

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

V.- El juego Vocal: la elasticidad corporal y vocal para hacer impacto en la comunicación.

PRESENTACIÓN

Encandilar cuando se habla no es fácil. Todo el mundo tiene experiencia de hablar en público, pero no todos lo hacen con la misma eficacia. Una clave importante es la voz y su elasticidad, es decir, que la voz se mueva cuando hablamos. Pensar en la voz como algo constante desde el principio hasta el final de una conferencia, o de una charla entre amigos, está fuera de la realidad. La voz, como nuestro cuerpo, es algo que está en continuo movimiento. Aprender a jugar con la voz es el secreto de la comunicación eficaz. ¿Entramos en ello?

OBJETIVOS

- Aprender a observar la voz propia y la de los otros.
- Conocer el movimiento de la voz y de las palabras.
- Experimentar el poder del juego vocal.
- Mejorar el rendimiento de la voz.

EXPOSICIÓN TEÓRICA

Diapositivas

- ¿Se mueve la voz?...
- Movemos la voz
- El juego Vocal
- Practicar y practicar el juego vocal
- Concluyendo

¿Se mueve la voz?...

Cuando escuchamos a una persona hablando en un idioma que no conocemos, prestamos mucha atención a los sonidos que emite y descubrimos que su voz se mueve continuamente.

La voz cambia de continuo cuando hablamos y gracias a estos cambios evitamos la rigidez de todo el sistema que lo produce, el tracto vocal. No hay que olvidar que cada vez que un solo sonido se produce, por ejemplo una /a/, se mueven al unísono

más de 100 músculos. En una conversación se están moviendo constantemente decenas de músculos que tienen que contraerse y distenderse en milésimas de segundo para generar sonidos. Si no existe un movimiento rítmico y armónico es muy fácil que el sistema entre en fatiga. Esto es muy similar al caminar. Si se camina rígido, sin bascular, como una escoba... los dolores de espalda y la fatiga aparecerán pronto. Para evitarlo, lo mejor es caminar y moverse a la vez. Tan importante es ese movimiento que cuando se ve a una persona caminar a lo lejos podemos adivinar quién es por la forma de moverse.

La voz se mueve cuando hablamos, aunque no lo parece si sólo estamos pendientes del contenido.

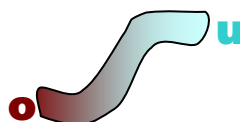
Los cambios de voz, la melodía, son la base para que el sistema elástico (la musculatura) funcione correctamente.

Movemos la voz...

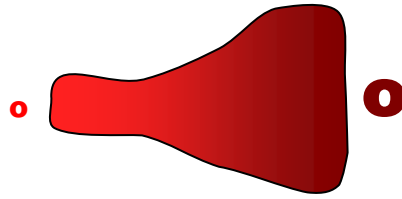
Debe existir siempre un movimiento en la voz para poder potenciar nuestras habilidades vocales. Esto solo lo vamos a poder realizar de forma consciente si estamos preparados para captar estos cambios. Cuando se habla de un cambio de voz, se piensa sólo en el oído como receptor. Sin embargo, es mucho más eficaz que estos cambios se asienten sobre las sensaciones propioceptivas, sobre las sensaciones que el mismo cuerpo está leyendo y almacenando dentro de su cerebro. Descubrir y controlar la propiocepción (el impacto de la voz, la sensación de libertad...) permite cambios estables o sucesivos en la voz y en las palabras mientras hablamos.

Cambiar la voz supone variar alguno de sus parámetros. Vamos a hacer alguna prueba. Lo mejor es grabarte mientras lo hagas. Vas a escuchar un cambio de tono de grave a agudo. Después un cambio de corto a largo, primero en una vocal y después con palabras.

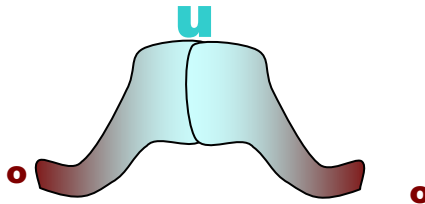
Por último, intenta tú hablar de esa misma manera mientras te grabas con el grabador digital del curso y, al oírlo, comprobar si el cambio está bien hecho. De esta manera has conseguido que tu voz cambie de tono mientras hablas. La representación gráfica podría ser esta.



Vamos a repetir lo mismo con un cambio de volumen, de suave a fuerte. Primero oirás el cambio sobre una vocal y después en una frase. Imitalo mientras te grabas en el ordenador. La representación gráfica podría ser así.



Hacemos lo mismo combinando el tono y el volumen, y pasamos de grave-suave a agudo-fuerte y a grave-suave. Primero oírás el cambio sobre una vocal y después en una frase. Imítalo mientras te grabas en el ordenador. Esta sería su representación gráfica.

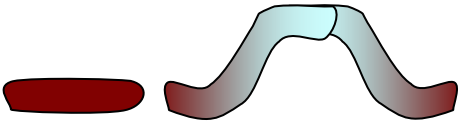
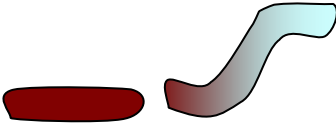


Hasta ahora hemos jugado con dos parámetros del sonido, el tono y el volumen. Existe un parámetro mucho más importante que es la duración del sonido. Los sonidos escogidos son las vocales, por lo que podemos referirnos exclusivamente a la duración de las vocales. Vamos a hacer un cambio de duración, corto-largo. Primero sobre una vocal, después hablando y, al final, imitándolo tú. Su representación pudiera ser esta.



Estos son los tres parámetros fundamentales de la voz, junto con el timbre. ¿Has visto qué fácil es mover la voz?

Un último juego. Vamos a mover la voz según nos indica este partiturograma vocal. La palabra de ejemplo no existe, me la invento, o sea que no te asustes e intenta hablar como oyes en la grabación de la vocal. Escucha a un hablante con un ritmo largo-corto-cortoagudo-cortograve y otro de tipo largo-agudo. Intenta conseguir estos ritmos, grabándote.

largo-corto- cortoagudo- cortograve	
Largo-agudo	

Mover la voz es divertido. Además, cuando se hace con naturalidad da “color” a una comunicación.

El juego vocal...

El juego vocal no es otra cosa que mover la voz. A la voz que no cambia la llamamos monótona y produce una gran rigidez muscular y mucha fatiga, tanto al que la emite como al que la escucha. Al contrario, una voz melódica es aquella que se mueve, que tiene cambios en el tono, en el volumen... Escucha los siguientes audios.

Tipos de voces:

Voz monótona plana

Voz melódica con cambio de tono y volumen, pero monótona

Voz con juego vocal con cambio de duración de vocales

A pesar de que existan cambios de tono y volumen, esto no hace que se inicie el juego vocal. En el juego vocal los cambios son impredecibles, varían de un momento a otro, y lo que más lo favorece son los cambios en la duración de las vocales. Escucha los siguientes audios:

Voces con juego vocal: Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis

Voces monótonas: Uno, dos

El juego vocal es:

- Individual o personal y cada uno lo realiza de forma diferente.
- Divertido, como todo juego.
- Imaginativo y creativo.

Sirve para:

- Evitar la fatiga vocal porque obliga al sistema muscular a adaptarse a tonos musculares diferentes, lo que favorece la elasticidad muscular y rompe la rigidez.
- Prevenir problemas de voz :
 - * En personas de alto riesgo, los profesionales de la voz (maestros, médicos, abogados... cualquier persona que usa la voz con fines laborales).
 - * En personas que han tenido que ser sometidos a una terapia vocal o a una intervención quirúrgica.
- Conseguir una voz más atrayente y así:
 - * Facilitar la comunicación con los demás.
 - * Ganar la atención de los demás hacia lo que queremos transmitir, al contenido: es un buen sistema para aumentar la atención de los niños en un aula o de cualquier persona en una comunicación.

Para ampliar...

Para practicar el juego vocal es necesario que cada uno:

1. Descubra que la voz se puede controlar, manipular, que no es metafísica. Esto, además, es divertido y emocionante.
2. Descubra las sensaciones propioceptivas en su tracto vocal cuando habla.
3. Haga de su cuerpo un sistema elástico, como un muelle: solo un sistema elástico puede variar, puede moverse. Bailar, moverse, hacer un deporte...ayudan a lograrlo.
4. Aprenda a cambiar la voz. Esto es muy fácil, como hemos comprobado antes. Se pueden utilizar posturas, movimientos, maniobras...
5. Aprenda a estudiar el juego vocal en otras personas

Cuando se practica el juego vocal:

1. Se consigue una gran melodía de la voz. Mediante el cambio de:
 - los tonos: graves y agudos;
 - el volumen: suave y fuerte

- duración de los fonemas, especialmente las vocales: alargamiento, acortamiento, silabeo, silabeo muy lento;
- la velocidad de la fluidez: normal, rápida, muy rápida, lenta, muy lenta;
- pausas: inexistentes, alargadas, acortadas, llenas, pero evitando decir "ieeeh!" Con la pausa se realiza la distensión de la musculatura y se evita el agotamiento del oyente;
- los ritmos: producen una cadencia, un estilo que ayuda a atraer al oyente. Mantener un ritmo constante beneficia tanto al hablante como al oyente;
- el timbre: adelante y atrás.

Se puede jugar con algún parámetro o con varios. Y la mejor forma de modificarlos es mediante las intenciones: las intenciones mueven de forma refleja alguno de los parámetros del habla. Las intenciones se alimentan y se generan con los movimientos del cuerpo, como ya vimos en el apartado 4 de este mismo bloque. Es decir, que los gestos facilitan el juego vocal. No olvides que los gestos no están solo en las manos, y que los mayores gestos al hablar los realizamos con la expresión facial. Hay que aprender a moverse para poder hablar mejor. En los vídeos "El juego vocal y los gestos" (gestos de mano y habla, gestos faciales y posturas) observarás cómo el gesto cambia la voz.

2. Se aumenta la inteligibilidad de la palabra, su claridad

- buscando la elasticidad, que produce sensación de libertad.
- buscando la ausencia de rozamientos, que facilita la proyección vocal.

3. Se aumenta la sensación de bienestar: hablar se convierte en un placer.

4. Se afecta al que está enfrente, ya que cada frase o cada idea expresan una intención.

5. Se atrae y seduce al que escucha, lo que aumenta la atención. Se realiza con movimientos graciosos de la lengua y de todo el tracto vocal.

Nunca nos cansaremos de repetirte que de todas estas variaciones la más importante es jugar con la duración de las vocales. Cuando las vocales duran lo mismo en todas las palabras, a pesar de que exista un gran movimiento del volumen o del tono, se produce una voz monótona. El cambio en la duración de las vocales es lo que da vida a las palabras, intención a los mensajes, flexibilidad a la voz. Las palabras deben moverse como un acordeón, evitando que las vocales duren siempre lo mismo.

Para mejorar el juego vocal se puede:

- Aprender a realizar voces con diferentes estados de ánimo. Habla buscando imitar a una persona deprimida, a una eufórica, a una enfadada, a una orgullosa... Es difícil proceder con naturalidad y, sin embargo, lo sabemos hacer uno de ellos. Provoca confusión pero supone un magnífico ejercicio de juego vocal. ¡Aunque artificial! Sin embargo, cuando lo llesves a una situación

concreta verás que ya no te resulta tan difícil ponerlo en práctica.

- Hablar en diferentes situaciones o contextos buscando expresar lo que llevamos dentro, nuestras emociones y sentimientos. Pero con realismo. La afectación provocaría risa. La mejor forma para que aflore lo que llevamos dentro es hablar con el cuerpo, con los gestos, y dejar que las palabras sigan a los gestos.

Variar la escritura de una palabra (“Cama”, “Caaaaaama”, “camaaaaaa”, “CAAAAma”...) supone pronunciarla de forma diferente. Si escribimos un texto y lo distorsionamos de esta manera, practicaremos el juego vocal. ¡Atrévete con ello!

- Poner movimiento corporal en las palabras que decimos. Todo movimiento del cuerpo va a causar un movimiento de la voz porque la voz es parte del cuerpo. Aunque el movimiento no *tenga sentido*, la voz se mueve. Y si el movimiento es acorde con lo que queremos *expresar*, entonces el juego vocal tendrá unas intenciones más claras.

Que el movimiento del cuerpo genere cambios de la voz no significa que nos tengamos que mover a la vez que hablamos, pero sí que las palabras deban reflejar el movimiento que se realiza a nivel cerebral.

- Mover un dedo de forma exagerada y hacer que la voz se mueva al unísono (ver vídeos *movimientos en onda* y *movimientos al azar*). Este ejercicio es una buena forma de obligar a la voz a cambiar y a que se someta a la guía de una batuta. Después la batuta pasará a ser el cerebro, nuestro pensamiento.

Hay que ejercitarse cotidianamente en el juego vocal para lograr realizarlo de forma natural y automática. Cuanto más se habla bien, más se quiere hablar. Hablar es un placer.

Practicar y practicar el juego vocal...

La mejor forma para empaparte de juego vocal es practicarlo. El juego vocal lo usamos constantemente en nuestras relaciones. Lo importante es que seas consciente de ello y lo enriquezcas cotidianamente.

Vamos a practicar. *Para ampliar...*

Vas a escuchar a un actor en diversos contextos: *hablando delante del espejo*, hablando *con otra persona* e *interpretando un texto*. Intenta imitarlos.

Otra tarea para practicar es vender algo por teléfono. Esta es una forma muy difícil de acercarse a la gente. Sólo unos pocos pueden atrapar por el teléfono y el

único secreto es usar el juego vocal adecuado al momento y a la persona. Si tienes esta oportunidad no la dejes escapar. O tal vez se te ocurra alguna variante a este ejercicio.

Puedes decir un parte meteorológico, una receta de cocina, una quiniela de fútbol como si fuera un poema de amor. Puedes hacer anuncios breves de radio con una presentación, un nudo y un desenlace.

También analizar voces mientras cuentan algo puede ser una tarea enriquecedora de nuestro juego vocal. Para analizar tenemos que valorar la claridad de las palabras, la velocidad del habla, el juego vocal, la belleza de la voz, el grado de seducción con su voz.

Otra forma de mejorar el juego vocal es aprender a "marcar las palabras al hablar". Si quisiésemos que una palabra quedase muy bien definida, haríamos con ella algún cambio en su velocidad, en su duración, en su volumen, pararíamos antes de decirla... Podemos decir que es pintar con palabras en el aire. Una buena práctica es señalar alguna palabra en un texto, ir leyéndolo, y al llegar a la palabra marcada hacer ese dibujo previsto. Grábate porque los dibujos pueden ser infinitos. Tal vez descubras que tu repertorio es muy limitado, siempre las mismas marcas. Practica y encontrarás muchas otras formas.

También puedes contar una historia asignando a cada personaje diferentes voces. O leer teatro en alto. Tal vez lo hayas practicado ya. Si cuentas con otras personas, resulta más enriquecedor, pues puedes fijarte en lo que hacen otros.

Por último, puedes dar intenciones a un texto con palabras o frases subrayadas. Las intenciones tienes que decidir las previamente para que al grabarte puedas comprobar si has acertado con la intención prevista.

¡Practica y practica! No pares.

Concluyendo...

Quien aprende *el juego vocal* no sólo tendrá una comunicación más eficaz, porque hará que lo que diga sea atrayente para los demás y le escuchen con atención, sino que además disfrutará cada vez que habla, cada vez que comunica.

El juego vocal se alimenta del movimiento de nuestro cuerpo, del lenguaje corporal, de las intenciones que tenemos al comunicar. No existe juego vocal si no existe mundo interior, si no existen vivencias, experiencias o reflexiones sobre lo que estamos diciendo.

La mejor forma de aprender el juego vocal es practicarlo. Anímate, y cuando hables pon atención no sólo en lo que dices sino también en cómo lo dices. Verás que es muy eficaz y mejorarás la atención del que te escucha.