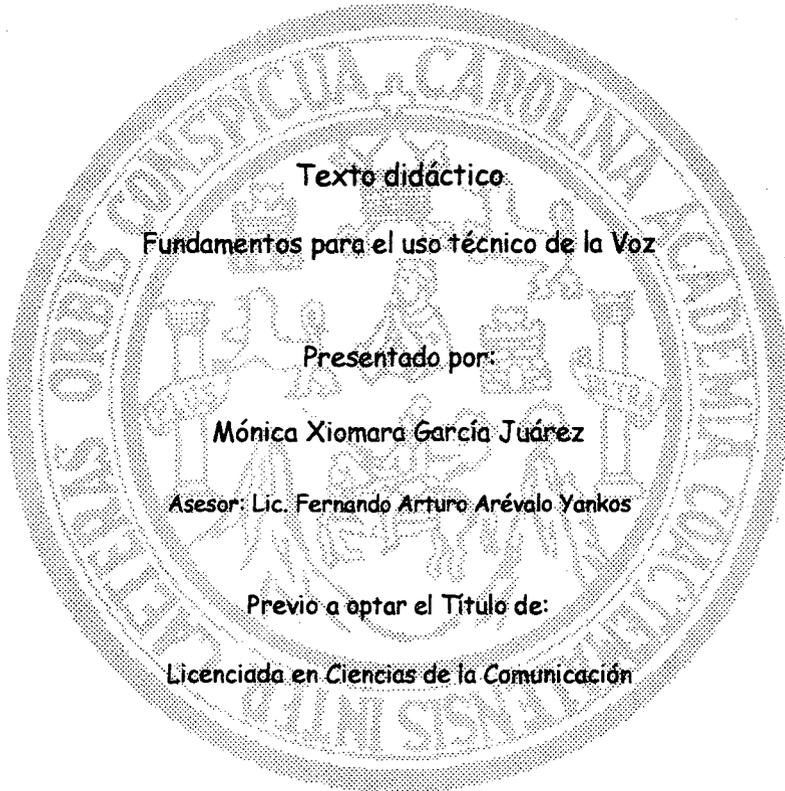


Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias de la Comunicación



Texto didáctico

Fundamentos para el uso técnico de la Voz

Presentado por:

Mónica Xiomara García Juárez

Asesor: Lic. Fernando Arturo Arévalo Yankos

Previo a optar el Título de:

Licenciada en Ciencias de la Comunicación

Guatemala, octubre de 2002

P.L.

14

T(281)



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias de la Comunicación

Director

Dr. Wagner Díaz Choscó

**Comisión Directiva Paritaria
Representantes Docentes**

Dr. Wagner Díaz Choscó
Lic. Hugo Gálvez
Lic. Douglas Barillas

Representantes Estudiantiles

Marco Julio Ochoa
Julio César Hernández
Walter Mauricio Orozco

Secretario

Lic. Elpidio Guillén de León

Tribunal Examinador

Lic. Fernando Arévalo Yankos (Presidente)
Lic. José María Torres
Lic. Otto Lorenzana
Licda. Silvia Búcaro (Titular)
Lic. Roberto Murga (Titular)
Lic. Víctor Carillas (Suplente)



Escuela de Ciencias de la Comunicación
Universidad de San Carlos de Guatemala

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
BIBLIOTECA CENTRAL

Guatemala, 15 de marzo de 2002
ECC-178-01

Señorita
Mónica Xiomara García Juárez
Esc. Ciencias de la Comunicación.

Estimado licenciado:

Para su conocimiento y efectos me permito transcribir lo acordado por Comisión Directiva Paritaria en el Inciso 8.3 Punto OCTAVO, Acta No. 06-02 de sesión celebrada el 18-02-2002.

"OCTAVO:...8.3... Comisión Directiva Paritaria, ACUERDA: 1. En virtud que el (la) estudiante: **MONICA XIOMARA GARCIA JUAREZ**, Carné 9516038, tiene un promedio de 84 (ochenta y cuatro) puntos de rendimiento en los cursos del Area Técnica, según constancia No.002-2002 de Control Académico, queda autorizado(a) para realizar su **PRACTICA DOCENTE**, en el Curso Locución I, en el primer semestre jornada nocturna, lo que implica la realización paralela de su trabajo de tesis, consistente en la realización de un texto didáctico del curso, bajo la asesoría del licenciado Fernando Arévalo, titular del curso."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Lic. Elpidio Guillén
Secretario



EG/rmr
cc. Lic. Fernando Arévalo
Comisión de Tesis



Escuela de Ciencias de la Comunicación
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 23 de julio de 2002
ECC-674-02

Señorita
Mónica Xiomara García Juárez
Esc. Ciencias de la Comunicación

Señorita estudiante:

Para su conocimiento y efectos, me permito transcribir lo acordado por Comisión Directiva Paritaria, en el Inciso 9.3 Punto NOVENO del Acta No. 21-02, de sesión celebrada el 16-07-2002.

"NOVENO:...9.3: Comisión Directiva Paritaria, ACUERDA: Autorizar el texto didáctico: FUNDAMENTOS PARA EL USO TÉCNICO DE LA VOZ, de la estudiante MONICA XIOMARA GARCIA JUAREZ, Carné No. 9516038 y proceder a nombrar a los miembros de la Terna Revisora, para que analicen el trabajo y emitan dictamen correspondiente: Lic. Fernando Arévalo Yankos, Lic. José María Torres y Lic. Otto Lorenzana"

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Lic. Elpidio Guillén
Secretario



EG/rmr

Por una Escuela con luz propia



ESCUELA DE CIENCIAS DE LA
COMUNICACION
Ciudad Universitaria, Zona 12
Guatemala, Centroamérica

Guatemala, 22 de octubre de 1992

Señores
Comisión Directiva Paritaria
Edificio

Distinguidos Señores:

Atentamente informamos a ustedes que el (la) estudiante _____

MONICA XIOMARA GARCIA JUAREZ

Carnet No. 9516038, ha realizado las correcciones y recomendaciones a su TEXTO, cuyo título final es FUNDAMENTOS PARA EL USO TECNICO DE LA VOZ

Correspondiente al Programa de Práctica Docente y Elaboración de Textos Didácticos.

En virtud de lo anterior se emite DICTAMEN FAVORABLE a efecto de que pueda continuar con el trámite correspondiente.

Miembro Comisión Revisora
Lic. Otto Lorenzana

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"

Miembro Comisión Revisora
Lic. José María Torres

Presidente Comisión Revisora
Lic. Fernando Arévalo



Coord. Comisión de Tesis y Programa
de Práctica Docente.

Licda. Aracelly Mérida



Escuela de Ciencias de la Comunicación
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 30 de octubre de 2,002
ECC 1,200-02

Señor(ita)
Mónica Xiomara García Juárez
Esc. Ciencias de la Comunicación

Estimado(a) señor(ita):

Para su conocimiento y efectos, me permito transcribir lo acordado por Comisión Directiva Paritaria, en el Inciso 5.2, del Punto QUINTO, del Acta No. 36-02 de sesión celebrada el 28-10-02.

"QUINTO:...

5.2 ... Comisión Directiva Paritaria, ACUERDA: a) Aprobar el texto didáctico titulado: FUNDAMENTOS PARA EL USO TÉCNICO DE LA VOZ, presentado por el(la) estudiante Mónica Xiomara García Juárez, Carné No. 9516038, en base al dictamen favorable del Comité Revisor nombrado para el efecto; b) Se autoriza la impresión de dicho texto didáctico; c) Se nombra a los profesionales: Lic. Roberto Murga y Lic. Silvia Bucaro (titulares) y Lic. Víctor Carillas (suplente), para que con los miembros del Comité revisor Lic. Fernando Arévalo (Presidente), Lic. Otto Lorenzana y Lic. José María Torres, integren el Tribunal de Graduación y d) Se autoriza a la Dirección de la Escuela para que fije la fecha del examen de graduación."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"


Lic. Elpidio Guillén
Secretario



EG/lm

Por una Escuela con luz propia

- A : DIOS, POR SU AMOR Y MISERICORDIA
- A : TODOS LOS QUE CONTRIBUYERON EN LA
REALIZACIÓN DE ESTE TEXTO DIDÁCTICO,
ENCAMINANDO MIS PASOS EN EL DESARROLLO
SOCIAL HUMANÍSTICO.

Índice

Introducción.....	01
Justificación.....	02

CAPÍTULO 1.

1. ¿Cómo se produce la Voz?	04
1.1. Teoría de la Fonación.....	04
1.2. Anatomía descriptiva.....	06
1.3. Fisiología de la Voz.....	14
1.4. Resumen del capítulo.....	17

CAPÍTULO 2.

2. Respiración Diafragmática.....	19
2.1. Tipos de Respiración.....	20
2.2. Anatomía descriptiva.....	22
2.3. Fisiología de la Respiración Diafragmática.....	25
2.4. Bondades de la Respiración Diafragmática.....	27
2.5. Ejercicios para desarrollar la técnica de Respiración Diafragmática.....	28
2.6. Resumen del capítulo.....	37

CAPÍTULO 3.

3. ¿Por qué debo cuidar mi Aparato Vocal?	40
3.1. Enfermedades más frecuentes que afectan la emisión de la Voz.....	40
3.2. Defectos de la Voz.....	45
3.3. Higiene del Aparato Vocal.....	47

3.4. Ejercicios de vocalización y ubicación del tono medio.....	50
3.5. Resumen del capítulo.....	53

CAPÍTULO 4.

4. La Relajación.....	55
4.1. Factores que dificultan la Relajación.....	55
4.2. ¿Cómo relajarnos?(ejercicios).....	57
4.3. ¿Por qué debo estar relajado?	63
4.4. Resumen del capítulo.....	65

Anexos

Planes y notas de clase (matriz de datos).....	66
Bibliografía General.....	75

Introducción

El presente texto didáctico consta de cuatro capítulos relacionados con el contenido del curso 060 Locución I. El tema central de este documento es la Respiración Diafragmática; sin embargo, para reforzar el contenido se decidió abarcar otros aspectos íntimamente relacionados, como: teoría de la fonación, cuidado del aparato fonador y relajación. El libro, entonces, está estructurado de la siguiente manera: en su capítulo 1, ¿Cómo se produce la voz? se abarca la teoría de la fonación, anatomía descriptiva y fisiología de la voz. Para complementar este capítulo se realizó un trabajo de investigación con los alumnos y una comprobación de lectura.

En el capítulo 2: Respiración Diafragmática, se conocerán los tipos respiratorios, anatomía descriptiva, fisiología de la respiración diafragmática, bondades de la respiración diafragmática y ejercicios para desarrollar la técnica. Al igual que en el primer capítulo, los alumnos efectuaron un trabajo de investigación y una comprobación de lectura. Por otro lado, durante el semestre se realizaron diversos ejercicios para conocer y adoptar esta técnica respiratoria.

El capítulo 3 se titula: ¿Por qué debo cuidar mi aparato vocal? Para cubrir este tema se entrevistaron algunos profesionales en el cuidado de la voz: otorrinolaringólogos y terapeutas del habla. Ellos hablaron de las enfermedades más frecuentes que afectan el aparato vocal, los defectos de la voz y la higiene del aparato vocal.

Por último, el capítulo 4 habla de: La relajación. Ahí se detallan los factores que la dificultan, se exponen los ejercicios que permitirán mantener el cuerpo relajado y se responde la pregunta ¿Por qué debo estar relajado?

El contenido de este trabajo está hecho de material bibliográfico, entrevistas a profesionales, experiencias del curso impartido durante el año 2001 en el primero y segundo semestre de locución I. Además, fueron consultados algunos sitios en Internet y está plasmado el conocimiento compartido con el Lic. Fernando Arturo Arévalo Yankos, asesor de este proyecto.

Justificación

Este material está redactado de manera sencilla y aporta ejercicios de fácil comprensión en el área de la respiración diafragmática y relajación de los músculos que intervienen en el proceso de fonación. Cabe destacar que dentro del curso se evidenciaron los errores más frecuentes de los estudiantes del primer semestre de la carrera de Locución en las prácticas de lectura, también se les dieron lineamientos para corregir sus fallos. (El lector podrá encontrar el detalle de la evaluación general en la matriz de datos, Pág. 66)

De acuerdo con la observación y evaluación a los alumnos, además del aporte académico del docente, la bibliografía consultada y la experiencia personal se desarrolló el presente texto didáctico que beneficiará especialmente a los estudiantes del primero y segundo semestre de locución. Por otro lado, se beneficia la Escuela de Ciencias de la Comunicación puesto que este documento constituye un aporte bibliográfico que sustentará buena parte del conocimiento académico en la carrera de Locución Profesional.

La intención de este texto es guardar y recopilar aquellas experiencias didácticas con la esperanza de beneficiar a los alumnos y hacerles conciencia de la importancia de esta carrera para su desarrollo profesional.

Capítulo 1.

¿Cómo se produce la Voz?

- 1.1 Teoría de la Fonación
- 1.2 Anatomía descriptiva
- 1.3 Fisiología de la Voz

Objetivos.

- Conocer la teoría que fundamenta la emisión de la voz.
- Describir la anatomía del aparato fonador.
- Explicar la fisiología de la voz.

Actividades.

- Trabajo de investigación.
- Comprobación de lectura.

1. ¿Cómo se produce la Voz?

1.1. Teoría de la Fonación

La voz humana es el efecto producido por la vibración de las cuerdas vocales. Cuando la corriente de aire proveniente de los pulmones pasa por las cuerdas vocales, las cuales están ubicadas en la laringe mejor conocida como el órgano de la voz, éstas se cierran y producen una vibración que posteriormente será ampliada, modificada y convertida en La Voz Humana.

En su producción puede decirse que intervienen dos aspectos; lo físico y lo Psicológico.

Para explicar el aspecto físico se recurrió al Dr. Santizo Fión, Médico y Cirujano con especialidad en Otorrinolaringología, quien lo explica de la siguiente manera: "en el momento en que el aire pasa como fuelle de los pulmones a través de la tráquea hace que las cuerdas vocales vibren y al vibrar es cuando se produce el sonido".

Santizo Fión agrega: "Parte del aparato fonador comprende todo lo que está arriba de las cuerdas vocales por ejemplo, la supraglotis, la epiglotis, la hipofaringe, la orofaringe, la nasofaringe, la nariz, los cornetes, la lengua y la boca con todas sus cavidades".

Finalmente Fión pone énfasis al afirmar: "Todas estas estructuras anatómicas influyen como aparato de resonancia, pero la producción del sonido está eminentemente en las cuerdas vocales".

Por otro lado, la Licda. en Psicología Doris Pérez, con estudios sobre terapia del habla, nos indica que: "El habla requiere de una intención emocional para comunicarnos, expresando de esta manera nuestros sentimientos y emociones. La voz está formada básicamente por aire que es emitido a través de los pulmones, el cual recibe su sonorización en las cuerdas vocales. Ese sonido toma forma en la boca, paladar, nariz, lengua, los labios y los orificios frontales y occipitales como resonadores.

Finalmente agrega: La base para la producción de la buena voz es una correcta respiración".

Con base en los conocimientos antes expuestos, se cita uno de los conceptos básicos de Cristián Caballero utilizado en el curso 060, locución I. Según el autor, el sonido es: "Un hecho Psicofisiológico determinado por unas vibraciones cuya altura e intensidad se adaptan a las posibilidades de captación de nuestro oído".

Lo que explica que: cuando exhalamos el aire que proviene de los pulmones, inevitablemente pasará por la laringe, entonces nuestro cerebro le dará las diferentes órdenes a las cuerdas vocales para que se cierran. Por lo tanto, el aire que pasa suavemente o bruscamente entre ellas recibirá una vibración que se convertirá en sonido fuerte o suave. Es precisamente en ese momento, cuando las cuerdas se cierran y vibran, cuando se produce la voz.

La voz es la parte fundamental de la expresión y de la comunicación entre los seres humanos, es un fenómeno físico-acústico. Del grado de tensión de las cuerdas vocales depende la altura o frecuencia, que es el número de vibraciones completas en la unidad de tiempo. Las cuerdas vocales, cuanto más tensas se encuentren, más agudo será el sonido emitido y, por el contrario, a menor tensión el sonido será más grave.

En la producción de la voz entran en juego tres aparatos del organismo humano, los cuales forman un sistema que nosotros vamos a conocer como El Sistema Fonador.

Cristián Caballero dice: "estos aparatos están íntimamente relacionados entre sí en su funcionamiento y son:

El aparato respiratorio, el cual proporciona el aire que puesto en vibración se convertirá en sonido.

El aparato fonador propiamente dicho, que provocando la vibración del aire produce el sonido en sí mismo.

El aparato resonador, que amplifica y modifica el sonido producido para hacerlo inteligible, sonoro, bello y expresivo." ¹

¹ Educar la Voz hablada y cantada. Págs. 26-27.

1.2. Anatomía Descriptiva

1.2.1. Aparato Respiratorio.

Los órganos esenciales de la respiración son los pulmones. Además, las principales vías del aparato respiratorio son: cavidad nasal, faringe, boca, laringe y tráquea. Dentro de los pulmones, la tráquea se ramifica en bronquios, bronquiolos y alvéolos pulmonares.² Todas estas vías conducen, calientan, humidifican y filtran el aire inspirado de partículas de polvo y gases irritantes, antes de su llegada a la porción pulmonar.

Las vías respiratorias, desde las fosas nasales hasta los bronquiolos terminales se mantienen húmedas por la presencia de una capa de células que producen una sustancia llamada moco. El moco humedece el aire e impide que las delicadas paredes alveolares se sequen, a la vez que atrapa a las partículas de polvo y sustancias extrañas. También se encuentran las células ciliadas. Las cilias son especies de pelos en la superficie de la célula que tienen movimiento ondulatorio. Estos movimientos hacen que el moco fluya lentamente hacia la laringe. Luego el moco y las partículas que lleva atrapadas son expulsados al exterior por medio de la tos.³

1.2.1.1. La tráquea.

Es un tubo elástico de aire, mide de 10 a 12 Cms. de longitud y tiene un diámetro igual al del dedo índice. Posee aproximadamente 20 anillos cartilaginosos en forma de herradura. La mitad de la tráquea está en el cuello y la otra mitad en el tórax, termina a nivel del esternón dividiéndose en dos bronquios, uno derecho y uno izquierdo. Además, está por delante del esófago.

1.2.1.2. Los bronquios.

Se dirigen lateralmente hacia los pulmones, ambos tienen poco más de la mitad del calibre de la tráquea, siendo el derecho más amplio que el izquierdo, debido a que es más voluminoso. A medida que se dividen los bronquios van haciéndose progresivamente de menor calibre hasta pasar a dimensiones microscópicas y entonces toman el nombre de bronquiolos. Las divisiones repetidas de los

² Anatomía y Fisiología Humanas. Pág. 328.

³ Discovery Health.

bronquiolos dan lugar a los bronquiolos terminales o respiratorios, que se abren en el conducto alveolar, del cual derivan los sacos aéreos. La pared de cada conducto alveolar y saco aéreo está formada por varias unidades llamadas alvéolos.

1.2.1.3. Los pulmones.

Son alargados, en forma de cono y están situados en las partes laterales de la cavidad torácica, esqueleto óseo cubierto por numerosos músculos que le dan cierta movilidad. Por detrás está limitada por la columna vertebral, a los lados por los doce pares de costillas y por delante por el esternón. Las costillas se unen a este último hueso mediante cartílagos cuya elasticidad permite que la extremidad anterior de ellas sea movable. Los músculos que dan movimiento a las costillas son principalmente los escalenos, que se unen a las primeras vértebras cervicales por su extremo superior y por el inferior a las primeras costillas. La función primaria del pulmón es el intercambio gaseoso entre la sangre y el aire atmosférico. La membrana que recubre los pulmones se llama pleura.

1.2.1.4. El Diafragma.

Es un tabique muscular dispuesto en forma de bóveda entre el tórax y el abdomen. Sobre su parte superior descansa la base de los pulmones y debajo de su parte inferior se encuentra el estómago y los intestinos. Las fibras musculares del diafragma se insertan en el contorno de la caja torácica y van a convergir hacia el centro de la bóveda, donde terminan en un tendón llamado centro frénico.

Durante la inspiración, cuando los alvéolos pulmonares se llenan de aire, el diafragma desciende y luego, durante la espiración, asciende cuando los alvéolos pulmonares se vacían. Este músculo tiene una acción predominante en los movimientos respiratorios, los cuales quedarán ampliados en el capítulo 2 Pág. 23.

Fundamentos para el uso técnico de la Voz

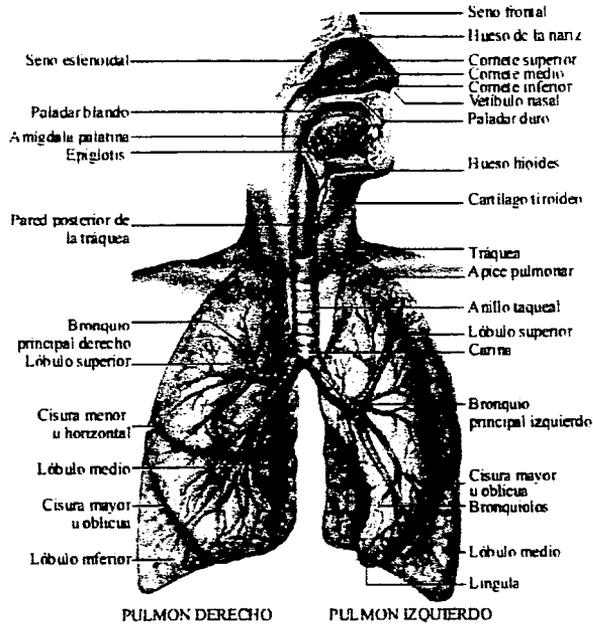


Imagen ⁴

1.2.2. Aparato Fonador.

"Es el que produce el sonido en el momento en que se logra la vibración del aire".⁵ *Su órgano principal es la laringe*, la cual utiliza el aire espirado para producir la voz, ya que en ella se encuentran las cuerdas vocales.

1.2.2.1. La laringe.

Se encuentra por encima de la tráquea y por debajo de la faringe, es un órgano móvil que depende de músculos y ligamentos. La función de éstos es separar las cuerdas vocales para el ingreso del aire y acercarlas cerrando el espacio glótico. Además, está formada por cinco cartílagos principales: el tiroideo, cricoides, epiglótico y dos aritenoides.

⁴ www.zonamedica.com.ar/index.html

⁵ Radio Nederland. Curso de locución a distancia.

1.2.2.2. Cuerdas Vocales.

Son dos bandas móviles unidas en su parte anterior, formando en el interior una especie de triángulo que constituye la glotis. Los llamados músculos de la fonación, constrictores y tensores, son los que se encargan de abrir y cerrar la glotis.

Cuerdas Vocales Normales

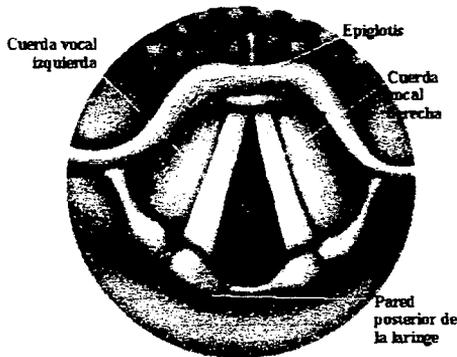
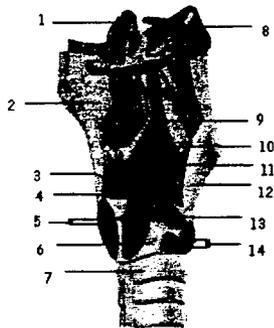


Imagen ⁷

"Los músculos extrínsecos de la laringe la elevan durante la acción de tragar, cerrando la glotis sobre la epiglotis y abriendo el esófago para que penetre el alimento o los líquidos. La contracción de los músculos intrínsecos de la laringe cambia la tensión de las cuerdas vocales. Con una gran tensión de éstas, hay una mayor y rápida vibración bajo la corriente de aire y se alcanza el máximo tono de sonido. Con la mayor amplitud de vibración, el sonido es más alto. *El murmullo es la fonación en la cual las cuerdas vocales no vibran*". ⁸

⁷ www.zonamedica.com.ar/index.html

⁸ Anatomía y Fisiología Humanas. Pág. 332.

Músculos de la laringe. Vista posterolateral derecha.

1. Epiglottis.
2. Membrana Tirohioidea.
3. Aritenoides (Oblicuo y Transverso)
4. Cartilago Tiroideos de la laringe.
5. Cricoaritenoides Posterior.
6. Cartilago Cricoides de la laringe.
7. Cartilago Traqueal
8. Hueso Hioides.
9. Tiroepiglottis.
10. Ariepiglotis.
11. Tiroaritenoides.
12. Cartilago Tiroideos de la laringe. (Corte)
13. Cricoaritenoides lateral.
14. Cricotiroideo.

Imagen ⁹

1.2.3. Aparato Resonador.

Está integrado por todas las cavidades superiores a la laringe: faringe, boca, cavidad nasal y senos óseos. Salvo estos últimos que son inmodificables, todas las demás partes de ese aparato son más o menos móviles, especialmente la cavidad bucal.

1.2.3.1. Faringe.

Es el primer resonador. Se divide, con base en su ubicación y función dentro de la nasofaringe, en orofaringe y laringofaringe. Sirve de comunicación con la laringe y la tráquea, está limitada en su totalidad por tejidos blandos, el velo del paladar con su prolongación en la úvula, los pilares anterior y posterior de la lengua y la masa glandular llamada amígdala. Entre ellos se sitúa un estrecho espacio llamado istmo de la garganta (pasaje de la faringe a la boca) que termina directamente en la laringe en la parte delantera y en el esófago en la parte posterior.¹⁰

Los conductos auditivos (trompas de Eustaquio, úvula y amígdalas faríngeas) están en la nasofaringe. El paladar y las amígdalas linguales en la orofaringe.

⁹ Principios de Anatomía y Fisiología. Pág. 329.

¹⁰ Radio Nederland. Curso de locución a distancia.

Es importante destacar que la orofaringe y la laringofaringe tienen funciones respiratorias y digestivas, mientras que la nasofaringe sólo le sirve al aparato respiratorio.

1.2.3.2. Boca.

Cavidad que limita por delante con los labios y los dientes; por los lados, con las mejillas; por arriba, con la bóveda del paladar o paladar duro, el cual se prolonga hacia atrás con el paladar blando y termina en la úvula o campanilla. Por abajo limita con la lengua tras la cual se abre la faringe. Con excepción de los dientes y el paladar duro, todos los límites de la cavidad bucal son blandos y móviles, lo que permite una gran diversidad de movimientos y por lo tanto, de formas.

Son de especial importancia para la fonación dos músculos de la boca: el orbicular de los labios, que le permite a éstos tomar múltiples posiciones y formas. Y la lengua, que puede cambiar casi ilimitadamente de posición y forma dentro de la boca, contrayéndose o distendiéndose, haciéndose redonda o puntiaguda, acercando su punta casi a cualquier lugar del interior de la boca.¹¹

1.2.3.3. Cavidad Nasal.

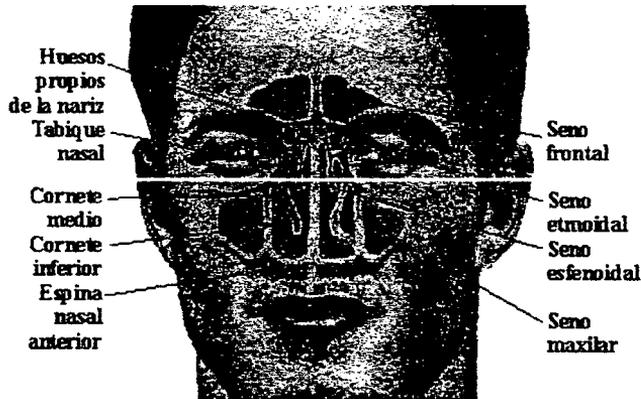
Está formada por dos mitades laterales, cada una llamada fosa nasal, divididas por el tabique nasal. El vestíbulo es la porción anterior expandida de una fosa nasal. La nariz tiene una armazón formada por los huesos nasales en su parte superior, y por cartílagos más abajo.

Los huesos de las cavidades nasales están revestidos por una capa de células (epitelio) que secreta una sustancia llamada moco. Además, posee un riego sanguíneo. Al dilatarse los vasos y secretarse moco en exceso, se produce el taponamiento de la nariz y la pesadez en la cabeza, característicos en un resfrío.

Las fosas nasales comunican por delante y abajo con el exterior, por detrás con la faringe. Entre sí, están separadas por un tabique óseo, formado por dos huesos: la lámina perpendicular del etmoides por delante y el delgadísimo vómer por detrás. En la pared lateral de cada fosa están tres cavidades en

¹¹ Educar la voz hablada y cantada. Pág. 32

forma de cornete, que a su vez se dividen en: superior, medio e inferior, los cuales ocultan pequeños agujeros que comunican con cavidades de los huesos vecinos llamadas senos frontales, temporales o maxilares, según el hueso que las aloja.



Imagen¹²

Cuando el aire pasa por las fosas nasales, las cavidades nasales cumplen distintas funciones: 1. Calientan y humidifican el aire. Habitualmente la temperatura del aire inspirado se eleva a una temperatura que es menor en un grado centígrado a la corporal. 2. Filtran partículas. Los pelos ubicados en la entrada de las fosas son importantes para filtrar las partículas grandes. Sin embargo, es más importante la eliminación de partículas por adhesión a la membrana. Debido a la anatomía de los conductos, las partículas chocan contra el revestimiento de moco y son atrapadas.¹³

Aunque la nariz no interviene en la producción de la voz, actúa como cavidad de resonancia aportando diversos matices a la misma. De ahí que cuando se sufre un resfrío cambie sustancialmente el timbre de voz, apareciendo lo que se conoce como voz gangosa o rinolalia, la cual quedará ampliada en el capítulo tercero, Pág. 45, párrafo I.

¹² www.zonamedica.com.ar/index.html

¹³ Discovery Health

1.3 Fisiología de la Voz

Una vez conocida la anatomía de la fonación en este capítulo, se expondrá cómo se produce la voz humana. Para ello, el primer paso es conocer los movimientos respiratorios que se producen para lograr que el proceso de respiración se realice a cabalidad. Los músculos realizan dos movimientos que permiten la dilatación y contracción sucesiva de la caja torácica.

Cada movimiento respiratorio se descompone en dos tiempos:

- Aspiración o entrada del aire a los pulmones y
- Espiración o salida del aire.

La fisiología de la voz depende de estos dos movimientos, pues de la cantidad de aire aspirado y del dominio de la espiración, dependerá el volumen o fuerza de la voz. Se mostrará ahora qué sucede con los músculos y órganos:

La inspiración ocurre cuando la contracción de los músculos respiratorios, el diafragma y los intercostales ocasionan un aumento en el volumen torácico, junto con la expansión de los pulmones. El aire entra a nuestro organismo atravesando las fosas nasales, donde se calienta y purifica. Luego pasa por la laringe abriendo la glotis y descendiendo por la tráquea llegando a los bronquios y los pulmones para llenar los alvéolos.

La espiración se produce cuando el aire, después de ceder oxígeno, es expulsado de los pulmones al exterior. Para lograr que la voz salga con presencia, la espiración debe hacerse por la boca y enviar una buena cantidad de aire a las cuerdas vocales. Esto se logra mediante la elevación del diafragma y la retracción de la pared torácica.

La corriente de aire producida por la espiración pasa inevitablemente por la laringe y tropieza con las cuerdas vocales que, mediante movimientos semi-voluntarios y semi-inconscientes de los cartílagos aritenoides, se tensan o aflojan, modificando la forma o dimensión de la glotis.

Las cuerdas vocales, al obstaculizar parcialmente el paso del aire, hacen que éste corra intermitentemente hacia la faringe, y es ahí donde le imprimen la vibración que lo convierte en sonoro. La mayor o menor frecuencia de esa

vibración dará el tono del sonido resultante. La fuerza con que el aire es expulsado hará que esa vibración sea de mayor o menor amplitud, lo cual determina la intensidad del sonido.

Al producirse el sonido en la laringe, todas las cavidades del aparato resonador entran en juego. Estas cavidades son distintas en cada persona y por ello dan el timbre natural de la voz. Las partes blandas son modificables a voluntad, por lo tanto, el timbre natural de la voz se puede variar.

La fonación, por lo tanto, "es una serie de movimientos musculares de contracción o relajamiento con efectos diversos, presiones de aire, sonidos o ruidos, resonancia y articulaciones que conducen a una finalidad común: la palabra o lenguaje hablado o cantado".¹⁴ Tanto la respiración como la fonación son el resultado de un trabajo muscular.

Para conocer los diferentes aspectos de la respiración con relación a la fonación, en el primer semestre de la carrera de locución profesional corresponde un trabajo de investigación y una comprobación de lectura sobre los siguientes temas.

1. Los músculos que intervienen en el proceso de respiración diafragmática. Y
2. Los músculos que intervienen en la fonación.

Durante la práctica docente se trabajó con alumnos de dos diferentes secciones: salón 108 y sección D. En ambas, los resultados de dichos trabajos fueron similares. Los alumnos no saben seguir instrucciones, difícilmente cumplen con los requisitos del trabajo y muchos de ellos no presentan mayor interés en el curso.

Como el estudiante no se preocupó por su rendimiento académico, en este caso la investigación y presentación de trabajos, difícilmente se alcanzaron los objetivos del curso sobre este tema, que eran:

- Que el estudiante reconozca la ubicación de los diferentes músculos que intervienen en el proceso de respiración.

¹⁴ Ortiz de Ávila, Sara.

- Que el estudiante establezca una diferencia entre los músculos de la respiración y los músculos de la fonación.

Los trabajos realizados repercutieron en las comprobaciones de lectura, el punteo fue bajo y la mayoría de los alumnos no saben dónde están ubicados los músculos de la fonación, ni conocen su funcionamiento.

Por eso, para que el estudiante obtenga buenos resultados al realizar un trabajo de investigación, debe seguir los lineamientos establecidos por el docente y comprobar que ha comprendido las instrucciones. Si no entiende, debe preguntar e investigar a profundidad, agotar los recursos bibliográficos y humanos, es decir, hacer entrevistas y no sentirse satisfecho hasta haber comprendido lo que va a entregar.

Para profundizar más sobre el tema de la fonación, en el próximo capítulo, Pág. 25, se sugiere una lectura.

1.4. Resumen

¿Cómo se produce la Voz?

- La voz es el efecto producido por la vibración de las cuerdas vocales al pasar el aire que proviene de los pulmones entre ellas. Este aire sale al exterior atravesando la tráquea y al pasar por la laringe le imprime a las cuerdas una vibración que se transforma en sonido, el cual será ampliado, modificado y convertido en la Voz Humana.
- Para la producción de la voz entra en juego el Sistema Fonador, compuesto por el aparato respiratorio, fonador y resonador.
- Los órganos esenciales de la respiración son los pulmones. Mientras que, el órgano principal de la fonación es la laringe, pues en ella están ubicadas las cuerdas vocales.
- El primer resonador es la faringe, le siguen la boca y la cavidad nasal, las cuales contribuyen a que el sonido sea bello, expresivo y sonoro.
- La voz es un hecho psicofisiológico, es decir, entran en juego el cuerpo y la mente, pues el habla requiere una intención emocional para comunicar y expresar.
- Para que el proceso de respiración se realice a cabalidad los músculos realizan dos movimientos que permiten la dilatación y contracción sucesiva de la caja torácica: inspiración o entrada del aire a los pulmones y espiración o salida del aire. De la cantidad de aire aspirado y del dominio de la espiración, dependerá el volumen o fuerza de la voz.
- La fonación es una serie de movimientos musculares de contracción o relajamiento con efectos diversos, presiones de aire, sonidos o ruidos, resonancia y articulaciones que conducen a una finalidad común: la palabra o lenguaje hablado o cantado.
- Tanto la respiración como la fonación son el resultado de un trabajo muscular.

Capítulo 2.

Respiración Diafragmática.

- 2.1 Tipos de respiración
- 2.2 Anatomía descriptiva
- 2.3 Fisiología de la respiración diafragmática
- 2.4 Bondades de la respiración diafragmática
- 2.5 Ejercicios para desarrollar la técnica de respiración diafragmática

Objetivos.

- Desarrollar la técnica de respiración diafragmática.
- Describir la anatomía de la respiración.
- Explicar la fisiología de la respiración diafragmática.
- Listar los beneficios de la respiración diafragmática.

Actividades.

- Trabajo de investigación.
- Comprobación de lectura.
- Ejercicios de respiración diafragmática.

2. Respiración Diafragmática

El proceso de respiración normal puede ser ampliado usando específicamente el diafragma y los músculos intercostales. Por lo tanto, se afirma que: la respiración diafragmática es la respiración forzada en la cual intervienen los músculos intercostales y el diafragma. Ésta permite que los pulmones se llenen completamente y que la emisión de la voz tenga presencia.

La base de una buena fonación es la cantidad de aire que nos proporciona la respiración y por ello debe aprenderse a respirar correctamente. De esta manera, para que la emisión de la voz sea clara, sonora y expresiva se requiere del buen uso del aire espirado.

Los pulmones se pueden comparar con dos vejigas, al permitirles libertad para que se inflen el resultado será una mayor capacidad de aire y por consecuencia una mejor calidad de voz.

Lamentablemente, desde los primeros años de formación elemental en el colegio o en la escuela, cuando se enseña a los niños a respirar, especialmente en el curso de Educación Física, se les preparan para la respiración torácica y les ponen a respirar con la parte superior del tórax.

Con la respiración torácica, lo que se provoca es un movimiento de las costillas hacia arriba para estirarse y no se propicia en el cuerpo la expansión de los pulmones para que se llenen de aire. Por el contrario, con la respiración diafragmática la capacidad torácica aumenta y los pulmones tienen una mayor oportunidad de trabajar libremente. Por ello, el proceso de respiración diafragmática es muy importante para hablar mejor.

La respiración diafragmática, incluso, puede aplicarse a la hora de hacer ejercicios físicos con otros fines. Este tipo de respiración abarca todo el tórax, mientras que la respiración clavicular, que es la que comúnmente se hace, abarca solamente la parte superior de los pulmones. Cuando se utiliza sólo esa parte superior, el aire se agota rápido, la persona se fatiga y fuerza las cuerdas vocales. Es por ello que debe conocerse y aprenderse la respiración correcta, base para la buena voz.

En el capítulo anterior se conocieron los dos tiempos respiratorios: inspiración y espiración. En este capítulo se profundizará un poco más sobre ellos y quedará agregado un tercer tiempo: la retención.

La inspiración debe ser nasal, lenta, silenciosa y profunda. De esta manera, el aire entra al organismo atravesando las fosas nasales, donde se calienta y purifica. Luego pasa por la laringe abriendo la glotis y desciende por la tráquea llegando a los bronquios y los pulmones para llenar los alvéolos. En esta fase, los músculos intercostales y el diafragma inician su trabajo de la siguiente manera: al llenarse los pulmones el diafragma desciende y empuja las vísceras y los intestinos, por lo cual se infla la parte inferior del estómago. Mientras que los intercostales jalan hacia fuera y le dan mayor capacidad y amplitud a la caja torácica.

La espiración debe ser bucal para que la voz salga con presencia; además, debe enviarse una buena cantidad de aire a las cuerdas vocales. Esto se logra mediante la elevación del diafragma y la retracción de la pared torácica, en este caso, los intercostales jalan hacia adentro y ayudan al diafragma a enviar el aire con fuerza. Debe procurarse que la espiración sea suave y controlada, pues del control del diafragma depende la mayor o menor presión con que el aire llega y pasa por las cuerdas vocales.

La retención es el paso fundamental en el proceso de respiración diafragmática y debe hacerse despacio partiendo de la necesidad de obligar al organismo a trabajar voluntariamente para que pueda aumentar su capacidad aérea y controlar su salida a voluntad.

Para dominar la respiración diafragmática es importante conocer dónde están ubicados los intercostales y el diafragma, además descubrir su funcionamiento y buen uso; esto está explicado en las páginas 22 y 23.

2.1. Tipos de Respiración

Existen tres tipos de respiración: pectoral o torácica, abdominal y la costo diafragmática. A continuación se expondrá cada una de ellas para comprender la importancia de utilizar la última de las tres para la buena emisión de la voz.

2.1.1. Respiración Pectoral o Torácica.

En clase se aprendió que este tipo de respiración no tiene ningún beneficio, pues únicamente se llena la parte superior de los pulmones y esto provoca el jadeo¹⁵ y una fatiga frecuente al hablar. Además, no permite sostener una oración larga y las terminaciones serán apagadas y confusas. "Por otro lado, cuando se está resfriado, este tipo de respiración motiva la producción de tos."¹⁶

Con la respiración pectoral el diafragma no se estira, la caja torácica no se agranda y la capacidad respiratoria disminuye en lugar de aumentar.

2.1.2 Respiración Abdominal.

El Lic. Fernando Arturo Arévalo Yankos, docente de locución, nos dice que: "esta forma de respiración generalmente la hacemos acostados, nos descansa en esta posición horizontal porque los pulmones no se apoyan en el diafragma sino en los músculos dorsales. Por ello no es recomendable hacer los ejercicios acostados, con un peso sobre el abdomen, pues el diafragma desciende poco, no se estira ni se pone plano y tenso, tampoco proporciona buen apoyo para la base de los pulmones. Esta respiración no sirve para la emisión de la voz, pues nosotros no trabajamos la voz acostados, sino de pie o sentados".

Sin embargo, algunos profesionales de la voz contradicen la teoría antes expuesta. Gilda Castro, actriz y locutora profesional, recomienda poner un peso sobre el abdomen al hacer los ejercicios de respiración: "vienen siendo como los ejercicios de dicción con el lápiz entre los dientes, con la práctica, la pronunciación tiene más fluidez. Lo mismo sucede con estos ejercicios porque obligan a los músculos a trabajar y lograr una respiración adecuada; además, se domina la pronunciación y la resistencia de aire. Por otro lado, este tipo de ejercitación ayuda a relajar el cuerpo y darle soltura".

¹⁵ Jadear: respirar con dificultad por efecto de cansancio, calor, enfermedad, etc. (Diccionario Larousse)

¹⁶ Radio Nederland. Curso de locución a distancia.

Por otro lado, Fernando Noguera, capacitador, asegura que: "El locutor no siempre va a hablar frente a un micrófono. Se debe partir de que es un comunicador social y el día de mañana no va a estar parado frente a un micrófono sino frente a un público con determinado número de personas y para cada decena de ellas utilizará un esfuerzo al comunicar. Si él no tiene la capacidad de proyectar su voz, sufrirá problemas con la garganta porque no tendrá apoyo del diafragma. En estos casos es donde pesa este tipo de ejercicios".

"Además, para que un músculo se desarrolle, deben hacerse ciertos niveles de dificultad, mientras más grande sea el nivel de dificultad, mayor será la exigencia y en consecuencia, se aumentará el rendimiento. Al desarrollar la capacidad de trabajo físico con el diafragma, se eleva el alcance de la voz".

2.1.3. Respiración Diafragmática.

Como quedó escrito al inicio de este capítulo, es la respiración en la cual intervienen los músculos intercostales y el diafragma. Hay un ensanchamiento en el abdomen que se produce al llenar de aire los pulmones, se presiona al diafragma y éste desplaza al estómago, vísceras e intestinos. Con la respiración diafragmática no se sufrirá la falta de aire, ni la fatiga; se puede hablar por largo tiempo sin cansarse o quedarse sin aire.

2.2. Anatomía Descriptiva

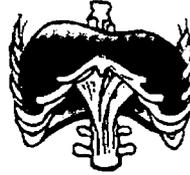
Como quedó explicado, el diafragma y los intercostales son los músculos utilizados en esta técnica respiratoria.

El diafragma es un músculo extenso que separa la cavidad torácica de la abdominal. Está unido a las vértebras lumbares, a las costillas inferiores y al esternón. Las tres principales aberturas del diafragma permiten el paso del esófago, la aorta, los nervios y los vasos linfáticos y torácicos.

Este músculo es de forma elíptica y aspecto rugoso. Está inclinado hacia arriba y tiene forma de bóveda cuando está relajado. La respiración está asistida por la contracción y distensión del mismo.¹⁷

La base de los pulmones descansa sobre la cara de dicho músculo y, por debajo de éste, se encuentra el estómago. Por esta razón no se debe comer mucho antes de usar la voz.

Músculo diafragma visto por su cara antero-superior y lateral, y parte de su cara posterior interna.¹⁸



Los intercostales son músculos anchos y delgados, interpuestos entre una y otra costilla. Hay dos en cada espacio, uno interno y otro externo. Poseen perforaciones, una anterior en el borde del esternón, otra cerca del raquis¹⁹ y laterales, para la salida de elementos vasculonerviosos. En cada espacio intercostal, ambos músculos están separados entre sí por un espacio triangular de base superior, más grande hacia atrás que hacia delante, en el cual se encuentran envueltos, en tejido adiposo, el paquete vasculonervioso intercostal.²⁰

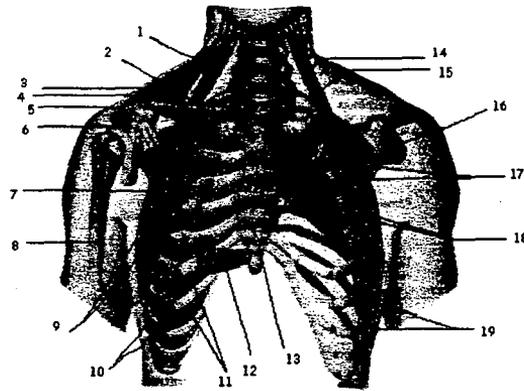
¹⁷ Internet

¹⁸ Imagen tomada de: Locución I, Radio Nederland. Pág. 13.

¹⁹ Columna Vertebral.

²⁰ Internet

Músculos de la Caja Torácica. Vista superficial anterior.



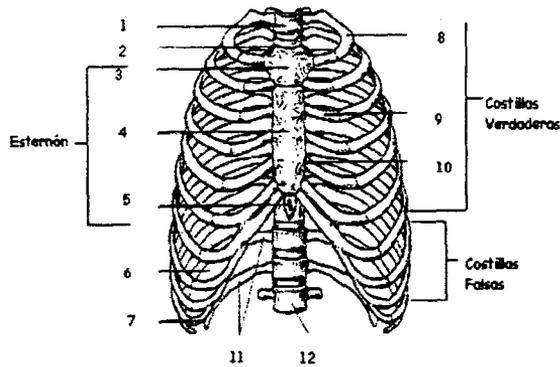
- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Elevador de la escápula | 11. Intercostales internos |
| 2. Clavícula | 12. Recto del abdomen (corte) |
| 3. Trapecio | 13. Esternón |
| 4. Subclavio | 14. Elevador de la escápula |
| 5. Acromion de la escápula | 15. Primera costilla |
| 6. Proceso coracoides de la escápula | 16. Escápula |
| 7. Pectoral menor | 17. Romboideo mayor |
| 8. Húmero | 18. Serrato Anterior |
| 9. Serrato anterior | 19. Costillas |
| 10. Intercostales externos | |

Imagen ²¹

En el documento de apoyo utilizado en clase se describe la conformación de la caja torácica: por delante está el hueso esternón, por detrás está la columna vertebral y, a cada uno de los costados, hay doce costillas. Las últimas tres son móviles y están ubicadas entre los músculos intercostales.

²¹ Principios de Anatomía y Fisiología. Pág. 340.

Caja Torácica.



- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Primera vértebra torácica. | 7. Duodécima costilla. |
| 2. Muesca clavicular. | 8. Primera costilla. |
| 3. Manubrio del esternón. | 9. Cartilago costal. |
| 4. Cuerpo del esternón. | 10. Muesca costal. |
| 5. Proceso xifoides. | 11. Costillas flotantes. |
| 6. Espacio intercostal. | 12. Primera vértebra lumbar. |

Imagen ²²

Para tener un mejor conocimiento del aparato respiratorio le recomiendo leer el libro: Principios de Anatomía y Fisiología, de Gerard J. Tórtora y Nicholas P. Anagnostakos. Sexta edición. Capítulo 23. En el mismo libro podrá ampliar la información acerca del aparato fonador.

2.3. Fisiología de la Respiración Diafragmática

"El proceso de respiración se activa por la acción cíclica del nervio frénico y el nervio vago. El nervio frénico actúa sobre el diafragma, que baja y se ensancha; los pulmones se expanden para llenar el espacio creado por las presiones negativas. Al hacer esto, el nervio frénico es alcanzado por los seis nervios intercostales inferiores, lo que hace que el diafragma actúe como si fuera un sistema de prevención de fallos. Una vez que los pulmones alcanzan un determinado grado de expansión, el nervio vago, mediante sus receptores de

²² Anatomía y Fisiología Humanas. Pág. 106.

presión en los pulmones, recibe la información de que los pulmones están en peligro de sobre-expansión, y la transmite a los centros respiratorios en el cerebro, que ordenan el cese de la inhalación y dan paso a la exhalación.

Esta actividad cíclica y la ritmicidad de la respiración, responden a la información suministrada a los centros respiratorios por los impulsos más altos del cerebro, tales como la actividad emocional y el deseo de hablar y frasear nuestro diálogo, por ejemplo, y que a cierto nivel es capaz del control consciente. Uno de los puntos principales al trabajar con la respiración es asegurarse de que esta actividad cíclica se mantenga funcionando con propiedad. Cuando falla, tenemos problemas; podemos contribuir a ello inhalando demasiado o forzando la exhalación demasiado tiempo, o fijando los músculos respiratorios en un estado de espasmo.²³

Durante la inspiración, el diafragma se contrae y se estiran los músculos intercostales, de esta manera aumenta la capacidad del tórax; entonces, el aire entra en los pulmones para compensar el vacío creado. Además, al contraerse ejerce presión sobre el abdomen y de esta manera ayuda al estómago a realizar la digestión.

Este procedimiento permite agrandar la cavidad torácica hacia abajo y hacia los costados. Al mismo tiempo, nos deja estirar el diafragma, ponerlo tenso y plano, proporcionando un firme apoyo a las bases de los pulmones. Las últimas costillas móviles nos ofrecen un magnífico control en la respiración intercostal del diafragma. Cuando están expandidas, los pulmones tienen mucho aire y, por el contrario cuando están contraídas, poco aire. Es por eso que en la espiración los músculos intercostales y el diafragma se relajan y disminuye el volumen del tórax.

"La contracción hacia abajo del diafragma en forma de domo aumenta la dimensión torácica vertical. Una contracción simultánea de los músculos intercostales incrementa las dimensiones de lado a lado y del frente hacia atrás. Durante la inspiración profunda o forzada, los músculos escaleno y esternocleidomastoideo, así como los músculos pectorales menores se ven involucrados. Durante la espiración forzada, los músculos intercostales internos se contraen, lo que deprime la caja torácica. La contracción de los

²³ El libro de la voz. Pág. 299-300

músculos abdominales también fuerza el aire de los pulmones mediante la elevación del diafragma." ²⁴

En otras palabras, en la inspiración el aire entra a los pulmones, por lo que éstos aumentan su volumen. Además, se contraen los intercostales, se elevan las costillas, el diafragma desciende y aumenta el volumen de la caja torácica.

Y en la espiración el aire es expulsado al exterior, se relajan los intercostales, bajan las costillas, el diafragma vuelve a su posición normal, disminuye el volumen de la caja torácica y el volumen de los pulmones.

2.4. Bondades de la Respiración Diafragmática

La respiración diafragmática además de relajar el cuerpo y permitir una buena emisión de la voz, constituye uno de los motores más activos de la circulación.

En el sitio "olimpia.fortunecity.com", Rubén Darío Agudelo M. afirma que el diafragma es como un segundo corazón, puesto que sus movimientos llenan la base de los pulmones, los cuales aspiran sangre venosa en gran abundancia. Al acelerarse la circulación venosa, el corazón propiamente dicho está bien alimentado de sangre desde atrás. Por lo tanto, hay una mejoría notable de la circulación general. Los movimientos de vaivén del diafragma producen también un masaje muy eficaz, a la vez suave y poderoso, de los órganos abdominales.

Además, manifiesta que el hígado se descongiona y la vesícula evacua la bilis en el momento oportuno. La circulación acelerada en el hígado y la estimulación de la vesícula previenen la formación de cálculos. El bazo, el estómago, el páncreas y todo el tubo digestivo son masajeados y tonificados.

Con el ejercicio, esta respiración llega a ser cada vez más amplia, cómoda, relajada y rítmica. Al principio puede resultar difícil, especialmente en personas tensas, pero todo es cuestión de hacerlo de manera consciente para que después se vuelva un hábito.

²⁴ Anatomía y fisiología humanas. Pág. 335.

La información encontrada en el sitio antes expuesto hace mención de la acción descongestionante de la respiración sobre el plexo solar (entretejido de filamentos nerviosos situado detrás del estómago) centro tan sensible a todas nuestras emociones. Es el plexo de la ansiedad, lo que explica el efecto calmante y tranquilizador de la respiración abdominal que, con el movimiento regular de ascenso y descenso del diafragma, le proporciona un masaje continuo.

Las personas que padecen estreñimiento pueden remediarse con la práctica de algunos ejercicios respiratorios y gimnásticos que se expondrán a continuación, consistentes en la movilización activa de la musculatura abdominal con sucesivas contracciones y distensiones.

Por otro lado, la respiración diafragmática aumenta la capacidad aérea, apoya la voz haciéndola firme y potente, elimina el cansancio y la dificultad en la inspiración. Permite tomar mucho aire sin esfuerzo, es estética, casi invisible y hace posible la relajación completa del cuerpo.

2.5. Ejercicios para desarrollar la técnica de Respiración Diafragmática

La finalidad de ejercitarse en la respiración diafragmática es adquirir mayor capacidad aérea, así como aprender a inspirar el aire por la nariz de manera silenciosa y a expulsarlo por la boca de forma controlada y consciente. Recuerde que los movimientos musculares de la respiración deben realizarse de modo consciente hasta convertirlos en hábito.

La práctica de los ejercicios debe ser constante, por lo menos 20 minutos diarios. De preferencia por la mañana y por la noche para habituarse a esta técnica respiratoria.

El primer paso para realizar una correcta respiración y por lo tanto una buena fonación, es la relajación (el capítulo cuatro de este texto se referirá completamente a ella.) Por ahora se describirán los ejercicios realizados en clase.

1. Párese de manera erguida y deje caer sus brazos a los lados (recuerde no forzar ningún movimiento) haga tres respiraciones completas, profundas y lentas. Es decir, aspire por la nariz en 5 tiempos, retenga en 2 y espire hasta donde se agote su aire.
2. Suavemente suba sus manos a la altura de la cabeza, sin tocarla forme un triángulo con ellas a cada lado, permanezca en esa posición durante 30 segundos. Poco a poco sentirá cómo fluye su energía. (Siga respirando lentamente)
3. Baje sus manos lentamente y sienta la energía que recorre su cuerpo, deje sus manos colgando a los lados.
4. Haga 5 respiraciones completas: aspiración 4, retención 4, espiración 4.
5. Tome un texto (puede utilizar los que están en el documento de apoyo) y léalo con una sola aspiración hasta donde le alcance el aire. Repítalo tres veces.
6. Haga un tiempo completo de respiración y descanse.

Recuerde que su mandíbula debe estar a 45 grados del pecho para poder leer claro. Tómese tiempo para respirar antes de leer y verifique que su respiración sea la adecuada (costodiafragmática), para ello aprenda a dominar su cerebro.

Este ejercicio debe hacerlo a diario y lograr el control de la espiración. Conforme pasan los días usted estará en capacidad de avanzar en el texto y poder leerlo completamente con una sola aspiración. Una vez dominado este ejercicio, puede practicar con otros textos una lectura pausada, respetando los signos de puntuación y se dará cuenta que el aire aspirado le es suficiente para leer varias frases sin agotarse. El practicar con textos diferentes no sólo ayudará a dominar su aire, sino a tener una lectura ágil.

Cuando ubique su texto frente a usted, sentirá las vibraciones de la voz. Si no se le oye la voz es porque no está produciendo vibraciones, por lo tanto, debe exigirse más a usted mismo.

Recuerde que el diafragma está ubicado arriba del estómago, por lo que no debe comer antes de realizar los ejercicios. Tampoco es aconsejable tomar líquidos fríos o calientes después de cada práctica ya que pueden irritarse las cuerdas vocales y provocar una laringitis. Durante estas prácticas usted

decidirá los ejercicios a realizar diariamente, se sugiere este orden para ejercitar poco a poco los músculos. Le he recomendado 20 minutos diarios, si usted tiene más tiempo, mucho mejor. Por lo menos 45 minutos. Recuerde que la práctica, constancia y disciplina son las que le permitirán alcanzar sus metas (una de ellas: el dominio de la respiración diafragmática.)

La siguiente práctica dura poco más de cinco minutos y medio y debe ejecutarse sin interrupción. En todos sus ejercicios y prácticas de lectura mantenga una actitud positiva, sea persistente y no se de por vencido tan fácilmente.

1. Sin aspirar, expulse el aire que tiene de manera brusca y total, pause un tiempo.
2. Haga cinco respiraciones 4-4, es decir, aspira en cuatro tiempos y espira en cuatro tiempos (siga los latidos de su corazón, para ello debe estar relajado) esto servirá como calentamiento. En cada tiempo haga una pausa.
3. Realice diez respiraciones 6-6, con sus pausas, para lograr profundidad de aliento y control del diafragma.
4. Ahora, diez respiraciones 3-6, sin olvidar las pausas, para entrenamientos de aspiración rápida y espiración controlada.
5. Diez respiraciones 1-6, siempre con sus pausas, para el perfeccionamiento de las mismas finalidades.
6. Por último, una respiración 6-6, con alargamiento progresivo de los tiempos de la espiración final, para mantener dominado el diafragma que tenderá a acelerar sus movimientos, en la aspiración por la costumbre adquirida en las veinte respiraciones anteriores, y en la espiración, por acercarse al final.²⁵

Las consonantes explosivas labiales y dentales (b, p, d, t) son las que más aire espirado exigen. Por lo tanto son las aptas para entrenarse en la buena emisión del aire. Se presentan algunas frases compuestas casi exclusivamente de sílabas en que entran tales consonantes explosivas, cada una de ellas debe decirse de una sola espiración.

²⁵ Ejercicio tomado de: *Cómo educar la Voz hablada y cantada*. Pág. 48.

Di dónde detentes tus dientes y tientas tanto dando tumbos.
Papá bebe bien, Pepe pinta tipos bobos, Pepa bebe y pinta treinta y
tantas patas, dos popas pintas y tres pipas a dos tintas.
Tú te tumbas, te tiras, tienes tu trenza torcida, tomas tu té, tienes tres
tías tontas, intentas tomar el tren, tienta al tetarca, tiembles tanto,
tienes tétano como un titán tatuado distendido dotado de todo tipo de
dotes.²⁶

Cada uno puede hacer un listado de palabras o frases con estas consonantes y practicar su respiración, al mismo tiempo, esta práctica ayudará a corregir la dicción y articulación. Ejercítense también en las consonantes cuya pronunciación le es difícil, por ejemplo: d, p, r, s. Combínelas: dra, pra, ras, dres, etc.

La Licda. Doris Pérez, enfatizó que: "Un ejercicio para imposter la voz correctamente es utilizar una vela y emitir el sonido de la "p", siempre con inspiración nasal. Una "p" sonora, que viene desde adentro y es capaz de apagar la vela, en ese momento trabajamos una respiración desde el diafragma. Al no tener suficiente aire, se fuerza la laringe". Por ello es importante manejar la respiración diafragmática y estar consciente de los movimientos costodiafragmales.

Practique este ejercicio todos los días durante cinco minutos, sin forzar la laringe. A partir de este ejercicio, surgen otros: "k", "t". Al igual que con la consonante "p", procure apagar la vela, maneje su respiración diafragmática y emita el sonido "k" y luego el sonido "t". Después de realizar estos ejercicios, combínelos: pataka, peteke, pitiki, potoko, putuku... La finalidad de estos ejercicios es fortalecer y dominar la respiración diafragmática.

Concéntrese en cada ejercicio que haga y aprenda a dosificar su aire. ¿Recuerda la práctica del nombre? Bueno, párese recto (a) aspire y diga su nombre, pronuncie cada letra que el mismo tiene, hágalo las veces que sea necesario hasta que lo diga bien, con presencia y autoridad. Recuerde que la práctica da confianza.

²⁶ Párrafo tomado de: Saber hablar en cualquier circunstancia. Pág. 186.

Conforme vaya avanzando en sus ejercicios, autocalifíquese y esté consciente de la manera en que los hace. Cierre sus ojos y pregúntese: ¿dónde está mi diafragma? ¿Qué ejercicios le di esta semana? ¿Qué hice por él? Luego, evalúe su esfuerzo de 1 a 10 y de lo mejor de usted cada día. Tome esta carrera en serio y no se engañe a usted mismo.

"No lo olvide: el objetivo de este primer semestre es dominar la respiración diafragmática, principalmente controle la salida del aire."

Para evaluar su respiración, a continuación aparece el texto utilizado en el curso. Léalo sin puntuación hasta donde su voz se agote.

una de las cualidades que debe poseer el locutor como cualquier lector que se precie de conocer la mecánica de la lectura es la práctica de la lectura adelantada esto es ir con la vista en las palabras que siguen a las que se están pronunciando esta técnica que al principio puede parecer imposible o al menos de difícil ejecución es cuestión de entrenamiento y hábito de esta suerte con esta lectura adelantada conoceremos la terminación de los periodos o cláusulas pudiendo dotar a la lectura de su entonación adecuada y nos determinará a leer despacio y cuidadosamente las frases salvando sin dificultades las palabras de difícil pronunciación y los términos oscuros que entrañarían una repetición o corrección tras su pronunciación errónea

En este ejercicio de lectura rápida no corra, pues lo único que se busca con este texto sin puntuación es controlar la espiración para hablar por largo tiempo. En esta práctica no le ponga sentido a la lectura, sólo tome en cuenta el aire. Cuando su voz se agote, empiece de nuevo hasta que logre leerlo de una sola vez.

Luego de dominar este ejercicio, practíquelo con puntuación y ahora sí dele intención a la lectura, pause según los signos de puntuación. Esta práctica es para que usted aprenda a leer y entienda lo que está leyendo. Recuerde controlar la salida del aire.

Una de las cualidades que debe poseer el locutor, como cualquier lector que se precie de conocer la mecánica de la lectura, es la práctica de la lectura adelantada. Esto es, ir con la vista en las palabras que siguen a las que se están pronunciando.

Esta técnica que al principio puede parecer imposible, o al menos de difícil ejecución, es cuestión de entrenamiento y hábito. De esta suerte, con esta lectura adelantada conoceremos la terminación de los periodos o cláusulas pudiendo dotar a la lectura de su entonación adecuada, y nos determinará a leer despacio y cuidadosamente las frases, salvando sin dificultades las palabras de difícil pronunciación y los términos oscuros, que entrañarían una repetición o corrección tras su pronunciación errónea.

Es lamentable que la mayor parte de los alumnos no preste interés en la práctica de los ejercicios. Este pequeño detalle de "no practicar", imposibilita alcanzar los objetivos del curso, entre ellos, el objetivo operacional: *"El estudiante al finalizar el curso podrá dominar la respiración diafragmática y estará en capacidad de diferenciar la expresión oral común y la forma profesional de respirar para hablar correctamente. Así como administrar el aire necesario para lograr un proceso de lectura fluido haciendo uso de su fonación natural aceptable".*

Otro ejercicio.

Con una sola aspiración pronuncie los números lentamente, hasta donde su aire se agote. Tome en cuenta que el aire espirado depende de la abertura de la boca, mientras más la abra, más aire va a necesitar. Repita este ejercicio tantas veces como le sea posible y trate de incrementar el conteo de los números.

"La respiración diafragmática es la base fundamental para hablar claro, para que nos entiendan, para ser expresivos. Y los músculos que intervienen en ella son: diafragma, intercostales y serrato".

Cuando haga sus prácticas, no se mueva de un lado a otro pues con ello sólo agitará su corazón y sentirá más necesidad de aire. Por lo tanto, esté tranquilo, relajado y concentrado en su trabajo.

Ahora, acuéstese boca arriba en una superficie dura. Deje caer los hombros y los brazos colocando hacia arriba las palmas de las manos, ponga un objeto moderadamente pesado (un libro, por ejemplo) sobre el estómago, y respire profundamente. La respiración diafragmática se hará fácil y podrá observar los movimientos que la caracterizan. Además, los músculos se fortalecerán, adquirirán elasticidad y su voz tendrá presencia.

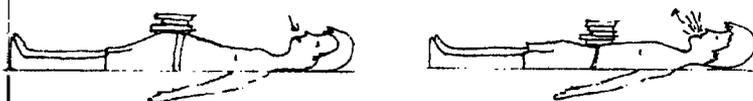
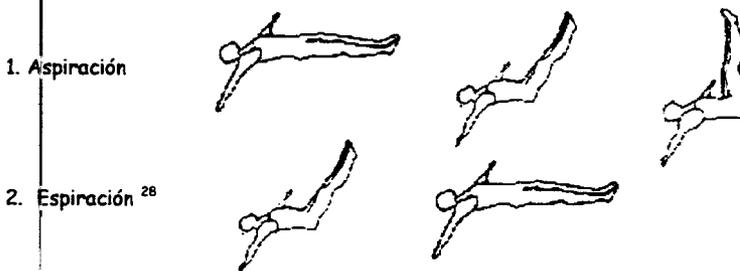


Imagen. 27

Recuerde que usted puede adoptar los diferentes ejercicios expuestos y distribuirlos en el tiempo estipulado de práctica.

Otro ejercicio que beneficiará su respiración y sus músculos consiste en acostarse de forma horizontal, siempre en una superficie plana, y levantar sus piernas a la altura de la cintura. Al hacer este movimiento, tome aire por la nariz. Luego, baje despacio las piernas hasta dejarlas en la superficie plana; al hacerlo, espire lentamente el aire. En otras palabras: al levantar las piernas tome aire y al bajarlas expulse el aire de los pulmones.



²⁷ Imágenes tomadas de la Monografía de Eida Yolanda Ovalle Marroquín.

²⁸ Imágenes tomadas de: Desarrollo Profesional de la Voz.

La característica principal de la respiración diafragmática es que: "el diafragma se controla o domina a voluntad".

Respirar bien da confianza, profesionalismo y tranquiliza los nervios. Fernando Noguera, capacitador explica el siguiente ejercicio:

El pachón.

Agarre un pachón y viértale el 50 o 60% de agua. Luego, introduzca una pajilla. Tome aire por la nariz en 2 segundos y expúlselo soplando a través de la pajilla en series de 5 segundos. Gradualmente vaya aumentando hasta llegar a 60 segundos.

"La capacidad de aire que proporciona esta práctica es increíble. En la Academia de Locución se ha trabajado con 300 alumnos este ejercicio y el rendimiento ha sido saludable. Incluso, puede practicarse con personas que padecen problemas pulmonares o que son asmáticos puesto que la terapia proporciona grandes beneficios. Con este nivel de respiración se adquiere una resistencia y capacidad para hablar por largo tiempo y se aprende a dosificar el aire".²⁹

Para mejorar o corregir los errores que se cometen, es necesario conocerlos. Por ello, en este capítulo se exponen los errores más frecuentes cometidos durante el primer semestre.

A la hora de hacer la práctica de lectura, la mayor parte de los alumnos no toman tiempo para respirar: pasan al frente y empiezan a leer sin haber tomado aire. Se fatigan, respiran por la boca, levantan los hombros, no tienen un ritmo de lectura y no se les entiende lo que dicen.

Para que puedan expresar lo que está plasmado en el texto deben gesticular bien y para ello es necesario darle movilidad a los labios, la lengua, utilizar la máscara facial. Para darle ritmo a la lectura hay que marcar el texto e indicar hacia dónde van las terminaciones, además, debe respetarse la puntuación gramatical. No olvide que cada verbo indica acción o movimiento, para ello debe marcarlo, pausar, hacer énfasis.

Otro problema latente es el engolamiento de la voz, producido por una contracción de los músculos de la garganta, lo cual impide que la voz salga libre

²⁹ Fernando Noguera.

y natural. Para ello, la práctica constante de la respiración diafragmática es indispensable, recuerde tomar en cuenta que el aire no debe encontrar obstáculos a su salida.

Todo depende de usted..... Sea constante, disciplinado, persevere hasta el último día de su vida, practique, confíe en usted mismo.

Muchos de los alumnos se dieron cuenta de que pueden hacer bien las cosas, sólo tienen que "hacerlas" y no desistir.

¡Ánimo!

2.6. Resumen

Respiración Diafragmática

- El proceso de respiración normal puede ser ampliado usando específicamente el diafragma y los intercostales. Este proceso se conoce como: Proceso de Respiración Diafragmática y para su aprendizaje se divide en tres pasos: Inspiración, retención y espiración.
- La inspiración debe ser nasal, silenciosa y profunda. Por su parte, la espiración debe ser bucal, suave y controlada pues del control del diafragma depende la mayor o menor presión con que el aire llega y pasa por las cuerdas vocales. Además recuerde que el paso fundamental en este proceso es la retención, pues ella pretende obligar al organismo a trabajar de manera voluntaria.
- Existen tres tipos de respiración: pectoral, abdominal y diafragmática. Esta última es la que debe dominarse para la buena emisión de la voz.
- Los músculos esenciales de la respiración diafragmática son: los intercostales y el diafragma. Su característica principal es que pueden ser controlados a voluntad.
- En la inspiración el aire entra a los pulmones, por lo que éstos aumentan su volumen. Además, se contraen los intercostales, se elevan las costillas, el diafragma desciende y aumenta el volumen de la caja torácica.
- En la espiración el aire es expulsado al exterior, se relajan los intercostales, bajan las costillas, el diafragma vuelve a su posición normal, disminuye el volumen de la caja torácica y el volumen de los pulmones.
- La ejercitación constante en esta técnica respiratoria tiene beneficios para la salud, pues constituye uno de los motores más activos de la circulación. Por otro lado, aumenta la capacidad aérea, apoya la voz haciéndola firme y potente, elimina el cansancio y la dificultad en la

inspiración. Permite tomar mucho aire sin esfuerzo, es estética, casi invisible y hace posible la relajación del cuerpo.

- Los ejercicios de respiración diafragmática le permitirán adquirir mayor capacidad aérea, así como aprender a inspirar el aire por la nariz de manera silenciosa y a expulsarlo por la boca de forma controlada y consciente.
- Tenga presente en toda su práctica que los movimientos musculares de la respiración deben realizarse de modo consciente hasta convertirlos en hábito.

Capítulo 3.

¿Por qué debo cuidar mi aparato vocal?

- 3.1 Enfermedades más frecuentes que afectan la emisión de la voz.
- 3.2 Defectos de la voz.
- 3.3 Higiene del aparato vocal.

Objetivos.

- Familiarizar al lector con las enfermedades y defectos que afectan el aparato vocal.
- Fomentar el cuidado del aparato fonador.

Actividades.

- Clase magistral del tema.
- Ejercicios de vocalización y ubicación del tono medio.

3. ¿Por qué debo cuidar mi Aparato Vocal?

La respuesta a esta pregunta es sencilla: debo cuidarlo porque es mi instrumento de trabajo. Para ello se hace necesario conocer las enfermedades que lo afectan, así como los defectos congénitos o los causados por malos hábitos.

Regularmente en la carrera de locución se dan algunos consejos para cuidarlo: no fumar, no tomar, no gritar, entre otros. Pero, no se dice que al esforzar la voz, respirar inadecuadamente y no llevar una vida saludable, se corre el riesgo de afectar las cuerdas vocales o, lo que es peor, perder la voz.

Por ello, en este capítulo se entrevistaron a cuatro especialistas en la materia, para crear conciencia de la necesidad de cuidar el aparato fonador. Al mismo tiempo, se consultó algunos sitios en Internet para ampliar la información y comprensión del tema.

Se conocerán ahora los defectos congénitos y las enfermedades que deben y pueden evitarse haciendo un uso adecuado de la respiración diafragmática y la voz.

3.1. Enfermedades más frecuentes que afectan

La emisión de la Voz

"Para que la voz salga sin ningún problema u obstáculo debe haber una buena ventilación en los pulmones, además de una buena musculatura del tórax para poder expandir la caja torácica y los pulmones de manera que entre el aire y haga un efecto de fuelle. Al haber una compresión del tórax se emite el aire a través de los bronquios, la tráquea y se comienza a producir la voz. Cualquier patología (anormalidad) que influya en los músculos del tórax, en los huesos del tórax, en los pulmones, bronquiolos, en los bronquios mayores, en la tráquea y no digamos en la laringe y las cuerdas vocales, va a provocar lesiones en la voz".

³⁰

Se habla de un problema de la voz, cuando una persona siente dolor o alguna molestia al hablar o cantar.

³⁰ Dr. Santizo Fión.

Los problemas o enfermedades de la voz son causados por diversos factores. Uno de ellos es el abuso vocal, esto sucede cuando se usan tonos demasiado agudos y demasiado graves. Por otro lado, están los malos hábitos respiratorios. "Por esta causa, vienen las ronqueras que se conocen como disfonías y también aparecen las afonías. Estos problemas son producidos por una mala respiración pues no hay una impostación correcta de la voz y lógicamente se produce desgaste en las cuerdas vocales".³¹

Una persona que fuma demasiado, abusa de sus cuerdas vocales y daña su voz. Existen otros desórdenes de origen neurológico, es decir, que están relacionados con el sistema nervioso. Pero este último aspecto quedará tratado en el próximo capítulo.

3.1.1. Disfonía.

"Es la pérdida del timbre normal de la voz por trastorno funcional u orgánico de la laringe. Esta alteración puede manifestarse a cualquier edad desde que se inicia la producción de sonidos".³² El doctor Santizo Fión, asegura que: "Es el cambio de sonido de la voz, ya sea para arriba o para abajo, conocida como ronquera". Mientras que la Licda. Doris Pérez manifiesta que "las disfonías son ronqueras y las afonías cuando no hay ninguna emisión de sonido".

La disfonía todavía permite que haya vibración en las cuerdas pues el escape de aire es relativo, mientras que en la afonía el escape de aire es del tamaño de la glotis entonces no hay emisión de voz.

Las causas de las disfonías son muchas. Dentro de las más frecuentes tenemos:

3.1.1.1. Nódulos de las cuerdas vocales.

Mejor conocidos como nódulos del cantante. "Esos nódulos son fibrosis, que pueden volverse hemorrágicos y comienzan a crecer hasta convertirse en pólipos. Aparecen en personas con mal uso vocal, es decir, que hablan demasiado alto durante mucho tiempo, o utilizan una mala técnica. De tanto

³¹ Licda. Doris Pérez

³² abctusalud.com

hablar, las cuerdas vocales vibran más y al estar en constante vibración se produce un calo alrededor de las cuerdas vocales, es un callo de fibrosis. Esa fibrosis comienza a crecer y entre más crece más ronco se vuelve el paciente. Esta afección puede evitarse hablando y modulando bien la voz, tratando de no llegar a tonos más altos o bajos del normal. Hay que hablar en nuestros rangos normales, porque el esfuerzo de hablar agudo o grave es lo que provoca los nódulos del cantante".³³ "Los nódulos no permiten que las cuerdas estén tensionadas, sino que quedan agujeros entre ellas, donde se escapa el aire. Aparte de que son dolorosos, producen afonías o disfonías".³⁴



Imagen³⁵

3.1.1.2. Pólipos.

Las causas son las mismas que para los nódulos, pero en este caso el componente inflamatorio es mayor.

3.1.1.3. Laringitis Aguda.

Es la causa más frecuente de disfonía y ocurre por una inflamación de las cuerdas vocales debido a una infección viral o a un uso excesivo de la voz. "En el adulto se limita, en general, a un cuadro de disfonía que dura aproximadamente una semana".³⁶ Al complicarse este cuadro se convierte en una laringitis crónica. Toda disfonía que dure más de dos semanas requiere de un examen especial y completo que puede efectuarse con un otorrinolaringólogo.

³³ Santizo Fión

³⁴ Licda. Doris Pérez

³⁵ abctusalud.com

³⁶ zonamedica.com

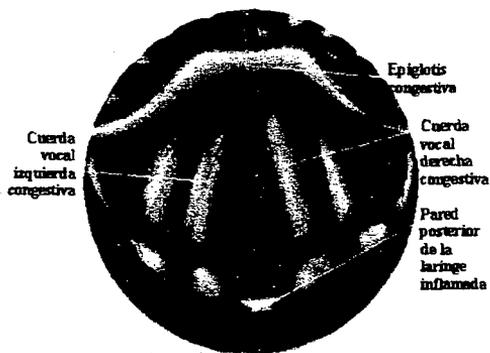


Imagen. ³⁷

3.1.1.4. Laringitis Crónica

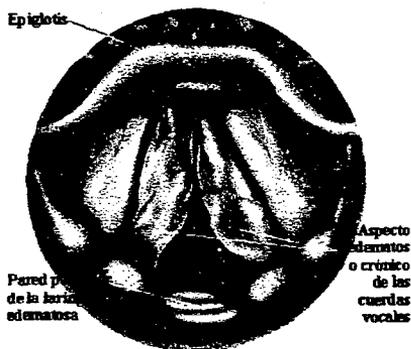


Imagen. ³⁸

3.1.1.5. Reflujo Gastroesofágico.

"El reflujo de material gástrico, sobre todo durante la noche, puede producir irritación de las cuerdas vocales y disfonía. Ocurre con más frecuencia en personas mayores. La disfonía es matutina y va cediendo a lo largo de la jornada". ³⁹ "La secreción ácida pasa a través del esófago hacia la faringe y

³⁷ zonamedica.com.ar/index/html

³⁸ zonamedica.com.ar/index/html

³⁹ abctusalud.com

de la faringe cae en la laringe, en las cuerdas vocales. Entonces, si se tiene acidez o agruras, es posible que exista una hernia diafragmática, la cual produce tos crónica y esa secreción puede inflamarse las cuerdas vocales y producir laringitis. Una gastritis o un reflujo puede influir sobre las cuerdas vocales".⁴⁰

3.1.1.6. Cáncer laríngeo.

Esta causa de disfonía justifica por sí sola la identificación de otras causas de alteración de la voz. Corren más riesgo de padecerlo las personas que fuman demasiado, ya que el tabaco es la principal causa de cáncer de laringe. Sin embargo, también lo padecen las personas que abusan excesivamente de la voz.

3.1.1.7. Parálisis de las cuerdas vocales.

"Puede darse por afectación del nervio recurrente debido a cirugía de la tiroides o algún tipo de problema donde se han tocado los nervios de las cuerdas vocales o por tumoraciones, o sin causa aparente".⁴¹ Otras causas pueden ser también alergias o traumas de la laringe. La parálisis se produce en una o en ambas cuerdas.

El doctor Santizo afirma que "otra afección son los papilomas generalmente provocados o causados por el virus del herpes y de ese virus viene el papiloma virus el cual se forma como que fuera una coliflor en las cuerdas vocales y cambia el tono de la voz".

También manifiesta que las personas que caracterizan se ven afectadas, pues cambian constantemente la voz. Si lo hacen y están dentro de los rangos normales de su laringe, no van a tener problema, pero si su laringe está modulada para cierto tono de frecuencia del habla y se salen de esa frecuencia, van a tener problemas de disfonía, al igual que los maestros que al regañar a sus alumnos gritan y fuerzan sus cuerdas vocales.

⁴⁰ Santizo Fión

⁴¹ abctusalud.com

3.2. Defectos de la Voz

Existen otras alteraciones que afectan indirectamente la emisión de la voz. Digo indirectamente porque las patologías anteriores lastiman las cuerdas vocales, mientras que las siguientes, afectan la resonancia de la voz. Además, muchas de ellas están relacionadas con defectos congénitos o adquiridos por malos hábitos.

Las personas que hablan como jananas es porque tienen las amígdalas muy grandes o tienen problemas con el tabique, a esta afección se le denomina rinolalia. La rinolalia abierta es cuando hay una hendidura en el paladar, y el paso del aire espirado sale a través de la nariz en vez de salir por la boca.

"El paladar hendido es una malformación que ocurre durante el desarrollo del paladar duro, la cual resulta de una abertura persistente entre las cavidades nasal y oral. Esta malformación puede ser hereditaria o por complicación de alguna enfermedad, como la viruela germánica, contraída por la madre durante el embarazo. Es frecuente que se acompañe de labio hendido o leporino, que es un defecto similar del labio superior".⁴²

Cuando se tiene problemas de labio partido es imposible hablar porque el músculo orbicular de los labios al estar cerrado impide la pronunciación de las palabras puesto que no tiene cómo hacer una retención de aire.

"La nasalidad, dependiendo de la causa, puede corregirse, si es producto de un paladar hendido o labio leporino, hay daño en las fisuras palatinas que no se cerraron completamente, en este caso es necesaria la intervención médica y en segundo lugar la rehabilitación respiratoria para aprender un correcto hábito de respiración. Si es causa de un mal hábito, quiere decir que no hay una fisura palatina, sino más bien depende de la forma de respirar, por lo que sí puede corregirse haciendo un buen uso de la técnica respiratoria".⁴³

Una forma de saber si tenemos problemas de nasalidad es colocar un espejo debajo de las fosas nasales y hacer ejercicios que no tengan consonantes nasales, si el espejo se empaña, quiere decir que sí hay escape de aire por la nariz por lo tanto, hay nasalidad. En algunas letras es necesario ese escape

⁴² Anatomía y Fisiología Humanas. Pág. 340.

⁴³ Licda. Doris Pérez

como en la m y la n. "La "i" es una vocal nasal, porque vibra en la cabeza al momento de pronunciarla, vibra la coronilla, se eleva hacia arriba el sonido".⁴⁴

Por otro lado, el cáncer de lengua también influye en la emisión y claridad de la voz.

Las personas que padecen apneas del sueño⁴⁵, que roncan mucho por las noches tienen el paladar blando y los adenoides o sea los cornetes generalmente grandes y eso influye sobre la resonancia de la voz.

La miastenia grave, es una insuficiencia muscular en la que no se pueden mover los músculos del tórax, en este caso lo que menos va a ser afectado es el habla, puesto que no se va a poder ni respirar.

Una amigdalitis no afecta la emisión de la voz, como un problema en las cuerdas, porque la fuente del sonido está en las cuerdas vocales. Una amigdalitis va a influir más sobre la resonancia. Cuando alguien tiene catarro, por ejemplo, no va a hablar igual porque la hipertrofia⁴⁶ de los cornetes causa inflamación y obstrucción del paso del aire, entonces la resonancia cambia. Eso demuestra que una alteración de la estructura anatómica de la faringe, nariz, orofaringe y lo demás hasta llegar a las cuerdas vocales, sí influye en la producción de la voz en cuanto a la resonancia.

El Dr. Santizo asegura que las lesiones producidas en el sistema central, también afectan la emisión de las palabras. El área del habla se localiza en el hemisferio cerebral izquierdo, en casi todas las personas, independientemente de ser zurdas o diestras. La lesión de las áreas sensitivas o motoras del habla origina la afasia la cual provoca en la persona una incapacidad para hablar, todo le funciona bien pero la parte del cerebro donde está el área del habla, no está bien. De hecho, hay afasias motoras en las cuales el paciente sabe lo que quiere decir, pero dice otra cosa. Una meningitis que afecte el área del habla puede dejar sin voz a alguien porque se afecta el nivel central. Una persona que sufre un derrame cerebral va a quedarse afectada en un 90% en su lenguaje, va a estar normal y va a pensar bien, pero ya no podrá expresar con claridad su lenguaje. Estas son enfermedades del habla más que de la voz.

⁴⁴ Licda. Doris Pérez

⁴⁵ Interrupción temporal de la respiración.

⁴⁶ Crecimiento anormal de un órgano.

La bronquitis puede influir en cuanto a la producción del fuelle de sonido, es decir, al momento de tomar y expulsar el aire. Al tener bronquitis, se produce tos y esto puede provocar una inflamación de las cuerdas vocales. Más que alterar la voz, la bronquitis va a afectar el flujo de aire que sale de los pulmones hacia la laringe. Dependiendo dónde esté la lesión, así va a ser la influencia en el sonido en la voz.

En el caso de la rinitis alérgica, los cornetes se inflaman y se produce una rinolalia cerrada eso significa que uno habla pero no nasaliza porque está obstruido el nivel nasal y no hay comunicación hacia la orofaringe, por lo tanto va a afectar la voz en su calidad de resonancia.

Hay enfermedades congénitas, como el síndrome de down, y malformaciones craneofaciales, ese tipo de afecciones influyen sobre la formación de la nasofaringe, de la orofaringe y afectan la producción de la voz.

3.3. Higiene del Aparato Vocal

Después de conocer las enfermedades que afectan las cuerdas vocales y los defectos que impiden una clara emisión de la voz, es necesario tener conciencia sobre el cuidado e higiene que debe tener el aparato fonador.

Si está pasando por algún cuadro de disfonía o afonía, no esfuerce sus cuerdas vocales. Si la disfonía dura más de diez días y además presenta dolor, tos con sangre, bultos en el cuello, dificultad para tragar o una pérdida severa o completa de la voz, acuda de inmediato con un otorrinolaringólogo.

La mayoría de las disfonías pueden ser tratadas con reposo de la voz y la modificación de malos hábitos en el uso vocal. En ocasiones puede ser necesaria una cirugía como en el caso de los nódulos y pólipos, si así lo dispone el especialista. En todo caso, puede combinarse el tratamiento médico o quirúrgico con el de un especialista del habla (un terapeuta o foniatra).

Para prevenir disfonías o afonías deben evitarse el tabaco y agentes deshidratantes como el alcohol y la cafeína. Además, debe excluirse de la dieta el consumo de picantes y condimentos. Se recomienda una vez al año un

chequeo general sistémico, a menos que haya cambios de tonalidad o se presente algún cuadro agudo, debe acudir inmediatamente con el especialista. Es preferible chequear las cuerdas vocales dos veces al año, especialmente las personas que se dedican a la profesión de la voz.

"Los alimentos o líquidos que pasan por el tubo digestivo no tienen nada que ver con las cuerdas vocales. Sin embargo, sí se produce un enfriamiento de las cuerdas en el momento en que tomamos una bebida fría, pues lo que hacemos es destempiar las cuerdas. Con lo caliente no hay tanto peligro es más con lo frío. Incluso los dulces de menta no son recomendables cuando uno está hablando ya que refrescan la garganta, es mejor, en estos casos, probar un dulce de miel".

47

A continuación se expone una lista de los aspectos que debe tomar en cuenta si quiere que su aparato fonador esté sano y limpio.

- Practique constantemente los ejercicios de respiración diafragmática y ejercite con frecuencia los músculos de la fonación.
- Practique algún deporte y coma saludablemente, si su alimentación es sana, su aparato digestivo estará en buena condición y ello repercutirá en su aparato respiratorio y fonador.
- No debe carraspear ni toser. Cuando sienta alguna molestia en la garganta, bostece para relajarla, trague lentamente y beba un poco de agua al tiempo.
- Utilice el grito lo menos posible y hable siempre con un volumen moderado.
- Evite hablar por largo tiempo en ambientes ruidosos. Si va a dar una conferencia y la acústica no es la adecuada, no fuerce sus cuerdas, mejor utilice un micrófono.

⁴⁷ Licda. Doris Pérez

- No hable fuera de su registro normal (fondo medio). Es primordial que conozca los límites físicos en cuanto a su tono e intensidad, para ello busque la ayuda de un profesional de la voz (un maestro de canto) y aprenda a vocalizar.
- Tampoco debe abusarse de la voz, hay que darle su matiz en el momento en que se necesita. Cuando uno se enferma de gripes, catarros, etc. es preferible no hablar para no lastimar las cuerdas ya que podemos volver algo eventual en una situación crónica.
- Después de utilizar el aparato vocal por varias horas, espere a que el sistema respiratorio se recupere; para ello haga ejercicios de respiración y reposo vocal. El agua con miel ayuda a desinflamar las cuerdas vocales.
- Evite los ataques glóticos, es decir, soltar el chorro de aire al emitir la primera palabra, especialmente si inicia con una vocal. Para ello mantenga la garganta relajada.
- No tensione las diferentes partes del cuerpo al emitir la voz, trate de mantener el cuerpo relajado para que la respiración sea natural, de esta manera el diafragma y la caja torácica se moverán con libertad.
- Los líquidos deben tomarse al tiempo, no fríos ni calientes.
- El hacer gárgaras únicamente ayuda a limpiar la faringe, así que no lo intente para limpiar la laringe, puesto que al hacer gárgaras la laringe sube y se cierra parcialmente la epiglotis.
- Finalmente, reduzca al máximo las situaciones de agotamiento nervioso, la falta de sueño, el descontrol emotivo, la vida agitada y el estrés. Para ello es fundamental la práctica constante de "la relajación", la cual quedará ampliada en el capítulo cuarto.

3.4. Ejercicios de Vocalización y Ubicación del Tono Medio

Recuerde que el sonido es el hecho psico-fisiológico = mente-cuerpo. Para ello es necesario sacar de la mente los pensamientos negativos y concentrarse en lo que se va a hacer. Piense en usted mismo y no en el ambiente externo. Por otro lado, el cuerpo debe estar completamente relajado.

Antes de iniciar los ejercicios tome una hoja en blanco y mírela por 5 minutos para que el cerebro no se distraiga. Luego, haga cinco respiraciones completas. Ya relajado, vocalice: a...e...i...o...u... hasta que su aire se agote. Practique primero las vocales por separado y después únalas. Haga este ejercicio 15 minutos diarios.

Recuerde que la posición del rostro debe estar a 45 grados del pecho, así saldrá su tono normal. Si baja la cara, la voz saldrá grave. Si la sube, saldrá aguda. En el tono normal el aparato fonador va a estar ubicado adecuadamente y la voz saldrá bien.

En clase los alumnos practicaron el ejercicio de la risa, el cual sirve para proyectar la voz y trabajar el diafragma e intercostales.

Párese recto, pero relajado. Abra bien su boca y diga: ja, ja, ja, ja, ja. Sienta el movimiento de los músculos. No fuerce su laringe. Haga este ejercicio 15 minutos diarios y combínelo: je, je, ji, ji, jo, jo, ju, ju.....

Para ubicar su tono medio: inspire, retenga y en la espiración emita el fonema "a". Hágalo de diferentes formas hasta lograr ubicar una "a" sonora, clara, sin esfuerzo. Puede trabajar con las otras vocales pero de preferencia inicie con la "a", por ser la que más nos fuerza a abrir la boca. Haga este ejercicio todos los días y encuentre su tono medio, una vez encontrado, lea un texto en ese tono. Si lo pierde, intente encontrarlo de nuevo y siga practicando lectura en voz alta. Únicamente la práctica le dará confianza y conocimiento. (Sabrá que encontró su tono medio cuando al leer no sienta esfuerzo en la garganta, además, su voz saldrá clara y sonora.)

Recuerde la escala musical: do, re, mi, fa, sol, la, si. Ahora, cántela:

Doooooooo, reeeeeee, miiiiiii, faaaaaa.

Do, re, mi, fa, sol, la, si.

Si, la, sol, fa, mi, re, do.

Do, re, mi, fa, sol, la, si.

Si, la, sol, fa, mi, re, do.

Marcela Ruiz Lugo y Fidel Monroy Bautista proponen emitir, nasalizando, frases cortas, trabalenguas o fonemas. Este efecto permite concientizar el trabajo del resonador nasofaríngeo.

A continuación se le sugieren algunos.

Fonemas: lupa, loma, lobo, llanura, llave, mecha, mucha, conejo, canino, enano, mosca, reloj, mano, uña, zapato, calceta, blusa, perro....

Frases: Vivir es luchar (Séneca)

No hagas lo que no puedes decir (Dumas)

Trabalenguas: Si Sansón no sazona su salsa con sal, le sale sosa; le sale sosa su salsa a Sansón si la sazona sin sal.

Ojalá esas lajas alejases, Alejo; ojalá alejases, Alejo, lejos esas lajas; las lajas aleja, Alejo, Alejo aleja las lajas; las lajas ojalá alejases, Alejo.

Dos ratas, tres ratones y seis robots son los raros restos rescatados recientemente.

NOTA: Cada frase, fonema y trabalenguas deberán sonar nasalizados. Escriba sus propios textos y practíquelos diariamente. Después de la práctica nasalizada, emita el texto de manera clara, sin nasalizar y notará la resonancia que se proyecta. Le recomiendo leer el libro "Cómo educar la Voz hablada y cantada", Págs. 97 a la 106. Autor: Cristián Caballero, para practicar trabalenguas.

También proponen cantar con la boca cerrada. Al hacerlo debe formarse con el paladar y la lengua una cámara amplia, manteniendo los dientes separados y los labios juntos. Cante con todas sus fuerzas, sin abrir la boca, exagere sus gestos. Este ejercicio obligará a los resonadores a trabajar y le dará sonoridad y belleza a la voz.

Cuando se habla con la garganta, se fuerzan los músculos escalenos, los cuales van del cuello hacia la cavidad torácica. Por ello, si está dentro de sus posibilidades, reciba clases de bell canto. Ello le ayudará a ubicar su voz, a modularla y a proyectarla.

El objetivo primordial del segundo semestre es ubicar la voz, colocarla, impostarla. Los ejercicios expuestos anteriormente van a ser de mucha ayuda y de suma importancia para que usted aprenda a impostar la voz y hable en su tono agradable y sonoro. Por lo tanto, este texto puede ser utilizado en el primero y segundo semestre en la carrera profesional de Locución.

3.5. Resumen

¿Por qué debo cuidar mi aparato vocal?

- El aparato vocal es el instrumento de trabajo de los profesionales de la voz, por lo tanto, debe haber sumo cuidado en el aspecto físico y orgánico.
- Un problema de la voz se manifiesta cuando la persona siente dolor o alguna molestia al hablar o cantar. Sin embargo, debe distinguirse entre defectos y enfermedades de la voz, ya que cada una de ellas se manifiesta de distinta manera y el proceso de recuperación también es variado.
- Una de las principales causas que dañan el aparato fonador es el abuso vocal, esto sucede cuando se usan tonos por arriba o debajo del normal. Por otro lado, están los malos hábitos respiratorios los cuales provocan un desgaste en las cuerdas vocales.
- Dentro de las principales causas de disfonías pueden mencionarse: los nódulos de las cuerdas vocales, los pólipos, laringitis aguda, laringitis crónica, reflujo gastroesofágico, cáncer laríngeo y parálisis de las cuerdas vocales.
- Existen otras alteraciones que afectan la emisión de la voz, dentro de las cuales están: la rinolalia, nasalidad, rinitis, el cáncer de lengua y las afasias, entre otras.
- Nótese que las enfermedades que sufre la voz lastiman directamente las cuerdas vocales, mientras que los defectos congénitos o adquiridos por malos hábitos afectan la resonancia de la voz.
- Si se está pasando por algún cuadro de disfonía o afonía, no esfuerce sus cuerdas vocales. Si la disfonía dura más de diez días y además presenta dolor, tos con sangre, bultos en el cuello, dificultad para tragar o una pérdida severa o completa de la voz, acuda de inmediato con un otorrinolaringólogo.

Capítulo 4.

La Relajación.

- 4.1 Factores que dificultan la relajación.
- 4.2 ¿Cómo relajarnos? (Ejercicios)
- 4.3 ¿Por qué debo estar relajado?

Objetivos.

- Detallar las causas que dificultan una respiración adecuada.
- Explicar los beneficios de la relajación.
- Exponer los ejercicios que relajarán nuestro cuerpo para una adecuada fonación.

Actividades.

- Ejercicios de relajación.

4. La Relajación

"La calidad del sonido depende directamente de la correcta ubicación y de la cantidad de aire que se posea en el momento de respirar y hablar. Si se está relajado el aire obedece con facilidad y permite ser guiado en la respiración para lograr una buena fonación".⁴⁸

Deben conocerse bien los órganos y músculos que intervienen en el proceso de fonación, así como los que intervienen en la respiración diafragmática, para poder controlarlos. Cuando el aire es expulsado de los pulmones busca puntos de apoyo, es decir, lugares donde desembocar y si encuentra algún músculo tenso se apoya en él y ya no sigue el camino trazado, que es llegar de manera libre a las cuerdas vocales y emitir sonido con el menor esfuerzo. Es por ello que el cuerpo y especialmente los músculos de la fonación, deben estar siempre relajados.

4.1. Factores que dificultan la Relajación

Quedarán detallados ahora los factores que dificultan la relajación y por lo tanto, la emisión de la voz.

4.1.1. El miedo.

Nace de la inseguridad, de lo desconocido. No puede ser controlado mientras no se descubra la causa que lo deriva. Únicamente podrá vencerse con la seguridad, confiando en uno mismo.

4.1.2. Los nervios.

"Son producidos por el cerebro, que crea situaciones reales o imaginarias ante la responsabilidad de actividades nuevas. El estado nervioso altera el fluido sanguíneo y la respiración, lo cual coloca ante situaciones molestas tanto a quien habla como a quien escucha".⁴⁹

Para controlar los nervios, debe ejercitarse constantemente en la respiración diafragmática, ya que oxigena la sangre y distrae al cerebro.

⁴⁸ Documento de apoyo del Lic. Arévalo Yankos.

⁴⁹ Radio Nederland. Curso de locución a distancia.

"Si no dominamos la respiración... nos traicionan los nervios"

4.1.3. La timidez.

"Es un estado de cobardía que, en la mayoría de los casos, tiene su arraigo en el complejo de inferioridad. Se dice que la mitad de la población del mundo es víctima de ese complejo".⁵⁰ Todas las personas tímidas experimentan un cierto temor para afrontar situaciones sociales, pero ello no les incapacita, y por lo tanto, aunque la pasen mal al principio, son capaces de afrontarlas. La timidez no es inherente al ser humano, es creada por uno mismo, por la educación del colegio, del hogar y la sociedad. "La timidez ataca directamente a la voluntad, que es la gerencia de nuestra empresa humana. Como la voluntad es la ejecutiva de nuestros actos, determina la acción o el freno para llevar a cabo nuestras obras".⁵¹ Con un poco de voluntad, disciplina y ambición se puede contrarrestar esta deficiencia y lograr un estado de poder.

Es importante notar que a diferencia del miedo, los nervios sí pueden controlarse. El obstáculo que impide controlarlos es la desconfianza en uno mismo, la falta de valoración de las propias capacidades. Cuando una persona está ante el público y se pone nerviosa lo primero que hace es dejar de respirar y como ya no sube oxígeno al cerebro se van las ideas.

Por eso, si a usted le corresponde hablar frente a un público numeroso o si es actor de teatro y se siente amenazado por el miedo o los nervios, tome en cuenta que el ritmo de su respiración va a ser alterado y, en ocasiones, también el proceso digestivo. Por lo tanto, tómese tiempo antes de exponer o actuar, vea a su audiencia, inspire y espire lentamente. Hable con confianza, tranquilo, pause cuando sea necesario, no corra, concéntrese en su trabajo, esto le ayudará a tener confianza en usted mismo y a que sus ideas fluyan mejor. Muchas veces es posible que los nervios no desaparezcan rápido, pero sí pueden ser controlados.

Para que el cuerpo comunique paz y alegría, debe ser motivado. Si el corazón está tranquilo, el pensamiento será limpio: "los ojos son el espejo del alma".

⁵⁰ Cómo hablar en público. Pág. 21.

⁵¹ Radio Nederland. Curso de locución a distancia.

Los nervios generan temor y el temor distrae y hace perder la concentración. Cuando alguien está nervioso pone tensas las cuerdas vocales, eso cambia la producción de la voz y saldrá un tono agudo, como chillón. Es algo similar a la disfonía geriátrica⁵² en la cual están muy reblandecidos los tejidos y hablan como temblorosos, es porque las cuerdas vocales están muy flácidas y eso también influye sobre la producción de la voz.

Los aspectos emocionales afectan la voz. La disfonía espástica se da en personas que están bajo mucha tensión, es como cuando uno se acalambra. Así, la cuerda vocal se puede acalambrear, poner tensa y la voz saldrá diferente, por ejemplo, cuando alguien va a llorar empieza a temblarle la voz y eso sucede porque se ponen tensas las cuerdas vocales.

Existen enfermedades neurológicas severas que no le permiten hablar a los pacientes, anatómicamente sí pueden hacerlo, porque tienen sus músculos y órganos completos y en buen estado, pero no pueden producir la voz; a este problema se le llama afasia.

"La mente constituye la junta directiva de nuestro cuerpo, concebido como empresa humana, por lo tanto es la que controla, dirige y ordena todas nuestras actividades causándonos problemas en el desarrollo de las mismas o proporcionándonos ayuda".⁵³

Así que de usted depende dominar los nervios, la timidez, y concentrarse en lo que está haciendo.

4.2. ¿Cómo relajarnos?

Antes de iniciar cualquier ejercicio debe estar tranquilo, ello le permitirá conocer bien su cuerpo y aprender a sentirlo.

Cierre sus ojos, respire profunda y lentamente, trate de ubicar el diafragma y los intercostales. Sienta el trabajo que realiza cada músculo. Ahora piense en los pulmones. Sienta como se expanden con cada aspiración y se contraen en la espiración. Siga respirando, escuche los latidos de su corazón. Haga este ejercicio durante diez minutos.

⁵² Voz temblorosa de los ancianos.

⁵³ Radio Nederland. Curso de locución a distancia.

Ahora, deje caer su cabeza hacia delante, luego hacia atrás. Vuelva a la posición normal (centro) y gire la cabeza hacia la derecha, después a la izquierda y vuelva al centro. Cada movimiento debe ser suave, para evitar mareos y para no lastimarse.

Luego, lleve la cabeza hacia cada hombro, es decir, la oreja derecha hacia el hombro derecho y la izquierda hacia el hombro izquierdo.

Repita cada movimiento cinco veces.

Cuando ya sienta el cuello sin tensión y elástico inicie el movimiento rotatorio alternando las direcciones de la cabeza (izquierda-derecha). Puede realizar sus ejercicios sentado o de pie, lo importante es que se sienta cómodo y que no realice movimientos bruscos que puedan alterar su ritmo cardiaco.

Mueva los hombros hacia adelante y luego hacia atrás, después arriba y abajo, repita cinco veces cada ejercicio. Luego rótelos (movimiento giratorio) hacia delante y atrás.

Levante los hombros suavemente sin tensarlos y déjelos caer valiéndose del peso de los brazos. Con este movimiento los hombros bajan y se relajan.

Repita cada movimiento cinco veces.

Los ejercicios de relajación deben durar por lo menos 45 minutos y deben alternarse con los de respiración diafragmática. Recuerde controlar su ritmo cardiaco para respirar a una velocidad natural. Sea constante en la práctica de sus ejercicios y rechace toda idea negativa.

- Todos los días, al levantarse y antes de acostarse, de pie, estírese con el máximo de expansión, pero con gusto y ánimo de soltar el cuerpo. Haga este ejercicio diez veces y si lo hace bien sentirá una sensación agradable y de soltura.
- Luego, siéntese en un sillón, y con los brazos bien sueltos estire las piernas elevándolas unos diez centímetros sobre el suelo alargando los

pies lo más que pueda, de modo que los dedos proyecten hacia delante, a continuación deje que las piernas caigan con la máxima soltura. Repítalo diez veces.

- Sentado, y con el cuerpo recto, estire el cuello hacia arriba, luego arruge y afloje la frente, y después abra la boca con exageración y ciérrela con naturalidad.
- Estos tres ejercicios deben repetirse diez veces, simultáneamente pero sin precipitación y con un gran sentido de aflojamiento. La finalidad de los mismos es formar conciencia de soltura y acostumbrarse a mantener el cuerpo constantemente relajado.⁵⁴

En el libro "El arte de hablar en público", Lafuerza manifiesta que no puede conseguirse en definitiva una relajación a prueba de emociones y sensaciones que brotan inesperadamente, por lo tanto es necesario dedicar mucha atención y constante ejercitación en mantener una condición relajada del cuerpo, especialmente en la región clavicular, en los hombros, en el cuello y en los brazos.

El autor propone hacer de vez en cuando una inspección mental sobre esas partes para descubrir alguna zona de contracción indebida, especialmente cuando se sienta impresionado, enojado, deprimido o intervenido por alguna emoción desconcertante. Si usted forma el hábito de examinarse con regularidad se irá acostumbrando a mantener su cuerpo bien flojo, listo para reflexionar lo que ocurre a su alrededor.

En todos los ejercicios que realice debe aplicar la técnica de respiración diafragmática, con el fin de que entre a los pulmones la mayor cantidad de oxígeno posible.

Para saber que está realizando una respiración correcta coloque una mano en el estómago y note cómo con cada inspiración éste se eleva y desciende con cada espiración. Después de cada aspiración retenga el aire dos o tres segundos, luego expúlselo por la boca, suave y lentamente. Sentirá cómo el aire va

⁵⁴ Ejercicio tomado de: El arte de hablar en público. Pág. 38.

saliendo de los pulmones hacia la boca, a la vez que todos los músculos del tórax se van relajando.

Otros ejercicios de relajación.

- Arruge la frente, ejerciendo tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de las cejas.
- Abra y cierre los ojos sin parar, note la tensión en los párpados y en el exterior de los ojos.
- Arruge la nariz, ejerciendo tensión en el puente y los orificios.
- Sonría ampliamente. Notará la tensión en los labios y en ambas mejillas.
- Para relajar la lengua, presiónela contra el paladar.
- Arruge los labios como para dar un beso, luego suéltelos.⁵⁵

Gilda Castro, actriz, afirma que el mejor ejercicio para relajar el cuerpo es "desperezarse". De pie, con toda el alma, relajando las manos, la cabeza, moviéndose para un lado, hacia adelante y hacia atrás. "Lo fundamental de este ejercicio es el bostezo".



Imagen⁵⁶

"La respiración es elemental para los momentos de tensión".

Para vencer la timidez párese frente a un espejo y hable con usted mismo. Ría, llóre, regáñese, alábese, en fin... improvise todo lo que se le ocurra, mire cada gesto, cada movimiento que hace y no tenga miedo de conocerse a usted mismo.

⁵⁵ Ejercicio tomado de: Saludalia.com

⁵⁶ Lecciones prácticas para el canto. Pág. 42.

Es posible que al principio sienta pena y vergüenza, pero la práctica le dará confianza y soltura.

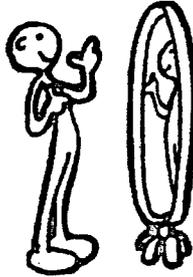


Imagen ⁵⁷

Ejercicio para relajar cuello y cabeza.

Siéntese cómodamente en una silla con el cuerpo completamente relajado, y con los ojos cerrados deje que su cabeza se incline hacia adelante por su propio peso. Evite la rigidez de tal movimiento. Repítalo 5 veces y hágalo otras tantas de izquierda a derecha y viceversa, pero con el máximo de flojedad. Luego, haga girar la cabeza suave y plácidamente procurando sentir una condición muy suelta en la parte de atrás del cuello. Repita este ejercicio varios días hasta que note que no siente rigidez en esa parte.

Con los músculos faciales bien sueltos, abra la boca exageradamente y con lentitud deje que se cierre por sí sola, siguiendo atentamente los efectos de esas expansiones y contracciones, con el fin de sentir el alivio que se produce cuando esos músculos vuelven a su estado normal. Esté seguro de que en ninguna parte de su cabeza siente alguna contracción; especialmente en la frente y mandíbulas. Repita diez veces.

Como ejercicio final y sintiendo completa flojedad en toda su cabeza y cuello, deje que la misma se incline adelante y sienta como si le entrara el sueño, luego inclínela hacia atrás por un movimiento rápido de modo que la mandíbula inferior cuelgue por su propio peso y la boca quede abierta. Repita este ejercicio hasta que logre este resultado y sienta una perfecta relajación en dicha parte.

⁵⁷ Lecciones prácticas para el canto. Pág.22.

Después de dichos ejercicios y sintiendo la cabeza y cuello completamente relajados, lea en voz alta, varias veces, con tonos ricos y claros y con el máximo de movimientos libres de la boca, mandíbula y lengua el siguiente verso:

"Buscaba el bosque Francisco,
un vasco bizco, muy brusco.
Y al verle le dijo un chusco:
¿busca el bosque vasco bizco?"⁵⁸

Relajación de labios, lengua y mandíbula

Para acostumbrarse a una forma de hablar con soltura en los labios, lengua y mandíbula, repítanse todos los días, varias veces y rápidamente los siguientes "destrabalenguas".

Compré pocas copas y como pocas copas
compré, pocas copas pagué.

Pedro Pérez Castro Calvo de Sevilla.
Pedro Pérez Castro Calvo de Aragón.
¿Cuál de estos dos Pedros Pérez Castro Calvo conozco yo?

Tras tres tragos
y otros tres,
y otros tres,
tras los tres tragos,
trago y trago
son estragos.
Trepo intrépido al través,
travesuras de entremés
trápolas, tramo y tragón,
treinta y tres tragos de ron,
tras trozos de trucha extremo
tris, tres, tras, los truene el trueno,
tran, trin, tran, trun, torrontrón.

⁵⁸ Ejercicio tomado de: El arte de hablar en público. Pág. 330-331.

Si estos ejercicios se hacen con suma relajación y movimientos bien sueltos y exagerados se logrará una mayor flexibilidad, propicia para una pronunciación más clara.⁵⁹

4.3. ¿Por qué debo estar relajado?

Cuando está relajado, su ritmo cardiaco es normal (no lento, ni acelerado), hay paz en su corazón, su cerebro piensa mejor y por lo tanto, sus ideas pueden ser expresadas con claridad. Por otro lado, el aire espirado no encuentra obstáculos a su paso, sus cuerdas vocales están relajadas y su voz suena clara, expresiva y sonora.

Cuando se tiene el ánimo perturbado es muy difícil expresar las ideas. A la hora de hablar la sangre fluye con mayor rapidez al cerebro, y si en ese momento le acompañan sentimientos de temor, inquietud, miedo, vergüenza, entre otros, el corazón reclamará parte de esa sangre y se encontrará expuesto a una condición física en desventaja.

N. D. Lafuerza explica que: "la persona nerviosa, temerosa, inquieta, agitada, apremiada por toda clase de sospechas o incertidumbres y asediada por distintas inquietudes no puede tener un pensamiento claro y sus facultades mentales operarán deficientemente".

El mismo autor sugiere proponernos no reaccionar ante las primeras impresiones, ideas, impulsos o circunstancias atropelladoras. Piense que usted debe reflexionar antes de llegar a conclusiones. Sea más lento en contradecir a su interlocutor y no se deje llevar del ímpetu dominador. Si él se acalora, inquieta o se muestra impetuoso, baje usted la voz, hable con más lentitud y fije su mirada en los ojos de quien es víctima de la fogosidad. Observe mucho cómo actúan las demás personas al hablar, especialmente cuando discuten o defienden una idea con intenso entusiasmo. Y todas las noches pregúntese cómo ha procedido usted y si sus nervios han interferido menos en su estado de ánimo, luego recuerde si su voz se ha beneficiado con la relajación practicada.

⁵⁹ Ejercicio tomado de: El arte de hablar en público. Pág. 190-191.

Es indispensable que usted se pregunte ¿Quién soy? ¿Qué quiero ser? ¿Qué me hace falta para alcanzar los objetivos que me he planteado? ¿Cómo está mi autoestima? ¿Cuánto tiempo he dedicado a la formación y preparación de mis músculos? ¿Los he cuidado?

Respóndase en su interior y si en algo hay deficiencias... corríjalas. Aún está a tiempo. Todo lo que usted quiera ser, lograr y alcanzar, depende de usted y de nadie más.

Ame su carrera, dedíquese a ella, cuide su aparato fonador, practique todos los días sus ejercicios de relajación, respiración y lectura. Los ejercicios expuestos en este texto sólo son para que usted se inicie en la técnica de respiración y relajación, busque otros ejercicios, pregunte, lea, amplíe su conocimiento.

Siga adelante.....

No desista.....

4.4. Resumen

La Relajación

- La relajación permite que el aire obedezca fácilmente y por lo tanto, puede ser guiado en la respiración para lograr una buena fonación. Recuerde que cuando el aire es expulsado de los pulmones busca puntos de apoyo y si encuentra un músculo tenso se apoya en él. Por esta razón, el cuerpo y especialmente los músculos de la fonación, deben estar siempre relajados para lograr emitir sonido con el menor esfuerzo posible.
- Dentro de los factores que dificultan la relajación están: el miedo, que nace de la inseguridad y lo desconocido. Los nervios, que alteran el fluido nervioso y afectan la respiración. La timidez, creada por uno mismo y por la educación adquirida en casa, en la escuela y en la sociedad.
- Los nervios pueden ser controlados a través de la confianza en uno mismo y del valor de las propias capacidades. Puede suceder que no desaparezcan rápido pero, sí pueden controlarse. Tenga presente que los nervios tensan las cuerdas vocales y ello afectará la producción de la voz.
- Los aspectos emocionales afectan la voz, por lo que se hace necesario dedicar mucha atención y constante ejercitación en mantener una condición relajada del cuerpo, especialmente en la región clavicular, en los hombros, en el cuello y en los brazos.
- He aquí las principales razones para estar relajado y no permitir que los problemas externos alteren sus emociones: cuando está relajado, su ritmo cardiaco es normal (no lento, ni acelerado), hay paz en su corazón, su cerebro piensa mejor y por lo tanto, sus ideas pueden ser expresadas con claridad. Por otro lado, el aire espirado no encuentra obstáculos a su paso, sus cuerdas vocales están relajadas y su voz suena clara, expresiva y sonora.

ANEXO
MATRIZ DE DATOS

Planes y notas de Clase.

Los siguientes apuntes están distribuidos dentro del texto paralelo realizado durante la práctica docente. Al mismo tiempo, se toman estas notas como matriz de datos.

Martes 19/02/02

Tema: Músculos intercostales y diafragma.

Objetivo: Conocer dónde están ubicados los intercostales y el diafragma para darles el uso correcto en el proceso de respiración diafragmática.

Instrumentos: Ejercicios de respiración y lectura de textos específicos.

Contenido.

Hoy se platicó con los jóvenes acerca de la excelencia que deben tener en cualquier actividad que lleven a cabo. En este semestre, van a realizar diversos ejercicios para trabajar los objetivos planteados.

Es importante que antes de iniciar cualquier ejercicio estén tranquilos y relajados para conocer bien su cuerpo y sentirlo.

Deben dedicarle cierto tiempo a su cerebro, corazón y sentidos.

Es importante conocer dónde están ubicados los intercostales y el diafragma, además de conocer su función.

Si quieren que su cuerpo comunique paz y alegría, deben proyectarlo, comunicarlo, motivarlo.

Corazón tranquilo = pensamiento limpio.

Ejercicio: Tome una hoja en blanco y mírela por 5 minutos, esto le servirá para relajarse y evitar que el cerebro se distraiga.

Evaluación de la práctica.

Para leer correctamente, la mandíbula debe estar a 45 grados de distancia con el pecho.

Deben tomar en cuenta la posición del cuerpo.

No se toman tiempo para respirar, por lo tanto, lo hacen mal.

Aprendan a dominar el cerebro.

Mantengan una actitud positiva.

Para tener buenos resultados hay que plantear objetivos.

Deben estar conscientes de lo que hacen y cómo lo hacen.

La locución es para disfrutarla.

Para sacar o proyectar la voz, es necesario tener suficiente aire y ponerlo a vibrar.

Falta concentración.

Falta dosificar el aire para que siempre haya reserva.

Jueves 21/02/02. Sección D

Tema: Pasos de la respiración diafragmática.

Objetivos:

- Conocer los pasos básicos de la respiración diafragmática.
- Aprender a dominar los músculos que intervienen en la respiración.

Instrumentos: Ejercicios de respiración diafragmática y ejercicios para ubicación del tono.

Contenido.

Hoy conocimos y trabajamos la importancia del nombre.

Además, aprendimos que el sonido se mide por decibeles.

Recordemos que la práctica da confianza.

Deben estar conscientes de los ejercicios que hacen, para ello, aprenda a autocalificarse.

El objetivo de este semestre es dominar la respiración y controlar la salida del aire.

Si no dominamos la respiración nos traicionan los nervios.

Debemos conocer los órganos y músculos (anatomía) del proceso de fonación y respiración.

Ejercicio de prueba: si guardamos la distancia 45 grados entre mandíbula y pecho, saldrá nuestro tono normal. Si movemos hacia abajo la mandíbula, nos saldrá un tono grave. Y si la movemos hacia arriba, obtendremos el tono alto. En el tono normal nuestro aparato fonador va a estar ubicado adecuadamente y la voz va a salir bien.

Al ubicar el papel al frente sentimos las vibraciones de la voz.

Los pasos básicos del proceso de respiración diafragmática son: aspiración, retención, espiración.

Hoy aprendieron técnicas frente al micrófono.

Martes 26/02/02. Salón 108

Tema: Relajación.

Objetivo:

- Conocer los factores que dificultan la relajación.
- Aprender a relajar nuestro cuerpo.

Instrumentos: Ejercicios de relajación y lectura.

Contenido.

Practicamos: relajación, retención, lectura.

Los alumnos deben aprender a seguir instrucciones.

Hay mucho temor y nervios, esto dificulta la concentración.

Evaluación.

Ejercicio de lectura:

No se toman el tiempo necesario para respirar. Además, hay mucha respiración pectoral-levantamiento de hombros.

Les falta fijación, gesticular bien y posicionar adecuadamente la cara y el cuerpo.

Hay que darle el valor fonológico a cada letra, respetar los acentos, pausas y darle énfasis a la lectura.

Somos gente digna, por lo tanto, proyectémonos como tal.

Higiene mental, saquemos los pensamientos pesimistas y negativos.

Sacamos volumen con la amplitud de onda, para ello hay que abrir la garganta y estirar las cuerdas. Recordemos la posición de bostezo: el paladar blando se levanta, la lengua se aplana y la faringe se amplía.

Miércoles 27/02/02. Sección D

Trabajamos en el estudio.

Tema: Técnicas frente al micrófono.

Objetivo: Conocer las técnicas básicas para hablar frente al micrófono.

Instrumentos: Ejercicios de lectura, estudio de grabación, micrófono.

Contenido.

Para que puedan concentrarse, deben pensar en ellos mismos, no en el ambiente externo. Además, es necesario sacar de la mente los pensamientos negativos.

Tiempo de concentración antes de la práctica de lectura: 15 minutos.

El sonido es el hecho psicofisiológico = mente-cuerpo.

Pasos:

1. Respiración diafragmática.
2. Ya relajados, vocalización: a..e..i..o..u
3. Ejercicios de articulación, especialmente letras que causan problemas: d, p, r. Pra, dra, etc.

Ejercicio:

Con los ojos cerrados, pregúntese: ¿Dónde está mi diafragma? ¿Qué ejercicios le di esta semana? ¿Qué hice por él?

Luego, evalúese de uno a diez y analice su esfuerzo.

Técnicas frente al micrófono:

¿Cómo pararse frente al micrófono? A una cuarta de distancia. Para probar el sonido, no sople, ni golpee, simplemente hable.

Si su voz suena al centro es porque está hablando bien, si suena al lado está mal parado. ¡Cuide su postura! Recuerde que somos profesionales del micrófono.

"Hay que ser como las águilas, ver a las culebras desde arriba y no como las culebras que ven desde abajo".

Salón 108

Tema: Conceptos de sonido.

Objetivo: Explicar los dos conceptos de sonido y relacionarlos con la frecuencia y la amplitud.

Instrumentos: Marcador, pizarra, ejercicios de lectura.

Contenido.

Trabajamos ejercicios de lectura y como recomendación para posicionar adecuadamente los músculos de fonación, se puso en práctica el tragar saliva. Además, explicamos los conceptos de sonido, frecuencia y amplitud modulada.

Martes 05/03/02. Salón 108

Tema: Respiración diafragmática.

Objetivos:

- Explicar el concepto de respiración diafragmática.
- Ubicar los músculos intercostales y diafragma y relacionarlos con la buena respiración.

Instrumentos: Ejercicios de lectura y respiración diafragmática.

Contenido.

Práctica del texto incluido en el documento de apoyo del curso.

Consejos:

Deben ser persistentes y no darse por vencidos tan rápido.

Tomen las cosas en serio.

No se engañen a ustedes mismos.

Practiquen con textos diferentes, esto no sólo ayuda a su aire sino a practicar y agilizar la lectura.

Si nos estamos moviendo nuestro corazón se agita.

Miércoles 06/03/02. Salón 108

Tema: Respiración Diafragmática. Continuación.

Objetivo: Explicar los músculos diafragmáticos y su relación con los músculos de la fonación.

Instrumentos: Ejercicios de lectura y respiración diafragmática.

Contenido.

La seguridad la da el trabajo, la práctica y el conocimiento.

Trabajamos práctica de lectura y respiración diafragmática.

Sección D.

Tema: Proceso de respiración diafragmática.

Objetivo: Explicar el proceso de respiración diafragmática y su relación con el volumen y la tonalidad de la voz alcanzada a través de una buena respiración.

Instrumentos: Ejercicios de lectura y respiración diafragmática.

Contenido.

Respiración diafragmática, frecuencia y amplitud.

Jueves 07/03/02. Sección D.

Tema: Refuerzo del concepto de amplitud, frecuencia y su relación con la respiración diafragmática.

Objetivo: Reforzar el conocimiento y la práctica.

Instrumentos: Pizarra, marcador, ejercicios.

Contenido.

Platicamos acerca del objetivo operacional y de cómo alcanzarlo. Además, ampliamos el concepto de frecuencia, amplitud y respiración diafragmática.

Martes 02/04/02. Salón 108.

Tema: El proceso de lectura. ¿En qué consiste?

Objetivo: Conceptuar el proceso de lectura relacionando la producción del sonido como un hecho psicofisiológico, es decir, un hecho producido por el cuerpo y la mente.

Instrumentos: Ejercicios de lectura.

Miércoles 03/04/02. Sección D.

Se trabajó en el estudio.

Tema: Importancia de la locución. Análisis de material grabado.

Objetivos: Distinguir la respiración y la locución profesional de la forma normal de hablar y respirar.

Instrumentos: Estudio de grabación, CD con voces de profesionales.

Contenido.

Definición de músculo y órgano.

Los músculos de la respiración diafragmática son: intercostales, diafragma y serrato.

Escuchamos material grabado por diferentes locutores profesionales y analizamos los aspectos de la locución.

Deben prepararse en su profesión.

Salón 108.

Tema: El proceso de lectura. Continuación.

Objetivo: Relacionar la producción del sonido como hecho psicofisiológico.

Instrumentos: Ejercicios de lectura.

Contenido.

Consejos después de la práctica.

Hay que prepararse mentalmente.

Existe falta de interés y de valoración de sí mismos.

Hay mucha indisciplina.

La respiración diafragmática es la base fundamental para hablar claro, para que nos entiendan, para ser expresivos.

La característica principal de la respiración diafragmática es: que el diafragma se controla a voluntad.

Después de la semana santa, no hay mejoría en nada.

Les falta seriedad en lo que hacen.

Deben aprender a manejar su velocidad: no correr, hablar bien y claro.

Posición: pararse rectos y relajados.

Desde que entran hablan, no se toman tiempo para respirar.

No hay movimiento de labios, deben hacer ejercicios específicos: gestuales.

Engolamiento de voz.

Miércoles 10/04/02. Sección D.

Trabajamos en el estudio.

Tema: Lectura adelantada.

Objetivos:

- Ejercitación del proceso de lectura adelantada para adquirir una lectura ágil y clara.
- Aprender a dosificar el aire.

Instrumentos: Ejercicios de lectura sin puntuación y con una sola aspiración.

Contenido.

Práctica de la lectura adelantada y los diferentes tipos de lectura.

Necesitan aire para terminar en tiempo.

Martes 16/04/02. Salón 108.

Tema: Frecuencia y Modulación.

Objetivo: Reforzar el concepto de frecuencia y modulación.

Instrumentos: Pizarra, marcador.

Miércoles 17/04/02. Sección D. Estudio de Grabación.

Tema: Proyección de la voz.

Objetivo: Ejercitar nuestro sistema fonador para una adecuada proyección de la voz.

Instrumentos: Ejercicios básicos orientados a un fraseo. (Refuerzo)

Contenido.

Practicamos el ejercicio de la risa para proyección de la voz. Y vimos técnicas frente al micrófono.

Y con los del salón 108, hablamos de crear conciencia de lo que hacemos.

Martes 23/04/02. Salón 108. Estudio de Grabación.

Tema: Lectura adelantada y técnicas frente al micrófono. (Refuerzo)

Objetivo: Reforzar el proceso de lectura adelantada y el dominio del micrófono.

Instrumentos: Estudio de grabación, micrófono, lectura con y sin puntuación.

Miércoles 24/04/02. Sección D. Estudio de grabación.

Tema: El fraseo.

Objetivos:

- Ejercitar el fraseo con la práctica de la lectura adelantada.
- Fomentar la necesidad de marcar el texto para un mejor fraseo y énfasis en la lectura.

Instrumentos: Ejercicios de lectura con puntuación y marca del texto.

Contenido.

Recomendaciones después de la práctica:

No cortar las palabras en la lectura.

Falta fraseo, el ejemplo de lectura rápida es para aprender a hablar.

Cada verbo indica acción o movimiento, debemos marcarlo, hacer pausas y énfasis.

No se han superado porque no han practicado.

El primer semestre es para dominar la respiración diafragmática, el segundo para ubicar la voz.

A los que no se les oye la voz es porque no están produciendo vibraciones.

Exijámonos nosotros mismos.

Martes 30/04/02. Salón 108. Estudio de Grabación.

Tema: Técnicas frente al micrófono. Continuación.

Objetivo: Reforzar las técnicas aprendidas a lo largo de la práctica en el estudio de grabación.

Instrumentos: Ejercicios de lectura, estudio de grabación, micrófono.

Contenido.

Errores más comunes frente al micrófono.

El uso adecuado de los audífonos.

Indicaciones de cómo deben colocarse.

Se recalcó la importancia de la práctica de lectura en voz alta

Hablamos del Ego y la autoestima.

Preguntas: ¿Qué son? ¿Qué quieren ser?

Deben prepararse para ser "profesionales".

Forma: característica principal de cada aparato fonador o instrumento.

Bibliografía General

- Arévalo Yankos, Fernando Arturo
Locución I. Documento de apoyo.
Primer Semestre de Locución
Año 2002. E.C.C./USAC.
- Caballero, Cristián.
Cómo educar la voz hablada y cantada.
Edamex (Editores Asociados Mexicanos, S.A. de C.V.)
Cuarta edición, noviembre 15 de 1989.
Impreso y hecho en México.
Capítulos: 2, 3.
- Corripio, Fernando.
Diccionario práctico de Sinónimos y Antónimos.
Ediciones Larousse S.A. de C.V.
Primera edición.
México. 1998.
- Furet, Yves.
Peltant, Sara.
Saber hablar en cualquier circunstancia.
Ediciones Mensajero, S.A. Cuarta edición.
- Lafuerza, N. D.
El Arte de hablar en público.
Colección Eficiencia
Editorial Hobby.
Impreso en Buenos Aires el 28 de julio de 1951.
Capítulos: 1, 15, 19.
- Larousse Planeta.
Diccionario de la Lengua Española.
Primera edición.
Larousse Planeta, S.A. 1994.

- López Vigil, José Ignacio
Manual Urgente para Radialistas Apasionados.
Impresión: Artes Gráficas Silva
Mayo de 1997
Quito, Ecuador.
- McCallion, Michael
El Libro de la Voz.
Ediciones Urano. 1998.
Impreso en España.
Capítulos: 2, 3 y apéndices.
- McKinney, James C.
Lecciones prácticas para el canto.
Editorial Mundo Hispano.
Primera edición 1991.
Segunda edición 1992.
- Morales Jurado, Mynor G.
Monografía: Caracterización radial-teatral. Técnicas para mejorar la locución.
Guatemala, noviembre de 1991.
EPS L(013) E.C.C./USAC.
- Ortiz de Ávila, Sara
Músculos que intervienen en la respiración diafragmática y en la fonación.
Trabajo de investigación. Locución I.
Docente: Fernando Arévalo Yankos
Año 2002. E.C.C./USAC.
- Ouro Alves, Walter.
Radio: La mayor pantalla del mundo.
Biblioteca E.C.C./USAC.
- Ovalle Marroquín, Elda Yolanda
Monografía: La respiración diafragmática, base de una buena locución e intensidad tonal.

Guatemala, febrero de 1992.
EPS L(015) C.3 E.C.C./USAC.

- Radio Nederland Training Centre
Locución I, La Palabra humana.
Primera edición: junio 1993.
Primera reimpresión: julio 1997.
Curso de Locución a distancia.
Capítulos: 1, 2.
Impreso en San José Costa Rica.
- Ruiz Lugo, Marcela. Monroy Bautista, Fidel.
Desarrollo Profesional de la Voz.
Grupo Editorial Gaceta, S.A.
Primera edición: 1993.
Impreso en México.
- Tórtora, Gerard J.
Anagnostakos, Nicholas P.
Principios de Anatomía y Fisiología.
Capítulos: 7, 11, 23.
Sexta edición.
Harla S.A. de C.V. 1993
Impreso en Colombia. 1996
- Valenzuela, Hilder Corado
Monografía: Técnicas de resonancia y proyección de la voz de locutores de programación religiosa en radioemisoras de amplitud modulada en la ciudad capital de Guatemala.
Guatemala, noviembre de 1996.
EPS L(029) E.C.C./USAC.
- Van De Graaff, Kent M. Ph.D.
Ward Rhees, R. Ph.D.
Anatomía y Fisiología Humanas.
Capítulos: 8, 18.
Segunda edición. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.
México. 1997.

Sitios en Internet

- abctusalud.com
- asha.org
- discoveryhealth.com
- geocities.com
- hospital24h.org
- olympia.fortunecity.com/bischoff/452/boletín/mar99.htm
- Saludalia.com
- zonamedica.com.ar/index.html

Entrevistas.

- Castro, Gilda.
Locutora, actriz, maestra de locución.
Directora del Centro de Locución Interpretativa Gilda Castro.

- Dr. Antonio Molina Hermes.
Otorrinolaringólogo.
6ª. Avenida 3-22 zona 10. Clínicas Centro Médico II. Of. 807.
Tels. 3323702 - 3326498.

- Dr. René Santizo Fión.
Otorrinolaringólogo.
2da. Calle 25-19 zona 15. Vista Hermosa I. Multimédica, Of. 405-406.
Tels. 3857505 al 8.

- Licda. Doris Raquel Pérez de León.
Especialista en problemas de audición y lenguaje.
2da. Calle 25-19 zona 15. Vista Hermosa I. Of. 407, Multimédica.
Tel. 3857509

- Licda. Patricia U. García.
Especialista en problemas de audición y lenguaje.
6ª. Avenida 3-22 zona 10. Centro Médico II. Segundo Nivel.
Departamento de Medicina Física y Rehabilitación.
Tels. 3323555 al 59.

- Noguera, Fernando.
Licenciado en Administración de Empresas.
Asesor, coordinador y capacitador del Centro de Locución Interpretativa Gilda Castro.
Capacitador empresarial y motivacional en el área de Recursos Humanos.
Además, ha recibido capacitaciones para ser capacitador.