Taller de voz hablada para profesores

Walter Francisco Garrido Galdos

1. INTRODUCCIÓN

El VII Simposio de Lengua y Literatura del Instituto Cervantes de Río de Janeiro, celebrado los días 25 y 26 de octubre de 2024, se erigió como un espacio de encuentro esencial para expertos y entusiastas de la lengua española. En este marco, se desarrollaron diversos talleres y ponencias, diseñados para enriquecer el panorama del español en sus múltiples dimensiones. Entre las actividades destacadas, se encontró el «Taller de voz hablada para profesores», impartido por el tenor lírico peruano Francisco Garrido, de Consciência Vocal Br y Mezzoforte Produções, São Paulo (Brasil), una sesión de hora y media dedicada a explorar y potenciar la voz como herramienta pedagógica fundamental.

Este taller abordó la importancia de la voz en el aula, no solo como vehículo de transmisión de conocimiento, sino también como un elemento clave en la creación de una conexión emocional con los estudiantes y en el establecimiento de un ambiente de aprendizaje positivo. A través de una estructura que combinó teoría y práctica, los participantes exploraron la conciencia vocal, técnicas de articulación y dicción, y estrategias para el cuidado preventivo de la salud vocal.

El taller se dividió en secciones que cubrieron desde la respiración diafragmática y la proyección vocal, hasta la mejora de la claridad en la pronunciación y la modulación de la voz. Se enfatizó la necesidad de mantener una voz sana, proporcionando ejercicios de calentamiento y consejos para prevenir la fatiga vocal. La sesión culminó con una práctica activa, donde los profesores aplicaron lo aprendido en situaciones simuladas, recibiendo retroalimentación constructiva.

El objetivo central del taller fue empoderar a los docentes, proporcionándoles las herramientas necesarias para utilizar su voz de manera efectiva y sostenible. Se buscó fomentar una mayor conciencia y control sobre la voz, con el fin de mejorar la capacidad de comunicación y reducir el riesgo de problemas vocales a largo plazo, contribuyendo así a un entorno de aprendizaje más enriquecedor.

2. LA RELAJACIÓN FÍSICA: FUNDAMENTO DE LA VOZ HABLADA EFICAZ

La voz, herramienta esencial para el docente, se ve profundamente influenciada por el estado de relajación del cuerpo. Como bien se define, «relajar un

músculo es sacarlo de su estado de tensión». En el contexto de la voz hablada, esta relajación no es un mero estado de confort, sino un pilar para la proyección vocal, la claridad articulatoria y la prevención de la fatiga vocal. Un cuerpo tenso restringe la libertad de movimiento del diafragma, dificulta la resonancia y puede generar tensiones en la garganta y el cuello, afectando negativamente la calidad de la voz.

Por ello, antes de cualquier sesión de enseñanza, se recomienda dedicar unos minutos a liberar las tensiones acumuladas. Los tres siguientes ejercicios de relajación están diseñados para inducir una sensación de alivio y bienestar, por lo que pueden ser un valioso aliado:

1. **Desperezarse y bostezar:**
    - Comience estirando brazos y piernas, como al despertar. Este movimiento amplio ayuda a liberar tensiones generales.
    - Procure inducir el bostezo. El bostezo es un excelente mecanismo natural para relajar la musculatura facial y laríngea.
2. **Relajación cervical:**
    - Deje caer la cabeza hacia adelante, permitiendo que el peso estire suavemente los músculos del cuello.
    - Luego, deje caer la cabeza hacia atrás, abriendo ligeramente la boca para evitar tensión en la zona cervical. Repita dos veces.
    - Mueva la cabeza lentamente de un lado a otro, dos veces.
    - Realice círculos completos con la cabeza, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda, dos veces en cada dirección.
3. **Relajación de hombros y brazos:**
    - Levante los brazos hacia el frente y déjelos caer pesadamente, liberando la tensión en hombros y brazos.
    - Repita el movimiento levantando los brazos hacia los lados.
    - Realice el ejercicio de «No me importa»: levante los hombros lo más posible y déjelos caer repentinamente. Este movimiento ayuda a liberar la tensión acumulada en la zona de los hombros.

Estos ejercicios, realizados de forma lenta y consciente, permiten liberar tensiones y preparar el cuerpo para el uso óptimo de la voz. Al integrar esta práctica en la rutina diaria, los docentes pueden mejorar significativamente su presencia vocal y reducir el riesgo de problemas vocales.

3. LA RESPIRACIÓN: PILAR FUNDAMENTAL DE LA PROYECCIÓN VOCAL

La respiración, un proceso vital y automático, adquiere una dimensión especial en el ámbito de la voz hablada, especialmente para los docentes. Como se afirma, «la respiración más adecuada para el canto es la llamada costo-diafragmática-abdominal, que es la que utilizamos cuando estamos acostados, en reposo o durante el sueño, pero amplificada». Esta técnica, que implica el uso eficiente del diafragma, permite un control óptimo del flujo de aire, esencial para una proyección vocal clara y sostenida.

La respiración costo-diafragmática-abdominal se compone de tres fases:

1. **Inspiración:**
    - Debe ser nasal, lenta, suave, profunda y silenciosa, dilatando las aletas de la nariz.
    - Evitar levantar los hombros o el pecho, o tensar los músculos del cuello.
    - Visualizar la sensación de aspirar un aroma agradable o un bostezo reprimido.
2. **Bloqueo:**
    - Un breve momento de retención del aire, sin inhalar ni exhalar.
3. **Espiración:**
    - Expulsar el aire lentamente y de forma controlada.

Para desarrollar y perfeccionar esta técnica, se proponen los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1: Conciencia diafragmática y costal.

- Acostado, colocar los dedos debajo del esternón y sentir el movimiento del diafragma.
- Colocar las manos en las costillas flotantes y sentir su expansión al inspirar.
- Practicar este ejercicio para relajar y tomar conciencia del movimiento de la parte media del cuerpo.

Ejercicio 2: Control de la inspiración y espiración:

- Inspirar profundamente por la nariz durante 5 segundos.
- Retener el aliento durante 2 segundos.
- Espirar lentamente, como para silbar, enviando un chorro de aire frío y compacto al dorso de la mano.

Ejercicio 3: Espiración prolongada:

- Inspirar profundamente por la nariz durante 5 segundos.
- Retener el aliento durante 2 segundos.
- Espirar lentamente, emitiendo el sonido «sssh», durante un mínimo de 15 segundos.

Ejercicio 4: Respiración del «perrito cansado»:

- Relajar la mandíbula inferior y dejarla caer.
- Respirar como jadeando por la boca, en cortas y rápidas inhalaciones y exhalaciones.
- Aumentar la velocidad hasta producir el sonido típico del perro jadeando.

Estos ejercicios deben realizarse diariamente, de 10 a 20 minutos, preferiblemente en ayunas o después de la digestión, nunca con el estómago lleno.

Al integrar estos ejercicios en la práctica diaria, los docentes pueden desarrollar un control respiratorio óptimo, mejorando la proyección vocal, la claridad en la comunicación y la resistencia vocal durante largas jornadas de enseñanza.

4. LA ARTICULACIÓN Y LA ADECUACIÓN MENTAL: PILARES DE LA CLARIDAD Y LA EXPRESIVIDAD

La articulación, entendida como el uso preciso de los órganos vocales para la producción de sonidos claros y definidos, y la adecuación mental, que implica la visualización y preparación mental del discurso, son dos aspectos inseparables para una comunicación eficaz.

4.1. La articulación: el arte de la claridad

La boca, con sus componentes móviles (labios, lengua, mandíbula), desempeña un papel crucial en la articulación. Un uso hábil de estos órganos permite no solo la correcta formación de los sonidos, sino también la modulación del color y la sonoridad de la voz. La libertad y la facilidad de la articulación dependen de la posición y soltura de estos órganos.

En el contexto docente, una articulación precisa es esencial para garantizar que los estudiantes comprendan el mensaje. Los ejercicios de vocalización, la práctica de trabalenguas y la lectura en voz alta son herramientas valiosas para mejorar la articulación.

4.2. La adecuación mental: el poder de la intención

La adecuación mental implica la preparación consciente del discurso antes de su emisión. Cada vocal, cada palabra, debe ser visualizada y coloreada mentalmente, dándole el matiz adecuado según el contexto y la intención. Esta preparación mental permite una expresión más natural, fluida y libre.

Como se menciona, «siempre hay que dar forma mentalmente a cada vocal e impartir el justo color, el timbre y la expresión, antes de producirla. Primero hay que crear el canto en la mente». Esta práctica, que se convierte en una segunda naturaleza con el tiempo, permite que incluso una voz de volumen moderado se perciba como más sonora y potente gracias a la claridad y precisión de la articulación.

En el aula, la adecuación mental se traduce en la capacidad de anticipar el discurso, de modular la voz para enfatizar puntos clave y de adaptar el mensaje a las necesidades de los estudiantes.

4.3. Integración de la articulación y la adecuación mental

La articulación precisa y la adecuación mental se complementan mutuamente. Una articulación clara permite que la intención mental se manifieste plenamente en el discurso, mientras que la adecuación mental guía y enriquece la articulación.

Al desarrollar estas habilidades, los docentes pueden mejorar significativamente su capacidad de comunicación, transmitiendo sus conocimientos de forma clara, expresiva y convincente.

5. EJERCICIOS PARA LA MOVILIDAD, FUERZA Y ELASTICIDAD DE LOS ÓRGANOS DE LA PRONUNCIACIÓN

La claridad y precisión en la comunicación oral dependen en gran medida de la agilidad y fortaleza de los órganos de la pronunciación. Para lograr una articulación óptima, es fundamental ejercitar regularmente la lengua, los labios y la mandíbula. Los siguientes ejercicios, diseñados para mejorar la movilidad, fuerza y elasticidad de estos órganos, son esenciales para cualquier docente que busque potenciar su voz hablada:

1. **Ejercicio de lengua (proyección y retracción):**
    - Sacar la lengua de la cavidad bucal lo más posible y luego retraerla.
    - Realizar el movimiento lentamente al principio, luego aumentar la velocidad Objetivo: mejorar la proyección y retracción de la lengua.

2. **Ejercicio de lengua (rotación):**

   - Con los labios juntos y los dientes separados, girar la lengua entre las encías, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

     Objetivo: fortalecer la musculatura lingual y mejorar la coordinación.

3. **Ejercicio de lengua (humectación labial):**

   - Sacar la lengua fuera de los labios, como para humedecerlos, y moverla de derecha a izquierda.

     Objetivo: mejorar la movilidad lateral de la lengua.

4. **Ejercicio de lengua (dirección):**

   - Sacar la lengua y dirigirla hacia la punta de la nariz, luego hacia el mentón y, finalmente, hacia ambas comisuras de los labios.

     Objetivo: mejorar la precisión y el control direccional de la lengua.

5. **Ejercicio de lengua (proyección y hundimiento):**

   - Con la boca abierta, como para pronunciar la vocal «a», dirigir la punta de la lengua detrás de los dientes superiores, proyectando el predorso de la lengua hacia fuera.
   - Luego, hundir la punta de la lengua detrás de los dientes inferiores, proyectando la lengua hacia afuera.

     Objetivo: mejorar la flexibilidad y el control de la lengua en diferentes planos.

6. **Ejercicio de labios (apertura y cierre):**

   - Con la boca bien abierta, juntar y separar los labios, sin que se cierren los maxilares.

     Objetivo: fortalecer los músculos labiales y mejorar su coordinación.

7. **Ejercicio de labios (presión y explosión):**

   - Con la boca cerrada, apretar los labios hacia dentro, uno contra otro, con energía.
   - Separar rápidamente los labios, mostrando los dientes apretados.
   - Volver a apretar los labios.

     Objetivo: fortalecer los músculos labiales y mejorar la explosividad en la pronunciación de consonantes bilabiales.

8. **Ejercicio de mandíbula (masticación):**

   - Elevar y descender el maxilar inferior, primero con la boca abierta y luego con los labios juntos, como si se masticara chicle.

     Objetivo: relajar y fortalecer los músculos de la mandíbula.

9. **Ejercicio de nariz (aleteo):**

   - Elevar las aletas de la nariz con mueca de asco.

     Objetivo: aumentar la movilidad de los músculos nasales, que también influyen en la resonancia vocal.

10. **Ejercicio de mandíbula (lateralización):**

    - Mover el maxilar inferior de derecha a izquierda y viceversa.

      Objetivo: soltar y flexibilizar la articulación temporomandibular.

Se recomienda repetir cada ejercicio 10 veces, incorporándolos a la rutina diaria para obtener resultados óptimos.

6. RECOMENDACIONES PARA UNA ADECUADA HIGIENE VOCAL: CUIDANDO LA HERRAMIENTA ESENCIAL DEL DOCENTE

La voz, herramienta fundamental en la labor docente, requiere un cuidado constante y consciente. Una higiene vocal adecuada no solo preserva la salud de las cuerdas vocales, sino que también garantiza una comunicación clara y efectiva. A continuación, se presentan algunas recomendaciones esenciales para mantener una voz sana y vibrante:

1. **Evitar ambientes ruidosos:**

   - No hablar en entornos con mucho ruido donde se requiera un esfuerzo excesivo para ser escuchado.
   - El esfuerzo vocal excesivo puede causar fatiga y daño a las cuerdas vocales.

2. **Moderar el volumen:**

   - Hablar fuerte de forma constante produce un timbre vocal duro y poco flexible, además de una respiración rígida.
   - Utilizar un volumen moderado y modulado es más saludable y efectivo.

3. **Evitar gritos y alaridos:**

   - Evitar gritos y alaridos destemplados, que pueden causar daño inmediato a las cuerdas vocales.

4. **Cuidado al cantar:**

   - No cantar con brusquedad, especialmente sin un calentamiento vocal previo.

5. **Manejar el estrés:**

   - Evitar estados de angustia o miedo, ya que acortan el ritmo normal de la respiración y tensan los músculos vocales.

6. **Higiene bucal:**

   - Mantener una buena higiene bucal para prevenir caries y otras afecciones que pueden afectar la voz.

7. **Evitar bebidas heladas:**

   - Evitar tomar bebidas heladas cuando se siente mucho calor, ya que los cambios bruscos de temperatura pueden irritar la garganta.

8. **Protegerse de irritantes:**

   - Protegerse de irritantes como temperaturas extremas, aire acondicionado, corrientes de aire, salas contaminadas con humo de tabaco, alergias al polvo, tiza, borradores y problemas dentales.
   - Evitar fumar, ya que se seca la mucosa que cubre las cuerdas vocales.

9. **Uso moderado de la voz:**

   - Ser consciente de que hablar en exceso puede ser tan dañino como el canto abusivo.
   - Mantener periodos de descanso vocal.

10. **Evitar el exceso de sustancias irritantes:**

    - Cuidar la ingestión excesiva de alcohol, licores o gaseosas, ya que pueden irritar la garganta y deshidratar las cuerdas vocales.

Al seguir estas recomendaciones, los docentes pueden mantener su voz en óptimas condiciones, asegurando una comunicación efectiva y previniendo problemas vocales a largo plazo.

7. CONCLUSIONES

El «Taller de voz hablada para profesores», impartido por Francisco Garrido en el VII Simposio de Lengua y Literatura (2024) del Instituto Cervantes de Río de Janeiro, se reveló como una experiencia enriquecedora y transformadora para los docentes participantes. A lo largo de la sesión, se abordaron aspectos fundamentales para el desarrollo y cuidado de la voz, herramienta esencial en la práctica educativa.

Se destacó la importancia de la relajación física como base para una voz hablada eficaz, proporcionando ejercicios prácticos para liberar tensiones y preparar el cuerpo para la comunicación. Asimismo, se exploró la respiración costo-diafragmática-abdominal, resaltando su papel crucial en la proyección vocal y la claridad del discurso.

La articulación y la adecuación mental fueron presentadas como pilares de la expresividad y la comprensión. Se enfatizó la necesidad de ejercitar los órganos de la pronunciación y de preparar mentalmente el discurso antes de su emisión.

Los ejercicios prácticos para mejorar la movilidad, fuerza y elasticidad de los órganos de la pronunciación, junto con las recomendaciones para una adecuada higiene vocal, proporcionaron a los docentes herramientas concretas para el cuidado y desarrollo de su voz.

En definitiva, el taller cumplió su objetivo de empoderar a los docentes, proporcionándoles conocimientos y técnicas para utilizar su voz de manera efectiva y sostenible. Al integrar estas prácticas en su rutina diaria, los docentes pueden mejorar significativamente su capacidad de comunicación, reducir el riesgo de problemas vocales y crear un ambiente de aprendizaje más enriquecedor para sus estudiantes.

Este taller representa una valiosa inversión en la salud vocal y el bienestar de los docentes, subrayando la importancia de la voz como instrumento pedagógico y como medio de conexión humana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berry, C. (1973). *La voz y el actor*. Adaptación de Vicente Fuentes, prólogo de Peter Brook. Barcelona: Alba Editorial.

Calzadilla Núñez, R. (1998). *El canto y sus «Secretos»*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

García, M. (1847). *Tratado completo del arte del canto*. Escuela de García. París: Chez l´auteur.

Mansion, M. (1947). *El estudio del canto. Técnica de la voz hablada y cantada*. Buenos Aires: Ricordi Americana.

Mc Callion, M. (1998). *El libro de la voz*. Barcelona: Ediciones Urano.

Perelló, J.; Caballé, M., y Guitart, E. (1982). *Canto-Dicción. Foniatría estética*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.

Viñas, F. (1932). *El arte del canto. Datos históricos, consejos y normas para educar la voz*. Barcelona: Salvat Editores.