

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

II.-El Volumen de la voz

PRESENTACIÓN

Para que las palabras se comprendan y pueda seguirse una conversación, es necesario hacerlas audibles: emitir con un volumen y una potencia adecuadas. Un volumen de voz demasiado bajo o suave sugiere timidez, poca capacidad de decisión, inseguridad. En cambio, un tono de voz moderadamente alto, audible en todo momento, revela seguridad, dominio de lo que se está expresando. El volumen de la voz depende de varios factores. En este capítulo conocerás su funcionamiento y las técnicas para optimizarlos.

OBJETIVOS

- Aprender a crear un sonido potente.
- Aprender a eliminar las fugas de sonido.
- Conocer y potenciar las resonancias personales de la voz.

EXPOSICIÓN TEÓRICA

El volumen depende de...

Para obtener más volumen al hablar, tendemos de forma natural a chillar. Pero esto produce un gran cansancio y hace que las palabras suenen duras, agresivas, y poco agradables. Sin embargo, es posible aumentar el volumen sin provocar desagrado.

El volumen de la voz depende de:

- la cantidad de sonido que se forma en las CV. Esto está relacionado con la presión de aire subglótica, con el grado de cierre de las cv y con la resistencia glótica o freno que ejercen las CV al ser movidas por el aire que las atraviesa.
- la amplificación del sonido glótico en las cavidades de resonancia. Esto se realiza creando cavidades huecas y con un correcto impacto del sonido.
- la adaptación del sonido al ambiente o proyección vocal.
- el máximo equilibrio de todo el sistema, es decir, la elasticidad de la musculatura.

Vamos a intentar comprender la importancia de estas variables para poder sacar más rendimiento a la voz.

La Presión subglótica

La presión subglótica es la cantidad de aire que llega a la glotis desde los pulmones. No puede ser ni excesivo (produciría explosiones de voz y, con ello, grandes lesiones, además de un gran freno por aumento de las resistencias glóticas, es decir, de las mismas CV) ni escaso (no tendría fuerza para mover las CV y el sonido no se formaría de forma correcta). El aire que debe llegar ha de ser el necesario para cada momento y permitir las variaciones precisas, que no son grandes en la voz hablada y sí lo son, por ejemplo, en el canto. Hay que adaptar el volumen de la voz a cada contexto: será diferente hablar con una persona o con varias, en una habitación pequeña o en una gran sala, a una persona cercana o a una alejada... Todo el mundo reconoce cuándo usa el volumen adecuado por la reacción que provoca en el oyente. La presión subglótica depende de: el tipo de respiración que se realiza. Es fundamental colocar el aire en el lugar adecuado para que la emisión sea con la mínima tensión. En la respiración costo-abdominal, la cantidad de aire que se introduce es muy grande y el empuje puede ser sostenido desde abajo sin frenar para nada las cuerdas vocales, el vibrador. Además, cuando la respiración es con apoyo costal, el flujo del aire es mucho menos turbulento y más dosificado, con lo que las cuerdas pueden ofrecer una menor resistencia a su movimiento y se puede conseguir un mayor volumen. La “dinámica de la respiración cuando se habla” se muestra en los siguientes vídeos:

[Respiración con apoyo costal](#)

[Respiración sin apoyo costal](#)

[Respiración con empuje alto](#)

[Respiración con empuje abdominal](#)

La inspiración se hace en las zonas bajas del pulmón (las bases) y la espiración, mientras se habla, debe procurar que la base expandida no se “desinfle”, manteniéndola abierta hasta el final de la frase. A esto se le llama apoyo o “sujetar”: se realiza en la zona baja, y consiste en mantener abierta la cavidad pulmonar mientras se habla, evitando su cierre espontáneo. Con un correcto apoyo, la voz se emite sin sobreesfuerzo laríngeo, es decir, sin apretar desde el cuello. Además, permite una gran reserva de energía, por lo que es muy difícil que se pierda fuerza al final de las frases.

[Para ampliar...](#)

Si se usan sistemas de sensibilización de la respiración (poner gomas de látex a nivel costal, usar fajín costoabdominal), se puede aumentar el apoyo costal (véanse los vídeos “Sistemas de sensibilización de la respiración” [Con gomas](#) y [Con un fajín costoabdominal](#)).

Si el apoyo se realiza con tensión, con rigidez, la emisión del sonido será mucho peor que si no se realiza el apoyo. Poder mandar un gran bolo de sonido no depende tanto del aire espirado como de la ausencia de tensión a nivel glótico, que lo frena.

Hay que huir siempre de las respiraciones altas en las que la cantidad de aire

que se puede inspirar es pequeña y el empuje se hace desde el cuello, con lo cual existe un freno importante. En respiraciones bajas, abdominales, pasa algo similar.

La presión subglótica también depende de la fortaleza y elasticidad muscular del sistema respiratorio. El trabajo cotidiano hará que toda la musculatura respiratoria se fortalezca y trabaje cada vez con más precisión. Para ello será necesario:

- Practicar con sistemas contra resistencia, gomas o banda elástica, lo que va a producir una concentración de aire a ese nivel y su manejo, de manera que no se pierda el apoyo a medida que se emite el sonido.

Podemos practicar también de las siguientes maneras:

- Habla durante 5 minutos en la esquina de una pared tapando el escape del sonido por los laterales. Esto produce un sonido muy grande porque se amplifica y tiende a eliminar los frenos del cuello: el resultado es mayor volumen y mayores resonancias.
- Utiliza el movimiento del cuerpo a medida que hablas.
- Utiliza las manos huecas (a modo de altavoz) para que la voz salga proyectada.
- Usa una cavidad absorbente de sonido. Puede ser una mascarilla o algo similar.

En las emisiones a alto volumen, hay que precisar y afinar tanto la inspiración como el apoyo, ya que se corre riesgo de lesionar las CV. No son útiles los trabajos contra resistencia haciendo fuerza con las manos, porque pueden provocar una tensión de las cuerdas vocales y un mayor freno.

Saber aumentar la cantidad de aire que sale del pulmón por unidad de tiempo (presión subglótica) proporciona una voz potente. Aunque no por ello se consigue de forma automática más volumen, ya que la reacción del organismo (de las CV) puede frenar la salida de aire y originar el efecto contrario. Aprender a respirar siempre es complejo

El grado de cierre glótico

Si el cierre glótico no es completo, se escapará aire y disminuirá el volumen. Siempre se debe alcanzar un cierre glótico completo, es decir, la voz debe emitirse sin nada de fuga aérea. ¿Cómo distinguirlo?

Poniendo la mano cerca de la boca y notando cómo se escapa el aire sin transformarse en sonido. Ese aire es un aire caliente, mientras que el aire de las fricativas (el que se escapa normalmente cuando hablamos) es un aire frío. Véanse los vídeos "Oyendo el cierre glótico":

Voz con escape de aire

Con la mano cerca de la boca

Con fonendoscopio

Voz llena sin escape de aire

Para ampliar...

- Coloca un fonendoscopio directamente sobre los labios; si hay fuga, se oirá perfectamente (véase vídeo "Oyendo el cierre glótico").
- Escucha las voces de los demás a poca distancia (unos cuarenta cm). Es preciso entrenarse en la escucha directa, pues no es algo que se adquiera de forma espontánea

De modo general, las grabaciones o la voz de la TV no suelen ser muy válidas porque en ellas el sonido está muy desvirtuado.

Para saber con certeza si perdemos aire al hablar, si tenemos fuga de aire a nivel glótico, lo mejor es acudir a un profesional. Él valorará si el cierre es completo o no.

Para lograr un cierre glótico completo, se pueden realizar diversas maniobras

- Manipulaciones de la laringe
- Posturas de desequilibrio inestable.
- Suspender el cuerpo, lo que permite una ausencia de esfuerzo y ayuda a un mejor cierre glótico. Después el cerebro buscará esta sensación de forma natural.

Pero todas estas maniobras entran en el campo de lo complejo y deben ser realizadas por un especialista en terapia vocal.

Cuando las cuerdas vocales se cierran sin dejar espacios abiertos por los que se produzcan fugas del sonido, la voz adquiere volumen y, sobre todo, se vuelve mucho más atractiva.

La Resistencia glótica

La resistencia glótica es el freno que ejercen las CV al ser movidas por el aire que las atraviesa. Ésta debiera ser mínima. Espontáneamente, la presión subglótica y la resistencia glótica son correlativas: al aumentar la presión, aumentará proporcionalmente la resistencia. Y esto no es bueno, especialmente cuando se trabaja a alto volumen. El objetivo debe ser aumentar la presión subglótica reduciendo la resistencia o, al menos, manteniéndola. Aunque encierra cierta complejidad, es la única manera de aumentar realmente el volumen. En caso contrario, aumentaremos el aire de salida pero también la resistencia, y el producto final será el mismo. Por poner un símil claro: si queremos arrastrar a un burro de una cuerda y él no quiere, por mucho que tiremos no vamos a moverlo, pues hará cada vez más fuerza en sentido contrario. Por eso, el objetivo es aprender a no reaccionar cuando aumenta el aire que sale. Para disminuir la resistencia glótica refleja podemos ejercitarnos en colocar el tronco hacia abajo como si estuviésemos haciendo el pino. Lo mejor es subirse a una cama, a una mesa alta o a una silla, como se muestra en los vídeos: Tumbado sobre una silla y En la posición de colina.

Para ampliar...

- Colgarnos de la pared, mediante un arnés y un sistema de fijación en el techo, y permanecer en posición de colina (véase "Disminución de la resistencia glótica").
- Con el sistema de colgado, colocarnos en la posición invertida o de pino. Puede dar miedo al que lo ve desde afuera, pero hace que la voz vaya sola y la sensación de flotar con el cuerpo es espectacular (véase "Disminución de la resistencia glótica").
- Quitar peso al cuerpo: hablar en una piscina mientras haces la plancha, o mientras te columpias a gran velocidad, ayudará a reducir la resistencia glótica.

Mediante estos ejercicios se consigue que el diafragma y todo el aparato respiratorio trabajen ayudados por la gravedad (y no contra la gravedad, como lo hacen habitualmente). Se logra así una mejor dirección del aire y un mayor flujo respiratorio.

Reducir la resistencia glótica refleja no es sólo difícil sino también lento. Es una técnica básica en el canto, pero también en el orador. Hablar con resistencias es como caminar contra un fuerte viento. Hablar sin ellas es caminar en volandas. Se produce entonces una sensación de ligereza y bienestar.

La Resonancia

La resonancia es la capacidad del tracto vocal para amplificar el sonido producido en las cuerdas vocales. La resonancia se consigue con movimientos de la lengua que dirijan el sonido a determinadas zonas (cavidades de resonancia). Si además el individuo posee un tracto vocal grande, se obtiene una resonancia mayor.

Para lograr una cavidad amplia al articular las palabras, es preciso potenciar el movimiento de la lengua. Ésta, inicialmente, asciende hasta tocar "el techo", pero, al volver a su posición de reposo, se debe llevar más abajo de lo habitual. Es como hablar con un gran hueco en la boca (véanse las siguientes animaciones con la frase que conocemos "Me gusta el café"):

Resonante

Poco resonante

En paralelo

OBSERVANDO LA DINÁMICA DEL HUECO

Resonante

Poco resonante

En paralelo

En paralelo con silueta

Podemos observar que en la forma “resonante” el hueco que se genera en el tracto vocal es mucho mayor que en la forma “poco resonante”. Y, aún mejor, podemos fijarnos sólo en el espacio que se genera.

Una buena resonancia permite a la voz avanzar muchos metros y entrar en el oído del que escucha sin que se esfuerce por estar atento.

Postura baja de la laringe: la basculación epiglótica

Para ampliar...

Para obtener una correcta resonancia será necesario atender a:

1. La postura de la laringe o hueco en reposo: la laringe debe estar situada en una posición baja. Un descenso de la laringe hace que la epiglotis bascule¹ hacia adelante y se abra la cavidad. Pero es bastante habitual, sobre todo en mujeres, realizar un ascenso de la laringe, con lo que se reduce la cavidad faríngea y la emisión de la voz es más esforzada (se produce un cierre de faríngea con descenso de epiglotis). Podemos observarlo en los siguientes vídeos:

[En la deglución](#)

[En la fonación con laringe alta](#)

[En la fonación con laringe baja](#)

[Comparación de ambas](#)

[Comparación de ambas con silueta](#)

Al hablar, la laringe debe descender junto con todo el bloque (la lengua). Podemos realizar diversas tareas para lograrlo:

- Usar un depresor durante cinco minutos con la boca cerrada. ([véase el vídeo](#)). De esta manera, se ayuda a que la lengua busque una posición más baja de forma continua.
- Colocar un pilar (de 15-20 mm de ancho) entre los molares y con los labios cerrados, llevándolo durante 10 minutos, mientras vemos la TV o leemos el periódico ([véase el vídeo](#)). Después hablaremos para comprobar el cambio de la voz. El trabajo debe ser sistemático.

¹ La epiglotis es un cartílago colocado en la laringe (entre la faríngea y la traquea) que, al descender, cierra el paso a los alimentos u otras sustancias extrañas al pulmón. Este descenso se activa de forma automática cuando la laringe asciende, es decir, en la deglución (véase vídeo “Basculación epiglótica”). Una laringe alta es sinónimo de cierre laríngeo y hablar en esta postura significa perder mucha energía. Para hablar, lo adecuado es adoptar una posición de laringe baja.

- Colocar un peso en la mitad de la lengua (40-100 grs.) durante varios minutos (véase el vídeo). Se produce un efecto fatiga y la lengua tenderá a descender. También se puede hablar con él mientras está en la boca.
- Bostezar durante varios minutos para conseguir un gran hueco faríngeo y mantener esta postura durante largo tiempo. (véase el vídeo).

Con la postura baja de la laringe facilitaremos que la lengua esté en equilibrio, pero más baja. Si al realizarlo mantenemos la rigidez del sistema, el resultado será contraproducente. Mantener la laringe en una posición baja ayudará, además, a que el esfínter esofágico superior permanezca cerrado y el reflujo gástrico de ácido sea menor. Proporcionará, igualmente, una sensación de relajación y distensión. En los experimentos del laboratorio aprenderás diversas técnicas para hacer descender la laringe.

Una laringe baja es sinónimo de ausencia de tensión. La laringe es una diana del estrés interno y, por eso, los nervios suelen afectar a la voz (a otros les afecta más en otras dianas, como el estómago, por ejemplo). Tener sensación de laringe baja es muy importante como control del estrés, además de que mejora la voz y/o el reflujo gastroesofágico.

Hueco al hablar

Conseguir hueco mientras se habla permite un menor roce del sonido al salir, sin apenas rozamiento. Hablar con una cavidad amplia debiera ser la norma. Para conseguir hueco es necesario que la lengua descienda en la boca tras la emisión de cada fonema. Esta postura, una vez adquirida o experimentada, permite que la palabra se emita sin esfuerzo. Se logra con movimientos amplios de lengua. Esta sensación se puede obtener:

- Haciendo que la lengua vaya a la posición más baja del suelo de la boca sistemáticamente (véase vídeo "Hacer hueco en la cavidad oral mientras se habla".)
- Hablando sin voz (con palabras aisladas, frases o leyendo un texto) pero moviendo mucho la lengua (véase los vídeos "Hacer hueco en la cavidad oral mientras se habla" y el mismo vídeo con subtítulos).

Para ampliar...

Otras maniobras:

- Habla masticando las palabras (método de Froëschels), lo que hará que toda la musculatura se suelte (véase vídeo).
- Habla con las manos delante de la boca, a modo de altavoz, como si

También podemos ayudarnos de algunas posturas (véanse los siguientes vídeos "Posturas que favorecen el punto de impacto anterior"):

- Postura "manos-rodillas. Esta postura facilita mucho la emisión del habla: la lengua tiende a caer adelante, el tracto vocal se agranda, el diafragma está más equilibrado, el cuerpo no tiene prácticamente peso... ¡Pruébalo y repetirás!
- Postura del urogallo (hiperextensión del cuello) con flexión del tronco. Con el cuello en extensión, para hacer que el tracto vocal deje de ser un tubo en ángulo recto y se transforme en un tubo recto. De esta manera, la lengua caerá hacia atrás y se verá obligada a realizar un movimiento diferente para emitir la voz. Resultado: ¡La voz se va adelante!
- Postura del urogallo máxima. Similar a la anterior pero llevando hacia atrás todo el cuerpo. Así se consigue una mayor elasticidad del tracto vocal. Si alguien te ayuda, te saldrá mucho mejor.
- Postura de sentado en el borde de una silla. Pruébalo. La voz se te escapará de la boca. Pero tienes que estar en el borde mismo, icasi con el cuerpo cayendo al suelo!

Las cavidades de resonancia se potencian con el uso. Con un ejercicio correcto pueden aumentar en calidad y, quizá, también en cantidad. Existen múltiples cajas de resonancia en todo el cuerpo, aunque nosotros sólo hablaremos de las de la cara. Están en relación con el punto de impacto, ya que dependiendo de dónde se las golpea, sonarán de formas distintas. La obesidad constituye un serio inconveniente, pues acumula grasa en las paredes y el impacto sobre ellas se vuelve menos eficaz: el sonido se va a absorber como en una sala absorben los sonidos los cortinajes de las paredes.

La resonancia se experimentará en diferentes áreas. Las más productivas son: el área de los labios, en la voz hablada, y el área de la zona nasal (de la cara) y de la calota craneal, en la voz cantada. Podemos sensibilizar estas áreas de resonancia mediante:

- Un vibrador (cepillo dental eléctrico) colocado en el área cuya resonancia queremos aumentar: zona alveolar, zona palatal o zona velar. Véanse los siguientes vídeos "Sensibilización de las áreas de resonancia":
 - Cepillo dental en alveolo
 - Cepillo dental en zona palatal
 - Cepillo dental en zona alveolar
- Maniobras y posturas que aumenten la proyección del sonido, como colocar la cabeza entre las piernas, con las manos apoyadas en el suelo, para que la voz salga a gran presión y contra el techo de la boca (véase el vídeo "Maniobras que aumentan la proyección del sonido") o usar movimientos rápidos de manos para dar más velocidad al sonido.

Con estos ejercicios conseguiremos mayor resonancia en la cabeza. Si una vez realizados nos ponemos de pie, la voz tiende a colocarse en el punto ejercitado y a enriquecerse de resonancia. Colocando la mano en la cabeza podremos apreciar, finalmente, que las ondas sonoras, la vibración de la voz, se dirigen hacia ella (véase los vídeos Resonancia anterior y Resonancia en la cabeza).

El punto de impacto es un buen indicador de que la voz se está emitiendo correctamente. Búscalo y hazlo cada vez más presente. ¡Es una magnífica herramienta para el orador!

Cavidades de resonancia

La resonancia en el interior de las cavidades dependerá de la existencia de unas cajas de resonancia amplias y limpias (fosas nasales, senos paranasales, faringe...) y de una musculatura con una tensión normal. Un exceso o defecto de tensión provocará una pérdida o modificación de la resonancia.

Algunos consejos para mantener estas cavidades en perfecto estado son:

- La limpieza permanente de las vías respiratorias altas. Es una costumbre muy sana realizar una limpieza de la nariz al levantarse y al acostarse. Lo mejor es hacerlo con agua en el lavabo o en la ducha.
- La hidratación adecuada de la mucosa faringo- laríngea, oral y nasal; si se encuentra en condiciones óptimas, permitirá la resonancia. Beber de forma habitual 1.5-2 litros de líquido al día es tener una buena base para que el organismo funcione más correctamente.
- Un grado de tensión adecuado en la musculatura del tracto vocal. Vivir destensado y elástico debiera ser la norma.

Unas cavidades de resonancia permeables no sólo nos proporcionarán una voz brillante sino que también ayudarán a una mejor oxigenación cerebral.

La proyección vocal

Cuando la voz sale de nuestros labios tiene que adaptarse a un medio ligeramente distinto al originario. Si el sonido que emitimos se adapta bien al medio externo, puede avanzar, proyectarse y ser escuchado con gran calidad y volumen. A mejor adaptación, mayor proyección. Podemos definir, pues, la proyección como la capacidad del sonido de expandirse muchos metros sin que la palabra pierda claridad.

Para ampliar...

La proyección depende de:

- a) la amplificación del sonido en las cavidades de resonancia. Para esto, es fundamental saber hacer hueco en la cavidad.

- b) la ausencia de roces en el tracto vocal. Hay que evitar los rozamientos de la voz en el tracto vocal, que impiden un correcto impacto y resonancia.
Los rozamientos suelen originarse por:
- i. una excesiva tensión muscular en las paredes del tracto vocal.
 - ii. una mucosa que ha perdido sus propiedades originales de superficie lisa y lubricada. La obesidad, y el reflujo faringo-laríngeo, son los dos grandes causantes de este problema.
- c) la ausencia de fugas (glóticas, nasales) en el tracto vocal. Una fuga glótica puede indicar patología de las CV y requerirá estudio por parte de un especialista (ORL o Foniatra). La fuga nasal suele deberse al exceso de tensión o rigidez al hablar. A veces, también es cultural, pues hay idiomas que tienden a nasalizar mucho el habla.
- d) la capacidad de lanzamiento de la voz y/o la creación de grandes presiones sonoras intraorales (energía cinética): si conseguimos que se generen mayores presiones, aumentará la proyección vocal.
Se puede facilitar el lanzamiento de la voz mediante:
- i. Un movimiento rápido de la lengua, que impulsará lejos las palabras. Se proyecta más cuando se habla deprisa que cuando se habla despacio. Pero siempre hay que respetar las pausas. Los movimientos de todo el cuerpo -giro como una peonza, lanzamiento de mano o pelota de baloncesto... (véase vídeo "Lanzamiento de la voz": Con el giro del cuerpo, Saltando a una silla y Con contacto enérgico de los articuladores)- ayudarán a encontrar los movimientos locales de la lengua.
 - ii. Movimientos de la lengua enérgicos: a mayor energía del movimiento de la lengua, mayor presión en la boca. Nos apoyaremos en movimientos del cuerpo, como saltar por encima de un objeto alto.
 - iii. Un contacto más enérgico de los articuladores, pero sin aumentar la rigidez del sistema.
- e) una mejor adaptación al medio. Ciertas estrategias nos pueden ayudar:
- i. Cambiar la banda tonal de emisión del sonido para que no coincida con la banda tonal del ruido ambiente, buscando un tono vocal (una voz ligeramente más aguda o más grave) que se adapte mejor al ambiente.
 - ii. Emitir una voz más dirigida (más estrecha) en grandes distancias. La mejor forma es conseguir que el tracto vocal se estreche en el diámetro transversal (de lado a lado). Es algo difícil, pero nos servirá de ayuda imaginar un hueco a lo lejos y dirigir el sonido para que lo atraviese.

Si quieres profundizar en este apartado y conocer cómo hacer un mejor lanzamiento de la voz, lee este anexo.

Si la proyección se realiza mal, la voz no avanza, y a cuatro o cinco metros ya no se oye con claridad. Cuando se realiza bien, el habla es clara, distinguiéndose las palabras incluso a mucha distancia. Además, la salida de la voz proyectada provoca una gran sensación de bienestar, de placer, en el que lo emite. Una proyección

correcta invita a seguir hablando. Si vale el ejemplo, es como pasear por un lugar paradisíaco: se quiere seguir paseando y observando, atraído por un entorno tan nuevo y estimulante. La voz debe salir hacia fuera, nunca quedarse en la “garganta”.

Para potenciar la capacidad de adaptación del sonido al medio podemos realizar diversas maniobras:

- Usaremos una mascarilla² que absorba el sonido, de manera que nuestro tracto vocal aprenda a emitirlo. Este ejercicio aumenta la presión que se genera en la boca con la lengua o con los labios y capacita, de este modo, para un lanzamiento cada vez más lejano de la voz (*véase vídeo*). Al quitar la máscara, la sensación será la del crecimiento de la voz.
- También ayuda hablar en espacios abiertos en los que la voz “se pierde”. Hablar en estos lugares (playa, campo...) obligará al sistema fonatorio a realizar todo un ejercicio de adaptación a espacios abiertos.

Una voz proyectada atrae y aumenta la atención. ¡Mejora la proyección de tu voz! Obtendrás grandes beneficios.

Elasticidad de la musculatura

La Elasticidad de la musculatura se genera cuando hay máximo equilibrio. La elasticidad tiene que darse tanto en la musculatura general como en la local. Se desarrollará este aspecto en el capítulo del Juego vocal. Es algo fundamental para hablar: con elasticidad se consigue volumen, claridad de la palabra y, sobre todo, impacto en la comunicación.

Concluyendo

El objetivo de este capítulo no ha sido adquirir un gran volumen al hablar, sino aprender a adaptar el volumen al contexto. En ocasiones, es necesario emitir a alto volumen, mientras que en otras se requiere uno muy bajo, dependiendo de si estamos hablando en zona de ruido o si se trata de una conversación más íntima...

A modo de resumen, cinco puntos nos ayudarán a mejorar el volumen de la voz:

² Será una mascarilla médica de las que se usan para ventilar los pulmones. La apretaremos bien contra la cara y cerraremos todos los orificios para impedir que la voz salga. De esta manera, obligamos a la voz a rebotar hacia dentro y favorecer así una mayor apertura del tracto vocal.

- Coger más aire en los pulmones para mandarlo en mayor cantidad.
- Eliminar cualquier escape de aire mientras hablamos, lo que procura una voz limpia y clara.
- Evitar la rigidez y la tensión en el cuello o en cualquier otra parte del cuerpo.
- Proyectar la voz hacia un punto lejano. Mirar a lo lejos y mover más la lengua hacen que de forma natural se proyecte la voz
- Buscar una mayor resonancia. Es sin duda lo mejor, pues proporciona personalidad, autenticidad y singularidad a la voz. Es requisito aprender a mover la lengua.

Saber manejar el volumen puede ser muy importante en múltiples situaciones.