

LA VOZ Y SUS CUALIDADES

No existe un órgano específico productor de la voz. La emisión de la voz se produce por las vibraciones del aire en la laringe. Ésta se modula mediante la totalidad del aparato fonador, produciéndose la voz humana por la acción del soplo respiratorio al pasar por la glotis laríngea, ubicada entre la tráquea y la faringe.

Las cuerdas vocales por sí solas no emiten ningún sonido, por lo que necesitan de sus cavidades de resonancia, de igual manera que los instrumentos de cuerda requieren de su correspondiente caja. El aparato de fonación funciona en su totalidad al emitir los sonidos.

Aparato de fonación

El aire contenido en los pulmones sale de éstos estimulado por el diafragma, músculo transversal que regula la respiración. El aire pulmonar se conduce por los bronquios hacia la tráquea, en cuyo extremo superior está la laringe.

La laringe presenta un estrechamiento por cuatro pliegues, dos a cada lado, son las cuerdas vocales. Entre las cuerdas derechas e izquierdas hay una abertura que se cierra o se abre para dejar pasar el aire pulmonar, es la glotis; las vibraciones de las cuerdas vocales haciendo abrir y cerrar la glotis, producen un sonido neutro que es la voz, es un sonido muy aproximado al de la vocal "A". Las distintas posiciones de la lengua, la boca, los labios etc., constituyen las articulaciones de la voz.

Cualquier palabra o frase que emitimos, es producto de una serie de movimientos en los que intervienen varios órganos, que actúan regidos por el cerebro y que constituyen el aparato fonador. Estos órganos son: órganos de respiración, órganos de fonación y órganos de articulación.

Órganos de respiración, también llamados cavidades infragloticas, son: los pulmones, los bronquios y la tráquea. Los pulmones tienen dos movimientos: la inspiración (absorción del aire) y la espiración (expulsión). La fonación se realiza en este segundo movimiento, más largo que el primero. En la espiración, el aire contenido en los pulmones sale de éstos y, a través de los bronquios y la tráquea, llega a la laringe. La respiración correcta se denomina diafragmática, porque depositando el aire en el abdomen se logra que el músculo diafragma sea el soporte y la

catapulta del aire que hará vibrar las cuerdas vocales. Con esta respiración no solo se están llenando los pulmones de aire sino también la cavidad abdominal.

Órganos de fonación, cavidad laríngea. En esta cavidad se encuentran las cuerdas vocales, elemento clave del aparato fonador. Las cuerdas vocales son dos pequeños músculos elásticos. Si se abren y se recogen a los lados, el aire pasa libremente, sin hacer presión: respiramos. Si por el contrario, se juntan, el aire choca contra ellas, produciendo el sonido que denominamos voz.

Una buena respiración nos permite expresarnos bien, atenuar la tensión nerviosa y manejar la voz. Esto se logra aumentando el caudal de aire mediante ejercitaciones diarias. Cuando se habla en público es necesario poder inspirar aire muy rápidamente sin hacer ruido y ser capaz de espirarlo durante 20 segundos o más.

Órganos de articulación, cavidades supraglóticas. Una vez que el aire ha llegado a la laringe podemos hablar de sonidos; sin embargo, donde se origina esa diversidad de sonidos es fundamentalmente en los órganos de articulación. El sonido es distinto según las posiciones de estos órganos al hablar. Son órganos de articulación: la cavidad nasal, que actúan como verdaderas cajas de resonancia. La cavidad bucal está constituida por los labios, los dientes, los alvéolos, el paladar, la úvula o campanilla y la lengua. El paladar está dividido en dos partes: paladar duro (zona prepalatal, mediopalatal y postpalatal) y paladar blando (zona prevelar y zona postvelar). La lengua está dividida en ápice y dorso, dividido este último a su vez en predorso, mediodorso y postdorso. Son órganos móviles: la lengua, los labios y el velo del paladar. Son inmóviles: los dientes, los alvéolos y el paladar duro.

RELAJACIÓN

Todas las emociones, como el nerviosismo y la inseguridad, se transmiten a través de la voz. Por lo tanto es muy importante realizar ejercicios de Relajación antes de exponer frente a un auditorio.

CUALIDADES DE LA VOZ

Tono: los mecanismos de la voz ponen en evidencia las emociones del orador. Cada emoción hace variar el tono. Las formas expresivas desde la alegría al llanto, quedan registradas a través del tono. Por Ej. : natural, seco, autoritario, dulce, amable, enojado, emocionado, contento, agresivo, natural, irónico, dubitativo, de interrogación, indecisión, exclamación, incertidumbre, suspenso. Los diferentes tonos dan más sentido y expresividad a la palabra.

Ritmo: los cambios de tonos son los que producen el ritmo. Cuando el tono es fijo y siempre igual el discurso se vuelve monótono.

Altura: es la calidad del sonido, está en relación directa con el número o frecuencia de vibraciones por segundo. Varía entre lo grave y lo agudo.

Mayor cantidad de vibraciones — — —> voz aguda

Menor cantidad de vibraciones ———> voz grave

Timbre: es la identidad sonora del individuo, su personalidad. Nos permite reconocer y diferenciar, la voz de una persona.

Velocidad: es la rapidez con la que nos expresamos. Debe ajustarse al tipo de pensamiento o sentimiento que el orador quiere transmitir.

Volumen: es la fuerza sonora que empleamos para llegar al público. La voz excesivamente fuerte es irritativa y se relaciona con la agresión y el autoritarismo. Por el contrario una voz demasiado débil dificulta el entendimiento y proyecta una imagen de inseguridad y vacilación. Es importante evitar que el volumen caiga al final de la frase.

Duración: es el tiempo que persiste la emisión de la voz.

Pronunciación: articular bien es pronunciar distintamente todas las consonantes y vocales. Para pronunciar correctamente se deben ejercitar los músculos del rostro, la lengua y los labios. Un cierto número de consonantes como la d, z, ch, g y k dependen del movimiento activo de la lengua. Otros sonidos como la p, b, m, f, exigen una enérgica acción labial.

PRINCIPALES DEFECTOS DE PRONUNCIACIÓN

Es segura la elocución cuando la pronunciación es clara, diáfana, completa; cuando no se suprime, sustituye, quiebra o atropellamos letras, sílabas o palabras.

a) Asimilación: Supresión de letras, sílabas o palabras y tendencia a dar mucho acercamiento a las palabras.

Incorrectas	Correctas
Vamosalmorzar	Vamos a almorzar
este libro es del	este libro es de él
val cerro	va al cerro

Para corregir este defecto hay que: evitar omitir las "S" finales de cada palabra, en caso de vocales semejantes, éstas se pronuncian completas pero sin pausa: Ejemplo: Puerto Ordaz, no Puerto-Ordaz.

b) Sustitución de las letras: Es común con las consonantes "D, P, C, S" bien al final o a la mitad de la palabra.

Incorrectas	Correctas
Calidac	Calidad
Octurador	Obturador
Señorajiseñores	señoras y señores
Sepcional	Seccional
Ocjeto	Objeto
Correpto	Correcto

Para corregir este defecto hay que: practicar los ejercicios generales de articulación.

d) Lambacismo: Cambio de la letra "R" por la "L".

Incorrecto	Incorrecto Correcto
Amol	Amor
Muelto	Muerto
Hacel	Hacer
Miral	Mirar

e) Rotacismo: Conversión de la letra "L" en "R".

Incorrecto	Correcto
Argunos	Algunos
Er barco	El barco
Mir	Mil

f) Laismos: uso exagerado de "LA" y "LAS" en el dativo como en el acusativo del pronombre.

PAUSAS

Son silencios que nos permiten resaltar el valor de la palabra que expresaremos, reponer el aire, cambiar el tono y el ritmo y mantener así la atención.

Finalidad de la Pausa:

- Psicológica: para pensar y ordenar ideas
- Evitar muletillas. Por ejemplo: evitar decir "...ehh...", "... o sea ..."
- Respirar
- Manejar el ritmo
- Para llamar la atención del auditorio
- Cambiar el tono de la voz.
- Puntuación

Al hablar en público se deben utilizar y respetar los signos de puntuación. Estos nos permiten respirar con tranquilidad, facilitan la interpretación, le dan ritmo al discurso y crean atención en los oyentes. Para ello hay que disponer de tranquilidad, no apurarse y disfrutar de los conceptos que se expresan.

ÉNFASIS

Es darle sentido a lo que se dice, acentuar lo que tiene más importancia. Equivale a subrayar las palabras o frases fundamentales con las que el orador quiere llamar la atención del público. Muchas veces la idea principal del discurso pasa inadvertida, por no darle fuerza enfática.

MULETILLAS

Es el uso repetido de una palabras en forma inconsciente. El orador las utiliza para apoyarse en ellas mientras “piensa” lo que dirá. Por Ej. : ehhh, hum, esteee, ahhh, bueno, vamos. La mejor forma de eliminarlas es reconocerlas. Es preferible una pausa o un silencio a una muletilla.

Si el orador hace un buen manejo de su voz se expresará con:

- Claridad: Deben escucharse todos los fonemas.
- Intensidad: No es gritar sino proyectar la voz, respirando bien, diafragmáticamente.
- Flexibilidad: Ni muy rápido ni muy despacio. Adaptarse al ritmo del público.
- Valorando del Texto: Valorar cada una de las palabras que se usan. "Vender" con el tono de voz el significado de las palabras.
- Utilizando las Pausas: Cortesía del orador para con el auditorio.

Para el cuidado de la voz debemos evitar los abusos vocales tales como:

- Gritar o hablar con intensidad elevada.
- Competir con el ruido de fondo. Conversar en ambientes ruidosos. El ruido enmascara la audición y así perdemos el control de la intensidad de nuestra voz, forzándola en vano.
- Hablar demasiado rápido.
- Utilizar un tono de voz muy aguda o muy grave en forma forzada.
- Hacer mucho esfuerzo en el cuello para hablar.
- Aclarar bruscamente la garganta o carraspear.
- Cambios bruscos de temperatura cuando se ha hablado durante un largo tiempo.
- Factores irritativos como el tabaco y el cigarrillo.
- Tomar en exceso bebidas alcohólicas.
- Tomar bebidas demasiado frías o demasiado calientes.
- Exponernos a contraer enfermedades en las vías respiratorias.
- Las exageradas tensiones emocionales.

Por el contrario, debemos realizar diariamente los ejercicios de la voz (Hablar con un lápiz en la boca, utilizar el abdomen para respirar cuando se habla, etc.) para mantener un aparato fonador saludable.