

FORMACIÓN EN HABILIDADES
DIRECTIVAS II: JORNADA SOBRE
HABILIDADES COMUNICATIVAS.
CÓMO HABLAR EN PÚBLICO.

Nuestra voz es nuestra carta de presentación.

Todo se manifiesta a través de ella: informa a cerca de nuestra personalidad, de nuestro carácter, de nuestros deseos. A veces pone en evidencia nuestro nerviosismo. Detecta lo que nos pasa mental y físicamente. En cualquier caso, despierta todo nuestro interés. A pesar de reconocerle el gran valor comunicativo que tiene, es nuestra gran desconocida.

En nuestra sociedad se da gran importancia al hecho de hablar bien pero curiosamente apenas se enseña a hacerlo. Aprendemos sintaxis, gramática, literatura pero nadie nos enseña cómo debemos hablar frente a un público.

Sin embargo, la expresión oral es, por excelencia, nuestro medio de comunicación básico. Pero se le ha dado poca importancia, se le ha considerado como un tema menor y nunca se ha incrustado eficazmente en nuestro sistema educativo. La oratoria, el arte de expresarse correctamente y la enseñanza de la comunicación oral no han sido trabajadas dignamente casi nunca en las aulas de nuestro país.

Esta carencia de la que hablamos arranca en la enseñanza primaria y llega hasta la universidad. No se contempla en los planes de estudio. El estudiante medio, por lo tanto, tiene dificultades para expresarse, contar, describir, argumentar, recitar una teoría, transmitir de palabra un mensaje.

Actualmente los exámenes orales son inexistentes, cuando han sido una práctica cotidiana. El caso más grave sería el de las facultades de Ciencias de la Educación (¡formación de maestros y maestras que después van a dar clase, es decir, van a exponer temas, van a tener que recurrir a la oratoria, se van a enfrentar a las posibilidades y desgaste de la propia voz!) en las que, al parecer, no se incluye en su currículo una asignatura obligatoria que verse sobre técnica vocal. Otro tanto ocurre en Periodismo.

También se ha perdido la lectura en voz alta en el sistema educativo y, sin embargo, es la base y el complemento del tema que nos ocupa. Cuanto más leamos a solas en voz alta, mejor y más preparada llegará nuestra exposición al público.

La oratoria

La capacidad y el adiestramiento para expresarse en público de forma fluida, elegante, persuasiva y comprensible. Esto es la oratoria.

¿Realmente importa hablar bien? Definitivamente, sí.

Lo primero que tenemos que cultivar es una actitud positiva, abierta y firme de aprender. Perder el miedo a hacer el ridículo. Tener deseos de comunicar.

Los secretos de una expresión oral de calidad están detrás de una convicción irrefutable: si trabajamos el mecanismo fonador, si nos esforzamos en hablar bien en todas las situaciones cotidianas y laborales que vivimos adquiriremos la técnica necesaria que nos dará seguridad y libertad a la hora de expresarnos.

Tenemos el ejemplo de los políticos. En ocasiones, es lamentable cómo hablan. Más allá de la inclinación política que tengamos, se sabe que el carisma, el magnetismo de muchos líderes pasa por una buena elocuencia, un discurso convincente, un saber hablar bien. Y viceversa.

Los grandes pensadores Aristóteles, Cicerón y Quintiliano sabían de la importancia de este fenómeno. La retórica era una pieza clave en la educación. Sabían que la influencia de un discurso radicaba en el cómo se decía, en la exposición y en la pronunciación, es decir, en hacer un uso correcto del lenguaje y en la manera personal de presentar un discurso.

El miedo a hablar en público (algunos autores lo han denominado fonofobia) es un escollo que hay que salvar para conseguir una buena locución o presentación pública. El primer objetivo es adquirir confianza en uno mismo, para ello es fundamental un buen control y dominio de la toma y de la emisión de aire y evitar la peligrosa falta de serenidad cuando se hace uso de la palabra delante de un auditorio.

Respiración

¿Cómo respiramos?

En realidad, todo comienza respirando. Es esencial iniciar el estudio de la voz a partir de la respiración, porque es el motor de nuestra voz y el aire su combustible. Para dominar la voz, antes que nada, debemos conocer, practicar y dominar el mecanismo de la respiración. De ahí, que sean necesarias unas breves nociones de anatomía y fisiología. (Ver fotocopias "Sistemas que intervienen en la producción de la voz").

Tipos de respiración.

Podemos diferenciar tres tipos de respiración:

a) Clavicular, se identifica porque la caja torácica sólo se expande por su parte superior, se produce en la zona más alta de nuestro cuerpo. Tensiona el esternón, las clavículas, los hombros, impide una óptima movilidad de los músculos del cuello, por tanto, de la laringe. Se asocia a estados de ansiedad, de mucha emocionalidad y no provee al hablante de suficiente aire para encarar un discurso. Valga como ejemplo el acto de suspirar para detectar este tipo de respiración.

b) Torácica o intercostal, está considerada la respiración más común. La caja pulmonar se expande globalmente; permite mayor almacenamiento de aire que la anterior pero sigue siendo insuficiente.

c) Abdominal o diafragmática, la más aconsejada para nuestra tarea. La expansión abdominal se concreta en la inspiración (el abdomen sale) y en la espiración (el abdomen entra) gracias a la acción del diafragma, un músculo con forma de cúpula que separa la caja torácica del abdomen y que hace descender empujando hacia abajo los órganos abdominales, aumentando la capacidad de inspiración en los pulmones.

¿Cómo se produce el sonido de la voz?

Es naturalmente el cerebro el encargado de dar la orden para emitir el sonido. Tras esa orden de modo instantáneo se pone en marcha todo el mecanismo. El aire inspirado que se halla en los pulmones es espirado y asciende por los bronquios y la tráquea hasta llegar a la laringe, donde se encuentran las cuerdas vocales. La presión del aire provoca cambios de tensión, haciéndolas vibrar. Si la vibración supera una frecuencia mínima de oscilaciones por segundo, el sonido producido por una laringe humana es perceptible para el oído. Ese sonido laríngeo fundamental se enriquecerá de armónicos en las cavidades de resonancia y se convertirá finalmente en palabras gracias a la articulación.

Cualidades del sonido de la voz.

Intensidad, tono y timbre.

Desde el punto de vista de la fonética acústica, el sonido, también el de la voz, tiene tres cualidades: Intensidad, tono y timbre.

Es un fenómeno físico y perceptivo. Las dimensiones acústicas que habitualmente sirven para conocer las características de una voz deben estudiarse en correspondencia con las sensaciones auditivas que provocan.

La *Intensidad* es la cualidad de la voz que depende directamente del mecanismo respiratorio. Es la fuerza o la potencia de emisión de una voz y viene determinada por la presión del aire espirado, que establece la amplitud de la oscilación o vibración de las cuerdas vocales. Desde el punto de vista de la percepción, la sensación de intensidad tiene que ver con el volumen: fuerte o débil. La medida estándar de medición de la intensidad de los sonidos es el decibelio.

El *Tono* es la cualidad acústica de la voz que depende especialmente de la laringe y los pliegues vocales y viene determinada por la frecuencia de vibración u oscilación: a qué velocidad (ciclos por segundo) se ondulan, abriendo y cerrando la glotis.

Perceptivamente distinguimos entre sonidos graves y agudos.

El *Timbre* es el resultado de los anteriores parámetros sumado al reforzamiento de los armónicos en las cavidades de resonancia. Es la sensación auditiva del oyente que percibe la voz como una experiencia sonora compleja. El timbre es un entramado sumamente complejo de caracteres acústicos y sensaciones auditivas. Es lo que da la peculiaridad a cada voz. No hay dos voces iguales. El timbre nos diferencia, nos individualiza.



Articulación

Ha llegado el momento de la articulación. Es la gimnasia de la boca. No seamos perezosos a la hora de movilizar la musculatura facial que interviene en la fonación. Demos a cada fonema su molde, tanto si es consonante como si es vocal: juntas conforman las palabras. En un principio, puede resultarnos quizá un poco artificial la práctica articulatoria pero los resultados no dejan lugar a dudas. Nos haremos entender mejor. Hay que abrir la boca, mover los labios y ar-ti-cu-lar. Para ello resultan muy prácticos los trabalenguas.



Discurso

A la hora de comunicar es importante la duración del discurso y el ritmo que le demos. Recientes estudios aseguran que la atención de los que nos escuchan se limita a 21 minutos. Es el tiempo que le prestamos atención al conferenciante. Sorprende en el dato la exactitud de algo que puede ser tan variable como receptores haya. En cualquier caso, lo que sí parece claro es que nuestro discurso no debe exceder la media hora. Comenzar con una anécdota de carácter personal puede dar buen resultado. Estructurar el discurso, ensayarlo, tratar de ser ameno, preparar el terreno hacia el final, las conclusiones y dejar algún punto abierto para las cuestiones que puedan surgir entre los asistentes.

Un buen conferenciante debe:

- demostrar mediante hechos (su audiencia desea aprender)
- emocionar a través de los sentimientos (su audiencia desea conmoverse)
- sorprender con ideas e imágenes (su audiencia desea distraerse)
- agradecer mediante soluciones (su audiencia desea mejorar)

La información que damos llega a los demás en la siguiente proporción:

- a través de la palabra, 7%
- a través del tono de voz, 38%
- a través del lenguaje de los gestos, la postura corporal y la expresión facial, 55%

Cuando comunicamos con otra persona todo nuestro cuerpo habla.

La expresión oral es, ante todo, un impulso del cerebro pero cuando realmente tomamos la palabra, cuando nos disponemos a hablar, participa en este acto todo nuestro cuerpo.

Por lo tanto, antes de iniciar el discurso es ineludible la distensión corporal que nos ha de proporcionar una básica y necesaria relajación muscular con el objetivo de que nuestra voz pueda sonar equilibrada y armónica. No hay nada más desagradable para la audiencia que una voz desquiciada, nerviosa, a punto de romperse.

Para hablar bien hay que hacerlo en armonía física y emocional con todo el cuerpo.

Existen posturas corporales abiertas y cerradas. Hace poco asistí a una charla con una escritora cuyo interlocutor (periodista o escritor también) se pasó toda la hora enroscado sobre su propio cuerpo. Ambos estaban sobre un escenario, sentados confortablemente pero quizá el hecho de no tener una mesa que le protegiera le creaba inseguridad, seguramente se sentía observado, y en efecto lo estaba, pues el público allí congregado observábamos la charla como si una función de teatro se tratara. Era llamativo verle abrazado a sí mismo con los brazos, las piernas cruzadas, tanto cuando interpeleaba como cuando escuchaba la respuesta. Se estaba protegiendo, estaba pasándolo francamente mal.

Deberíamos ser capaces de encontrar un punto intermedio, natural y cómodo, en el que nos encontremos a gusto con nuestro propio cuerpo, expuesto en ese momento a las miradas del auditorio. Un punto en el que nuestra gestualidad nos reafirme, nos sirva de apoyo, nos ayude a concretar las ideas que queremos exponer. Manejar las tensiones que nos agarrotan (la mayor parte de las veces sin que nos demos cuenta), ser capaces de recorrer nuestra musculatura, chequear y aflojar. En caso de agobio, recurrir a la respiración y retomar.

Un error común es el exceso de velocidad en el discurso. Corremos, nos atropellamos, queriendo terminar cuanto antes. Esto suele traducirse en falta de entendimiento, en una articulación pobre. ¿Por qué? Convirtamos el miedo escénico en placer escénico.

Utilicemos las pausas. El silencio tiene un valor tremendo en este ruidoso contexto vital en el que nos movemos.

La pausa es un silencio breve que se hace en el continuum sonoro de la voz. Se trata de un silencio entre grupos fónicos.

Las pausas responden a diversas funciones que no son únicamente la de actuar como puntos y comas. Contribuyen a la significación del discurso reforzando los valores semánticos de los grupos fónicos.

- Facilitan las inflexiones de la voz, separan o determinan los grupos fónicos, nos ayudan a dotar de coherencia sintáctica y semántica las frases.
- También responden a la necesidad fisiológica que tiene el hablante de respirar
- Nos ayudan en los cambios de tono, de intensidad, de ritmo y
- Mantienen viva la atención de la audiencia.

Bibliografía:

Manual de técnica vocal. Ejercicios prácticos
Victoria Blasco. Editorial Ñaque.

Aula de locución.
Margarita Blanch y Patricia Lázaro
Editorial Cátedra

Aprender comunicación no verbal. La elocuencia del silencio.
Montse Urpí.
Paidós.

Educar la voz cantada y hablada.
Cristián Caballero.

Tomás Navarro Tomás.
Manual de entonación española.