



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## Curso de Oratoria

### Módulo 2

Es preciso señalar que la voz en la oratoria es una pieza clave para tener una excelente performance al hablar en público.

Se debe practicar y encontrar una voz cómoda para uno y 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 solo a la voz y qué emociones le provoca, con lo cual el objetivo principal del orador que es el de comunicar, fracasa irremediablemente.

Lo primero que podemos hacer es conocer nuestra voz. Una herramienta útil para ello es grabarla tantas veces como sea necesario hasta que reconozcas como propia la voz que se escucha en la grabación. A partir de ahí, empezarás a trabajarla para mejorar la proyección, el ritmo, el volumen y los matices.

#### **Importancia de la voz**

Es verdad que la voz es algo tan individual como el color de 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. 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.

Cuando la voz es débil el auditorio no puede seguir el discurso. La voz puede salir débil por falta de entrenamiento pero, también, por nervios, miedo, angustia.

## Cualidades de la voz

En primer lugar, la **modulación**: Se entiende por tal al pronunciamiento correcto de las palabras, no subir y bajar el volumen o cambiar el ritmo continuamente, y dar el énfasis indicado a ciertas palabras. La modulación es de mucha utilidad para captar la atención del público. La modulación depende de la situación en que llevemos adelante nuestro discurso (puede ser en ambientes más distendidos con gente conocida o, en situaciones académicas o laborales).

Si se vocaliza bien cada palabra, remarcando sus finales, sin acelerar ni ralentizarse demasiado, se tienes una de las cualidades de la voz a tu favor. Una voz bien modulada, ayuda a entender y expresar firmeza y seguridad en lo que se dice.

El **Ritmo**, en cambio puede ser moderado, calmado y pasivo, o por otro lado, acelerado y lleno de energía; todo dependerá del propósito de la presentación.

Si tu objetivo una argumentación (como sucede en las ventas) se tiene que imprimir una carga de energía extra a la voz, así los oyentes entrarán 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.

Lo que se sugiere para imprimirle el ánimo adecuado a tus presentaciones es practicar.

Y, el **Volumen**: Este es el factor que, generalmente, mejor se comprende. Se trata de elevar o bajar el nivel de 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, tampoco es conveniente hablar demasiado alto, ya que se cansan el orador y los oyentes. La intensidad de la voz que debe emplearse dependiendo 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.

El **Tono**: Varía entre dos extremos o polos opuestos, el agudo y el grave. Lo ideal es poder distinguir cuando se necesita un tono agudo y cuando un grave.

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

El tono es el modo de decir las cosas. Si se cambia, permitirá enfatizar lo que se quiera remarcar y que llame la atención del auditorio. No es igual a volumen, 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.

Y, finalmente el **timbre**, Es el 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 (claras y oscuras), el grueso (delgadas y espesas) y el brillo (bien timbradas o sin timbre).

Estas cualidades 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.

Para mejorar la articulación y la modulación de las palabras, existen algunos trabalenguas que puedes practicar a fin de adquirir buena pronunciación, ritmo y variación de tonos.

Lo esencial es pronunciarlos en voz alta, alternando volúmenes y tonos. Analizando cómo cambian tus estados de ánimo al cambiar la voz, y cómo incidirían esos cambios en la recepción del oyente.

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 añadamos a las palabras, sea tristeza, euforia, alegría, exaltación o apatía.

Al practicar estos distintos modos de hablar, te llevarás muchas sorpresas, viendo cómo está en tu poder atraer o aburrir al auditorio.

Otro ejercicio muy antiguo y 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 estos grupos de sílabas. Mejorará la modulación y la pronunciación en poco tiempo.

## **Respiración**

En todas estas cualidades de la voz, incide ampliamente la respiración. Hay que ejercitarse en una inspiración muy profunda, que nos dé el aire suficiente para que la voz se logre dispersar entre volumen, tono y 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.

Tumbado de espaldas o sentado con la espalda derecha, puedes practicar esta respiración y al exhalar, con el aire, pronunciar las vocales. Con la práctica, las inspiraciones y expiraciones, 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: iniciemos 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.

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.

### **Elasticidad de la musculatura**

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.

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.

En casos donde hay patologías, el movimiento de los articuladores se hace más lento e incide negativamente en la correcta dicción de las palabras.

Por otra parte, el sobreesfuerzo vocal (gritar en zonas de ruido para imponer la voz) suele derivar en la rigidez de la musculatura del sistema.

Si se puede entender que la voz es sinónimo de elasticidad, uno sabe que puede trabajar sobre ella, si se lo propone. Aunque es más útil trabajar sobre todo el sistema muscular, que exclusivamente sobre la elasticidad de las cuerdas vocales.

### **Aumentar la inteligibilidad:**

1. Ausencia de ruidos (internos o ambientales) mientras se habla.
2. Agilidad de la lengua, para ello moverla regularmente.

3. Proyección de la voz mediante buenos sistemas de resonancia. Un ejercicio clásico del actor es proyectar la voz con una respiración adecuada y sentir que la propia voz toca hasta el último oyente del auditorio.
4. Lograr fluidez gracias al uso de frases cortas que se entienden mejor que las largas y complejas
5. Un volumen adecuado (ni muy bajo ni tan elevado).
6. Rostro relajado y ausencia de esfuerzo vocal.
7. Marcar claramente las pausas, de manera que se pueda tomar aire, descansar y dejar procesar al que escucha.

### **¿Cómo ser un buen orador?**

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.

Se debe realizar una correcta articulación de las palabras utilizadas, así como también potenciar la resonancia de nuestra voz ayuda a generar el efecto deseado en la misma.

Como ya se mencionó previamente la respiración es una herramienta a optimizar que influye en las cualidades de la voz. Mientras que el alargamiento de las vocales es un buen recurso para generar la atención del auditorio.

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 entonces realizar un adecuado manejo del lenguaje, dicción y pronunciación, todo lo cual forma una suerte de sinfonía que cautiva al auditorio.