

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

I.- La Claridad o inteligibilidad de las palabras

PRESENTACIÓN

Un habla inteligible es aquella que produce una buena comprensión del mensaje y una escasa atención a la palabra. No es semejante a un mayor volumen de la voz, sino a una mayor nitidez de la palabra. Hablar sin que se entienda lo que se dice es la mejor manera de animar al interlocutor a desconectarse. Hay personas con un habla muy clara y otras que hablan entre dientes. ¿De qué depende la claridad de la palabra? ¿Será necesario controlar muchos factores para mejorar la inteligibilidad?

¡Si la palabra no es clara la comunicación es muy espinosa! Nada obstaculiza tanto una comunicación como la no inteligibilidad, bien porque no se pronuncie correctamente o porque quien habla se coma las palabras o los sonidos. Esto ofrece al interlocutor una imagen de poco respeto hacia su persona, poco interés en el acto comunicativo o poco esfuerzo. Será imprescindible esmerarse para hacerse entender. El capítulo que ahora comienzas te ayudará.

OBJETIVOS

- Comprender cómo mejorar la claridad de la palabra.
- Mejorar la dicción o pronunciación.
- Aumentar la claridad de la palabra.

EXPOSICIÓN TEÓRICA

Hablar es...

Aunque hablar es para cualquier adulto una habilidad automática, a la que no suele prestar mucha atención, y aunque pueda parecer un hecho compacto, sin embargo, requiere conjuntar varios procesos:

- a. La producción de un sonido.** Éste se obtiene si el aire, al pasar a través de las cuerdas vocales (en adelante CV), las hace vibrar. En los videos [CV en reposo y CV emisión /i/](#) se aprecia cómo el aire pasa entre las CV abiertas. Siempre se mueven con cada respiración como si fuese un “aleteo”. En la emisión de voz las cuerdas se cierran y, al ser atravesadas por el aire, se produce un movimiento ondulante de la mucosa (piel) de las CV. Para que todo funcione correctamente, el aire debe ser el apropiado y las CV deben tener la debida tensión.
- b. La articulación.** Es la modificación del sonido que sale de las CV al cambiar la forma de la caja por la que va a pasar. Esta caja tiene forma de F y está formada por la faringe, la cavidad oral y la cavidad nasal. Estos cambios de la

forma de la caja se hacen, sobre todo, desde la lengua, que asciende hasta contactar con el paladar o colocarse en una posición determinada. Aunque muchas personas de la calle lo llaman pronunciación, este fenómeno se conoce como articulación. En términos académicos, se suele llamar dicción.

- c. **Resonancia.** Es preciso que el sonido producido se oiga en toda su plenitud. Resonar significa amplificar. Y esto se consigue, de forma natural, aumentando la cavidad al hacer descender la lengua.

Veamos la resonancia de las palabras al emitir la frase "Me gusta el café":

A velocidad normal

Vista lateral

A velocidad lenta

Vista lateral

En la visión frontal sorprenden los movimientos rápidos de la punta de la lengua. Pero la visión lateral nos descubre la realidad: la lengua se mueve a una velocidad sorprendente, a pesar de que para la percepción propia estos movimientos sean mínimos o incluso inexistentes.

Hablar requiere la conjunción del movimiento de muchas estructuras (pulmones, cuerdas vocales, articuladores), pero especialmente de la lengua.

Claridad de la palabra

Cuando alguno de estos elementos falla, la materia prima de la comunicación, la voz y las palabras, estará muy empobrecida. Hablar de forma clara es el primer objetivo que cualquier hablante busca al comunicarse. La inteligibilidad de la palabra, la claridad al hablar, va a depender de alguno de estos factores:

- La articulación, la dicción, la pronunciación.
- La resonancia.
- La respiración.
- La relación señal / ruido.
- La vibración.
- La duración de las vocales.

- El lenguaje.

Trabajo previo

Antes de pasar a analizar uno a uno estos factores, conviene remarcar claramente algunas ideas que los mejoren y potencien en conjunto:

- **Conocer y/o aumentar la sensación de tracto vocal.** La mejor forma es mediante bombardeo sensitivo, es decir, estimular de forma intensa todo el tracto vocal (boca, garganta...). ¿Por qué? A pesar de que la lengua se mueve constantemente al hablar (650 movimientos al minuto), la sensación que se tiene de ella es mínima. Sentir la lengua es difícil, ya que es un músculo que tiene una sola inserción ósea. Por eso, es conveniente usar algunas maniobras y estimulaciones que despierten el tracto vocal.

Sensaciones del tracto vocal:

Con un vibrador en la lengua

Con hielo en la boca

Hablando con objetos en la boca

Hablando con movimientos repetitivos

Algunas prácticas que nos pueden procurar sensaciones más vivas son: colocar un hielo en mitad de la lengua, masajes en la lengua durante varios minutos con un depresor o con un vibrador¹, depositar un objeto pesado encima de la lengua y dejarlo allí varios minutos o hablar con él encima, colocar un hilo de lana sobre la lengua y hablar con él, realizar movimientos repetitivos y muy rápidos...

Conviene hacer este trabajo de sensibilización entre dos y cinco minutos y ser constante y disciplinado. En muy poco tiempo todo el tracto vocal se despertará y seremos continuamente conscientes de él cuando hablemos.

- **Realizar un trabajo sistemático**, diario, disciplinado y progresivo en intensidad. El tiempo que consideramos idóneo para apreciar sus efectos es de tres semanas. La primera supone una toma de conciencia; la segunda, permite alcanzar el objetivo, y en la tercera se realizan ajustes para poder usar esta técnica de forma habitual en nuestra habla. Sin una sistemática de trabajo no se puede conseguir nada, se picotea sin profundizar. Es como el que se entrena a tirar a los dardos: si tira dos veces en un mes, el entrenamiento habrá sido inexistente. En cambio, si tira cinco mil veces, y con concentración,

¹ Un buen vibrador para la boca puede ser un cepillo de dientes eléctrico.

se estará mucho más preparado para jugar.

- **Trabajar sobre un objetivo en profundidad.** No se puede incidir sobre todos los objetivos que se presentan. Es mucho más eficaz elegir muy pocos ya que, realmente, casi todos los trabajos llevan a los mismos sitios. ¿Qué tarea elegir de las que se proponen para un mismo objetivo? Aquella en la que más cómodo se encuentre uno o que resulte más fácil.

Una vez que hemos sensibilizado el tracto vocal, podemos iniciarnos en el entrenamiento específico de cada uno de los factores que influyen en la inteligibilidad de la palabra.

Aumento de las sensaciones del tracto vocal y disciplina en el trabajo son las bases para empezar, de forma adecuada, el viaje hacia la oratoria.

Articulación de la palabra

La articulación de los fonemas se realiza moviendo la lengua² desde la posición neutra en el suelo de la boca, hasta una posición próxima o en contacto con el paladar. La articulación requiere, por tanto, un movimiento de ascenso de la lengua: en las vocales la lengua adopta una postura, mientras que en las consonantes la lengua realiza un movimiento.

Veamos la “Fonética del castellano” en la palabra café:

- vocales /a/
/e/
- consonantes /k/
/f/

La articulación correcta requiere ejecutar un modo y un punto de articulación precisos con cada fonema. No es bueno que la articulación sea defectuosa o que se produzcan errores en la pronunciación (salvando, por supuesto, las diversas pronunciaciones según regiones o, incluso, en diferentes áreas de una misma localidad).

² Al hablar de articulación, en lugar de nombrar todos los articuladores (lengua, labios, velo del paladar, mandíbula...) nos referiremos sólo a la lengua.

Hablar en público requiere de una correcta pronunciación. Los defectos inconscientes en la pronunciación se han podido adquirir, entre otras muchas razones, a causa de un aprendizaje natural por ósmosis. Este curso puede ser una buena excusa para hacerse revisar la pronunciación por un experto (foniatra, logopeda, lingüista, fonético...).

Para ampliar...

Para mejorar la articulación de la palabra podemos intentar diversas técnicas:

- a. Ser conscientes de los puntos de articulación. Para sensibilizarlos, se puede leer un texto durante un periodo de varios minutos (2 ó 3), en el que diremos sólo un fonema, siempre el mismo.

Practicemos con un texto de un periódico o de una revista.

Labiodental

Interdental

Palatal

Velar

Uvular

El ejemplo que sigue muestra cómo se haría con dos fonemas. El texto original "La actividad física diaria es la mejor forma de prevenir los problemas cardiacos. La mayoría de la veces no se realiza por falta de tiempo, pero con una mejor organización de la jornada es posible...", podría ser leído transformándolo todo a:

- Una bilabial sorda "Pa appipipap pípipa piapia ep pa pepop poppa pe ppepepip pop ppoppepap pappiapop. Pa papopía pe pa pepep po pe peapipa pop pappa pe pieppo, pepo pop upa pepop oppapipapióp pe pa poppapa ep popippe...".
- Una dento-alveolar lateral: "La alililal lílila lialia el la lelol lola le lelelil lol lolalal liallol. La lalolía le la lelel lo le lealila lol lala le lielo, lelo lol ula lelol olalilaliól le la lolala el lolile...".

Previamente a la emisión de los fonemas, se deberá tocar con cualquiera de los sensibilizadores el punto de la lengua que va a hacer el contacto y el punto del paladar donde contacta.

- b. Ser correctos en la dicción: Existen muchas palabras en castellano que la gente tiende a emitir con una pronunciación incorrecta. Es necesario tener claro cómo realizar cada fonema, especialmente en palabras difíciles como "excepto", "admiración", "concepto", "constante"... Vamos a examinar las más importantes:
 - Las palabras que tienen una [c] en sílabas inversas, como actitud, actor, pacto... se deben pronunciar como /k/. Se debería decir aKtitud, aKtor, paKto. Puedes escuchar algunas palabras de este grupo en el contexto de una frase X.
 - Las palabras que tienen una [p] en sílabas inversas, como aptitud, descriptivo... se deben pronunciar como /p/. Se debería decir aPtitud, descriPtivo. Puedes escuchar algunas palabras de este grupo en el contexto de una frase.

Muchas personas pronuncian mal, desde siempre, varias de estas palabras y no se dan cuenta. Te aconsejamos que te hagas oír por algún experto mientras emites alguna de ellas.

- c. Aumentar la agilidad de la lengua para lograr una coarticulación más clara y correcta. La coarticulación es la facilidad para pasar de un fonema a otro. Si se

realiza mal, no se individualiza cada fonema, confundiendo unos con otros. La causa son los movimientos pequeños de la lengua al hablar, como queriendo ahorrar energía. Producirá un habla poco clara, algo parecido a hablar con la boca casi cerrada. Cuando la coarticulación se realiza bien, el habla es mucho más clara, distinguiéndose correctamente las palabras incluso a mucha distancia (40 metros) sin hacer ningún esfuerzo. Es como hablar con la boca entreabierta, separando ligeramente las muelas y permitiendo a la lengua moverse mucho más. Es decir, que hay que mover la lengua con movimientos amplios, ágiles y rápidos, como cuando veíamos el movimiento de la lengua en la animación "La resonancia de las palabras", al decir la frase "me gusta el café".

Para ganar agilidad en la lengua a la hora de hablar, se pueden realizar varios ejercicios:

- Decir un párrafo con una sola vocal. Se puede usar el mismo texto de antes "La actividad física diaria es...". Se podría decir así: "La actividad física daaraa as la majar farma da pravanar las prablmas cardaacas. La mayaraa da la vazas na sa raalaza par falta da taampa, para can ana majar arganazazaan da la jarnada as pasabla...", o bien con otra vocal: "Li ictividid fisiqui diirii is li mijir firmi di privinir lis priblimis kirdiiquis. Li miyirii di li vicis ni si riilizi pir filti di tiimpi, piri kin ini mijir irginiziciin di li jirndi is pisibli...". (Véase vídeo "Mejorar la agilidad con textos").
- Decir un párrafo sólo con consonantes. Se puede usar el mismo texto de antes "L ctvdd fsc dr s l mjr frm d prvnr ls prblms crdcs. L myr d l vzs n s rlz pr flt d tmp, pr cn n mjr rgnzzn d l jrnd s psbl...". (Véase vídeo "Mejorar la agilidad con textos").
- Decir trabalenguas. (Véase vídeo "Mejorar la agilidad con textos"). En el anexo "Trabalenguas para mover la lengua" te proponemos muchos trabalenguas para practicar.
- Poner un objeto pesado en medio de la boca y comenzar a hablar. Es muy adecuado una pequeña pesa de plomo, pero se deben guardar las siguientes precauciones: protegerla con un plástico (un simple plástico de conservación de alimentos o envolverla en cinta adhesiva transparente) para evitar su toxicidad, y amarrarla bien un hilo para que se pueda extraer con facilidad si resbalara hacia atrás. Veamos como mejorar la agilidad con ejercicios:

Pesa de plomo

Globo de agua

Objeto entre muelas

Sin voz

Hay que evitar la articulación de las sílabas de forma separada, ya que de no existir una correcta unión de fonemas o sílabas, el habla se vuelve cursi y difícil de seguir. Es necesario eliminar también la tensión, la rigidez de la musculatura, pues obliga a una coarticulación más lenta y distorsionada.

- d. Aumentar la fluidez de la palabra o, lo que es lo mismo, el número de fonemas por minuto. Al aumentar la fluidez (la velocidad)³, sin perder inteligibilidad, se consigue una mejor articulación.

Veamos los vídeos "Aumentar la fluidez de la palabra":

Velocidad normal

Velocidad rápida

³ Aunque mucha gente piensa que hablar rápido es malo, sin embargo, es mejor hablar rápido que lento, siempre dentro de unos límites. En cualquier caso, es preferible pecar de rapidez que de lentitud.

Velocidad muy rápida

La lengua es punto central de la producción de las palabras, porque cuando ella se mueve, se modifica el tamaño y la forma del tracto vocal para dar lugar, en definitiva, a cambios en los sonidos y en las palabras. Saber mover la lengua es fundamental, pero hay que evitar que ese movimiento amplio, elástico, gracioso...se convierta en muecas. Esto no mejorará la claridad de las palabras y producirá un efecto de ridículo o de pedantería. Practica y practica sin parar, atendiendo siempre a una articulación correcta.

Potenciar la resonancia

La resonancia es la propiedad que posee una cavidad para amplificar un determinado sonido y disminuir otros. Depende de la cantidad o tipo de sonido que llega a la cavidad, del punto de impacto, así como del tamaño y tipo de cavidad. El movimiento hacia abajo de la lengua es un factor fundamental, es decir, cómo vuelve a la posición de reposo, al punto más bajo posible. Quien sabe hacer resonar la voz, posee un instrumento vocal muy apreciado. En el capítulo 2 (“Volumen de la voz”) se ampliará y profundizará en este tema.

Optimizar la respiración

El aire juega un papel importante en la emisión clara de las palabras. Un exceso de aire sofocará y obligará a aumentar la rigidez del vibrador (de las CV), lo que se traducirá en una emisión forzada, perdiendo claridad. Su defecto sólo es admisible cuando existe una enfermedad que provoque debilidad general. Por eso, es mejor pecar por defecto que por exceso. Un consejo útil es tomar poco aire, realizar frases cortas, emplear un volumen de voz adecuado...

La respiración se estudiará en el capítulo 2 de este mismo apartado de la técnica vocal, sobre el volumen de la voz, pero adelantamos ya que la adecuada es la costo-abdominal con apoyo.

Veamos los vídeos “Respiración para el habla”:

Respiración costal con apoyo

Respiración costal sin apoyo

Respiración alta

Respiración abdominal

Para ampliar...

Se debe huir de las respiraciones altas que aprietan y estrangulan la voz, porque al colocar el aire cerca del cuello, al hacer empuje, se "estruja" el cuello y con ello la voz se apaga. La respiración abdominal tampoco es la adecuada, porque necesita un gran "trabajo energético" para mover el aire. La mejor respiración es la costal con apoyo, es decir, aquella en la que al inspirar introduce el aire en la parte baja torácica y al espirar lo sujeta a la pared costal, evitando que se vacíe de golpe el aire introducido. Si no se realiza apoyo porque se deja vaciar la pared costal, la voz pierde fuerza y proyección y las cuerdas vocales tienden a no cerrar totalmente. Una correcta respiración en el acto del habla permitirá:

- a. Obtener un volumen adecuado: el objetivo no es conseguir un gran volumen de la voz, sino un volumen que se vaya adaptando a todas las situaciones. Cómo aumentar el volumen es objeto de estudio en el capítulo 2 "El volumen de la voz".

- b. Mantener el volumen hasta el final de la frase. Es preciso mantener hasta el final de la frase la energía que hemos acumulado con la respiración. De otro modo, los finales de frase se vuelven inaudibles. Las siguientes tareas nos pueden ayudar en este cometido:
 - Aumentar el final de la frase acabándola en una interrogación o en una frase melódicamente inacabada (véase vídeo "Final de frase"). La interrogación se ejecuta dejando la boca en una posición de hueco, mientras se hace llegar una buena embolada de aire.
 - Escribir la última palabra de la frase en grande, con las últimas sílabas creciendo progresivamente (véase vídeo "Final de frase").
 - Acabar la frase con la boca abierta (véase vídeo "Final de frase") y la última vocal alargada.

Para saber si incidimos en este defecto, es necesario escuchar el final de nuestras frases en una conversación cualquiera. Otro modo puede ser grabar la propia voz durante varios minutos y atender especialmente al final de las frases. De encontrarnos en este caso, nos espera un arduo trabajo. Si felizmente terminamos bien las frases, también podemos, no obstante, realizar los ejercicios anteriores, pues nos sensibilizará ante un problema muy habitual.

Respirar adecuadamente para hablar puede evitar cansancios inútiles. Aprender a respirar mientras se habla es una tarea difícil que requiere disciplina y mucho tiempo. Para hablar, consideramos que otros sistemas de aprendizaje más rápido pueden ser igual de eficaces.

Disminución del ruido

La relación señal/ruido es la relación entre la voz que se emite y el ruido que existe. En condiciones normales, la relación es favorable a la señal en 30 decibelios. Cuando esta proporción es menor, se hace difícil identificar la palabra y cuesta entender el mensaje. Existen diversos ruidos que pueden coexistir con la voz:

- a. El ruido ambiental: Si el habla se emite en un ambiente ruidoso, será difícil de comprender. Normalmente, no se puede disminuir el ruido ambiental; para superarlo, la voz tiene que hacer una gran proyección capaz de traspasar el ruido. En estas circunstancias, habrá que:
 - Aumentar el movimiento de la lengua; de esta manera se consigue una mayor presión sonora intraoral y los movimientos más amplios abren mucho más hueco.

Véanse los vídeos:

Moviendo más la lengua

Frases cortas

Cambio de tono

Para ampliar...

- Hacer pausas más largas y utilizar frases cortas. Se debe aumentar también la velocidad de la frase, pues de esta manera nuestra voz se clarifica ligeramente (véase vídeo "Superar el ruido ambiental").
 - Una voz más aguda o más grave, según los casos, nos permitirá escapar de la banda tonal del ruido ambiental (véase vídeo "Superar el ruido ambiental").
- b. Insuficiencia en el cierre de las CV. Como consecuencia, se producen fugas de aire y una emisión con ruidos.

Veánse los vídeos en los que se aprecia cómo diversas patologías laríngeas alteran el cierre de las cuerdas vocales y la dinámica de la onda mucosa:

Nódulos vocales bilaterales

Pólipo CV derecha

Quiste intracordal CV izquierda

Sulcus vocalis CV izquierda

Cicatriz cordal CV izquierda

Sin lesión aparente

La insuficiencia glótica indica patología de las CV y su tratamiento exige siempre la

intervención de un especialista de la voz (ORL, Foniatra, Logopeda) que nos ayude a identificar y resolver el problema. La solución no es difícil, aunque sí requiere tiempo.

Una voz limpia, sin ruidos ni escapes de aire, es el primer paso para prevenir problemas con la voz. Acude a tu especialista de forma regular si eres profesional de la voz.

Elasticidad del vibrador

La claridad de la palabra depende en gran medida del grado de elasticidad de la musculatura. La rigidez dificultará la articulación y la resonancia, tendiendo a apagar el volumen de la voz y facilitando escapes de aire. El movimiento de los articuladores se hace más lento e incide negativamente en la correcta dicción de las palabras. El sobreesfuerzo vocal (hablar más de lo que se está entrenado, hablar más alto de lo habitual, por ejemplo, en zonas de ruido...) suele ser una de las consecuencias de la rigidez de la musculatura del sistema fonatorio.

Cuando se comprende que la voz es sinónimo de elasticidad, se está facultado para actuar sobre ella. Es más difícil atender exclusivamente a la elasticidad de las CV que a la de todo el sistema muscular (el cuerpo entero, en general). El mejor ejercicio para ello es la actividad física aeróbica (que no canse o que no obligue a un gran esfuerzo físico). Nos decantamos claramente por el baile: bailar 5 minutos, moviendo todo el cuerpo (véanse los vídeos: [*Bailar moviendo todo*](#) y [*Bailar moviendo el cuello*](#)), con movimientos amplios y por toda la habitación. Bailar con el cuello y la zona alta del tórax puede también ayudar a obtener una mayor elasticidad de la voz. ¡No es necesario acudir a una sala de bailes, ni a una discoteca! Lo mejor es hacerlo en casa. Y si además nos reímos y disfrutamos, excelente.

Para ampliar...

Cuando el cuerpo está en máxima elasticidad, se pueden intentar ya tareas específicas para la elasticidad del sistema vibratorio. Esta última puede medirse según dos parámetros: la presencia de melodía en la voz y la sensación de bienestar al hablar.

- a. **La melodía de la voz:** En un sistema en equilibrio (con la mínima tensión) la melodía es muy fácil. Al aumentar la melodía, se obtiene más claridad de la palabra. Algunas tareas al respecto son:

- **Imitar las voces melódicas de otras personas.** Diversos personajes hablan con diferentes melodías, imítalos y veras que no es fácil. Pero no te desanimes. Sigue imitando su habla y su movimiento. La tenacidad aporta sus frutos. Si finalmente no lo logras, al menos habrás disfrutado con el ejercicio.

Aldeano

Andaluz

Miedo

Habla cerrada

- **Hablar moviendo, junto con la voz, todo el cuerpo.**

Uno

Dos

Tres

Cuatro

Cinco

Seis

Siete

- **Hablar moviendo la mano.** También se puede emplear el dedo o la mano, haciendo una especie de onda o de ola a la vez que se habla.

Ver vídeo

- **Hablar siguiendo una melodía escrita.** Puede ser de ayuda escribir las palabras sobre papel, con la melodía que se le quiera dar, e intentar imitarla.

Ver vídeo

Ver vídeo

Una voz melódica siempre atrae: es muy musical, tiende a mantener un ritmo que transporta al que lo oye a un estado de bienestar o de tranquilidad... Busca tu melodía. ¡Atraparás y te atrapará!

- b. **Ausencia de esfuerzo vocal o sensación de bienestar:** En el momento que hay esfuerzo vocal, se produce rigidez y disminuye la claridad de la palabra. Cuando se está distendido, se origina una sensación muy agradable de la voz. Para ejercitarnos en la producción oral sin esfuerzo, lo mejor es:

- Hablar en posición de equilibrio inestable máximo, como puede ser colocarse en la postura de "Torre de Pisa". (Véanse los vídeos Habla en postura normal y Habla en equilibrio inestable en torre de Pisa).

Una de las sensaciones vocales que produce mayor placer es hablar sin ningún esfuerzo, con gran resonancia vocal y claridad de las palabras. Este debiera ser un objetivo a alcanzar de forma continuada.

Marcar las vocales

Frecuentemente, al hablar no se concede importancia a las vocales; se pasa por encima de ellas, sin dar tiempo a que suenen adecuadamente. Pero no estamos hablando siquiera de segundos sino de milisegundos. Marcar bien las vocales clarificará nuestra palabra. El ejercicio que presentamos a continuación posibilitará una duración mayor de las vocales; da como resultado un habla poco natural, pero sirve para sensibilizar sobre la presencia de las vocales en el habla (que tienen que quedar muy diferenciadas de las consonantes). En el texto que hemos venido utilizando, se podría decir, "Laaa aaactiiviiiidaaad fíisiiicaaa diiiaaariiaaaa eees laaa meeejooor foormaaa deee preeeveeeniir loos proobleemaaa caardiiaacoos. Laa maaayooriiaaa deee laaas veeceees nooo seee reeaaaliizaaa pooor faaaltaa deee tiiieempoo, peeroo coon uuunaaa meeejooor ooorgaaaniizaaciioón deee laaa joornaadaaa ees poosiiiblee..."

Saber marcar las vocales proporciona un habla clara y con tintes muy personales. En el capítulo 5 ("El juego vocal") se aprenderá a marcar las vocales y jugar con ellas. No te desanimes si todo esto te parece ahora un tanto extraño, más adelante quedará suficientemente clarificado.

Concluyendo

Proponemos aquí, por orden de importancia, siete conclusiones para aumentar la inteligibilidad de la palabra:

1. Ausencia de ruidos (internos o ambientales) mientras se habla.
2. Agilidad de la lengua, moviéndola como si bailase.
3. Proyección de la voz mediante buenos sistemas de resonancia.
4. Fluidez (número de palabras por minuto) adecuada a la personalidad de cada uno y al público que nos escucha. Uso de frases cortas (entre 3 y 7 palabras por frase).
5. Un volumen adecuado.
6. Ausencia de esfuerzo vocal.

7. Melodía y ritmo (pausas): marcar claramente las pausas, de manera que se pueda tomar aire, descansar y dejar procesar al que escucha.

Las herramientas más valiosas para que la palabra gane en inteligibilidad son la autoescucha, con grabación en alta fidelidad, y la audición de otras voces. ¡Trabaja, trabaja y trabaja para conseguir una mayor claridad de la palabra! Lo que aprendas incrementará tu bagaje personal y dará pistas a tu cerebro en la búsqueda de una mejor forma de hablar.