



T e r c e r a U n i d a d

LA IMPOSTACION

Propósito de la unidad

Después de haber mejorado el manejo de la respiración, habrá notado que ahora puede hablar en voz alta sin agotarse. Pero todavía nos quedan algunos elementos básicos en el mejoramiento de la voz, como por ejemplo, atender a la caja de resonancia. Es decir, dominar el arte de dar sonoridad a la voz sin gran esfuerzo. A esto se le llama impostación de la voz. No se trata de distorsionarla, sino de darles a nuestras cuerdas vocales el mayor realce posible para que adquieran un timbre atractivo mediante la sonoridad.

Como usted sabe, existen personas que de forma natural tienen la voz impostada. Sin embargo, la mayoría de nosotros necesitamos aprender a impostarla. Precisamente, el propósito de esta unidad consiste en poner en común una serie de ejercicios sencillos que nos ayudarán a adquirir ese hábito. Además se presentan otros ejercicios que nos permitirán descubrir y evitar algunos malos hábitos que, al hablar, nos hacen emitir una voz

deficiente: nasalidad, guturalidad, mal empleo del volumen, monotonía, monorritmia y sonsonete.

ACTIVIDAD 1

Partiendo de sus propias experiencias, ¿puede usted distinguir entre una voz bien colocada (impostada) y otra mal colocada? Tome su grabadora portátil y grabe dos o tres programas donde haya varios locutores, establezca quiénes tienen la voz bien colocada y quiénes no. Describa algunas de las cualidades que usted considera importantes en una voz bien colocada. Anote sus observaciones en su texto paralelo.

ACTIVIDAD 2

Tome su grabadora portátil y entreviste a dos locutores que usted considere que manejan el arte de la locución. Consulte con ellos acerca de la colocación de la voz.

- a. ¿Qué entienden por colocación o impostación de la voz?*
 - b. ¿Cómo se logra la perfecta colocación de la voz?*
 - c. ¿Cuáles ejercicios recomiendan para lograr la impostación?*
- Transcriba las entrevistas en su texto paralelo.*

ACTIVIDAD 3

Tome un trozo de un texto cualquiera. Léalo en voz alta y grábese. Observe las recomendaciones dadas en la primera unidad de esta Enciclopedia de Autoformación Radiofónica. En su lectura, trate de colocar o impostar la voz.

ACTIVIDAD 4

Para establecer la diferencia entre la voz normal (sin proyectar) y la voz colocada (impostada), vaya a su casete No. 2 lado A y escuche desde el inicio hasta «Una práctica muy efectiva para colocar la voz es tomar una estrofa...».

ACTIVIDAD 5

Después de realizar la actividad anterior, busque su grabadora portátil y escuche la grabación que usted realizó en la Actividad 3. Establezca las diferencias que haya entre el ejercicio hecho por usted y los ejercicios de colocación de la voz hechos por los profesionales.

Escriba sus observaciones y sugerencias en su texto paralelo.

ACTIVIDAD 6

Lea el texto que sigue.

La proyección de la voz

Hemos visto hasta aquí que para dominar el arte de hablar bien, es imprescindible conocer cómo se produce la voz, dominar adecuadamente la respiración para usar el aire que, en definitiva, hace vibrar las cuerdas vocales ayudando en la producción del sonido. Esto implica un buen manejo del diafragma. Sin embargo, todavía quedan otros elementos a los cuales hay que atender para dominar el arte vocal. Entre esos elementos tenemos la proyección de la voz, perfecta colocación de la voz o simplemente impostación, como también se le llama.

Mediante la impostación o colocación de la voz, logramos proyectarla de tal forma que podemos ser escuchados indistintamente por cada uno de nuestros oyentes sin producir fatiga. Es decir, que por medio de la impostación se sitúa o coloca la voz en la caja de resonancia de nuestro aparato de fonación para que las vibraciones de las cuerdas vocales repercutan dentro de ella, obteniendo así una voz más sonora y agradable.

Condiciones

Una buena impostación tiene cuatro condiciones:

1. Que la columna de aire pase fácilmente por el núcleo de las cuerdas vocales para regular su tensión y tamaño.

2. Que tengan firmes puntos de apoyo.
3. Que no se opongan obstáculos directos o indirectos a la vibración.
4. Que el aparato resonador en todas sus partes y cavidades reciba libremente el aire puesto en vibración por la laringe.

Vicios vocales

Pero, además de la coordinación que debe existir entre la respiración y la emisión articulada, según Inés Bustos Sánchez, el profesional de la voz también debe evitar los «vicios vocales», entre los cuales se destacan:

1. «El ataque vocal brusco del sonido.
2. El empleo de una altura tonal conversacional por encima o por debajo de la que sería correcta.
3. La asociación tan frecuente de que hablar con la voz aguda es gritar y por el contrario, que hacerlo con poca intensidad es recurrir a la voz excesivamente grave.
4. La congestión del cuello y del rostro cuando se habla a intensidad media-fuerte.
5. La fijación laríngea y la ausencia del movimiento vascular fisiológicamente necesario».

Los vicios vocales evidencian falta de dominio del propio aparato de fonación, y es precisamente ese señorío lo que se logra al aprender a impostar la voz. Este arte tiene, además, una enorme ventaja: es la mejor protección contra la laringitis.

Cuando piense en su voz, deje que el tono suba a la cabeza. Sienta la vibración en la parte de atrás de la nariz, sienta en el cielo de la boca, justo atrás de los dientes; cuando tenga esa sensación en ambos lugares a la vez, está impostando correctamente y su voz tendrá el suficiente poder de transmisión para todo lo que le exija.

Por otra parte, el profesor de locución, Modesto Vázquez, insiste en su libro *La Oratoria Radial* que «una colocación correcta de la voz, para la radiodifusión, la tenemos cuando al hablar en tono normal de una conversación, y poniéndonos una mano sobre el pecho, sentimos como si resonara o vibrara nuestra caja torácica, desde luego no en todas las palabras; sino en aquéllas que se digan en los registros normal y grave».

Más adelante afirma que: «el orador radial competente hace su proyección como si la voz viniera desde el diafragma, formando los sonidos en una boca flexible».

Con los ejercicios que aquí ofrecemos y con su experiencia personal, usted podrá escoger el tipo de impostación que más le ayude a realizar un trabajo profesional eficiente, sin agotamiento.

La resonancia

Las cuerdas vocales tienen un sonido imperceptible, puede decirse que son vibraciones que sólo toman cuerpo, volumen y sonoridad, gracias a la caja de resonancia que está formada por el aparato resonador. Aunque esto suena algo extraño, no lo es. Pensemos en los instrumentos musicales; todos tienen su sistema de vibración, pero éste a su vez requiere de una caja mediante la cual el instrumento adquiere su resonancia propia.

En los seres humanos, la caja de resonancia está ubicada en la cabeza y el pecho, basta recordar a los ventrílocuos (personas que dominan el arte de hablar de manera que su voz parece venir del vientre o de lejos). Ellos manejan el aire diafragmático y así producen la resonancia en la cabeza, con lo cual se le escucha sin necesidad de abrir la boca. Para lograr el dominio de esta técnica, los ventrílocuos ejercitan constantemente la resonancia.

La resonancia consiste en aumentar la duración o la intensidad de

un sonido. Por esta razón los profesionales de la voz se ejercitan constantemente para aprender a sacar mejor provecho de la resonancia y así obtener una voz más melodiosa.

ACTIVIDAD 7

Hagamos algunos ejercicios para tratar de fijar los conceptos que estamos trabajando, sobre la correcta colocación de la voz.

Coloque sus manos sobre la cabeza y pronuncie varias veces la palabra CARRO.

Al pronunciar esta palabra usted debe notar una pequeña vibración en los huesos parietales.

ACTIVIDAD 8

Ahora colóquese una mano en la nuca y repita varias veces la palabra CARRO.

En este caso, usted percibirá la vibración a la altura de las vértebras cervicales; y si coloca su mano en la garganta, percibirá la vibración de la laringe.

ACTIVIDAD 9

Inspire nasal y regularmente, retenga el aire unos tres segundos y repita el sonido: AUMMMMM, AUMMMM, AUMMMM. Sostenga el sonido de la M, y no agote todo el aire al emitir estos sonidos.

ACTIVIDAD 10

Nuevamente inspire nasal y regularmente, retenga el aire unos tres segundos y repita las sílabas siguientes: KANNNN, KENNN, KINNN, KONNN, KUNNN.

Repita esas sílabas varias veces y sostenga el sonido de la N.

ACTIVIDAD 11

Para lograr colocar la voz correctamente, es necesario realizar muchos ejercicios y escuchar a los profesionales para aprender de ellos. Precisamente, ahora vamos a continuar escuchando cómo lo hacen los profesionales.

Escuche su casete No. 2 lado A desde «Una práctica muy efectiva para colocar la voz, es tomar una estrofa...» hasta «Cuando una persona tiene nasalidad, su voz es sorda...».

No escuche de una sola vez toda esta parte del casete. Le sugerimos tomar notas, hacer sus propias críticas y observaciones. Para que interiorice más sus propias reflexiones, escribálas en su texto paralelo.

ACTIVIDAD 12

Lea la información del texto que sigue.

Deformaciones de la voz

Nasalidad

Con las Actividades 9 y 10, usted notó que la resonancia se acentúa en la nariz. Las vibraciones de las consonantes M, N y Ñ van a la nariz, en virtud de ser éstas las únicas letras de nuestro alfabeto que requieren que el aire pase por la nariz. No existe ninguna otra consonante que suene nasal. Por lo tanto, cuando a una persona le suenan en la nariz las otras consonantes, decimos que tiene un problema de **nasalidad**.

Generalmente la nasalidad es producida por dos causas: un problema físico o mal hábito adquirido en el momento de aprender a hablar.

El tono nasal se puede producir por los problemas físicos siguientes: obstrucción de la lengua, músculos de la garganta tensos, paladar suave mal formado o una enfermedad creciente de las cavidades nasales.

Entre los malos hábitos adquiridos sólo vamos a mencionar dos causas. Una primera se encuentra en el inicio mismo en que

aprendemos a hablar. Como es de todos conocido, la voz se aprende a manejar por el oído. Consecuentemente, en nuestra primera infancia tomamos todas las virtudes o defectos de las personas que nos rodean, ya que ellas son las primeras que escuchamos hablar. La otra causa, que es muy corriente, es el mal hábito de expeler el aire por la nariz en todo momento. Por eso en este texto insistimos tanto en que lo correcto es tomar el aire por la nariz y expelerlo por la boca.

ACTIVIDAD 13

Realice los siguientes ejercicios que le ayudarán a descubrir si tiene problema de nasalidad.

a. Inspire nasal y regularmente, retenga el aire unos tres segundos y repita el sonido: MAMA, MAMA, MAMA. Sostenga el sonido de la M, y no agote todo el aire al emitir estos sonidos.

Usted habrá notado que la resonancia se acentúa en la nariz. Como ya se ha dicho, las vibraciones de las consonantes M, N y Ñ van a la nariz. Por eso usted siente este sonido muy nasal. Hasta ahora estamos bastante bien. Veamos el ejercicio siguiente.

continúa ➡

ACTIVIDAD 13
continuación

- b. *Colóquese suavemente los dedos índice y pulgar sobre la nariz, como cuando se va a sonar. No presione mucho. Luego pronuncie varias veces la palabra TABLA, TABLA, TABLA... PAPA, PAPA, PAPA...*

Si usted siente que la nariz le vibra, como cuando pronunció la palabra MAMA, eso significa que hay nasalización. Pero todavía no se preocupe. Por favor, pase a la siguiente actividad.

ACTIVIDAD 14

Si usted descubrió que posee nasalidad, le recomendamos que trate de buscar la causa. Primeramente vigile el manejo que le está dando a su respiración y realice los ejercicios siguientes:

- a. *Tome un espejo y frente a él abra la boca por completo. Fíjese si la abertura en la parte de atrás de la garganta forma un perfecto doble arco. Si un lado está más abajo que el otro, entonces usted necesita realizar algunos ejercicios que formen los llamados pilares de las fauces.*
- b. *Ahora abra la boca por completo y jadee como un perro. Verá en el espejo cómo la úvula se mueve de atrás para adelante. Este*

continúa 

ACTIVIDAD 14
(continuación)

ejercicio de la úvula ayuda a formar las paredes musculares del paladar blando y a colocarlas en la posición correcta.
c. Haga estos ejercicios durante un minuto varias veces al día.

ACTIVIDAD 15

Regrese al casete No. 2 lado A y escuche desde «Cuando una persona tiene nasalidad, su voz es sorda...» hasta «Sólo las demás palabras no tienen nasalidad...». En esta demostración tiene usted la oportunidad de escuchar una entrevista con una persona que tiene un serio problema de nasalidad. Al escuchar el ejemplo tome nota y describa la voz de la persona que habla.

ACTIVIDAD 16

¿Notó que la persona con problema de nasalidad posee una voz sorda, sin mucha sonoridad? Claro, este es un problema serio para alguien que piense ser un profesional de la voz. Por esta razón le recomendamos que, si con las actividades que les hemos propuesto y con los ejercicios que están en su casete, usted no ha podido superar los problemas de nasalidad, lo lógico y necesario es que consulte con un otorrinolaringólogo.
Lea la información del texto que sigue.

Guturalidad

Otro problema en el manejo de la voz es el de la guturalidad o engolamiento, llamado también la voz de garganta. Consiste en tratar de sacar la voz apretando la garganta para que aparentemente ésta tenga más fuerza y resonancia. La guturalidad se trata como un problema porque nuestra voz deja de ser natural y pierde brillo, ya que el aire no pasa en la misma forma que cuando los músculos están distensionados.

ACTIVIDAD 17

Para que usted pueda notar la diferencia entre una voz engolada y una voz impostada, regrese al casete No. 2 lado A desde «Vamos ahora a tratar en forma audible en que consiste otra de las deformaciones de la voz...» hasta el final.

ACTIVIDAD 18

Lea el texto siguiente.

Otros problemas de la voz

Cuando se habla en público o ante el micrófono, no basta con dominar las técnicas de la impostación, la correcta respiración, la

articulación y la dicción, también debemos evitar algunos defectos que empobrecen la locución, molestan al oyente y acaban por distraerlo. Entre estos defectos se encuentran el mal manejo del volumen, la monotonía y el sonsonete. Veamos.

Mal manejo del volumen

Cuando una persona habla permanentemente susurrando o gritando, suele quejarse de cansancio y de tener una voz distorsionada. Peor aún, sus interlocutores se cansan y se molestan. Estas personas hacen un mal manejo del volumen. Sin embargo, es cierto que hay momentos en que se puede disminuir el volumen o aumentarlo, para dar matices a la voz o crear efectos psicológicos en la audiencia. Por ejemplo, para lograr un momento expectante, como el caso del silencio, se suele disminuir completamente el volumen de la voz y se dejan en suspenso las últimas palabras.

La monotonía

Es la falta de inflexiones, de vida, en el tono de la voz. Todas las frases, de principio a fin, transcurren con la misma intensidad y en el mismo tono. Un tono por lo general apagado, sin variación al pasar de una idea a otra. Son personas que con la misma intensidad en la voz, cuentan un chiste, comunican la muerte de

un ser querido, hablan de un descubrimiento importante para la humanidad o anuncian una catástrofe inminente. No tienen sentido del valor de la entonación. Dicen un **Sí** en tal forma que podría equivaler a un **No**. Las personas que incurren en este error son tristemente recordadas. Han perdido, en su voz, la capacidad de responder a la emoción del momento.

La monotonía es como un murmullo sordo, débil o fuerte, que no tarda en ejercer en el público una actitud pasiva y somnoliente.

ACTIVIDAD 19

Tome su grabadora portátil y grabe el siguiente ejercicio. Su objetivo es descubrir la importancia de la entonación.

Observe el valor que tiene la palabra NO en los diez casos siguientes.

Trate de leer cada línea como conviene a cada circunstancia.

1. *No, creo que no.*
2. *No y basta.*
3. *No. ¿Qué no lo haces?*
4. *No. ¿Dijo que no?*

continúa ➡

ACTIVIDAD 19

(continuación)

5. *No y es mi última palabra.*
6. *No. ¡No estás molestando!*
7. *¡No! ¡No es posible!*
8. *No, ¿por qué habría de aceptar?*
9. *No, no pienses más en ello.*
10. *No, cuántas veces quieres oírlo.*

No se dé por vencido. Realice este ejercicio hasta que consiga siquiera un ligero matiz de diferencia. En cada caso, el NO implica una emoción distinta.

ACTIVIDAD 20

- Vaya al casete No. 2 lado B desde «Veamos ahora la monotonía» hasta «El sonsonete es otro de los vicios de la expresión oral...». Luego fíjese en la entonación que tienen cada uno de los ejemplos.*
- a. *¿Se dió cuenta cómo cada NO tiene una razón y por lo tanto su interpretación es diferente?*
 - b. *Ahora busque en su grabadora portátil la grabación que realizó en la Actividad 19. Compare su interpretación con la que acaba de escuchar. Si encuentra muchas diferencias, inténtelo de nuevo y trate de dar las mismas entonaciones que escuchó.*

ACTIVIDAD 21

Copie en su texto paralelo las expresiones que escuchó en el casete y grábelas con su propia voz. Trate de dar las entonaciones correctas. Luego escúchese y compare.

ACTIVIDAD 22

Lea el texto que sigue.

El sonsonete

Es cierta tonada muy característica con la que suelen pronunciarse todas las frases. Es notable sobretodo al final de cada frase, por su cadencia invariable. En cada pausa que hace el locutor, puede descubrirse sin falta la misma escala musical. Un ejemplo típico de sonsonete lo constituyen los discursos demagógicos de los políticos.

La monorritmia

Consiste en leer, hablar o improvisar a un ritmo constante, no variable de acuerdo con la entonación de las frases y oraciones. Generalmente estas personas hacen paradas sucesivas, equidistantes una de otras. Se caracterizan por hablar como si fueran dando saltos, pero sin que sus pausas o paradas coincidan

con los grupos fónicos, es decir con las pausas correctas de la puntuación.

En este defecto se suele incurrir por mal manejo de la respiración o por desconocimiento de las reglas de la lectura. Para remediarlo, se recomienda leer mucho en voz alta, pero teniendo presente las inflexiones finales y la entonación correspondiente a cada una de las frases y oraciones.

ACTIVIDAD 23

Regrese al casete No. 2 lado B desde «El sonsonete es otro de los vicios de la expresión oral...» hasta el final.

Escuche los ejemplos de sonsonetes que se presentan y preste mayor atención a las recomendaciones o consejos para evitar caer en este vicio de expresión. Si lo considera necesario, copie los consejos y recomendaciones en su texto paralelo.

ACTIVIDAD 24

Ahora continúe con las siguientes actividades, en las cuales encontrará algunas orientaciones para obtener una mejor resonancia.

El canto es un ejercicio muy apto para dar a la voz modulaciones

continúa ➡

ACTIVIDAD 24
(continuación)

agradables y aprender a impostar. No necesita ser solista de ópera para aprovechar los beneficios del canto.

Tome una línea o frase entera de alguna canción conocida. Dígala en tono de conversación y después cántela. Grabe este ejercicio y después escúchese. Procure ver si hay diferencia entre una y otra forma de pronunciación.

ACTIVIDAD 25

Coloque su grabadora a unos cinco metros de distancia de usted. Póngala a grabar y hable desde esa distancia, colocando la voz para que se oiga. Es decir, proyecte su voz como si se tratara del público que se encuentra en la parte trasera de un salón. No grite, proyecte la voz.

No es lo mismo impostar que gritar. La persona que maneja la voz como instrumento profesional, nunca debe gritar. No sólo porque sube el tono, sino porque maltrata las cuerdas vocales.

ACTIVIDAD 26

Párese en medio del salón donde usted está trabajando. Colocando su voz, lea un trozo de un libro, un periódico, etc. Después vaya al

continúa ➡

ACTIVIDAD 26

(continuación)

ángulo que forman dos de las paredes de la habitación, colóquese de cara a la pared, lo más cerca que pueda y lea el mismo párrafo con la misma impostación que utilizó antes. Si lo desea, deje su grabadora cerca y grabe tanto lo uno como lo otro.

Al escuchar su grabación, notará la diferencia. Este ejercicio no sólo le ayuda a conocer su voz, sino que permite una mejor vocalización.

ACTIVIDAD 27

Las vocales son los únicos fonemas que tienen sonido propio, timbres básicos. Cuando los timbres básicos están bien impostados, puede interrumpirse el paso del aire por la nariz, cerrando con los dedos las ventanas nasales, sin que el sonido de ninguno de los timbres varíe.

Verifique usted mismo lo que acabamos de decir. Párese frente a su grabadora, tome aire llenando sus pulmones y déjelo salir pronunciando cada vocal hasta que quede totalmente sin aire. Cuando esté pronunciando la vocal, interrumpa el paso del aire por la nariz, cerrando las ventanas nasales con los dedos y soltándolas alternativamente. El sonido no debe cambiar, a no ser que usted tenga nasalidad. Esta es otra forma de averiguarlo.