

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

VI.- Decálogo para una buena técnica vocal

Hablar en público es hacer vivir al que escucha lo que el ponente quiere. Decir todo lo que uno sabe provoca un gran aburrimiento en el oyente. En la exposición de un tema no es tan importante el “qué” sino el “cómo” se dice. A veces se dicen cosas muy importantes, pero si no se saben expresar el resultado de la comunicación es pobre. En este último capítulo vamos a resumir cuál es el esqueleto necesario para tener una buena técnica vocal.

Para tener una buena técnica vocal cuando se habla en público es necesario:

1.- Tener una voz limpia y emitir las palabras claras para que el oyente pueda entender lo que se dice y no le cueste ningún esfuerzo prestar atención. La claridad (inteligibilidad) de la palabra se consigue:

- Moviendo la lengua como si bailase, evitando los movimientos exagerados de los labios (muecas), que no solo perjudican a la emisión vocal sino que provocan cansancio en la persona que los realiza y risa en la que está enfrente. Los movimientos de la lengua deben ser amplios y muy rápidos, mostrando entre los dientes su movimiento. Cuando la lengua se mueve correctamente, la sensación que se obtiene en la garganta es de un gran hueco. El movimiento amplio dará no solo claridad a la palabra, sino además proyección a la voz y elasticidad al tracto vocal.
- Utilizando una fluidez adecuada a la personalidad de cada uno y al público que nos escucha. Habitualmente entre 125 y 175 palabras por minuto. No es bueno hablar despacio, porque aburre al que escucha y es más difícil mantener la máxima elasticidad. La mejor forma es hablar deprisa aunque con pausas claras y jugando con ellas.
- Usando pausas claras para poder tomar aire, descansar y dejar procesar al que escucha.
- Usando frases cortas, 3 ó 7 palabras por frase.
- No haciendo ruidos (de la respiración, voz ronca, carraspeos, toses, vocales repetidas –“eueeh”, “ummmh”- o frases hechas –“¿de acuerdo?, ¿vale?”-) mientras se habla.

2.- Hablar sin ningún tipo de esfuerzo para que las palabras se comprendan mejor y se favorezca el juego vocal, lo que permite una comunicación distendida y aumenta el interés del otro por lo que se dice. Hablar sin esfuerzo del cuello, ni de la zona abdominal, procurando tener siempre una distensión muscular general y laríngea. Para esto será necesario:

- Mover las manos y el cuerpo mientras se habla. El movimiento corporal (de manos, gestos) proporcionará una gran elasticidad al sistema fonatorio.
- Dar al cuerpo el máximo de elasticidad: cuando hay una distensión general la voz se transforma en un producto plástico que se puede modelar sin ningún esfuerzo y las figuras que se van creando son muy atractivas.
- Hablar sonriendo o, al menos, como si sonriéramos, ya que esto elimina tensión y produce un alivio en el que habla y en el que escucha.
- Adoptar una postura de mayor equilibrio corporal para obtener una lengua más suelta, sin peso, más elástica, menos rígida... Esta postura puede ser dejar caer el cuerpo hacia adelante como si fuésemos la Torre de Pisa, colocar la columna estirada como si se alargara, lo que hará que el cuerpo y la voz pierdan peso, descender la laringe para buscar una cavidad mayor o más hueca donde se pueda mover más la lengua... Cada uno debe encontrar una postura que favorezca la soltura de la lengua. A veces, uno puede convivir con grandes tensiones corporales sin darse cuenta.
- Sujetar desde la zona costal el aire que está saliendo. Hay que evitar empujar desde el cuello, porque frena la voz y puede producir lesiones en las cuerdas vocales: todo el apoyo de la voz debe ser realizado desde la musculatura costal. Comprender este mecanismo es difícil porque los empujes no son directos sino a distancia, como ocurre al utilizar una polea para mover una gran piedra. Cuando el empuje se realiza desde abajo, la voz sale disparada hacia delante con una gran proyección y sin rozamientos.
- Disminuir la rigidez de las paredes de la garganta (faringo-laríngeas), buscando una postura más hueca mientras se habla.

3.- Jugar continuamente con la voz. Este juego no puede ser repetitivo y debe adecuarse al público que escucha. La melodía, el juego vocal, produce una gran sensación de libertad al hablar. Este juego se alimenta de la expresión con el cuerpo (las manos, el tronco, pero especialmente la cara y los ojos) y de las intenciones que genera nuestro cerebro.

4.- Controlar la ansiedad que genera hablar en público, porque va a repercutir en la forma de hablar (producirá una voz aguda - estridente, metálica, de pito-, temblorosa, palabras más rápidas y poco inteligibles, pérdida de agilidad de la lengua) y en la recepción del mensaje (sensación de aceleramiento). El resultado final será una pérdida de la claridad de palabra y un aumento de la monotonía porque se dificulta el juego vocal. Además, la ansiedad reduce la agilidad mental del que habla produciéndole más dificultad de hilar ideas a gran velocidad, favoreciendo pérdida de memoria y dificultades para recordar nombres... Para controlar este nerviosismo cuando se habla es conveniente realizar respiraciones rítmicas voluntarias que aporten

un mayor equilibrio mental, realizar masaje del plexo solar o respiraciones profundas con apnea durante varios segundos, reírse de nuestro estado de ansiedad y comunicarlo al público o interactuar con los oyentes. Hablar "con" es más relajante que hablar "a", y esto ayudará a eliminar los nervios.

5.-Mirar al público, no contarse algo a sí mismo. Cuando se mira al otro se descubre cómo está recibiendo el mensaje.

6.- Hablar rápido pero marcando las pausas, lo que hará más fácil llevar la voz adelante, a la zona dental, y así obtener una buena proyección que permita oír la voz a distancia nítidamente sin hacer ningún esfuerzo.

7.- Reírse y divertirse mientras se habla.

8.-Respetar los ritmos de Atención-Distracción y practicar la sucesión de los ciclos mediante interrupciones con anécdotas, historias, chistes... Además, con el juego vocal se puede mejorar la atención, ya que es una magnífica herramienta para hacer que el que escucha se sienta atraído por el mensaje. Es importante aprender a realizar paradas de contenido para reforzar alguna idea o para favorecer la distracción y liberar a la mente de trabajo mental.

9.- Mantener el tracto vocal con el **adecuado grado de hidratación**. Estar bien hidratado es fundamental para evitar el cansancio de la voz. Es necesario procurar una buena lubricación del sistema respiratorio mediante una correcta hidratación corporal o humidificación ambiental.

10. Buscar la belleza de la voz, sin copiar la voz de otro, porque nuestra voz, que es única, tiene que adaptarse al estilo personal y a las condiciones anatómo-funcionales de cada uno. No hay que olvidar que la belleza está en relación directa con la personalidad de cada uno. Hablar con naturalidad, siendo uno mismo y no queriendo aparentar ni obtener cosas ilegítimas con el discurso. Ser sincero, diciendo lo que sientes y no los sentimientos de otros. Sé prudente y di menos de lo que tienes dentro, para que el otro tenga que imaginar. Y, sobre todo, di lo que el otro quiere saber.