ana de. *Educación de la voz*. Ediciones Aljibe, 1996. España.
Molner, Ángels. *Taller de voz*. Alba Editorial, 2005. España.
Veiga, Ma. Purificación. *Educación de la voz*. Ideas Propias Editorial, 2004. España.

Otras fuentes

- Asociación de Radiodifusores del Valle de México, A. C. (ARVM).
Cámara Nacional de la Industria de Radio y Televisión (CIRT):
Instituto de Capacitación de la Industria de Radio y Televisión (ICIRT).
Casa del Teatro:
Talleres Casa del Teatro.
CasAzul:
Artes Escénicas Argos.
Centro de Creatividad y Desarrollo en Comunicación (CCDC).
Centro de Educación y Capacitación Artística de Morelia (CECA).
Escuela Superior de Técnicas y Estudios Superiores de Barcelona (ESTE):
Maestría en Psicología Humanista.
Máster en Psicología Transpersonal.
Doctorado en Psicología Humanista.
Instituto Michoacano de Cultura (IMC):
Casa de la Cultura de Morelia.
Universidad Autónoma de Barcelona (UAB):
Gabinete de Comunicación y Educación.
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM):
Facultad de Filosofía y Letras:
Colegio de Literatura Dramática y Teatro.
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales:
Coordinación de Extensión Universitaria.

Instituciones acreditadas

Centro de Estudios en Ciencias de la Comunicación (CECC):

Campus Pedregal, Ciudad de México.

Centro de Estudios Universitarios del Norte (CEUN):

Delicias, Chihuahua.

Instituto de Estudios Superiores de Educación Normal (IESEN):

Ciudad Lerdo, Durango.

Universidad Americana de Acapulco (UAA):

Acapulco, Guerrero.

Universidad del Sol (UNISOL):

Cuernavaca, Morelos.

Universidad de Zamora:

Zamora, Michoacán.

Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED):

Campus Durango.

Campus Gómez Palacio.

Universidad Mesoamericana de Oaxaca (UNIMES):

Oaxaca, Oaxaca.

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP):

Campus Tehuacán.

Campus Puebla.

Universidad Autónoma de Durango (UAD):

Campus Durango.

A

Actitud positiva, 41

Actores, 151

Afonía, 124

Amor en custodia (caso), 46

Análisis de texto, 81

Animadores, 151

Ansiedad, 45

Ansiedad previa a un examen, 146

Aparato resonador, 84

Apnea, 54

"Atropellamientos", 92

Audición o *casting*, 143

Autoestima, 44

B

Bienvenida en radio, 139

Boca, apoyarnos en la, 86

"Bomberazo", 47

Bronquios, 66

C

Caída abrupta, 44

Caja torácica, 21

Calentamiento físico, 32, 33

Cantantes, actores y animadores,
151

Capacitadores, 154

uso de la voz para, 155

Casting, 143, 144

para radio, 145

para televisión, 145

Cavidades de resonancia, 21

Colores y sus connotaciones, 121

Comunicación, 18, 35, 93

a través de la imagen personal, 119

el color de su vestuario, 120

imagen personal, 119

personaje público, 119

corporal, 98

discapacidades de la, 123

efectividad del mensaje, 41

foniatría, 126

guía para mejorar su, 127

la labor de salud en la, 125

los trastornos de la, 125

oral, 123

salud en la, 123

rehabilitación y terapia, 125

foniatría, 126

logopedia, 126

medicina natural, alternativa, 126

musicoterapia, 126

comunicación (continuación)
 ortofonía, 126
 sonora contemporánea, 18
comunicador (el), 134
comunicólogo (el), 134
concentración, 38
 métodos de, 38
concentrarse, 38
conducción, 135
 perfiles de, 135
 y **conducción**, 44
 y **conducción**, 44
conducir, 19
conocer el, 19
cultura, 115
de la voz en televisión, 140
de la voz, 17, 58
de la voz, 71
de la capacidad visual y auditiva, 124
de la voz, 46, 47
faltas de, 46
de la voz, 124
de la voz, 48
Entrenadores, 154
uso de la voz para, 155
Epiglotis, 20
Espacio escénico, 113
dividirlo en nueve zonas, 113
Estilo, 135
de la voz, 45
Exhalación, 17
Exhalar, 55
Expresión consciente, 47
Expresión emotiva, 48

de la voz, aparato resonador, 88
de la voz, 19

fisiología de la, 19
 Foniatría, 126
 Fosas nasales, 23

G

Garganta, forzar la, 86

I

Impostar la voz, 68
 Improvisación, 115
 recursos previos a la, 115
 Inhalación, 17
 Inhalar, 54
 Instructores, 154
 uso de la voz para, 155
 Intuición, 48

J

Jalar aire, 67

L

La respiración, 54
 Laringe, 19
 Lectura, 79
 en voz alta, 79
 Locución, 135
 perfiles de, 135
 Logopedia, 126

M

Mecánica respiratoria, 22
 Medicina natural, alternativa, 126
 Médicos, 153
 Micrófono, 100
 cómo recibe la señal, 105
 Miedo, 45
 Miedo y nerviosismo, 45
 Modulación, 68
 dos ejercicios muy simples, 69
 Musicoterapia, 126

N

Nariz (la), 24
 Nerviosismo, 46

O

Orador profesional, 134
 un buen, 130
 Ortofonía, 126

P

Pánico escénico, 45, 51
 Perfil, 135
 de documental, 141
 Perfiles de locución y conducción,
 135
 perfil de noticia, 136
 perfil de revista, 138
 "Popeo", 72
 Postura, 98
 zonas del cuerpo, 111
 Preparación física, 32
 Prisa (la), 92
 Profesionales de la voz, 133
 Profesor (el), 151
 Pronunciación, 80
 y puntuación, 80
 Proyección de la voz, 83
 colocación y, 83
 nariz, boca y faringe, 84
 Psicólogos, 153
 Psiquiatras, 153
 Pulmones, 66
 Puntuación, 80
 Puntuación y pronunciación, 81

R

Resistencia nasal, 24
 Resistencias nasales, 23
 Respiración, 94
 Respiración (la), 22
 a través de la boca, 67
 diafragmática, 55, 66

fónica, 55
 fónica o profesional, 68
 primaria, 54
 Ritmo (el), 91
 "atropellamientos", 92
 base, neutro o normal, 92
 correcto, 92
 la prisa, 92
 "Ronquido nocturno", 54

S

Salud, 123
 en la comunicación oral, 123
 Seguridad, 44
 definición, 44
 Silencio, 48
 Silencio y sonido, 18
 "Siseo", 73
 Sistema fonador, 21, 84
 caja torácica, 21
 cavidades de resonancia, 21
 repliegues del tubo laringeo, 21
 Sonido, 53
 Spinning, 147

T

Terapeutas, 153
 Trabalenguas, 72
 Tráquea, 66
 Tubo laringeo, 21

U

Universidad de Zamora (caso), 42

V

Velocidades (las), 93
 Vocales (las), 77
 pronunciación de las, 77
 Voz (la), 17, 37
 alteraciones en la, 123
 colocación y proyección de la, 83

