

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

III.- Control de la velocidad del habla: el ritmo de las palabras

PRESENTACIÓN

Cuando escuchamos una conversación en otro idioma totalmente extraño (chino o japonés, por ejemplo) no entendemos ninguna de las palabras pero sí apreciamos una continuidad. No oímos palabras sino sonidos diversos de forma continua. Y junto a los sonidos, las pausas. Tanto los bloques de sonidos como las pausas tienen diferente duración. Esta sucesión de bloques de palabras y silencios es el ritmo. En este capítulo intentaremos comprender que se puede y se debe controlar el ritmo de las palabras y las pausas, y que éste será muy diferente según el contexto en el que se hable o según la intención.

Quien conoce y domina el ritmo oral es capaz de hacer bailar al oyente como el encantador de serpientes hace bailar con su flauta a las cobras. Disciplina sutil, sin duda, aunque llena de encanto. ¡Anímate, es divertido!

OBJETIVOS

- Conocer la velocidad a la que hablamos.
- Descubrir la importancia del control del ritmo de las palabras.

EXPOSICIÓN TEÓRICA

Duración de las frases...

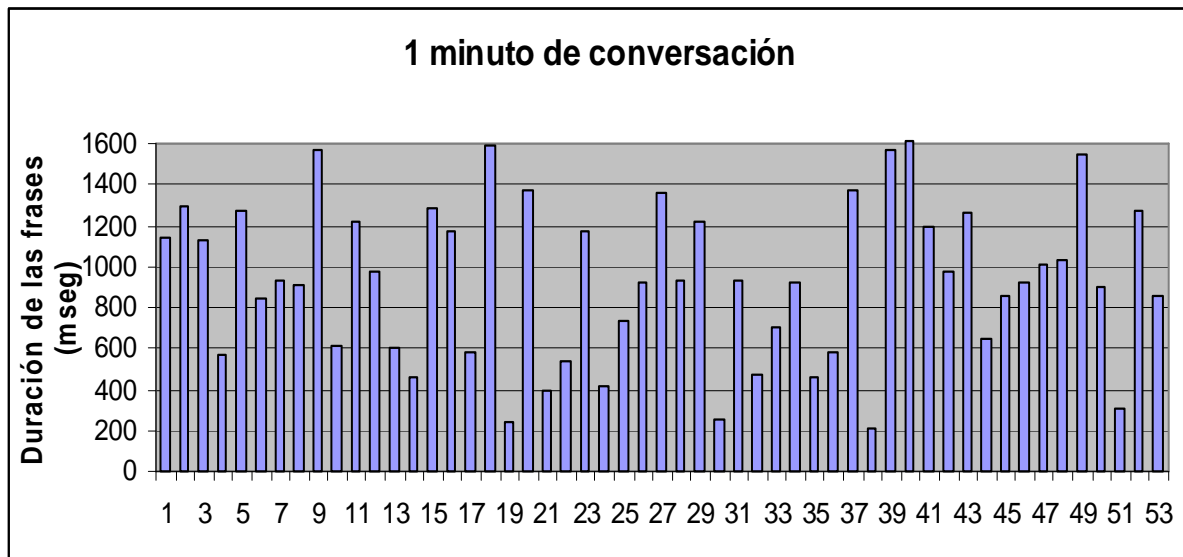
Cuando hablamos, las frases no duran siempre lo mismo: hay frases largas y cortas en cualquier conversación. Lo podemos observar en esta grabación. Si analizamos la duración de las frases (tiempo¹ entre pausa y pausa) en un mismo hablante durante una conversación normal de 1 minuto y la pasamos a un gráfico, podemos observar:

- En el eje de abscisas están representadas cada una de las frases² durante el minuto de registro. En total 53 frases.

¹ El tiempo se mide en milisegundos, es decir, que un segundo tiene 1.000 milisegundos. La abreviatura es mseg.

² Entendemos por “frase” cualquier expresión entre pausas. Es un sentido funcional que denominamos “unidad comunicativa”.

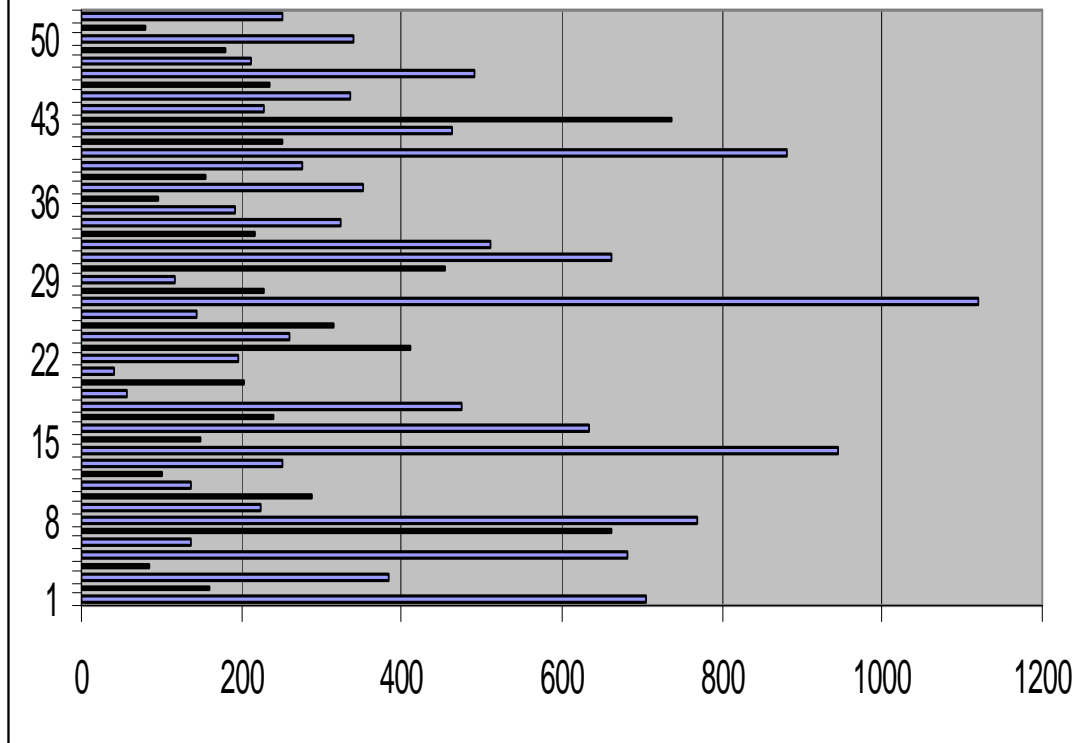
- En el eje de ordenadas, se representa la duración de las frases en segundos. Existen frases que duran desde 300 a 1600 milisegundos. La duración media es de 1 segundo. ¿Estas frases son muy cortas? ¿Es lo normal? ¿Es bueno que sea así? ¡Más adelante, en el capítulo 5, lo analizaremos!
- El número de palabras que dice en un minuto es 126. El número de ideas es de 15.



Las pausas tampoco son de la misma duración. Si hacemos lo mismo con las pausas en la misma grabación se observa:

- En el eje de ordenadas están representadas cada una de las pausas que el hablante hace en su discurso durante el minuto de registro. En total 52 pausas.
- En las abscisas la duración de las pausas. Existen pausas muy cortas, de menos de 60 milisegundos, y pausas muy largas, de hasta 1600 milisegundos. La duración media es de 350 milisegundos. ¿Esta sucesión de pausas es la normal? ¿Debieran ser más largas? ¿Más cortas? ¿Son muy cortas? ¿Es lo normal? ¿Es bueno que sea así? ¿Para qué sirven las pausas? ¡También, más adelante, lo analizaremos!

Duración de las PAUSAS



Conocer la duración de las frases y de las pausas es vital para jugar con la voz. Este juego es el que impacta en el interlocutor. Aunque parezca mentira, solemos hacer frases (funcionales) de un segundo o incluso menos. Normalmente, son las que tienen más impacto.

Fluidez o número de palabras por minuto

La fluidez del habla es el número de palabras (o fonemas) que se emite por minuto. La velocidad normal es de 150 palabras por minuto (unos 600 fonemas). Es decir, 600 movimientos diferentes al minuto de forma habitual y por cualquier persona. ¡Una barbaridad de trabajo muscular! A esta velocidad es muy importante que todos los órganos implicados en la fonación estén coordinados con una gran precisión, para conseguir que se muevan al unísono gran cantidad de músculos y produzcan un sonido con una articulación y con una resonancia adecuadas. Esta integración en el espacio y en el tiempo a gran velocidad va a requerir la acción conjunta de 100 músculos: se puede comparar con la velocidad que llevan los dedos cuando se toca el piano en alguna pieza musical. Los dedos pueden moverse hasta alcanzar 400 ó 500

movimientos al minuto, pero nunca pueden llegar al techo máximo al que puede moverse la lengua: 1.500 movimientos al minuto cuando se habla muy deprisa (más de 350 palabras).

Conviene conocer la velocidad a la que uno habla para adaptarla al momento o al ambiente y a la intención de lo que está diciendo: no es lo mismo hablar a una velocidad de 150 palabras por minuto que hablar a 100 ó a 200. Cada momento tiene su velocidad indicada.

La velocidad del habla ideal tiene que ser la “velocidad crucero” de cada uno, es decir, en la que uno se sienta cómodo. Esto depende de la agilidad de los órganos fonatorios y de la velocidad de procesamiento cerebral. Si se está por encima de 180 ó por debajo de 120 palabras por minuto, se pueden producir problemas tanto en quien escucha como en quien emite. Un símil muy adecuado para comprender los efectos de la velocidad del habla es el de un coche actual preparado para una velocidad crucero de 80- 100 Km /h.:

Ir por debajo de 100 ó 120 palabras por minuto es como ir con un coche actual a una velocidad de 40 ó 50 Km /h: el coche no está preparado para ello y sufrirá tanto o incluso más que si fuese a 160 Km /h. Lo mismo pasa con una velocidad muy lenta de las palabras. Además, aburre al oyente y desmotiva para la comunicación.

- Hablar a 200 palabras por minuto es como conducir a 250 Km /h: es muy difícil y requiere gran concentración porque cualquier error puede ser peligroso. Lo mismo pasa con una velocidad muy alta de las palabras. Además, es difícil que el oyente pueda seguir el discurso.

¿A qué velocidad hablas? Es decisivo ser conscientes de la velocidad a la que hablamos. Y debiéramos preguntárnoslo frecuentemente.

En un experimento del laboratorio descubrirás cómo hacerlo.

Entrenamiento en velocidad

Por necesidades del discurso, es preciso en muchas ocasiones aumentar o disminuir la velocidad a la que se habla. De ahí la importancia de un entrenamiento sistemático y rutinario. Anímate con una de estas tareas que te proponemos:

- Di [*Pataka*] lo más rápido posible durante 1 minuto. Emitiendo estos sonidos haremos trabajar tanto a los labios como a la punta y a la parte posterior de la lengua.
- Di [*números del 1 al 10*] lo más rápido posible durante 1 minuto. Se trabaja de forma general la coordinación de la musculatura del tracto vocal con palabras cortas.

[Para ampliar...](#)

- Di una *frase*, siempre la misma, lo más rápido posible durante 1 minuto. Hay que decir la frase cada vez más rápido, pero sin perder claridad.
- Di cualquier *frase* (a poder ser siempre la misma) lo más rápido posible con una pesa en la boca para trabajar contraresistencia. También sirve otro objeto cualquiera.
- Entrénate a hablar más rápido (220- 250 palabras por minuto), sin perder inteligibilidad de la palabra, pues en algunos momentos puedes usarlo para atraer la atención. La lectura de un texto a gran velocidad, sin perder claridad, nos ayudará en este objetivo.

Véanse los vídeos "Leer a diferentes velocidades".

[A 150 palabras por minuto](#)

[A 200 palabras por minuto](#)

[A 250 palabras por minuto](#)

[A 300 palabras por minuto](#)

[A 350 palabras por minuto](#)

Aprender a hablar rápido va a dar más agilidad al sistema. Cuando un niño se excita y quiere contarle todo rápido, no hay que reñirle y frenarle, sino ayudarlo y enseñarle, ya que puede ser un entrenamiento útil para el habla cotidiana. Con esto puede obtener una mayor precisión de movimiento.

El número de ideas por minuto es variable, pero está en torno a 9-13. Saber cuántas ideas diferentes generamos por minuto es también importante. Lo trataremos más detenidamente en la sección del lenguaje.

La velocidad del habla está en estrecha relación con la velocidad de procesamiento mental y con la velocidad de pensamiento. Por tanto, la "velocidad crucero" del habla variará según la persona.

Pausas

Después de un grupo de palabras se sucede una pausa con la finalidad de:

- Tomar aire para oxigenar y preparar la fonación de la siguiente frase.
- Humedecer el sistema fonatorio.
- Volver a reequilibrar de nuevo el sistema tras la actividad muscular que ha realizado y dejarlo dispuesto para la emisión de nuevos sonidos.
- Favorecer el funcionamiento elástico del sistema.
- Organizar la idea a nivel cerebral y poder programar la estructura sintáctica.

En las pausas, ¿debe inspirarse por la nariz o por la boca? Sabemos que las

inspiraciones por la nariz van a aportar mucha humedad al sistema fonatorio, lo que hará que funcione mejor, pero la entrada de aire es lenta. Por el contrario, en la inspiración por la boca se secará el sistema pero el aire entrará muy rápidamente. Si todas las inspiraciones son realizadas por la nariz, la dinámica de la comunicación se hace más lenta y artificial. Por eso, lo mejor es intercambiar ambos tipos de inspiraciones: hacerlo por la boca mientras se emiten de dos a cinco frases, con pausas muy cortas, y después realizar una pausa más larga inspirando por la nariz. Esto lo podemos observar en el gráfico anterior de la duración de las pausas. Allí hemos podido apreciar dos tipos de pausas: unas muy breves (100- 500 mseg.), en las que la toma de aire se hace por la boca, y que oscilan desde una hasta seis, con lo que se expresa finalmente la idea que se quiere transmitir; y, posteriormente, una más larga (500- 1500 mseg.), en la que la toma de aire se hace por la nariz, lo que permite una humidificación del tracto vocal.

Para ampliar...

Las pausas más largas:

- separan las ideas principales
- rompen el ritmo y sirven para lograr una mayor atención de la persona o del grupo que nos oye.

Hay que evitar usar pausas cortas de forma continua, que producen gran sequedad en la boca y la faringe al ser realizadas inspirando por la boca. Además, no permiten al oyente la asimilación mental del discurso, tarea que se suele realizar aprovechando las pausas del hablante. Tampoco se debe abusar de las pausas demasiado largas, pues acaban aburriendo.

Las pausas del habla están en estrecha relación con el grado de excitación del hablante, con el aceleramiento mental. Una “velocidad crucero” del habla va a ayudar a realizar unas pausas correctas. Son controladas y originadas por la expresión corporal.

Ritmo

El ritmo es la sucesión de palabras y pausas formando una unidad que se repite a lo largo del discurso. Es similar al ritmo musical. Esta sucesión es periódica. Se compone de:

- frases breves, en las que las palabras se emiten a gran velocidad y con gran agilidad de todo el sistema por amplios movimientos de la lengua;
- y entre éstas, unas pausas claras y amplias.

Para ampliar...

El ritmo, por tanto, es la sucesión de los bloques de palabras y de sus pausas. Permanece estable mientras se quiere transmitir con las mismas intenciones a las mismas personas, pero se modifica con los cambios de intenciones:

- Si la intención es producir suspense o expectación moderada, las pausas serán largas y la palabra lenta. Esto debe reservarse para momentos muy concretos de una conversación y nunca abusar de ello.
- Si la intención es producir inquietud o aturdimiento, tanto las palabras como las pausas se suceden vertiginosamente.
- Si la intención es mantener un estado de atención, las pausas y las palabras varían en duración.
- Si se desea obtener un gran silencio o una gran expectación, una pausa muy larga será lo adecuado (incluso de 5 ó 10 segundos). En ese tiempo, una mirada y una sonrisa al público por parte del conferenciante provocará mayor expectación. El inicio de las palabras será lento y con un volumen de voz algo mayor del habitual.

Es importante aprender a controlar el ritmo del habla porque:

1. ayuda al oyente a mejorar la comprensión del mensaje y aumenta su interés;
2. permite al hablante humedecer el sistema fonatorio y volver a reequilibrar el sistema. Le conduce, asimismo, a realizar movimientos coordinados, sin aceleramientos (“velocidad de crucero” del habla), que faciliten el funcionamiento elástico del sistema. Finalmente, el ritmo del habla favorece también el surgimiento de nuevas intenciones en lo que se está comunicando.

Busca hablar con ritmo, te sentirás más a gusto y podrás comunicar mejor tus intenciones. Además, interesarás a quien te escucha.

Concluyendo

Cada persona tiene su propia velocidad, su ritmo, su longitud de frase. Todas estas características varían, dependiendo de muchos factores: el estado de ánimo, la intención de lo que se quiere decir, con quién se habla, el momento del día, el énfasis, el cansancio...

Véanse los vídeos “Diferentes ritmos”:

Excitación

Habla pausada

Triste

Convencimiento científico

Es importante conocer el ritmo y la velocidad del habla de cada uno. La mejor forma es grabarse cuando se habla en público para poder analizar la forma de hablar: la velocidad del habla (número de palabras por minuto), la duración de las pausas, el ritmo, las estructuras de las frases, su longitud, la sintaxis, el vocabulario, la repetición de palabras, la repetición de estructuras...

Si no se mantiene un ritmo atrayente, si la velocidad del habla *es muy rápida* o muy lenta, si las pausas son muy cortas o, por el contrario, demasiado prolongadas... el resultado será que la persona o las personas que nos escuchan no pueden seguir el discurso y disminuye su atención.

Esta habilidad para usar un ritmo adecuado *se potencia con:*

- grabaciones propias en el uso de la palabra, especialmente en público.
- parando el discurso, con pausas largas que romperán el ritmo y provocarán una mayor atención. Estas paradas largas se emplean para decir algo importante, ya que un silencio mayor del esperado hace que el público mire directamente al ponente.
- cambiando los ritmos a los que se habla, es decir, variando las velocidades, la dinámica de las pausas...; esto nos ayudará a jugar con la fluidez de las palabras y de las ideas. (Véanse los vídeos “Cambios de ritmos” con [Actor 1](#) y [Actor 2](#) en el que puedes apreciar cómo las exposiciones verbales de estos actores tienen un mismo esquema:
 - Título: ritmo normal o lento.
 - Creación del interés: ritmo muy rápido y excitante.
 - Desarrollo: ritmo pausado.
 - Conclusión: con cambios importantes de voz usando frases fuertes, suaves, rápidas, lentas, agudas, graves...)

Si se mantiene un ritmo dinámico, con variaciones personales y naturales de la velocidad y las pausas, se gana la atención del oyente.