

## Aprovechar el impacto de la voz en la comunicación

Una buena dicción, una entonación rica y un ritmo adecuado son las claves para lograr aprovechar el impacto de la voz en la comunicación. **¿Cuestión de talento? No, de técnica. Aunque existen personas especialmente dotadas para ello, ser constante en la práctica de los ejercicios que proponemos le ayudará a hacerse oír.**

ISABEL ALBAR y  
MARÍA RUIZ DEL ÁRBOL

Logopedas.  
Directoras de Eduvoz, centro de  
rehabilitación  
y educación de la voz  
[www.eduvoz.com](http://www.eduvoz.com)

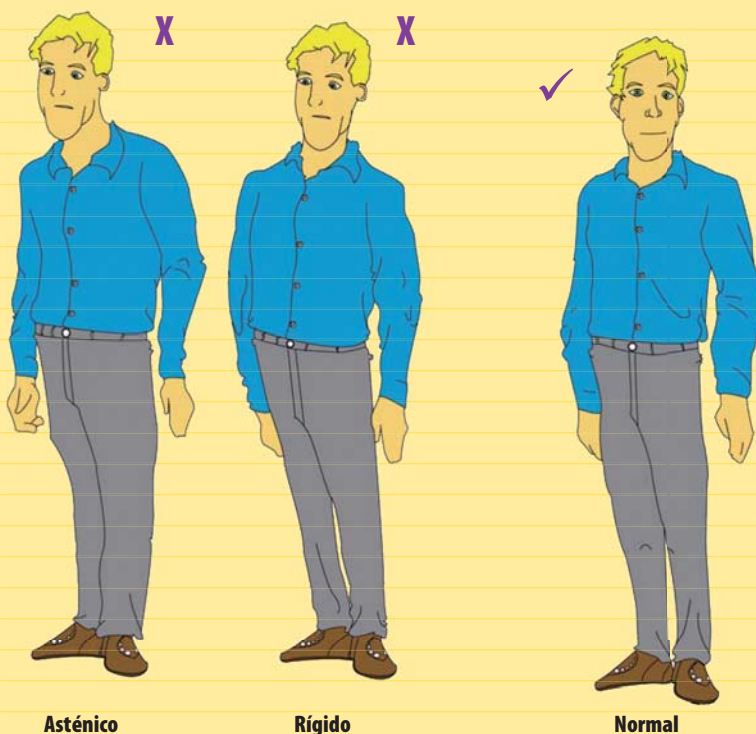


**I**mpostar la voz es dejar que el sonido natural que se produce mediante la apertura y cierre de las cuerdas vocales vibre en las cavidades de resonancia con el fin de conseguir un resultado óptimo con un mínimo esfuerzo. Trabajando esta técnica lograremos mejorar la calidad de la voz; sin embargo, para aprovechar plenamente el impacto de la voz en la comunicación, conviene tener también una buena dicción, una entonación capaz de dar a cada concepto su matiz y a cada frase su intención y un ritmo adecuado: ni muy rápido ni excesivamente lento.

Este artículo tiene como finalidad proponerle una serie de ejercicios que, realizados con regularidad, le ayudarán



## Corrección postural



Una postura encorvada o rígida dificulta la salida natural del aire e impide que la voz salga con fluidez. Para evitarlo, adopte una postura erguida, relaje los hombros, la mandíbula y baje un poco la cabeza de modo que la barbilla apunte al esternón. Esta postura permite que las cervicales estén en línea con el resto de la columna vertebral.

a conseguir ese propósito. Estos ejercicios se dividen en dos bloques:

■ Ejercicios encaminados a impostar la voz.

■ Ejercicios encaminados a mejorar la dicción, entonación y ritmo en el habla.

### IMPOSTAR LA VOZ

#### La postura

La postura corporal influye en la emisión de la voz. Una postura encorvada o demasiado rígida, así como la elevación de la barbilla o la tensión en la mandíbula, dificulta la salida natural del aire e impide que la voz salga con fluidez.

Para evitarlo, adopte una postura erguida, relaje los hombros y la mandíbula, y baje un poco la cabeza de modo que la barbilla apunte al esternón (*ver recuadro*). Esta postura permite que las cervicales estén en línea con el resto de la columna vertebral. Es la que debe mantener de forma cotidiana y, también, para trabajar los ejercicios siguientes.

#### La relajación de cuello

La tensión en los músculos del cuello, los hombros y la mandíbula fija la laringe, impidiéndole realizar los movimientos naturales de ascenso, descenso y ligera rotación que este

órgano necesita para emitir el sonido de la voz.

Para ganar flexibilidad, proponemos una serie de ejercicios, muy sencillos, que deben realizarse con mucha suavidad. Requieren sentarse en una silla con la espalda erguida, relajando los hombros y la mandíbula (*ver recuadro*).

### La respiración

Para utilizar bien la voz, es necesario respirar correctamente. El tipo de respiración más adecuado es el costal inferior o diafragmático porque permite controlar la salida del aire, sin provocar una sobrecarga de tensión a las cuerdas vocales.

Los dos ejercicios que proponemos requieren sentarse en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo y colocar las palmas de las manos encima de las costillas inferiores. El primero busca experimentar la respiración diafragmática mientras que el segundo se encamina a coordinar la respiración con el habla. Cada uno de ellos se debe repetir 10 veces sin omitir ningún paso.

■ **Primer ejercicio: control de respiración.** Inspire profunda y tranquilamente sintiendo como el aire baja al fondo de sus pulmones, notará como las costillas inferiores se expanden. Suelte el aire desde el fondo de los pulmones, sintiendo como las costillas vuelven a su posición habitual; deje salir el aire de forma natural, sin hacer fuerza con la garganta.

■ **Segundo ejercicio: coordinación con el habla.** Inspire como en el ejercicio anterior. Suelte el aire desde el fondo de los pulmones dejando que pase libremente por la garganta, sin hacer fuerza, y diga los días de la semana:

*Lunes, martes miércoles, jueves...*  
Diga sólo los que su soplo le permita sin tener que volver a inspirar. Debe notar que el aire no se retiene en la garganta y que la voz sale sin esfuerzo, fluida y natural.

## Impostación de la voz

Finalizamos este apartado con un ejercicio, propiamente, de impostación de la voz, que permite sentir cómo ésta vibra en las cavidades de resonancia (boca y nariz).

■ **Ejercicio.** Inspire como en el ejercicio anterior. Suelte el aire desde el fondo de los pulmones dejando que pase libremente por la garganta, sin hacer fuerza, y diga:

*Mimbre, hombre, miembro, hombro, Humberto, Mambrú*

Intente sentir las vibraciones de la voz en la nariz; procure también que su voz suene clara, en la cara, no “rasposa” en la garganta.

Repita 10 veces este ejercicio y vaya incorporando paulatinamente este modelo de fonación en su vida cotidiana; es decir, hable sin forzar la garganta.

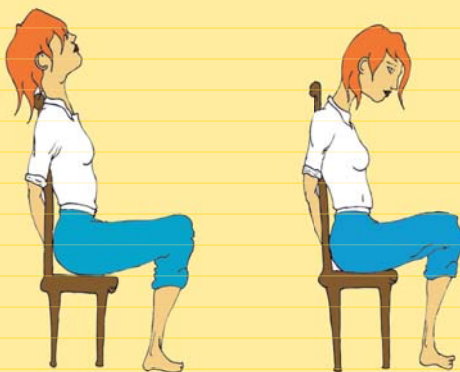
## MEJORAR DICCIÓN, ENTONACIÓN Y RITMO

Hablar, lo mismo que caminar, es una función motora; por lo tanto, ejercicios como abrir y cerrar la boca, sacar la lengua fuera e intentar tocarse la nariz y luego la barbilla, hacer muecas con los labios... delante de un espejo, le ayudarán a pronunciar con más soltura y fluidez (*ver recuadro*).

## Vocalización

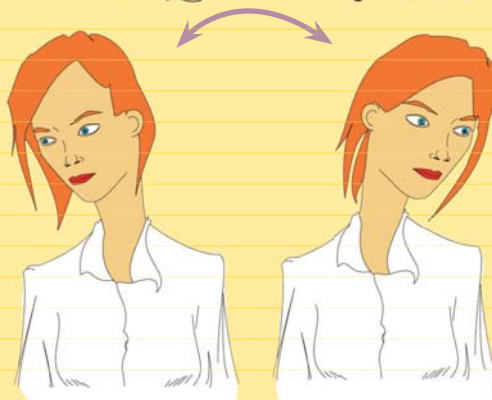
Tener una buena dicción implica alargar las vocales y no dejar que pierdan su identidad a lo largo de la frase, relajando, por ejemplo, la pronunciación de las dos vocales que componen un diptongo o cerrando la última vocal de las palabras. Para evitar estos fallos, realizaremos un ejercicio de lectura vocálica y otro de lectura silábica. Dichos ejercicios nos ayudarán, también, a ralentizar la velocidad en el habla y a respetar la doble vocal de una sinalefa (pronunciación en una sola sílaba de la vocal final de una palabra y la vocal inicial de la siguiente).

## Ejercicios para relajar el cuello



### Preparación

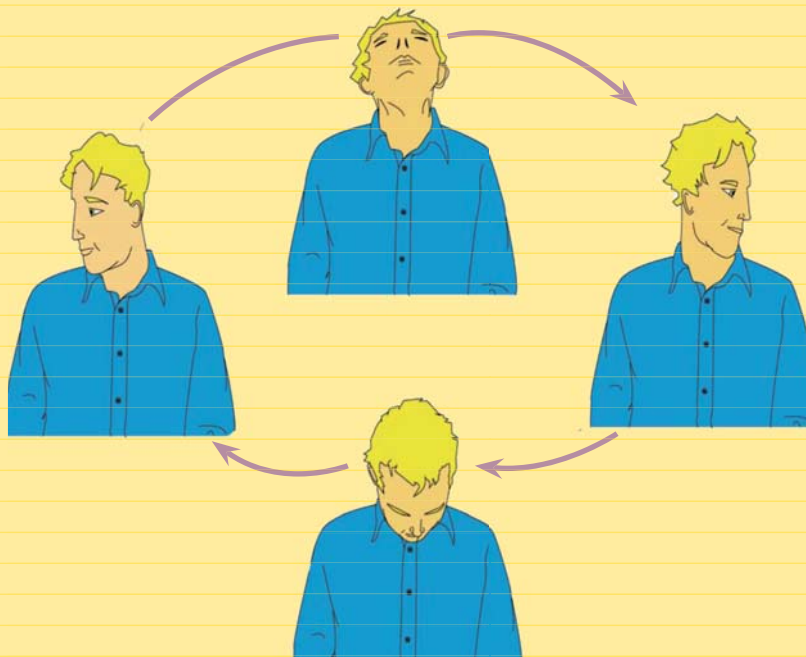
1. Siéntese en una silla con la espalda erguida y apoyada en el respaldo.
2. Entreabra la boca relajando la mandíbula.



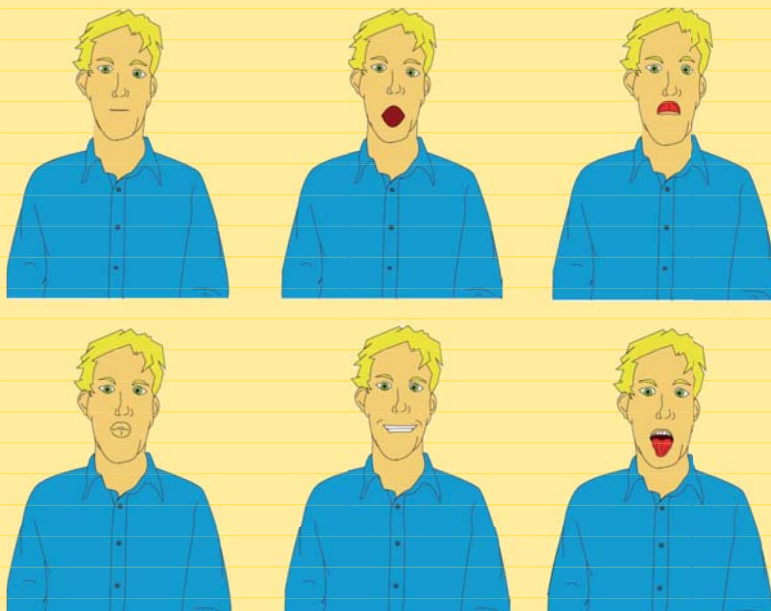
### Ejercicios

1. Flexione suavemente la cabeza hacia delante y hacia atrás.
2. Flexione suavemente la cabeza hacia derecha e izquierda.

3. Gire suavemente la cabeza hacia derecha e izquierda.



## Ejercicios de pronunciación



Frente a un espejo, realice varias series de los ejercicios siguientes: abrir y cerrar la boca, hacer muecas con los labios, sacar la lengua fuera e intentar tocarse la nariz y luego la barbilla...

Respete las pausas que le indicamos para respirar. La pausa en el lenguaje oral, aunque no resulte fácil, pues permanecer en silencio resulta muy incómodo, es fundamental: facilita la comprensión al oyente, concede tiempo para pensar lo que se va a decir a continuación, recalca la importancia de una frase, ayuda a captar la atención del auditorio y, en definitiva, resta monotonía al discurso.

Le proponemos una poesía, un fragmento de *Romance del Duero* (Gerardo Diego, 1922), con la que vamos a realizar los ejercicios:

*Río Duero, Río Duero,  
nadie a acompañarte baja;  
nadie se detiene a oír  
tu eterna estrofa de agua.  
Indiferente o cobarde  
la ciudad vuelve la espalda.*

*No quiere ver en tu espejo  
tu muralla desdentada.*

■ **Primer ejercicio: lectura vocálica.** Lea solamente las vocales de cada verso, olvidándose de las consonantes y tomando aire antes de cada verso:

*Río Duero, Río Duero  
ío ueo ío ueo  
nadie a acompañarte baja;  
aie a aoaae aa  
nadie se detiene a oír  
aie e eiee a oi  
tu eterna estrofa de agua.  
U eea eoa oiaa*

■ **Segundo ejercicio: lectura silábica.** Lea separando las sílabas, tome aire cada dos versos:

*Río Duero, Río Duero  
Ri-o-Due-ro, Ri-o Due-ro*

*nadie a acompañarte baja;  
na-die-a-a-com-pa-ñar-te-ba-ja  
nadie se detiene a oír  
na-die-se-de-tie-ne-a-o-ír  
tu eterna estrofa de agua.  
tu-e-ter-na-es-tro-fa-de-a-gua*

Lea ahora los versos de forma natural, procurando seguir las normas que hemos trabajado en los anteriores ejercicios.

### Entonación en la lectura

Hay pocas cosas que produzcan un tedio mayor que oír a una persona hablar de forma monótona e inexpresiva. Una misma frase puede tener diferentes significados según se entone. Para enriquecer la entonación proponemos, en primer lugar, ejercicios de entonación en la lectura y, a continuación, en el lenguaje espontáneo.

■ **Primer ejercicio.** Para este ejercicio de lectura, acudimos a una serie de frases extraídas de un fragmento de la novela de Miguel Delibes *El disputado voto del señor Cayo*:

*“Pero usted es jefe, ¿no?”  
“No... no es exactamente eso.”  
Lali le miraba divertida.  
Añadió Víctor: “En realidad yo voy para diputado.”*

*El señor Cayo se rascó el cogote: “Y esos, ¿no son jefes?”*

*Víctor bajó la voz, como si intentara hurtar sus palabras a los oídos de sus compañeros: “En cierto modo, entiéndame, un diputado es un hombre elegido por el pueblo para representar al pueblo.”*

*“Ya”, dijo el señor Cayo.*

*Rafa rió burlonamente: “No has estado como muy convincente, macho.”*

En primer lugar, lea varias veces cada frase por separado, como si no tuvieran relación una con otra, tratando de buscar, cada vez, diferente intención y utilizando para ello la entonación. A continuación, vuelva a leer el fragmento seguido, intentando dar sentido al texto.

■ **Segundo ejercicio.** Realice después el mismo ejercicio con diferentes textos de lectura expresiva; puede utilizar, por ejemplo, cuentos para niños.

Es conveniente realizar una autoevaluación, empleando para ello una grabadora. Muchas veces, al intentar entonar, pensamos que estamos sobreactuando. Sin embargo, al oír la grabación, comprobamos que nuestra lectura continúa siendo monótona e inexpressiva.

## Entonación en el lenguaje espontáneo

Intente ahora hablar de forma espontánea aplicando todo lo aprendido en los anteriores ejercicios. Para ello, piense en un incidente o una anécdota divertida que le haya ocurrido recientemente y dele forma procurando que

resulte concreta, concisa y amena. Esa anécdota será la base de este ejercicio:

■ Colóquese delante de un espejo en el que se pueda ver de cuerpo entero y pinte sobre él tres cruces.

■ Póngase ante al espejo, erguido pero relajado a la vez, flexione los codos de manera que pueda juntar las manos a la altura de la cintura.

■ En esa posición y procurando mover las manos de forma natural, al ritmo de sus palabras, cuente su anécdota dirigiendo la mirada alternativamente a las tres cruces que ha pintado en el espejo, como si se estuviera dirigiendo a tres personas diferentes. Para que la narración resulte dinámica, seleccione sólo los hechos más sugerentes, no se entretenga en preámbulos, cuente sólo los detalles necesarios y procure jugar con la entonación, la velocidad, las pausas y el ritmo del habla.

■ Evite introducir en su discurso muletillas como “eh”, “pues”, “mm”... ya que empobrecen la expresión oral.

Si tiene la posibilidad, sería interesante que grabase este ejercicio con una cámara de vídeo, para valorar también su lenguaje corporal en la comunicación en público.

## CONCLUSIÓN

Le recomendamos que realice asiduamente los ejercicios propuestos en este artículo y que procure llevarlos a la práctica paulatinamente en su vida cotidiana. No olvide que el primer requisito para comunicarse es hacerse oír y comprender por su interlocutor y que, como decíamos en el artículo anterior (*IURIS* n.º 148, abril de 2010), en la comunicación oral, el impacto de la voz ocupa un 37% en importancia. ■