



PLAN DE EDUCACIÓN DE LA VOZ DEL ALUMNO DE LOCUCIÓN EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN LUIS

ZAMPA, Claudia Haydee

Correo electrónico: clazampa@gmail.com

Pertenencia institucional: Universidad Nacional de San Luis

ÁREA TEMÁTICA DE INTERÉS: Arte y comunicación

RESUMEN:

La voz se emite desde la persona toda, desde su cuerpo, desde su psiquis, desde sus emociones y situaciones.

Si se produce algún desequilibrio en cualquiera de las estructuras que participan en la emisión vocal ésta se verá también alterada. Antes de que esto pase, es necesario desarrollar una manera de trabajar con un enfoque preventivo, desde la educación, principalmente los que forman parte de una población de riesgo, solo por el hecho de que su voz es instrumento laboral.

Objetivo: Educar la voz con fines preventivos de quienes la utilizarán en un futuro como instrumento de trabajo.

Metodología: Aplicación de un plan preventivo de educación de la voz, fundado en el “paradigma de la fisiología del comportamiento global” (Le Huche, Francois. 2004), en los alumnos de la Carrera Lic. En Producción de Radio y Televisión, y opción Locutor Nacional de 1º año de la Universidad Nacional de San Luis.

Resultados: mejorar la calidad vocal de los locutores y prevención de patologías vocales

PALABRAS CLAVES: - - EDUCACIÓN – PREVENCIÓN - VOZ

La carrera de Locutor Nacional en la Universidad Nacional de San Luis, nace con el objetivo de formar profesionales para la comunicación, radicando su importancia en el rol preponderante de la transmisión de información con autenticidad, naturalidad e identidad locutiva.

Para ello es importante saber ¿qué es la locución?

“La locución se refiere a la expresión de un pensamiento por medio de palabras y frases. Es cómo se eligen y disponen las palabras en las frases, es la organización en detalle de la expresión” (Neira, Laura. 2009). Tiene por objetivo deleitar, impresionar, conmover a sus oyentes. Por lo tanto diremos que la locución es el arte de la palabra hablada en función de una comunicación social, utilizando como medio de expresión su voz.

El comunicador es quien debe manejar la palabra, quien debe perfeccionar las técnicas de la comunicación masiva, generando un impacto en el grupo en el que se desempeña. Este objetivo, el locutor, lo lleva a cabo a través de su voz, medio que utiliza para comunicar, ya que es el encargado de generar emociones, educar, informar a diferentes grupos sociales. Por lo tanto, es fundamental que conozca la importancia de la educación de su instrumento para lograr un óptimo desempeño.

La voz es y ha sido, a través de la historia, una herramienta fundamental de comunicación en los seres humanos. La comunicación humana es fundamental para los procesos psicológicos y sociales.

La voz es quien le permite al ser humano hablar, cantar, comunicar, expresar, seducir, enseñar; también es quien nos identifica y nos presenta en sociedad. Si esa voz es para uso cotidiano puede que no moleste o no afecte a quien la use aunque se encuentre afectada (alterada, enferma); pero si la persona trabaja con su voz, llamada voz profesional, que la exige como instrumento de trabajo, este no puede permitir que se le enferme, por lo tanto debe cuidarla. La mejor manera para cuidar la voz es educarla para que se la pueda utilizar en diferentes lugares, en distintas condiciones, que logre el mejor rendimiento con el menor esfuerzo.

La voz se emite desde la persona toda, desde su cuerpo, desde su psiquis, desde sus emociones y situaciones. Este mecanismo se da por una compleja sinergia de sistemas anatómicos, fisiológicos, neurológicos y hormonales que son regulados y coordinados por procesos motrices y sensitivos.

Podemos decir que la producción de la voz depende de la relación equilibrada entre las fuerzas ejercidas por los músculos intrínsecos de la laringe que en acción conjunta con otros sistemas como el auditivo, el vestibular, el sistema nervioso central (SNC) y el periférico, ponen en movimiento las cuerdas vocales .

La fuerza o presión ejercida por el aire al ser espirado desde los pulmones y la puesta en movimiento de las cuerdas vocales producen un *sonido fundamental* o sonido glótico. Este continuará su recorrido por las cavidades de resonancia y por los órganos que articularán el sonido.

“Las más pequeñas desviaciones de ese equilibrio producen notables alteraciones en el tono o la calidad de la voz producida” (Bustos Sanchez, Ines. 2003). Si a esto se le suma el desempeño de la profesión, las horas de exposición, las malas condiciones ambientales más, en algunos casos, el desconocimiento de una técnica vocal adecuada, la misma profesión se convierte en un factor de riesgo. “Considerando al factor de riesgo a cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe está asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido” (Fernández, P., Alonso,V., Montero, C.; 2007).

Otro aspecto que está directamente relacionado con los altos niveles de prevalencia de desórdenes vocales en cualquier profesional de la voz, es el comportamiento de abuso y mal uso de la voz. “El abuso vocal es todo comportamiento impropio y excesivo de la voz” (Ahumada, G. A. 2003). “Es decir, el sistema deja de funcionar de manera equilibrada. Si estas conductas son permanentes o muy frecuentes en el tiempo, pasan a formar parte de los hábitos más arraigados en la persona” (Morrison, M y Rammage, L. 1996).

Antes de que esto pase, es necesario desarrollar una manera de trabajar con un enfoque preventivo, desde la educación, principalmente los que forman parte de una población de riesgo, solo por el hecho de que su voz es instrumento laboral.

En estos profesionales, la voz es el medio de impacto, de trabajo, de manifestación, razón por la cual se la debe preservar para el óptimo bienestar físico, mental, social y laboral.

Objetivo: Educar la voz con fines preventivos de quienes la utilizarán en un futuro como instrumento de trabajo.

Metodología: Aplicación de un plan preventivo de educación de la voz, fundado en el “paradigma de la fisiología del comportamiento global” (Le Huche, Francois. 2004), en los alumnos de la Carrera Lic. En Producción de Radio y Televisión, y opción Locutor Nacional de 1º año, del Departamento de Comunicación de la Universidad Nacional de San Luis.

Para educar la voz con fines profesionales requiere del conocimiento del órgano vocal necesarios para el manejo de la intensidad, la proyección, la resonancia y conseguir precisión y flexibilidad en los movimientos respiratorios, articularios y de expresión.

Para trabajar la voz y su comportamiento se puede realizar desde una enorme diversidad de aspectos, pero al tratarse de profesionales de la voz, es fundamental hacerlo desde el punto de vista de la fisiología del comportamiento global de un individuo durante los actos fonatorios mas habituales, y no solo desde la experiencia clínica.

Desde este paradigma de la fisiología del comportamiento global no solo se tiene en cuenta el comportamiento laríngeo y sus relaciones con las cualidades acústicas de la emisión vocal, el comportamiento respiratorio y la actitud general del cuerpo; sino que también se estudia desde la expresividad de la voz, las circunstancias en que se utiliza la voz y según la intencionalidad de la persona, este último depende de la pragmática, es decir, de la intencionalidad del sujeto y el tipo de mensaje que pretende transmitir.

Dentro del plan de educación de la voz se establecieron los siguientes lineamientos de una técnica vocal adecuada:

- *Autopercepción:*

Es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su voz, de sus cualidades y características, de sus posibilidades y limitaciones.

- *Relajación, postura y función respiratoria*

• *Relajación General y Específica: Relajación Activa*

El objetivo: es relajar aquellas zonas que presentan exceso de tensión.

Se debe trabajar sobre relajación corporal general y especifica-localizada de musculatura facial, de cuello y hombros.

• *Postura:*

El objetivo de esta ejercitación es la adecuación de malas posturas en pos de mantener el eje vertical del cuerpo y minimizar las asimetrías.

- ***Respiración:***

El objetivo de esta ejercitación es la corrección del tipo y modo respiratorio mediante la concientización, incorporación y dominio del tipo respiratorio más adecuado para la función vocal.

Apoyo respiratorio eficiente y libre de tensiones. Control consciente del soplo fonatorio.

Todo ello en función de la situación emocional y laboral.

- ***Práctica Fonatoria***

- ***Inicio vocal***

El objetivo de esta ejercitación es suavizar el inicio vocal.

Se trabaja disminuyendo tensiones innecesarias a nivel laríngeo, reforzando el apoyo respiratorio y el control del soplo fonatorio con diafragma.

- ***Práctica articulatoria***

Práctica específica del sistema estomatognático con la finalidad de lograr eutonia de la zona orofacial.

El exceso o la ausencia de tono produce articulación desdibujada – difusa y hasta ininteligible (Masticación y Deglución).

- ***Práctica Masticatoria***

- Importancia de reconocer el patrón masticatorio

(uni o bilateral – anterior)

- Preferencia alimenticia

- ATM

- Movimientos de lateralización de la mandíbula

- ***Práctica deglutoria***

El objetivo es la búsqueda del patrón de ubicación adecuado de la lengua al deglutir para lograr adecuar los puntos de articulación de la palabra, y beneficiar la resonancia vocal.

- ***Práctica resonancial***

El objetivo es darle forma, cuerpo a la voz.

Se trabaja sobre la ejercitación específica del tracto vocal ocluido y semiocluido.

La finalidad es lograr una adecuada participación de las estructuras resonanciales para que colabore en el enriquecimiento de la emisión vocal.

- **Práctica de proyección**

El **objetivo** es sacar la voz y poder cubrir el espacio que demanda las circunstancias.

Ejercitación basada en:

- Adecuado apoyo respiratorio,
- Apropiado uso del sistema estomatomuscular, y
- Eficiente aprovechamiento de las estructuras resonanciales.

Finalidad: lograr mejor sonoridad, y por consiguiente, mayor rendimiento vocal con el menor esfuerzo.

- **Expresividad**

Se trabaja emitiendo diferentes palabras, frases, poesías, etc., variando el tono, la intensidad, el ritmo, la velocidad de la articulación, manejo de las pausas respiratorias, la intencionalidad del mensaje, comprometiendo el cuerpo en su totalidad.

En la práctica de la expresividad se pone de manifiesto el trabajo integrado de todos los aspectos que se plantean en la estrategia terapéutica.

Se trabaja con los diferentes formatos discursivos buscando la propia identidad locutiva y el propio estilo.

Para que la fisiología del comportamiento global se produzca adecuadamente el alumno tiene que escuchar críticamente, intentando identificar como está siendo emitida su propia voz, que órganos y sistemas participan, es decir, que se pone en movimiento y cómo interactúan entre sí durante la producción de la voz, de qué manera lo hacen, que zonas se tensionan, como es la respiración y como se comporta durante la utilización locutiva, si se producen esfuerzos durante el uso profesional de la voz, dónde, por qué, es decir, el alumno debe realizar una autoevaluación de la producción de su voz, y también de cómo se escucha, es decir realizar sobre si mismo un trabajo de audiopercepción.

Para realizar este tipo de examen autoperceptivo el alumno debe conocer y reconocer el funcionamiento del comportamiento fisiológico vocal, es lo que le permitirá confeccionar su esquema e imagen corporal y vocal, y el dominio de este esquema es el que le va a permitir mantener la voz completamente libre y adecuada en cualquier condición ambiental y situacional en la que se encuentre.

La respiración es la materia prima de la voz, por lo tanto, es el factor predominante en la dinámica vocal y es el elemento base sobre la cual se asienta el trabajo vocal.

Es un acto automático, involuntario, reflejo e inconsciente que se realiza de manera regular y rítmica.

El ideal sería que el aire ingrese por nariz, de manera lenta, profunda y costodiafragmática o abdominal, aunque lo que no se debe perder de vista es el ingreso y egreso de aire, en cantidad suficiente y que este pueda ser dosificado (utilizado) de acuerdo a la necesidad locutiva, sin quedarse sin aire, ni a expensas de esfuerzos de los musculatura intra y extra laríngea para regular la salida del aire.

Por ello la respiración óptima necesita manejo de un buen caudal de aire, dominio y precisión del mismo, y flexibilidad de los movimientos respiratorios.

El ciclo respiratorio se puede modificar de manera voluntaria y el hecho de inspirar y espirar se halla estrechamente relacionado con la sensopercepción corporal, especialmente a nivel de la zona tóraco-abdominal, que ejerce el control sobre las terminaciones musculares y la relajación parcial de uno o varios elementos corporales. El apropiado y óptimo tipo respiratorio, que el alumno de locución deberá utilizar es el costodiafragmático, ya que el apoyo respiratorio para la fonación lo realizarían los músculos intercostales, diafragma y musculatura abdominal, y luego un adecuado uso del soplo espiratorio logrando coordinación fonorrespiratoria, que no es otra cosa que coordinar los tiempos de duración de aire y de fonación. El adecuado apoyo respiratorio permite dirigir y regular en forma conciente y adecuada la corriente espiratoria, para optimizar la función laríngea, adecuar la presión subglótica y prolongar la espiración. Una buena dosificación del aire para la fonación será lo fundamental para no perder el ritmo del habla, haciendo pausas innecesarias por falta de aire, ni se afectará la fluidez del mensaje.

La fonación proporciona el componente de sonido casi regular que da al habla un tono audible o musical. La fonación para el habla incluye mecanismos de tonalidad e intensidad, que crean la entonación y la acentuación (denominadas características suprasegmentales del habla) que ayudan al oyente a determinar el significado y la intención emocional del habla.

Mediante el ajuste continuo de factores laríngeos como la longitud y la tensión de las cuerdas vocales y otros parámetros como la longitud del aparato vocal y la rapidez y cantidad del flujo del aire procedente de los pulmones, podemos producir innumerables combinaciones de frecuencias, intensidad y calidades vocales durante el habla. Podemos modificar la semántica (significado) y la sintaxis (gramática) de una frase, simplemente con

la modificación de las inflexiones de tono o los patrones de énfasis en la pronunciación. Estos atributos del habla se basan en gran parte en la función fonatoria. Además podemos modificar fácilmente el ánimo y la intención de la emisión comunicativa variando la intensidad, el tono y la calidad de voz, sin realizar un solo cambio en las palabras.

Además, aprender a oír la propia voz y la de los demás le permitirá al alumno desarrollar autocontrol sobre su propia voz en cuanto a frecuencia, intensidad, ritmo, pausas, duración, velocidad, matices y expresividad, sin caer en el mal uso o abuso vocal.

Trabajar la expresividad en la voz hablada requiere de trabajo vocal previo para el logro del esquema corporal vocal, que para esta altura debe estar casi a punto de ser automatizado; es decir, ya se produjo un trabajo previo de posición y movilidad adecuada de los órganos fonoarticulatorios, coordinación fonorrespiratoria y apoyo respiratorio, distribución resonancial, ritmo, velocidad, etc.

Conclusión: El plan implementado para educar la voz a los futuros profesionales, se desarrolló con un enfoque preventivo, fundado en el paradigma de la fisiología del comportamiento global. Desde este paradigma no solo se tiene en cuenta el comportamiento laríngeo y sus relaciones con las cualidades acústicas de la emisión vocal, el comportamiento respiratorio y la actitud general del cuerpo; sino que también se estudia desde la expresividad de la voz, las circunstancias en que se utiliza la voz y según la intencionalidad de la persona, este último depende de la pragmática, es decir, de la intencionalidad del sujeto y el tipo de mensaje que pretende transmitir.

Con el adecuado apoyo respiratorio y una precisa articulación, se logró una buena proyección y un buen manejo del mensaje acorde a las diferentes necesidades y adaptado a las distintas situacionales al que fue expuesto el alumno, sin que aparecieran síntomas de fatiga o cansancio vocal.

Lo más relevante de la implementación de esta forma de trabajo fueron los resultados obtenidos en el análisis acústico del habla. Se pudo observar que el adecuado apoyo respiratorio permitió el aumento en la presión del sonido, sumado a la correcta configuración de la glotis y la laringe se produjeron marcadas modificaciones en la amplitud de los formantes ubicados entre los 2500 Hz y 3500 Hz de las voces emitidas

Bibliografía

- Ahumada, G. A. 2003. La Higiene Vocal. Una forma de control del fonotrauma. Acta de Otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello. V31. N2. Junio, 2003. Colombia.
- Barmat de Mines, A. y otros. 2009. “Música para Fonoaudiólogos”. Ed. AKADIA. Bs. As. Argentina.
- Behlau, M. y otros. 2004. “La voz que enseña”. Ed. Revinter. Río de Janeiro . Brasil.
- Bustos Sanchez, Ines. 2003. La Voz, La Técnica y la Expresión.. Capítulo Scivetti, A. R. “El sustrato Anatómico y funcional de la voz Profesional – Pág. 43-64. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.
- Dumm, N. y otros. 2002. “La Locución. Voz. Habala. Habilidad Lectora”. Ed. De La Campana. Argentina.
- Fernández, P., Alonso,V., Montero, C.; 2007. Determinación de factores de riesgo. Unidad epidemiológica Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña. España.
- García – Tapia Urrutia – Cobeta Marco. 2000. Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de la Voz. Ponencia Oficial de XVI Congreso Nacional Española. España.
- Guevara, A. 2006. “Locución. El entrenador personal”. Ed. Galerna S.R.L. Bs. As. Argentina
- Le Huche, F. 2003. “La Voz” Tomo 1-4. Ed. MASSON. Barcelona. España
- Morrison, M y Rammage, L. 1996. Tratamiento de los trastornos de la voz. Ed. Masson. Barcelona. España.
- Neira, Laura. 2009. “Teoría y Técnica de la Voz”. Ed. AKADIA. Bs. As. Argentina.