

Material Imprimible

Curso de Oratoria

Módulo 2

Contenidos:

- Utilización de la voz
- Cualidades de la voz
- Respiración
- Elementos clave del orador

La voz

Es preciso señalar que la voz en la oratoria es una pieza clave para tener una excelente performance al hablar en público. Por eso es que se debe practicar y encontrar una voz cómoda para uno, que sea, al mismo tiempo, enérgica y agradable, a fin de mantener atento al auditorio por el tiempo que dure la presentación. Se trata, en todo momento, de transmitir un mensaje y, si la voz es baja, monótona, ronca, desagradable o fingida, el público no atenderá a lo que se transmite, sino solamente a la voz y qué emociones le provoca, con lo cual el objetivo principal del orador, que es el de comunicar, fracasará irremediablemente.

Por lo tanto, en este sentido, lo primero que podemos hacer es conocer nuestra voz. Una herramienta útil para ello es grabarla tantas veces como sea necesario, hasta que se reconozca como propia la voz que se escucha en la grabación. Las herramientas más valiosas para que la palabra gane en inteligibilidad son la auto-escucha, con grabación en alta fidelidad, y la audición de otras voces. A partir de ahí, podemos empezar a trabajarla para mejorar la proyección, el ritmo, el volumen y los matices.

Otra posibilidad es que, cuando escuchemos otras voces que nos resulten agradables, intentemos imitarlas. Con esto no queremos decir que busquemos que se asemeje a aquella, porque la voz es única de cada persona, pero sí se puede tratar de imitar su cadencia. Pensemos que todo lo que podamos practicar aumentará nuestra información sobre cómo optimizar la voz y, así, el discurso.

Ahora bien, como dijimos, la voz es algo tan individual como el color de los ojos, pero lo que sí podemos hacer es resaltar sus virtudes y mejorar sus defectos. Muchas personas que disertan sobre excelentes contenidos no saben por qué fracasan sus presentaciones. Y esto ocurre porque no conocen la gran influencia que tiene la voz y su proyección cuando se habla en público. Si un orador no domina su voz, por buenos que sean sus contenidos, no podrá dejar un mensaje efectivo.

Por ejemplo, algo que puede suceder es que la voz sea débil y, en ese caso, el auditorio no puede seguir el discurso. Pero quizás se pregunten por qué puede ser que nuestra voz se proyecte de esa manera... Bueno, la voz puede salir débil por falta de entrenamiento, pero, también, por nervios, miedo, angustia, como veremos más adelante. Por eso, detengámonos en conocer algunas características importantes que hay que tener en cuenta al momento de dar una presentación en público.

Cualidades de la voz

Tal como afirma el locutor Alejandro Guevara en su libro *Locución: El entrenador personal*, “el aparato fonador se vale, para componer la voz, de sus posibilidades de producir sonidos identificables por el oído. Como consecuencia, la voz está dotada de distintas cualidades”. Por lo tanto, existen claves que se tienen que tener en cuenta a la hora de tomar las riendas del control de la voz, que son la modulación, el ritmo, el volumen, el tono y el timbre... Veamos cada una de estas cualidades en detalle.

Empecemos por la modulación. Se entiende por tal al pronunciamiento correcto de las palabras, a no subir y bajar el volumen de forma repentina o cambiar el ritmo continuamente. Además, se debe tomar en consideración la necesidad de dar el énfasis indicado a ciertas palabras. Por lo tanto, la modulación es de suma utilidad para captar la atención del público. Tengan en cuenta la siguiente premisa: mientras más rápido hablemos, peor será nuestra pronunciación. Por eso debemos procurar abrir la boca y decir cada letra, separando cada una de las palabras de la otra.

Además, es importante destacar que, si se vocaliza bien cada palabra, remarcando sus finales, sin acelerar ni ralentizarse demasiado, lograremos tener una de las cualidades de la voz a nuestro favor. Tenemos que una voz bien modulada ayuda a entender y a expresar firmeza y seguridad en lo que se dice.

La siguiente cualidad de la voz es el ritmo. En este caso, puede ser moderado, calmado y pasivo, o acelerado y lleno de energía, todo dependerá del propósito de la presentación. Entonces, si el objetivo es una argumentación, como puede ser el caso de las ventas, deberemos imprimir una carga de energía extra a la voz, de manera que los oyentes entren en la misma sintonía. Hay que recordar que el orador transfiere su estado de ánimo al auditorio y uno de los canales principales para hacerlo es su voz. Por lo tanto, lo que se sugiere para imprimirle el ánimo adecuado a las presentaciones, es practicar.

En este sentido, Guevara afirma que el ritmo “puede ser sostenido o irregular. El ritmo sostenido es más agradable, en función de su musicalidad. Pero conlleva el riesgo de caer en el canto”. En cambio, “el ritmo irregular se asocia con ciertos estados de ánimo, lo que lo hace un parámetro importante de su retórica”. Por eso es que, dependiendo de lo que busquemos generar en nuestro interlocutor, es que debemos adecuar el ritmo a nuestra exposición.

Además, modificar el ritmo a lo largo del discurso, nos servirá para jugar con aquello que queremos destacar de nuestro mensaje y evitar caer en el aburrimiento del mensaje.

Luego, la siguiente característica es el volumen o la intensidad. En relación con esto, Guevara sostiene que “es la cualidad que la hace sonar más, o menos, intensamente. De la misma manera que en los equipos de audio, cuando usted suba el volumen escuchará más fuerte y cuando lo disminuya, más débilmente”.

Por eso, podemos decir que se trata de elevar o bajar el nivel del sonido con el que hablamos. Usualmente, al hablar en público es necesario que el volumen sea un poco mayor al que normalmente se usa para conversar con otra persona. Sin embargo, tampoco es conveniente hablar demasiado alto, ya que se cansan el orador y los oyentes.

Entonces, se preguntarán qué debemos tener en consideración para determinar la intensidad... La intensidad de la voz dependerá del tamaño y la acústica de la sala donde presentemos nuestra alocución, de la cantidad de público y la distancia física entre el auditorio y el orador, así como también de los ruidos ambientales. Si se utilizan medios técnicos para amplificación del sonido, es necesario hacer pruebas de sonido para adecuar la voz, el equipo y la posición del micrófono.

Luego, en cuanto al tono, podemos decir que varía entre dos extremos o polos opuestos: el agudo, que se percibe como más fino o chillón, y el grave, que es más bien grueso o bajo. De cualquier manera, todas las personas tenemos un tono medio natural, que es aquel en el cual el volumen y el caudal son óptimos, por lo que nos permite hablar sin sentir cansancio. Es importante detectar cuál es ese tono medio para poder, luego, saber cómo agudizarlo o agravarlo dependiendo de nuestras necesidades.

Esto tiene que ver con que el tono es el modo de decir las cosas, es aquello que dota de expresividad a nuestro mensaje, entonces debemos poder distinguir cuándo necesitamos usar cada uno. Pensemos que al cambiarlo podremos enfatizar lo que se quiera remarcar y que llame la atención del auditorio. Pero ojo, que el tono no es igual a volumen, por lo que no nos referimos a gritar o susurrar, sino a jugar con las distintas variables de nuestra voz. Entonces, por ejemplo, se trata de cambiar de tono según si se cuenta una anécdota personal, para hacer la situación más confidente, o subirlo, es decir, agudizarlo, si se quiere remarcar algo.

Podemos jugar con la distinta variedad de tonos como mejor nos parezca a nosotros, pero un pequeño cambio nos permite detectar esas diferencias en el mensaje. Distinto sería si nos mantuviéramos en un tono constante. Imagínenselo por un momento... no haría más que aburrirnos. Esto se debe a que también, cuando hablamos en la cotidianeidad, no mantenemos un tono neutral, sino que, inconscientemente, hacemos

variaciones de acuerdo a lo que estemos diciendo. Y, al fin y al cabo, cuando nos encontramos frente a un auditorio queremos que nuestro mensaje suene natural y no forzado.

Para controlar el tono de la voz, se pueden realizar ejercicios como lo hacen los cantantes, mediante el empleo de las escalas musicales. Es decir, se empieza al emitir un tono grave y luego va subiendo gradualmente hasta llegar al máximo agudo que la voz permita.

El último elemento a tener en consideración es el timbre. Se trata del matiz personal de la voz, por lo que cada uno tiene su timbre propio y distinto a los demás. Una de las formas de clasificar las voces es agruparlas por el color en claras y oscuras, por el grueso, considerándolas delgadas y espesas, o por el brillo, es decir, bien timbradas o sin timbre.

Ejercicios

Es importante tener en cuenta que todas estas cualidades que mencionamos pueden ser mejoradas, paulatinamente, mediante el elemento clave de la oratoria: la práctica. Sólo con realizar algunos ejercicios de manera consciente y constante se puede adquirir su dominio, gradualmente. Veamos, entonces, algunas pautas que debemos tener en cuenta.

Para mejorar la articulación y la modulación de las palabras, se puede acudir a la práctica con trabalenguas, como vimos anteriormente. De hecho, pueden utilizar los que se encuentran en el material complementario para practicar. Su objetivo es el de adquirir buena pronunciación, ritmo y variación de tonos. Entonces, deben pronunciarlos en voz alta, alternando volúmenes y tonos. De esta manera, podremos analizar cómo cambia nuestro estado de ánimo al modificar la voz, lo que nos dará la pauta de cómo incidirían esos cambios en la recepción del oyente.

Por otro lado, es importante remarcar bien las sílabas para ejercitar la modulación, alternar tonos agudos y graves, volúmenes bajos, medios y altos, así como también ensayar la lentitud y la rapidez al hablar. Imprimirle diferentes estados de ánimo a las palabras ayuda a entender la importancia del condimento emocional que le añadimos a las palabras, sea tristeza, euforia, alegría, exaltación o apatía. Entonces, al practicar estos distintos modos de hablar, nos llevaremos muchas sorpresas, viendo cómo está en nuestro poder atraer o aburrir al auditorio.

Otro ejercicio muy antiguo, pero no por ello menos efectivo, que usaban y aún usan los actores, es el de colocarse un lápiz en forma horizontal, sostenido suavemente entre los dientes, y así leer un texto o pronunciar grupos de sílabas. Esto se hace para mejorar la modulación y la pronunciación en poco tiempo.

Entonces, podemos decir que algunos tips para el mejoramiento de la voz son:

- Hablar muy lentamente, marcando en forma pausada cada letra y exagerando la articulación.
- También ayuda abrir la boca todo lo posible hasta producir el bostezo forzado una y otra vez. Esto relaja y expande la caja de resonancia.
- Otra posibilidad es silbar de las formas o maneras que podamos. Este ejercicio nos ayuda a mejorar la respiración, a la vez que contribuye a que los labios se relajen.
- Por último, podemos dejar que la mandíbula inferior caiga. Esto hará que se relaje gran parte de la cavidad sonora. Emitir sonidos, logrando este efecto relajación, ampliará las capacidades vocales.

Respiración

Un detalle importante a considerar es que, en todas estas cualidades de la voz que estuvimos estudiando, incide ampliamente la respiración. Por eso es que se trata de otro elemento indispensable a tener en cuenta, porque, como explica Alejandro Guevara, “la energía que se usa para hablar es la misma que usan los músicos para ejecutar un instrumento: el viento”.

Por lo tanto, es indispensable ejercitarse en una inspiración muy profunda, que nos dé el aire suficiente para que la voz se logre dispersar entre volumen, el tono y el ritmo adecuados. Una óptima respiración siempre se inicia llenando el abdomen, expandiendo costillas y pulmones y finalmente, llega al pecho, antes de exhalar todo el aire. Esta respiración se llama costo-diafragmática.

Por lo tanto, algunos ejercicios que podemos hacer son: tumbarnos de espaldas o sentarnos con la espalda bien derecha. En esa posición debemos inhalar, recordando que debemos llevar el aire hacia el abdomen y, al exhalar, con el aire que liberamos pronunciamos las vocales. Con la práctica, las inspiraciones y espiraciones, cada vez deberán tener mayor duración.

También se podrá practicar ubicados de pie, con las manos sobre las caderas con los dedos hacia delante y los pulgares en la parte de atrás. En esta posición, iniciaremos una respiración profunda, intentando llenar el abdomen y expandiendo luego el aire hacia los costados para abarcar los pulmones. Es preciso que no haya un levantamiento de los hombros cuando respiramos profundo, ni tampoco esfuerzo alguno de los hombros para expandir la parte superior del pecho.

Algo muy importante que debemos considerar es que se deberá huir de las respiraciones altas, muy comunes en quien no maneja la respiración consciente, que aprietan y estrangulan la voz, porque al colocar el aire cerca del cuello y al hacer empuje, comprime el cuello y así, la voz se apaga y se esfuerzan inútilmente, las cuerdas vocales.

Por otro lado, la claridad de la palabra depende, en gran medida, del grado de elasticidad de la musculatura. Sabemos que la rigidez dificulta la articulación y la resonancia, tiende a apagar el volumen de la voz y facilita escapes de aire. Por eso, los profesionales de la voz deben acudir a un otorrinolaringólogo con regularidad para evitar esos escapes de ruido de la propia voz causados por insuficiencia en el cierre de las cuerdas vocales, que conducen a patologías como los nódulos. De hecho, en aquellos casos en los que hay patologías, el movimiento de los articuladores se hace más lento e incide negativamente en la correcta dicción de las palabras.

Luego, el sobreesfuerzo vocal, es decir, el hecho de gritar en zonas de ruido para imponer la voz, suele derivar en la rigidez de la musculatura del sistema fonador. Entonces, si se puede entender que la voz es sinónimo de elasticidad, uno sabe que puede trabajar sobre ella, si se lo propone.

Relajación muscular

La relajación muscular no solamente contribuye a mejorar la emisión de la voz, sino también a la relajación de todo el cuerpo. Esta técnica requiere de entrenamiento previo y de una serie de pasos a cumplir.

En primer lugar, debemos sentarnos en una posición cómoda con los ojos cerrados. En esta posición, buscaremos relajar, lentamente, todos los músculos del cuerpo. Para ello, empezaremos por tensionar y aflojar los dedos de los pies, los pies, y así con cada parte del cuerpo, hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

Luego, una vez que hayamos relajado todos los músculos del cuerpo, debemos imaginarnos en un lugar pacífico y relajante, como puede ser el campo o la playa. Tiene

que ser un sitio que nos represente paz. Entonces, debemos imaginar que estamos totalmente relajados y despreocupados en ese lugar. Si realizamos este ejercicio tan seguido como sea posible, durante unos 10 o 15 minutos, lograremos automatizar el proceso, con lo que podremos relajarnos en pocos segundos.

Elementos clave del orador

Como corolario de todo lo que estuvimos aprendiendo, detallaremos ahora siete máximas para aumentar la inteligibilidad de la palabra a la hora de dar un discurso. Veamos:

- En primer lugar, debemos procurar que haya la menor cantidad de ruido posible mientras se habla.
- También, tenemos que considerar la agilidad de la lengua. Para ello la recomendación es moverla regularmente.
- Y, en cuanto a la proyección de la voz, es importante encontrar buenos sistemas de resonancia. Un ejercicio clásico del actor es proyectar la voz con una respiración adecuada, sintiendo que la propia voz toca hasta el último oyente del auditorio.
- Luego, para lograr fluidez, debemos acudir al uso de frases cortas, porque se entienden mejor que las largas y complejas.
- Recordemos, a su vez, la importancia de utilizar un volumen adecuado, que no sea muy bajo ni demasiado elevado.
- Además, nuestro rostro debe estar relajado y con ausencia de esfuerzo vocal.
- Y, finalmente, es necesario marcar claramente las pausas, de manera que se pueda tomar aire, descansar y dejar procesar al que escucha.

Entonces, ¿cómo lograremos ser buenos oradores? Hay diversos elementos a tener en cuenta para que un discurso sea efectivo. La claridad de las palabras es uno de ellos. Sin embargo, no es el único. El trabajo previo es clave para generar una buena preparación. Para ello, se debe realizar una correcta articulación de las palabras a utilizar, así como también potenciar la resonancia de nuestra voz, porque ayuda a generar el efecto deseado en la misma. Además, como ya se mencionó previamente, la respiración es una herramienta a optimizar, ya que influye en las cualidades de la voz.

Otra estrategia que podemos utilizar es el alargamiento de las vocales, que es un buen recurso para generar la atención del auditorio. Si bien no es aconsejable hacer esto, sobre todo al final de las palabras, porque da la impresión de que estamos pensando qué decir después, sí podemos acudir a esta herramienta para dotar de intención a las palabras. Luego, un manejo armónico de los matices y del tono de voz es la base de un discurso sólido. Asimismo, la habilidad para estructurar una conjunción de frases y oraciones es una condición necesaria para la trasmisión de un mensaje sea cual fuere su contenido. Se debe realizar, entonces, un adecuado manejo del lenguaje, la dicción y la pronunciación, todo lo cual forma una suerte de sinfonía que cautiva al auditorio.