

Materiales para cuidar mi voz

Lidia Rodríguez García
Gema de las Heras Mínguez



Materiales
para cuidar mi
voz

Lidia Rodríguez García

Lidia.Rodriguez@uclm.es

Gema de las Heras Mínguez

Gema.Heras@uclm.es

Profesoras de la Diplomatura de Logopedia de la UCLM



Materiales para cuidar mi voz

“Mi voz es el reflejo de lo que soy

Mi voz es el espejo de cómo estoy”

Lidia Rodríguez

Todos los derechos reservados. Esta publicación, o cualquiera de sus partes, no podrá ser reproducida o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, mediante fotocopias o cualquier otro, sin permiso previo por escrito del editor.

© 2005, Universidad Castilla-La Mancha

© 2005, FUNDACION MAPFRE

Edita FUNDACION MAPFRE

Depósito Legal: M-27864-2005

Maquetación e Impresión: Imagen Artes Gráficas, S. A.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN-13: 978-84-691-0403-3

Nº Registro 08/3687

Fecha: Enero 2008

Agradecimientos

En primer lugar queremos mostrar nuestro agradecimiento a todas aquellas personas que nos han ayudado a encontrar nuestra propia voz, en el sentido más amplio de la palabra: madres, padres, amigas y abuelas. Gracias.

Un sincero agradecimiento a María Martín, maestra, amiga y, aún hoy, compañera.

Un agradecimiento especial a José García por su apoyo y sus sugerencias.

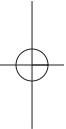
Nuestro más querido recuerdo a todos los profesores y profesoras a los que hemos tenido la oportunidad y el gusto de conocer impartiendo cursos de voz en estos no pocos años. Gracias por todo lo que hemos aprendido por medio de vosotras. A nuestros alumnos y alumnas de la UCLM, especialmente a Cristina Vázquez y Jesús Ruano por su colaboración y aportaciones.

Nos gustaría asimismo agradecer al Rectorado de la UCLM, y en particular a Francisco Bernabéu, su confianza en nuestro trabajo, su esfuerzo, su escucha y su "alzar la voz" para que esto haya sido posible.

Agradecemos muy sinceramente a la Fundación Mapfre y, en especial, a Antonio Guzmán, la oportunidad de desarrollar los cursos de voz y la idea de crear estos Materiales Didácticos que van creciendo poco a poco.

Agradecemos también a los participantes de los cursos de voz las sugerencias que han dado lugar a la ampliación de esta segunda edición.

Y gracias a ud. estimado/a lector/a, por acercarse a un mundo de ruidos y silencios, de poética y encuentro, de expresión y desafío, de espejos y reflejos, de arte y de metáforas... **su propia voz.**



Índice

I. INTRODUCCIÓN A LOS MATERIALES	Pág 07
II. QUÉ ES MI VOZ	Pág 09
1. Anatómico	Pág 11
2. Fisiológico	Pág 13
3. Psicológico.....	Pág 14
4. Social-relacional	Pág 15
III. CUIDANDO MI CUERPO	Pág 19
1. Postura	Pág 20
2. Respiración	Pág 20
3. Relajación	Pág 24
4. Alimentación	Pág 27
IV. CUIDANDO MI ENTORNO	Pág 33
1. Entorno familiar	Pág 33
2. Entorno profesional	Pág 34
3. Entorno de ocio y tiempo libre	Pág 34
V. CUIDANDO MI VOZ.....	Pág 35
Programa de mejora de la voz	
1. Postura	Pág 35
2. Respiración	Pág 38
3. Relajación.....	Pág 42
4. Fonación.....	Pág 49
4.1. Articulación	Pág 50
Praxias linguales	Pág 51
Praxias labiales	Pág 52
Praxias mandibulares	Pág 54
4.2. Coordinación fono-respiratoria	Pág 55
4.3. Impostación vocal.....	Pág 59
4.4. Prosodia y ritmo	Pág 62
VI. ANEXOS	Pág 69
Pautas de higiene vocal	Pág 69
Auto observación/Auto-Registro Vocal	Pág 72
Protocolo de Calidad de Vida y Voz (PCVV)	Pág 76
Registro de evaluación de la Voz hablada para Profesionales	Pág 78
Pautas para hablar en público	Pág 81
VII. BIBLIOGRAFÍA	Pág 86



1. Introducción a los materiales

Para comenzar, nos gustaría proponerle que realizase un pequeño y sencillo ejercicio. **Piense en usted. Piense en su voz.** ¿A qué suena? Puede recordarla o puede hablarse justo en este momento para escucharse (si lo desea y está solo). ¿Cómo es el sonido que le llega de su voz? ¿Le gusta? Pues bien, ahora piense: ¿A qué me recuerda mi voz? Si tuviera que crear una **metáfora acerca de mi voz**, ¿Cuál sería? ¿Qué objeto, instrumento, animal, elemento de la naturaleza, sonido... identifica con su voz?

-Tómese unos instantes para anotarlo o dibujarlo-.

De la misma manera que al escribir una novela empezáramos situando al lector en un contexto geográfico y temporal determinado, cuando comenzamos unos materiales para ayudar a mejorar el uso de la voz, tenemos que saber de dónde partimos. ¡Estamos empezando un viaje!

No podemos estar a su lado ahora mismo, pero vamos a viajar con usted a través de estos materiales que le presentamos para... acercarle a SU VOZ.

Queremos que la conozca, que se conozca, que explore, que se pierda y se reencontre por las calles y plazas de su voz.

Sólo reflexionando sobre nuestra propia **Imagen Vocal**, vamos a lograr construir una nueva voz e incorporar técnicas que nos faciliten una comunicación más armónica y saludable.



Materiales para cuidar mi voz

¿Por qué estos materiales?

En cuestiones relacionadas con la voz, encontramos distintos materiales y manuales. Unos son de uso académico y pretenden preparar a los estudiantes para enfrentarse a la evaluación, diagnóstico y tratamiento de la voz.

Otros trabajan la voz desde la pedagogía del canto y la voz profesional. Encontramos también materiales divulgativos, que van dirigidos a prescribir normas y pautas que favorezcan un mejor uso vocal.

Todos ellos son muy valiosos y han hecho posible que el mundo de la voz en el marco de la **Logopedia y la Fonoaudiología** se amplíe y adquiera una entidad propia.

El material que presentamos a continuación pretende ser un complemento a todos los anteriormente citados. Busca ser un **apoyo diario** para todas las personas que se han parado a escuchar su voz y quieren optimizarla. O aquellos que han percibido un cambio en su calidad vocal y, sin llegar a presentar patología laríngea, están alerta y deciden cuidarse.

A unos y a otros, les presentamos en un formato sencillo, cómodo y creemos didáctico, distintos **materiales para explorar y cuidar su voz, "el otro reflejo del alma"**.

Nuestro material no es, por tanto, un manual de terapéutica vocal (en la bibliografía citamos varios muy interesantes), sino una compilación de **elementos de ayuda** bajo una **perspectiva integral de salud, auto-conocimiento y auto-cuidado**.

2. Qué es mi voz

"Escuchar a alguien es comprender su voz. Comprender la voz de otro es escuchar el silencio de uno mismo, una palabra que viene de fuera"
Denis Vasse, L'ombilic et la Voix

La voz es la consecuencia de la **acción combinada** de una serie de órganos (laringe), músculos (intrínsecos y extrínsecos), cartílagos (tiroideos), huesos (hioides) y sistemas funcionales (respiración). Es por tanto, no sólo la acción combinada de estos órganos sino del cuerpo en su conjunto, de la postura que adoptemos, de la manera que respiramos, aspectos en que el estado psíquico y emocional de cada individuo juegan un papel importante. (Boone, 1990).

Un experimento sencillo pero muy didáctico para acercarnos a comprender qué es la voz es el siguiente: coja ud. dos hojas de papel, aproxímelas en vertical de frente a ud. hasta juntarlas y sople a través de ellas. Se produce así, un movimiento de las dos hojas y, con ello, un pequeño sonido. Este sería un primer acercamiento al aparato fonador. El aire pasa por las cuerdas vocales que están cerradas en ese momento, las obliga a moverse y así se produce un sonido, una vibración. Para producir voz necesitamos, pues, un vibrador, un sistema elástico (las cuerdas vocales) y algo que lo mueva (el aire). Existen también cavidades de resonancia (órganos bucofonatorios) que permiten que el sonido se amplifique, varíe, se module y se enriquezca.

Para entender nuestra voz, primero nos acercaremos a conocer las cualidades del sonido:

- Intensidad (volumen, se mide en decibelios [db]).



Materiales para cuidar mi voz

- Tono (frecuencia, grado de amplitud entre graves y agudos, se mide en hercios [Hz]).
- Timbre (es el sonido peculiar y característico de cada fuente de sonido, lo que nos hace distinguir un trombón de un camión o una voz humana).
- Duración (longitud de la emisión del sonido).

Por lo tanto, la voz humana, como aire sonorizado, presentará estas cualidades.

Cuando el aire procedente de los pulmones pasa a presión a través de la pequeña hendidura que dejan entre sí las cuerdas vocales al aproximarse, se produce un sonido que da origen a la voz. El aire a presión es capaz de hacer oscilar la onda mucosa o superficie de revestimiento de las cuerdas vocales. Al ondular esta onda mucosa se produce un movimiento de separación y aproximación de la superficie de las cuerdas vocales (ciclo vocal) de manera que ese contacto genera un sonido de una forma parecida al que se genera cuando se aplaude (Fernández González, 2006).

El volumen que damos a la voz (la intensidad) viene determinada por el volumen de aire almacenado que proviene de los pulmones y la fuerza y velocidad con que el diafragma lo expulsa al exterior.

El timbre de la voz viene dado por la propia estructura hereditaria corporal, laríngea y de los resonadores.

La frecuencia de los ciclos vocales pueden variar según se trate de la voz de un hombre (100-150 ciclos/segundo) voz de mujer (200-270 ciclos/segundo), de voz hablada, contada, susurrada, etc.

Las mujeres, por su estructura laríngea y variabilidad de ciclos vocales por segundo, suelen tener la voz más aguda y

los hombres, más grave, aunque todas las personas tenemos un rango (un intervalo) para poder modificar nuestra voz y convertirla en más aguda o más grave según nuestras necesidades comunicativas.

Compruebe ud. mismo cómo puede hacer variar su voz en volumen y tono en función de su intención comunicativa y del contexto donde se encuentre.

1. Anatómico

Para que se produzca la voz, igual que para tocar una trompeta, necesitamos:



Fuente de aire: son los pulmones en la espiración. Estos determinan la **INTENSIDAD** de la voz que será más o menos fuerte en función de la cantidad de aire expulsado. El diafragma, músculo respiratorio por excelencia, está situado entre los aparatos respiratorio y digestivo. Este músculo presiona la base de los pulmones expulsando el aire hacia el exterior. Esto nos permite variar la **DURACIÓN** de nuestra voz de forma regular si el movimiento es continuo y armónico.



Un vibrador: la laringe con sus cuerdas vocales. Las cuerdas vocales son dos músculos situados justo detrás de la famosa nuez de Adán, en posición horizontal, de delante a atrás. Están sujetos en la parte anterior en forma de "V". La laringe sólo se mueve cuando el aire se desliza a través de ella y las cuerdas vocales son los únicos músculos que funcionan mediante la presión del aire. Estos realizan un doble movimiento, se aproximan para producir sonido y se separan en la respiración sin fonación. Además cuando producimos un



Materiales para cuidar mi voz

sonido, las cuerdas vocales se acortan o alargan, se dilatan o contraen, dando lugar al tipo de vibración y **TONO** de la voz. Así, cuanto más rápida es la vibración, más larga y contraídas están las cuerdas y por tanto, más agudo es el tono.



Preste atención a esta foto, ante la pregunta ¿qué parte del cuerpo cree que es? Prácticamente todo el mundo (hombres y mujeres) creen que es una foto del útero o de la vagina. Se trata de una foto de la laringe, pero si examináramos muestras de tejido de la laringe y del útero, no podríamos diferenciarlos porque son idénticos. De hecho, son los únicos órganos del cuerpo que tienen tejidos idénticos. **Arthur Samuel Josheph, 1999**



Un resonador / amplificador: las zonas óseas de la cabeza, amplifican las vibraciones y las convierten en una voz sana, brillante y potente. Para una óptima emisión del sonido se deben dar dos circunstancias: vibración y amplificación. La vibración está en las cuerdas vocales cuando el aire llega de los pulmones, la garganta es un pésimo lugar para que se produzca la amplificación, puesto que está formada por tejido rugoso, carnosos y húmedo que absorbe el sonido como si fuera moqueta o corcho.

Por eso es necesario que las vibraciones suban en busca de una superficie en la que puedan encontrar mejores condiciones acústicas. Esa superficie lisa, seca y dura, se encuentra en el con-

junto de los huesos que hay en la cabeza y cuello -senos nasales, velo de paladar, mandíbula- cuya morfología (ángulos de los huesos, anchura laríngea, altura del velo, etc) determina el **TIMBRE** de la voz. La personalidad de la voz, la característica que nos permite diferenciar voces de igual tono e intensidad.

2. Fisiológico

La laringe cumple funciones primarias muy importantes para la vida, como son:



- La función respiratoria:

La laringe permite la entrada y salida del aire hacia los pulmones. Para ello realiza un movimiento de ascenso y descenso.



- La función deglutoria:

La laringe evita la entrada de los alimentos a la vía respiratoria, gracias al movimiento de la **epiglotis** que actúa como una tapadera del tubo respiratorio. Además, cuando un alimento intenta penetrar en la vía respiratoria, se desencadena el reflejo tusígeno: tos (pequeños movimientos de la epiglotis) que si es fructífero, expulsa el elemento extraño.



- La función esfinteriana:

La laringe funciona como un esfínter que retiene/sujeta el aire permitiendo la realización de esfuerzos.



- La función fonatoria:

La laringe produce el sonido (voz) cuando la presión de aire pasa a través de las cuerdas vocales que están en abducción (juntas). La corriente de aire llega a las cuerdas vocales y recoge las vibra-



Materiales para cuidar mi voz

ciones que éstas producen, elevándolas hacia los resonadores faciales, produciéndose una voz sana, brillante y óptima.

COMPRUEBE USTED MISMO:

- Función respiratoria: Usted puede notar el movimiento de su laringe poniendo su mano en la zona de la "nuéz" o bocado de Adán. Notará cómo ésta se mueve arriba y abajo cuando respira con la boca abierta.
- Función esfinteriana: intente empujar una mesa o una pared y al presionar note donde sujeta el aire.
- Función fonatoria: Coloque su mano en la "nuéz" y notará como se mueve hacia arriba cuando el tono es agudo y hacia abajo cuando es grave.
- Función deglutoria: Coloque su mano en la nuéz y trague saliva, notará como su laringe se desplaza hacia arriba y hacia delante por el movimiento de la epiglotis.

3. Psicológico

"La voz es un impacto de aire que llega por los oídos al alma"
Platón

Existe una relación directa entre el tipo de emisión de voz y el estado psicológico y emocional en que se encuentre la persona.

Habría observado cómo estando en presencia de determinadas personas se encuentra más calmado, más tranquilo, mientras que escuchar a otras personas le altera, le agita, le pone más nervioso. Esto es porque la voz humana tiene también relación con el estilo comunicativo que empleemos, las personas más nerviosas tenderán a emitir un discurso más fluido, más rápido, a veces ininteligible, con menor número de pausas y con una articulación más pobre. Mientras que las personas más tranquilas, controlan mejor su respiración, su ritmo de habla, la pausas en el discurso y cuidan más la entonación y la articulación.

Uno de los aspectos en los que comprobamos la relación de lo emocional con la voz es la respiración. Podemos ver cómo nuestra respiración, su ritmo en particular, varía en fun-

Qué es mi voz

ción del estado de nuestras emociones y de nuestra actividad mental o física. Se acelera ante la excitación y se limita en momentos de tristeza.

Así mismo, ante determinadas emociones, el músculo del diafragma reacciona con tensión, lo que va a impedir que realice su principal función en la fonación: la regulación de la salida del aire y el apoyo a la voz.

Además, esta tensión puede extenderse a otros grupos musculares cercanos, lo que imposibilita el necesario movimiento elástico del sistema respiratorio.

La voz está íntimamente relacionada con nuestros caracteres sexuales: la voz de los hombres suele ser baja y profunda y la de las mujeres aguda y fina. Sin embargo, como hemos comentado anteriormente, la conexión entre voz y sexualidad es algo más que los sonidos que se producen, es una conexión celular. Si examináramos una diapositiva del útero de una mujer y otra de su laringe, tomadas ambas 14 días y 3 días antes de la menstruación, observaríamos un color idéntico y encontraríamos la misma cantidad de mucosa en los dos órganos. La renovación en los tejidos explica determinados cambios en el tono de la voz durante la menstruación. **A. Samuel, 1996**

COMPRUEBE USTED MISMO:

- Cómo es capaz de transmitir distintos estados de ánimo con la voz. Observe como varían los movimientos y los sonidos al poner una voz triste, alegre, sensual.
- Cómo cambia la voz en función del uso que hagamos de ella: suplicar, informar, convencer, contar un secreto.
- Observar nuestra postura, podemos comprobar cómo se contrae el diafragma ante una emoción.



Materiales para cuidar mi voz

4. Social-relacional

Mi voz es un reflejo de cómo estoy. **Me permite comunicar** mis pensamientos, sentimientos, acoger, escuchar, vibrar, emocionar, seducir, reñir, pedir, gritar, demandar, discutir, aclamar, etc.

¿Cuáles de las acciones de su vida cotidiana no puede imaginar sin acompañarlas de su voz?

La voz es la banda sonora de nuestra vida, nos acompaña desde la aparición del título de la película hasta los créditos finales. Por eso es tan importante, ya que nos acompaña en el recorrido más largo y en cualquier contexto social y relacional, y dice de nosotros tanto como nuestra propia imagen.

La calidad de la voz se ve influida, asimismo por cambios hormonales, que conllevan manifestaciones afectivas, psíquicas y sociales.

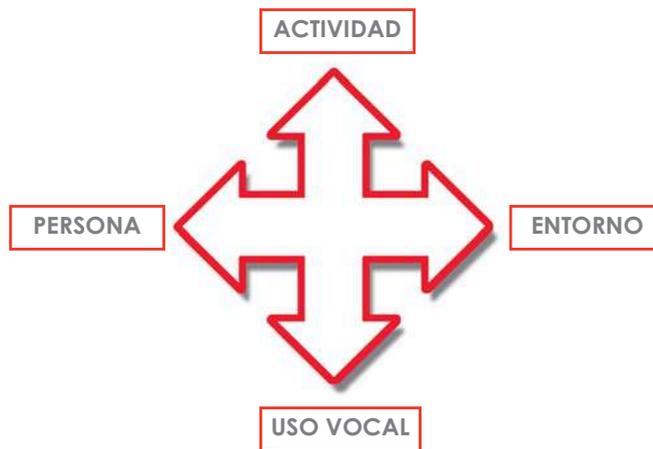
La voz es una forma de expresión emocional. Comunicamos pensamientos y emociones con el lenguaje, pero gracias a la magia de la voz, nuestro discurso cobra vida.

Sería muy difícil imaginarnos "comunicar" en abstracto, por lo que cada vez que pensamos en nuestra voz, necesariamente la situamos en un **escenario concreto**: mi voz en casa, en la calle, en el trabajo, en el lugar de ocio, en fiestas, al aire libre, mi voz íntima, mi voz de viaje, mi voz practicando deporte, etc.

El **factor social-relacional** configura mi voz, puesto que adaptamos nuestras múltiples voces a la situación social en la que interactuamos. Así, nuestra voz no suena ni debería sonar igual en todos los entornos. Por eso, el triángulo **actividad-persona-entorno** será el que configure un tipo de voz u otra. Como ejemplo de esta adaptación vocal, podemos citar a alguno de nuestros pacientes en estos años, a los que, el

hecho de convivir en su hogar con una persona sorda, les había configurado un tipo de voz con un volumen demasiado alto para otros contextos. Se mostraban incapaces, en un primer momento, de modificar esa voz en otros entornos y en relación a otra actividad.

El tener presente este cuadro (Fig.1), puede ayudar a modelar nuestra voz según los diferentes **contextos naturales de producción vocal**. La dimensión social-relacional de la voz nos pide que ésta se adapte continuamente, al menos en dos sentidos, en la modulación del **tono** (más agudo o grave, en función de la actividad) y en la regulación del **volumen** (más alto o más bajo en función del contexto, espacio, ruido ambiental, etc.).



Todas estas variables están en **continua interacción** e influyendo unas sobre otras.

COMPRUEBE USTED MISMO:

Imaginemos las voces de las personas con las que convivimos, con las que trabajamos, conversamos, etc. ¿Cómo son esas voces? ¿Cómo las podría definir?

Piense en alguien a cuyo lado ud. se sienta agitado, molesto, nervioso, con la sensación de querer marcharse cuanto antes. Póngale cara a ese alguien, póngale voz.

Ahora piense en alguien a cuyo lado nos gusta estar, nos transmite paz y ganas de conversar.

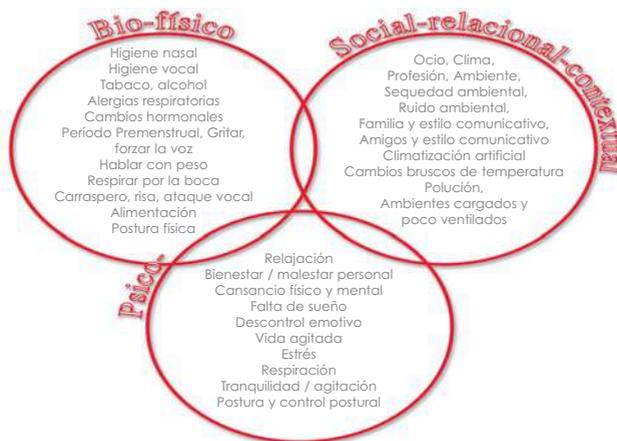


3. Cuidando mi cuerpo

"No has de conocer la voz. Has de desear conocer al que habla".
Kaushitaki Upanishad

La **calidad de vida** se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo. Según la OMS (1999), la calidad de vida es *"la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está infuido de modo complejo por la **salud física** del sujeto, su **estado psicológico**, su nivel de **independencia**, sus **relaciones sociales**, así como su relación con los elementos esenciales de su **entorno**".*

VARIABLES QUE INFLUYEN EN NUESTRA SALUD VOCAL





Materiales para cuidar mi voz

1. Postura

La postura y la respiración tienen gran importancia en la emisión de la voz. En primer lugar, porque un cuerpo que no mantiene una buena verticalidad no puede producir una voz fisiológicamente correcta. La postura es la respuesta del cuerpo a la acción de la gravedad.

El punto de partida para cualquier movimiento es la postura, que consiste en la manera en que el cuerpo se sostiene en el espacio. Una postura saludable es aquella en que sólo está presente la cantidad exacta de tensión que los músculos requieren para mantener el cuerpo alineado.



Es importante considerar tres aspectos fundamentales en nuestra postura: equilibrio, alineación y simetría (ver apartado en el programa de mejora de la voz).

2. Respiración

"El aire que respiramos es ecología en movimiento".
Hoffman



El ser humano respira para poder vivir. Por medio de la respiración oxigena cada célula del cuerpo.

Un **ciclo respiratorio** consta de cuatro tiempos:

- Inspiración / Pausa Inspiratoria
- Espiración / Pausa Espiratoria

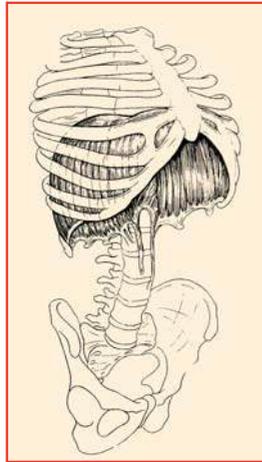
En función de lo rápido o lentamente que se produzca este ciclo, las personas mostrarán un comportamiento (más tenso o más relajado) y un ritmo de habla más acelerado (incomprensible) o tranquilo/pausado (que facilita la comprensión del discurso).

Cuidando mi cuerpo

La media de ciclos respiratorios por minuto es de **12 a 15** ciclos, es decir, una persona podría tardar entre 4 y 10 segundos en realizar un ciclo completo. Hay personas que practican deportes o técnicas corporales que requieren el entrenamiento en acortar el número de ciclos respiratorios por minutos, esto es, mantener más tiempo las pausas tanto inspiratoria como espiratoria, lo que favorece, por un lado, un mejor ritmo cardíaco y, por otro, un mejor ritmo de habla.

Hay diferentes **tipos de respiración** en función del grado de intensidad con el que se inspire y donde se almacene el aire:

- Superior o Clavicular
- Media o Torácica
- Inferior o Diafragmática
- Completa o Costodiafragmática



El **diafragma** es el músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal y tiene como principal función liberar espacio en la cavidad abdominal para el ensanchamiento o expansión de los pulmones en la inspiración. El diafragma interviene en funciones como la respiración, la risa, ayuda en la tos, en el estornudo y desacompasa su movimiento en ocasiones provocando el hipo. Compruebe ud. mismo cómo en cada una de estas funciones su diafragma adopta movimientos diferentes: ponga las manos en el abdomen, debajo de las últimas costillas y casi tocando el ombligo, ahora: tosa, ríase a carcajadas, respire profundo, intente estornudar o provoque un hipo. ¿Qué movimientos percibe en su abdomen?



Materiales para cuidar mi voz

En relación a los aspectos respiratorios relacionados con la voz, apuntamos, brevemente, los siguientes conceptos:

Ciclo respiratorio: Los cuatro momentos de los que se compone el proceso de respiración, desde el momento de comenzar a llenar los pulmones hasta el vaciado "completo" de los mismos: inspiración/pausa inspiración, espiración/pausa espiración. (Compruebe ud. mismo cuánto tiempo dura su ciclo respiratorio).

Capacidad respiratoria: Es la cantidad de aire inspirado que se produce en los pulmones y que se expulsa en la espiración.

Frecuencia respiratoria: Es el número de movimientos respiratorios por minuto en estado de reposo, teniendo en cuenta que estos forman un ciclo respiratorio.

Duración del **soplo espiratorio sonoro:** Es el tiempo que se mantiene un sonido durante la espiración habiendo realizado una inspiración normal.

Tiempo de fonación: La duración máxima en segundos de dosificación del aire para hablar.

Aire residual: Es la cantidad de aire que permanece en los pulmones tras la espiración y que no tiene función fonatoria. Algunas personas no son conscientes del ritmo rápido de habla que mantienen y agotan este aire residual al hablar, provocando tensión laríngea.

Coordinación fono-respiratoria: Es el parámetro que mide si una persona mantiene un equilibrio en el intercambio entre el aire que inspira y el aire que utiliza para hablar. Una persona que pretenda utilizar bien la voz debe conocer cuánto tiempo puede permanecer hablando con el tipo de inspiración que haya realizado. Si la inspiración es rápida, superficial y torácica,

Cuidando mi cuerpo

el tiempo fonatorio será muy breve. Por el contrario, si nos entrenamos en respiraciones lentas y profundas, podremos prolongar el tiempo fonatorio y controlar mejor la coordinación fono-respiratoria.

Hoffman nos recuerda que cada minuto, generalmente sin darnos cuenta, inspiramos y espiramos aproximadamente entre 10 y 15 veces.

Cada día nos desplazamos de un lado a otro con aire suficiente como para inflar varios miles de globos. De esta manera el organismo capta del aire el oxígeno que precisa, al mismo tiempo que descarga en él los residuos de dióxido de carbono que transporta la sangre.

El aparato respiratorio es bastante complejo desde el punto de vista anatómico y fisiológico y constituye un buen ejemplo de funcionamiento pleno e integrado.

No sólo somos lo que comemos, sino también lo que respiramos. Cualquier problema que tengamos al respirar nos afectará a otros órganos y sistemas, y podrá ser causa de enfermedades.

No existe una única y óptima forma de respirar; la respiración debe acompañar y adaptarse a todas las acciones de nuestra vida.



Materiales para cuidar mi voz

3. Relajación

La relajación es una **sensación corporal, sensorial y mental** que nos provoca bienestar, quietud, calma, serenidad y tranquilidad interior.

Estar relajado significa mantener el grado de activación y tonicidad suficiente para que cada parte del cuerpo pueda desarrollar su función sin verse sobrecargada más de lo necesario.

Estar relajado/a no significa quedarse "flojo", hipotónico o dormido. Estar relajado/a implica que el cuerpo y la mente están serenas, en armonía y más preparadas para realizar las funciones que se precisen. Permite además obtener un mayor grado de atención y percepción sobre las actividades cotidianas.

El estado o vivencia de relajación es completamente **subjetiva**. Es cierto que no a todos nos relajan las mismas cosas, como tampoco a todos nos estresa lo mismo.

Conseguir conocernos y optar por la medida que más nos relaje debería ser un contenido obligatorio en las escuelas.

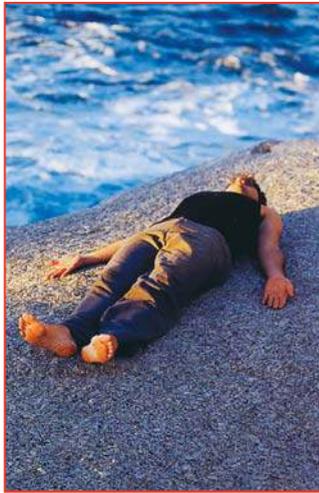
En los países sajones ya se utiliza el término "*body-chat*" para hacer referencia a la atención y escucha continua que debemos prestar al cuerpo, pues éste siempre trata de decirnos algo, de enviarnos algún mensaje (a través de dolor, malestar, disfunción, etc.). Se trata así de concienciarnos acerca de "hablar con el cuerpo", mantener una "charla amistosa" con él.

Descubriremos qué y cómo empezar a mejorar hábitos de vida y patrones de comportamiento.

Escuchamos poco al cuerpo (a veces incluso le prohibimos "hablar": cuando quiere bostezar, tumbarse o estirarse), lo que

Cuidando mi cuerpo

conlleva que "él" manifieste su disconformidad con nuestro ritmo de vida de distintas maneras: dolores, tensiones, pinzamientos, gastritis, dolor de muelas, tensión muscular, agarrotamiento de los músculos del cuello, contracturas musculares, mareos, dolores de cabeza, etc.



No hay una única forma de relajarse, es más, diríamos que tampoco conviene tratar de relajarse siempre de la misma manera. Por ejemplo, no debo esperar a ir a la consulta del fisioterapeuta para relajarme, o llegar a casa y escuchar música tranquila, o esperar a la situación ideal. Debemos saber relajarnos en cualquier contexto y bajo cualquier condición. De igual manera que no esperamos a emitir voz sólo cuando las condiciones son óptimas.

Dependiendo del protagonismo de la persona ante la relajación, esta puede ser:

Activa: Yo misma me relajo: estiramientos, una ducha, auto-masaje, música, respiraciones, etc.

Pasiva: Alguien o algo externo me relaja: masajes, etc.

Asimismo, dependiendo de cómo mi cuerpo esté implicado en la relajación, ésta puede ser:

Global: Está implicado todo el cuerpo.

Local: Prestamos más atención a una zona concreta; por ejemplo, en el tratamiento logopédico se realiza masaje de hombros, cuello y laringe.



Materiales para cuidar mi voz

Es importante combinar los diferentes tipos de relajación, ya que permitirá generar recursos que me ayuden a encontrar el bienestar físico y mental en mis actividades cotidianas.

Rellene usted mismo esta tabla con la/las técnicas / prácticas que más le relajan:

	GLOBAL	LOCAL
ACTIVA		
PASIVA		

Estiramientos

¿Por qué practicar estiramientos regularmente a lo largo del día?

Realizar estiramientos relaja el cuerpo y la mente. Además, practicados diariamente produce los siguientes resultados **(Anderson, 2000)**:

1. Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.
2. Ayuda a mejorar la coordinación de movimientos.
3. Aumenta la movilidad.
4. Contribuye a prevenir lesiones musculares.
5. Ayuda a mantener el grado de flexibilidad que tenía el músculo al empezar a practicar estiramientos.
6. Desarrolla conciencia corporal.
7. Favorece el control de la mente sobre el cuerpo.
8. Produce bienestar.

Nosotras añadimos que **con un cuerpo estirado y relajado, podremos emitir una voz de mejor calidad**, así, debemos prestar atención especial a: los hombros, el cuello, la laringe, las cuerdas vocales y los órganos de articulación para preparar la emisión vocal.

4. Alimentación

El cuerpo humano, si se le da la oportunidad, es capaz de desarrollar mecanismos de defensa muy eficaces, siempre y cuando se le procure una dieta rica en vitaminas y un modo de vida sano.

Son muchos/as los/as autores/as que introducen en sus manuales de terapéutica vocal un capítulo dedicado a la alimentación. Destacaremos que un buen funcionamiento de todo el aparato fonatorio requiere un buen grado de hidratación, higiene, etc, que se consigue a través de la prevención y la alimentación, en muchos casos.

La fibra contenida en la dieta facilita el paso de los alimentos a través del organismo de modo eficiente, previniendo el estreñimiento y evitando forzar los músculos implicados en la función esfinteriana laríngea.

Es fácil añadir a la dieta diaria alimentos ricos en fibra. Entre ellos podemos citar: salvado de trigo, judías, coco fresco, copos de maíz, harina integral, pan integral, muesli, frutos secos, espinacas, lentejas, plátanos, zanahorias, manzanas, naranjas y harina de avena.

Algunas tradiciones orientales, apuntan que hay alimentos que provocan estados físicos y emocionales diferentes. Por ejemplo, existe un primer grupo de alimentos, llamados saludables, cuyas digestiones son ligeras y que facilitan mayor estado de relajación y equilibrio físico y mental (por ejemplo las frutas, verduras, cereales, pastas, etc). Un segundo grupo cuya ingestión produce una mayor excitación y actividad física y mental (café, alcohol, picante, etc.) y un tercer grupo cuyo consumo induce a un estado de aletargamiento, digestión pesada y en



Materiales para cuidar mi voz

ocasiones, pereza o sueño (carnes, dulces, chocolates, azúcares, etc.)

Vitaminas



La utilización de la alimentación como terapia médica, no es nada nuevo. Somos lo que comemos, dicen los sabios orientales. Y no les falta razón. Sin entrar en detalles sobre los estilos y formas de entender los alimentos, sí podemos destacar cuáles de ellos son más beneficiosos para el organismo y nos pueden proteger de enfermedades.

Plantas medicinales

El uso de las plantas como complemento o incluso sustitución de medicamentos está, afortunadamente muy extendido y demostrado. Existen, por ejemplo plantas que estimulan la actividad de las mucosas respiratorias, favoreciendo el intercambio gaseoso a través de ellas; otras, que activan las secreciones del tejido pulmonar y mantienen así el aire suficientemente húmedo y las membranas protegidas; otras tonifican la circulación en la zona, asegurando un aporte sanguíneo adecuado a estos tejidos, además de estimular la función glandular y excretora para conseguir un medio interno depurado y en equilibrio.

Estimulantes respiratorios

Los agentes expectorantes facilitan el desprendimiento y la posterior expulsión de las mucosidades que se forman en el tracto respiratorio: dulcamara, primavera, margarita, saponaria y escila.

Cuidando mi cuerpo

Relajantes respiratorios

Actúan relajando el tejido pulmonar, lo cual es de gran utilidad en estados de tensión nerviosa e hiperactividad: angélica, anís, tusílago, llantén, lino y tomillo.

Demulcentes

Suavizan, alivian y calman la irritación de las mucosas respiratorias, gracias a su acción mucilaginosa y lubricante, promueve la formación de una capa protectora sobre las membranas: lino, regaliz y malvalisco.

Problemas respiratorios

Congestión

Un factor importante relacionado con la producción de mucosidad es la dieta. Ante cualquier enfermedad respiratoria que conlleve una producción excesiva de mucosidad, se necesitará limitar los alimentos que la provocan: productos lácteos, huevos, cereales ricos en gluten, azúcar, patatas y otros tubérculos.



Tos

Existe gran variedad de remedios, uno de ellos es hidratar la laringe con agua, zumos e infusiones, principalmente de tusílago, regaliz y anís.

Bronquitis

La bronquitis es una inflamación de los bronquios, conductos por los



Materiales para cuidar mi voz

que circula el aire hasta los pulmones. Lo mejor es combinar remedios expectorantes con las propiedades suavizantes. Entre estas plantas destacamos el anís, raíz de angélica, sanguinaria y tomillo.

Otras plantas de acción antimicrobiana son la equinacia, eucalipto y tomillo. Los aceites esenciales de eucalipto y tomillo pueden ser muy efectivos aplicados en vahos o baños.

Laringitis

La salvia constituye un enjuague bucal o gargarismo muy eficaz para la inflamación de la laringe.

Sinusitis

Es una infección de los senos nasales de tipo agudo. Para ayudar en el proceso: equinácea, vara de oro, hojas de malvalisco.

Pólipos nasales

Puede ser un problema recurrente y hay que examinarlo y tratarlo en el contexto del mecanismo entero. Una ayuda puede ser inhalar vahos a partes iguales de sanguinaria y un astringente como la ratania.

Asma

El asma puede tener su origen en una suma de factores que interactúan. Suele tener un componente alérgico que desencadena el ataque asmático. Como plantas que ayudan a calmar los espasmos: grindelia, lobelia, vellosilla.

Con éstas indicaciones no queremos fomentar la automedicación, sino estimular al lector/a para que adquiera un mayor grado de reflexión y conocimiento acerca de su propio proce-

Cuidando mi cuerpo

so respiratorio. Cuando nuestra respiración varía, debemos ponernos en marcha, pues algo nos quiere decir (body-chat). Recomendamos, no obstante, consultar a un especialista, antes de tomar ningún medicamento o remedio casero.



PREPARE USTED MISMO VAHOS DE EUCALIPTO

1. Poner tres cucharadas de hojas de eucalipto en un cuenco.
2. Añadir 2 litros de agua hirviendo sobre las hojas.
3. Colocar la cabeza sobre el cuenco cubriéndola con una toalla. Inhalar vapores a través de la nariz durante 10 minutos.
4. No salga al exterior inmediatamente después, ya que las mucosas están especialmente sensibles durante un rato.

Repita el proceso dos o tres veces al día, en especial antes de dormir.



4. Cuidando mi entorno

*"Quien no comprende una mirada,
tampoco comprenderá una larga explicación".*

Proverbio árabe

Algunos usos que hacemos de nuestra voz, así como las condiciones en las que la utilizamos, pueden provocar alteraciones temporales o crónicas de la misma. Para prevenirlas es necesario aprender a reconocer los aspectos perjudiciales de nuestro entorno y los primeros signos de fatiga vocal.

Describiremos algunos aspectos de estos entornos para posteriormente, en el programa vocal aportar pautas de higiene vocal como sugerencias para el cuidado de la voz.

1. Entorno familiar

Muchas veces cuando estamos inmersos en nuestro entorno familiar no nos damos cuenta del fondo sobre el que utilizamos nuestra voz. Es habitual hablar cuando la televisión está encendida, hablar con alguien que está en otra habitación, con alguien que tiene problemas de audición o cuando otros están a su vez hablando entre ellos.





Materiales para cuidar mi voz

2. Entorno profesional

Nuestra profesión nos obliga a utilizar durante muchas horas la voz como instrumento de trabajo. En estos casos el conocimiento que tengamos sobre el uso de la voz es fundamental. Por otro lado, encontramos situaciones



de trabajo que perjudican la voz: los ambientes tóxicos, excesivamente secos o donde se abusa del aire acondicionado.

No debemos olvidarnos de prácticas que tienen que ver con nuestro trabajo tales como: la postura en la que hablamos por teléfono e imitar voces o ruidos.

3. Entorno de ocio y tiempo libre

En nuestros momentos de ocio gritamos o forzamos la voz cuando animamos a nuestro equipo en un partido, cuando cantamos en un concierto o intentamos hablar en una discoteca con la música a todo volumen. Como consecuencia de esto, al día siguiente nos duele la "garganta", estamos roncos y carraspeamos con frecuencia, tenemos **fatiga vocal**. Este es el momento de dar el reposo merecido a nuestra voz y si tras este descanso notamos que ésta no mejora, acudiremos al especialista.

COMPRUEBE USTED MISMO:

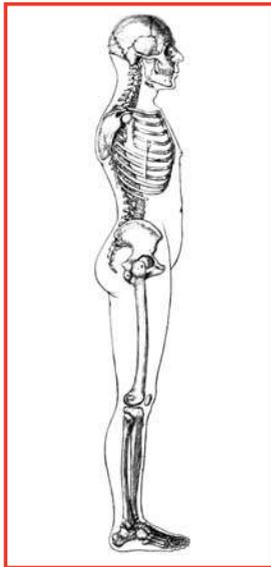
- Identifique los elementos de su entorno que pueden perjudicar al uso de voz.
- Recuerde situaciones en las que ha padecido fatiga vocal. ¿Cómo apareció? ¿Qué hizo para solucionarlo?

5. Cuidando mi voz

"El silencio es el único que jamás traiciona".
Confucio

Programa de mejora de la voz (1/5)

1. Postura



El punto de partida para cualquier movimiento es la postura, que consiste en la manera en que el cuerpo se sostiene en el espacio. Una postura saludable es aquella en que sólo está presente la cantidad exacta de tensión que los músculos requieren para mantener el cuerpo alineado.

Simetría y Alineación

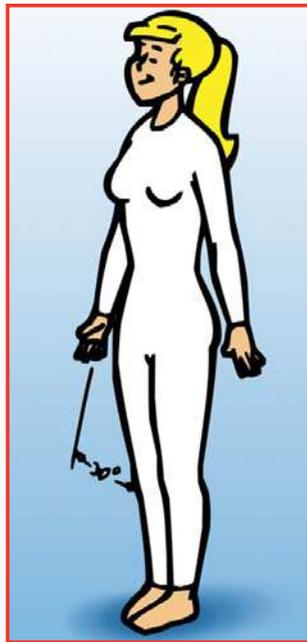
Una postura saludable incluye la simetría en ambos lados del cuerpo y viene facilitada por la alineación adecuada del esqueleto y el equilibrio muscular. Ello incluye un alargamiento de cintura para arriba, de modo que la cabeza y parte superior del cuerpo se sientan ligeros y equilibrados, acompañados de una sensación de aplomo en los pies y piernas que proporciona unos cimientos estables para el cuerpo. La respiración es regular y sencilla y debe fluir con naturalidad.
Belling, 2002



Materiales para cuidar mi voz

Puede probar si su postura es simétrica y está alineada poniendo su espalda contra la pared, con los talones pegados a ella. Experimente la sensación de que la mayor proporción de espalda está ocupando la pared. ¿cómo responde su cuerpo, que mensajes le envía, se siente usted cómodo/a?

Equilibrio



Los beneficios de una postura equilibrada son numerosos. El cuerpo se usa con mayor conciencia, flexibilidad y energía y las funciones internas trabajan de manera óptima.

Puede probar su equilibrio poniéndose de pie, con los pies juntos, rozándose. Mire al frente, abra los brazos para despegarlos del cuerpo 30 grados, aproximadamente. Active las manos, abra los dedos. Estire el cuello y cervicales, como si alguien le tirara de un pelo o de un hilo fuerte desde arriba. Cierre los ojos. Respire. Compruebe el balanceo. Compruebe puntos de tensión, dónde carga habitualmente el apoyo, qué le cuesta más equilibrar, etc... al final del día

vuelva a probar este ejercicio. Concéntrese y permanezca unos segundos en la postura de equilibrio.

La respiración relajada contribuye a que el flujo del movimiento sea cada vez más fácil y libre. Así, como la estructura del esqueleto está cimentada y su alineación mejora, el sistema nervioso percibe esta estabilidad y permite que los músculos liberen la tensión necesaria.

Estiramiento

Nuestro cuerpo suele padecer el maltrato que le damos de manera cotidiana. En ocasiones, con sólo unos minutos de estiramiento diarios podemos ayudar a que la musculatura vuelva a tonificarse, en lugar de quedarse tensa y realizando unas funciones que no son las que le compete.

Estirarse no es estresante. Por el contrario, es reposado, relajante y no competitivo. Las sensaciones sutiles y renovadoras que induce el estiramiento permiten conocer mejor nuestros músculos. Hay que empezar con tranquilidad y ser regular.

Al practicar estiramientos regularmente y hacer ejercicio con frecuencia, se aprende a disfrutar del movimiento y a relajarnos de manera autónoma (relajación activa), sin depender de masajes externos (relajación pasiva).





Materiales para cuidar mi voz

Programa de mejora de la voz (2/5)

2. Respiración

La respiración es la fuente de nuestra vitalidad. Un programa de respiración se plantea los siguientes objetivos:

1. Conseguir una mayor capacidad dilatadora de la caja torácica con el consiguiente aumento de volumen respiratorio.
2. Incrementar la sensación de bienestar.

La respiración debe producir la presión aérea que origina la voz. Es por ello que la práctica respiratoria es uno de los aspectos más importantes de la educación vocal. La ejercitación es fundamental, y también, la repetición de los ejercicios varias veces al día con el fin de lograr fuerza y control de los músculos respiratorios.

Para realizar los ejercicios debemos tener en cuenta una serie de pautas que serán aplicables a cualquiera de ellos: **(Rivas, 2002)**

- Estar relajado y entregarse plenamente al ejercicio, sin prisas.
- Respetar el orden de los ejercicios.
- Buscar el lugar y momento adecuado, siempre evitando las horas de la digestión.
- Repetir los ejercicios varias veces al día.

- No forzar los músculos hasta el final, haciendo que el proceso de respiración sea lo más natural posible.
- Se realizarán todos los ejercicios en principio en posición tumbado, después sentado y por último de pie.
- Se controlará la correcta realización del ejercicio colocando una mano en el diafragma (esta es la que debe moverse en la inspiración) y la otra en el pecho.

A. Ejercicios para fomentar la inspiración nasal:

- Inspiración nasal lenta, pare unos segundos, espiración bucal.
- Inspiración nasal tapando la narina derecha, espiración bucal.
- Inspiración nasal tapando la narina izquierda, espiración bucal.
- Inspiración nasal por la derecha, espiración por la izquierda.
- Inspiración nasal por la izquierda, espiración por la derecha.

COMPRUEBE USTED MISMO:

Tome conciencia de su respiración tumbándose y colocando una mano en el abdomen y otra en el tórax, fijese qué parte asciende y desciende cuando toma el aire y lo expulsa.

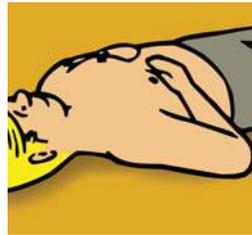


Materiales para cuidar mi voz

B. Ejercicios para fomentar la Respiración Diafragmática:

COMENZAMOS TUMBADOS:

- Colocamos las manos en el diafragma e inspiramos por la nariz suavemente, mantenemos unos segundos y espiramos por la boca. Notamos como se mueven las manos cuando el aire llega al diafragma.
- Colocamos las manos en las costillas e inspiramos por la nariz suavemente, mantenemos unos segundos y espiramos suavemente por la boca sin soplar. Notamos como se mueven las manos cuando el aire llena la caja torácica.
- Colocamos las manos en el pecho e inspiramos por la nariz suavemente, mantenemos unos segundos y espiramos suavemente y sin soplar por la boca. Notamos cómo NO se mueven las manos mientras se llena nuestro diafragma.



Nota: Repetimos los ejercicios en todas las posiciones.

C. Ejercicios para fomentar la respiración diafragmática controlada:

POSTURA: tumbados con las manos en el diafragma.

- Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire en dos tiempos. El tiempo de parada nos permitirá coger fuerza y precisión con nuestro diafragma.
- Inspiración nasal lenta, dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire en tres tiempos.
- Inspiración nasal lenta, en dos tiempos y dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire lentamente.
- Inspiración nasal lenta, en dos tiempos y dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire en dos tiempos.

Nota: Repetiremos los ejercicios en posición sentada y de pie. También podemos variar los tiempos de inspiración y espiración.

D. Ejercicios de Soplo:

POSTURA: sentados frente a una vela con la mano en el diafragma.

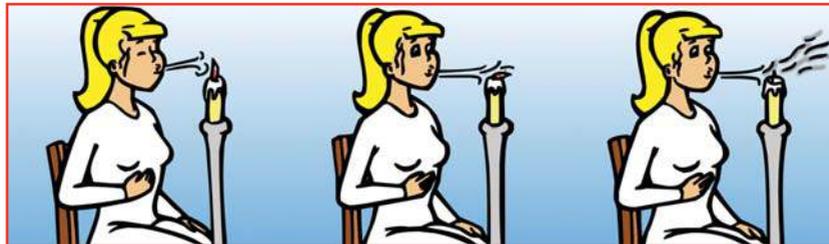
- Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos dirigiendo el soplo hacia la punta de la vela.
- Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire soplando lo suficientemente fuerte para tumbar la llama de la vela sin apagarla.





Materiales para cuidar mi voz

- Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y soplamos fuerte y de una vez para apagar la vela.



Nota: Repetiremos los ejercicios ampliando la distancia entre nuestra boca y la vela. El soplo puede mantenerse entre 23 a 27 segundos en los varones y 21 a 24 en las mujeres.

Los ejercicios en los que se combina la producción de sonido y la respiración, aparecen más adelante en el epígrafe sobre coordinación fono-respiratoria.

3. Relajación

El estilo de vida que llevamos a menudo nos dificulta estar relajados.

Esto no sucede con otras culturas, que conceden gran peso a favorecer la **comunicación** (conmigo, con mi cuerpo, con mis pensamientos y con los demás) y la **relajación** (estado de bienestar, de quietud y de equilibrio personal que conseguimos en un contexto determinado).



No hay una única manera de relajarnos. Cada persona y en cada situación precisará unas técnicas u otras para conseguir relajarse. Le invitamos a explorar sus propios métodos para relajarse

Dentro de la considerada como relajación física, podemos incluir el auto masaje. En este caso, el objetivo del mismo es aliviar la tensión en hombros, cuello y laringe. Estos masajes se realizarán sentado una o dos veces al día.



Pasos para el auto masaje de hombros y cuello (Koovenii, 2005):

1. Cierre el puño de su mano derecha y mantenga la muñeca relajada. Sujete el codo derecho con la mano izquierda, si se siente más cómodo así. Inclina ligeramente la cabeza hacia la derecha y golpee suavemente con el puño, la masa muscular que atraviesa la parte superior del hombro en dirección al cuello. Practique ese masaje durante un minuto y repítalo después en el otro lado del cuerpo.

2. Apriete esa misma zona de la parte superior del hombro con la mano derecha. Deslice la mano desde el hombro hasta el cuello y apriete los músculos del cuello durante un minuto. Repita la operación en el otro lado del cuerpo.

3. Con la yema de los dedos, masajéese los músculos del cuello a los dos lados de la columna, efectuando pequeños círculos desde la base del cráneo hasta los hombros. Practíquelo durante uno o dos minutos.



Materiales para cuidar mi voz

Pasos para el **auto masaje laríngeo**:

1. Localice su laringe en el cuello, colocando el dedo pulgar y el dedo índice a ambos lados de la misma. Realizar movimientos circulares de ascenso y descenso con suavidad, sin hacer presión.

2. Estimular la musculatura perilaríngea (alrededor de la laringe) con pequeños pellizcos.

Para aprender a regular y equilibrar nuestro cuerpo, proponemos:

1. Relajación física

De pie:

Permaneciendo de pie, con los pies algo separados -a la distancia de separación de los hombros-, separamos los brazos del cuerpo, alineamos la postura mirando al frente, sin fijar la vista en ningún punto. Inspiramos profundamente por la nariz y dirigimos el aire al abdomen. Hacemos un recorrido mental por aquellas partes de nuestro cuerpo que aún están más tensas. Tratamos de contraer esos músculos al inspirar, y relajarlos al espirar.

Sentado/a:

Estos ejercicios pueden realizarse en el autobús, el coche o el tren. Perdiendo el cuerpo: Dirija suavemente los hombros hacia atrás. Inspire y sienta la apertura del pecho y el desplazamiento de las costillas. Levante los hombros y libérelos de ten-



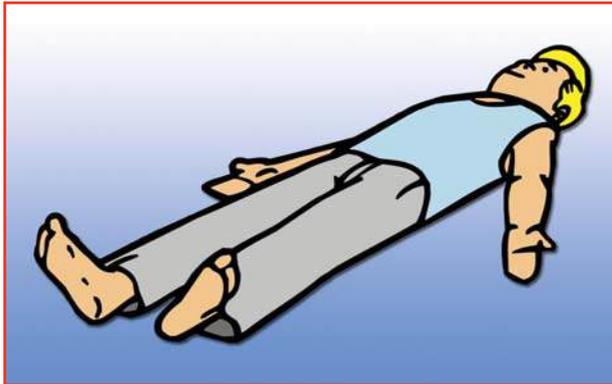
sión al bajar. Mueva la cabeza en un lento movimiento tratando de decir "sí" y tratando de decir "no". Primero más despacio, luego de prisa.

Otra forma de realizarlos sería en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas, tratamos de dejar los hombros relajados y alinear las cervicales con el resto de la columna. La sensación buscada sería como si alguien externo nos tirara del hilo imaginario que sujeta nuestra cabeza. Intentaremos mantener esa postura erguida y alineada y mantener una respiración profunda, rítmica y completa.

Dentro de la considerada como relajación física, podemos incluir el auto masaje. En este caso, el objetivo del mismo es aliviar la tensión en hombros, cuello y laringe. Estos masajes se realizarán una o dos veces al día.

Tumbado/a:

A. La **postura básica** de relajación es el "**cuerpo muerto**". Tumbado sobre el suelo -no sobre un colchón- separamos ambas piernas unos 40 cm. y dejamos caer los dedos de los pies hacia los lados. Los brazos los dejamos sueltos a ambos lados del cuerpo y con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos ligeramente flexionados. La respiración ha de ser lenta, rítmica y diafragmática.





Materiales para cuidar mi voz

B. **Tensión-distensión** de Jacobson. Tumbados como se describe en la postura anterior. Recorremos mentalmente todas las partes de nuestro cuerpo. La consigna (auto-consigna también) sería:

"Inspiro, me concentro en mis pies, los tengo fuertemente... y al espirar, relajo mis pies. Mis pies están ligeros y relajados".-

Continuar así, sucesivamente, subiendo mental y físicamente por todas las partes del cuerpo: piernas, glúteos, caderas, pelvis, pecho, espalda, brazos, manos, hombros, músculos faciales, órganos internos, interior de la boca... terminamos con la secuencia en todo el cuerpo a la vez.

2. Relajación mental

En caso de tensión mental debemos inspirar lenta y rítmicamente unos cuantos minutos. La mente se irá calmando de forma gradual, hasta sentir una sensación parecida a la de perder el peso corporal. Puede ayudarnos a ello cerrar los ojos y concentrarnos en el punto medio entre las cejas, para dejar la mirada perdida y calmar la mente. También podemos visualizar que nuestra mente es un lago tranquilo y relajarnos con la visualización del agua.

Para personas con dificultades a la hora de relajar la mente, les recomendamos la visita a un psicólogo o un terapeuta profesional para entrenar "Técnicas de parada de pensamiento".

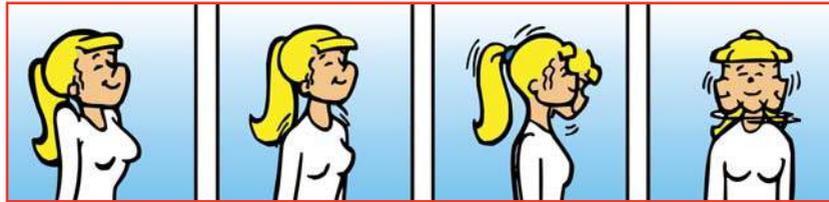
3. Calentamiento y Estiramientos

En cualquier posición podemos estirarnos. Es, además, un reflejo muy sano y productivo, aunque nuestra cultura lo considere como una falta de respeto en público.

En ocasiones, será suficiente con estirar **las manos**, entrelazando los dedos y subiendo los brazos por encima de la cabeza.



El cuello también puede estirarse, cerrando los ojos y dibujando mentalmente una espiral con la nariz, primero en un sentido y luego en el otro, despacio para evitar marearnos.



Los hombros pueden moverse realizando rotaciones hacia arriba-abajo, atrás-adelante y en movimientos circulares.

Para realizar estiramientos de **espalda y piernas**, nos será muy útil ponernos de espaldas a una pared. Así, intentaremos alinear la postura y elevar la misma tratando de crecer en la supuesta huella que dejamos impresa.

Para mejorar la flexibilidad consultar el apartado de articulación: praxias.

4. Otras técnicas

Como decíamos antes, otras culturas se preocupan desde hace siglos del acceso al bienestar físico y mental. Entre ellas, el Yoga es una disciplina que trata de unir cuerpo y mente, bus-



Materiales para cuidar mi voz

cando el bienestar integral de la persona. El yoga combina el ejercicio físico como posturas (asanas) con la respiración, la relajación y la meditación.

Tai-chi. Disciplina oriental que ralentiza los movimientos y ayuda a parar la mente, a la concentración y a agilizar el cuerpo.

Meditación. Mediante la meditación se pretende conseguir la quietud de la mente y el libre fluir de pensamientos sin anclarnos en ninguno.

Eutonía. Es una técnica que pretende conseguir la armonía de movimientos y equilibrar las tensiones por medio de un punto eutónico; es decir, que nuestro movimiento no sea ni hipertónico ni hipotónico.

Biodanza. Es un sistema de ayuda que combina música, ritmo, danza, movimiento y emoción para buscar un equilibrio a nivel emocional, social y de trascendencia.

Programa de mejora de la voz (4/5)

Como dice el Dr. Fernández González, a la voz no se le presta atención por su cotidianeidad. Nadie nos enseña a utilizar la voz, y, normalmente no exige una técnica concreta pero, cuando se convierte en una herramienta fundamental en el ejercicio de la profesión o una parte importante en la imagen personal, puede ser necesario formarla y adquirir una técnica precisa dirigida hacia un objetivo concreto, o, al menos, mejorar los aspectos técnicos en general. A continuación presentamos la síntesis de un programa de educación vocal, como complemento a los cursos y talleres de formación vocal que realizamos.

Utilizar bien la voz significa cuatro cosas (McCallion, 2006):

1. Ser capaz de producir voz sin ocasionar ninguna lesión en el proceso.
2. Ser capaz de utilizar la voz enérgicamente y al máximo durante varias horas al día, y tenerla tan flexible y libre al finalizar el trabajo como al principio.
3. Ser capaz de transmitir todos los matices de significado que exige su trabajo y su vida diaria.
4. Debería ser un instrumento de expresión y comunicación totalmente flexible y bajo nuestro control.

4. Fonación

La fonación es el acto físico de la producción de sonidos, por la acción del aire espirado sobre las cuerdas vocales. Este sonido que es la voz que se amplifica en los resonadores de la cabeza cuello.



Materiales para cuidar mi voz

4.1. Articulación

Los ejercicios de articulación (praxias) tienen un lugar privilegiado en nuestro programa ya que la posición de la lengua, velo del paladar y abertura de la boca son **decisivas** para mejorar la emisión de la voz. Además con estos ejercicios conseguiremos que los órganos de la articulación sean más ágiles y flexibles lo que mejorará la calidad de nuestra voz y dicción.

Antes de comenzar con ellos debemos colocarnos en una postura cómoda (mirada al frente, verticalidad del cuerpo y rostro) y si puede ser con un pequeño espejo delante. Así al mirarnos, evitaremos movimientos innecesarios y podremos perfeccionar la realización del ejercicio hasta que salga sin ayuda.



Realizaremos dos tipos de praxias, con EMISIÓN VOCAL Y SIN EMISIÓN VOCAL. Las actividades constan de una parte en la que el movimiento es aislado y de otra en la que es secuenciado (seguido de otro movimiento).

Empezaremos por la serie de ejercicios linguales, labiales y mandibulares sin sonido. Intente realizar estos movimientos siguiendo las pautas que aparecen a continuación. Puede empezar por el grupo que quiera y realizar cada ejercicio entre una y tres veces. Recuerde mantener cada posición un mínimo de 5 segundos, si al principio le resulta muy difícil, comenzaremos manteniendo 3 segundos e iremos aumentando hasta llegar a cinco.

A. Praxias linguales

- Intente tocar la barbilla con la lengua.
- Intente tocar la punta de la nariz con la lengua.
- Pase de una posición a otra: arriba-abajo / abajo-arriba.



- Intente tocar la mejilla izquierda con la lengua.
- Intente tocar la mejilla derecha con la lengua.
- Pase de una posición a otra: izquierda- derecha / derecha-izquierda.



- Cierre la boca y toque la mejilla izquierda con la lengua, mantenga la posición.
- Cierre la boca y toque la mejilla derecha con la lengua, mantenga la posición.
- Pase de una posición a otra: izquierda-derecha / derecha-izquierda.





Materiales para cuidar mi voz



- Abra la boca y toque las últimas muelas derechas con la punta de la lengua.



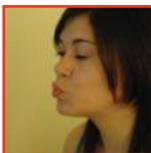
- Abra la boca y toque las últimas muelas de la izquierda con la punta de la lengua.

- Pase de una posición a otra: izquierda-derecha / derecha-izquierda.

B. Praxias labiales



- Muerda el labio inferior y tras unos segundos el labio superior.



- Tire un "beso" al frente frunciendo los labios todo lo posible.

Cuidando mi voz

- Lance un "beso" a la derecha tras unos segundos lance otro a la izquierda.



- Hinche las mejillas con aire y mantenga esa posición durante unos segundos. Expulse el aire despacio y absorba las mejillas manteniendo esa posición durante unos segundos.



- Esconda los dientes "arropándolos" con los labios y posteriormente enseñe los dientes todo lo que pueda, estirando de los labios.





Materiales para cuidar mi voz

C. Praxias mandibulares



- Abra la boca.



- Cierre la boca sin ninguna tensión.



- Cierre la boca e imite el movimiento de masticación.



- Mueva la mandíbula inferior hacia delante, sin tensar el resto de la cara.



- Mueva la mandíbula inferior hacia atrás, sin tensar el resto de la cara.

- Mueva la mandíbula inferior hacia la izquierda.



- Mueva la mandíbula inferior hacia la derecha.



- Muerda con la mandíbula superior el labio inferior.



4.2. Coordinación Fono-respiratoria

Este es un punto crucial para seguir adelante en la mejora de nuestra técnica vocal. Es a partir de aquí donde comenzamos a coordinar todo lo aprendido y por tanto, es necesario que seamos capaces de ayudarnos del control de nuestra postura, respiración, relajación y articulación.

Se refiere a la coordinación que el cuerpo ha de realizar para sincronizar los movimientos de **respiración y habla** al mismo tiempo.

La inspiración para el habla requiere la acción del **diafragma** y de los **músculos intercostales externos**. El habla requiere el uso de los grupos musculares inspiratorios, aunque **el habla es una actividad espiratoria**.



Materiales para cuidar mi voz

La presión subglótica para el habla se refiere a la presión existente en el interior de los pulmones durante el habla, así como al movimiento que realiza el diafragma y musculatura abdominal para provocar la salida del aire y la **vibración de las cuerdas vocales**.

Los músculos abdominales están activos en todos los individuos al inicio de la fonación para el habla o el canto.

Antes de empezar con los ejercicios nos colocaremos en una postura correcta y cómoda: pies apoyados en el suelo y espalda recta y alineada (apoyada en el respaldo de la silla si lo hacemos sentados). Realizaremos una inspiración nasal costo-diafragmática y emitiremos el sonido durante la espiración.

Nunca se realizan "en frío": previamente, durante unos minutos, se trabajarán la relajación, respiración y articulación *Echeverría, 1998*.

Es importante no variar el orden de los ejercicios ya que se ha seguido un criterio de dificultad creciente.

A. Ejercicios de coordinación fono-respiratoria:

Inspiración Nasal Diafragmática (IND)

1. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /ssssssssssss/.
2. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /ffffffffffffffff/.
3. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /zzzzzzzzzz/.

Nos aseguraremos que el sonido tiene el mismo volumen al principio que al final. Vigilaremos la regularidad del movimiento de nuestro diafragma y nunca apuraremos el aire residual.

4.3. Impostación Vocal

Cuando conseguimos el **aumento del volumen** de la voz (proyección) con el **mínimo esfuerzo** posible de las cuerdas vocales, decimos que estamos **impostando la voz**. Conseguir un mayor volumen de voz y un buen patrón respiratorio es el objetivo de muchas terapias vocales.

Este es el momento en el que coordinamos todo lo aprendido hasta ahora (relajación, respiración, control postural y articulación), para producir una voz técnicamente correcta.

Con este tipo de ejercicios, trabajamos también el control sobre las tres cualidades de la voz: **intensidad** (variando el volumen de la voz), **tono** (cambiando del grave al agudo como en las escalas musicales) y por tanto el **timbre**.

Antes de comenzar los ejercicios nos colocaremos en una postura correcta, sin tensiones y trataremos de coordinar la respiración nasal y diafragmática. En estos ejercicios vamos a notar las sensaciones vibratorias que se producen en la cara cuando producimos correctamente el sonido.

Por este motivo es importante mantener la verticalidad del rostro y el **suelo de la boca relajado**. *Le Huche, 2004.*



A. Ejercicios de impostación: (lea la instrucción hasta el final)

Inspiración nasal diafragmática (IND)

1. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /mmm...mmm/ A un volumen moderado, duraremos 3 sg.



Materiales para cuidar mi voz

2. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /mmm...mmm/ Esta vez lo haremos variando el tono de forma ascendente.

3. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /mmm...mmm/ Esta vez lo haremos variando el tono de forma descendente.

Durante la realización de esta serie de ejercicios tocaremos el rostro con las manos para comprobar la resonancia y colocación de la voz (notaremos las vibraciones).

B. Ejercicios de impostación: combinaciones vocálicas-silábicas

Para realizar estos ejercicios debe recordar las instrucciones anteriores. Inspiración nasal diafragmática (IND)

4. Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /MMM...AAA/. A un volumen moderado, manteniendo el molde vocálico final.

5. El ejercicio anterior pero cambiando las vocales /MMM...EEE/ /MMM...III/ /MMM...OOO/ /MMM...UUU/. Se realizarán de uno en uno, haciendo una pausa entre cada uno de ellos.

6. Combinaciones silábicas: Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo los sonidos:

/BRA, BRE, BRI, BRO, BRU/ /PAN, PEN, PIN/ /FAN, FIN, FUN/

COMPRUEBE USTED MISMO:

Suelo de la boca relajado: este aspecto podemos comprobarlo tocando con nuestro dedo pulgar la parte inferior del mentón mientras emitimos el sonido / mmm/. Si está relajado notaremos el suelo de la boca y nada de tensión alrededor. La postura de la boca es como si tuviéramos una patata caliente dentro.

C. Ejercicios de impostación: producción de palabras-frases

Partiendo de las mismas condiciones anteriores de postura y respiración, en este ejercicio vamos a soltar el aire que nos sobre después de la producción de palabras o frases. Si, por el contrario, no nos llega el aire para toda la producción, debemos pararnos y hacer una nueva inspiración diafragmática.

- 7. Producción de palabras:** Realizamos una inspiración nasal suave lentamente, producimos de una en una la siguiente lista de palabras:

SOL
MAMÁ
AMIGO
CUADERNO
METEOROLOGÍA

Nótese como necesitamos mayor inspiración cuantas más sílabas contenga la palabra.

- 8. Producción de frases:** Realizamos una inspiración nasal lenta y profunda que ha de servir para producir la frase completa:

¡BUENOS DÍAS!
¡TENGO MUCHO SUEÑO!
¡HOY VAMOS AL CINE!

COMPRUEBE USTED MISMO:
Cómo perfeccionar la realización de este tipo de ejercicios leyendo titulares de los periódicos.



Materiales para cuidar mi voz

9. Producción de frases largas: Realizamos una inspiración nasal diafragmática (IND) en cada pausa/separación entre palabras:

*Dile, cuando venga, que me llame,
(IND) para poder ir juntos a la fiesta*

*Si mañana llegas antes de las siete,
(IND) estaré en el despacho de Luisa*

*Juan es primo de María, la chica tan guapa que vimos ayer,
(IND) aunque es verdad que parecen hermanos.*

Cuando practiquemos estos ejercicios, evitaremos la monotonía jugando con las tonalidades de cada frase.

10. Producción de textos: Prepare un texto largo. Intente, con una sola inspiración, leer en voz alta dos o tres frases seguidas, sin detenerse en los puntos ni comas.

Observe qué le ocurre a su abdomen. Note cómo, poco a poco, se encoge la musculatura abdominal y diafragmática intentando "apurar" el aire residual, es decir, el aire que ya no es para el habla, sino para las funciones vitales básicas.

Si esto le provoca el ahogo y dificultad respiratoria, habrá comprobado "sufrimiento" al que sometemos a las cuerdas vocales cuando hablamos sin tomar suficiente aire.

4.4. Prosodia y ritmo

Esta es la etapa que completa los ejercicios de impostación. La entonación y el ritmo de habla son aspectos muy

importantes en la comunicación ya que mejoran la inteligibilidad del habla. Además están íntimamente relacionados por lo que se trabajan de forma conjunta.

Cuando hablamos, no sólo estamos emitiendo sonidos aislados. Estos sonidos se unen formando sílabas, palabras, frases y discursos complejos.

La entonación, los cambios y juegos que hacemos con la voz al hablar, el ritmo de habla, las pausas respiratorias, la correcta articulación, la melodía, la prosodia, etc. hace que el discurso sea más o menos "apetecible" de escuchar.

Combinar todos estos factores no es tarea fácil, pero fíjese qué bien la realizan los y las presentadoras de los informativos tanto en radio como en televisión. Lo que diferencia los distintos tipos de habla es en realidad la melodía con la que la acompañamos.

Para practicar sobre ellos, vamos a proponer lecturas en voz alta de textos en los que la expresividad y melodía sean el aspecto prioritario.

En este caso, además de estar pendientes de utilizar una correcta técnica vocal, hemos de intentar mantener la entonación y el ritmo adecuado.

A. Ejercicios de entonación y ritmo:

Prestando atención al juego de voces.

- 1. Lectura de frases:** En función de los tipos de oraciones, nuestra voz debe cambiar. Así, por ejemplo, en las **ora-**

INVESTIGANDO OTRAS VOCES

Vamos a comparar la voz de las personas que trabajan en la radio. Las diferencias van más allá de encontrarnos ante un locutor o una locutora o del programa que estén retransmitiendo. ¿Podría describir las diferencias?



Materiales para cuidar mi voz

ciones interrogativas, observamos cómo el final de la misma se realiza en un tono más agudo que el comienzo. Al contrario ocurre con las **exclamativas**: en las que comenzamos agudo y terminamos más grave.

En diferentes materiales dirigidos a educar la voz cantada y hablada, citados en la bibliografía, podrá encontrar más detalles.

- A. Tome aire y emita las siguientes frases respetando su entonación (las grafías más grandes corresponden a la subida en agudos):

¿De dónde vien**ES**?
 ¡**QUÉ** día tan bonito!
 ¿A qué hora vas a vol**VER**?
 ¡**NO** me lo puedo creer!
 ¿Sabes si tardará mu**CHO**?
 ¡**QUÉ** divertido!

Lea las frases cambiando la velocidad de dicción, leyendo unas veces más rápido, y otras veces mucho más lento de como lo haga habitualmente. Enmárquese después en un tempo de hablar, situado entre la velocidad más alta y la más baja. Averigüe con que velocidad se encuentra más cómodo y cuáles son los distintos efectos que observa según pronuncie sus palabras más o menos deprisa.

2. Lectura de textos

- A. Tome aire y lea los siguientes trabalenguas respetando las pausas y la entonación: ¡atento a su articulación, postura y respiración!.

Puedes, Pepe, pedir perfectamente

Por pura precisión pelo prestado,

Pudiendo presumido por peinado

Ponerte perifollos propiamente.

Para pedir pardiez precisamente

Parécesme, Pepín, predestinado.

Pero para pagar, pobre pelado,

Precisa perdonar pacientemente.

• • •

R con R cigarro,

R con R barril,

rápido corren los carros

cargados de azúcar al ferrocarril.

• • •

En tres tristes trastos de trigo,

tres tristes tigres comían trigo;

comían trigo, tres tristes tigres,

en tres tristes trastos de trigo.



Materiales para cuidar mi voz

B. Tome aire y lea las siguientes poesías respetando el ritmo y la entonación: ¡atento a su articulación, postura y respiración!

Mi hijo duerme en su casa y
en su cama.
Me he sentado a su lado esta noche
A mirarlo despacio:
sus gestos que conozco,
sus dulces labios,
esa frontera rosa de besos babeados.
Mi hijo duerme sano y yo a su lado
Le contemplo en silencio.

(Andrés Aberasturi. Palabras para Cris)

• • •

Una tarde parda y fría
De invierno. Los colegiales
Estudian. Monotonía
De lluvia tras los cristales.
Es la clase. En un cartel se representa a Caín
Fugitivo, y muerto Abel,
Junto a una mancha de carmín.
(...) Y todo un coro infantil
va cantando la lección:
"mil veces ciento, cien mil:
mil veces mil, un millón".
Una tarde parda y fría
De invierno. Los colegiales
estudian.

(Antonio Machado. Recuerdo infantil)

3. Para finalizar, **PRACTIQUE EN CONVERSACIÓN**

Antes de comenzar a hablar en una conversación espontánea con un amigo/a, familiar, persona del trabajo, etc., es importante que pensemos no sólo en lo que vamos a decir, sino en cómo lo diremos.

Hemos entrenado distintas voces, y es ahora donde tendremos que poner en marcha las técnicas de respiración, postura, relajación, impostación de la voz y coordinación fono-respiratoria.

Es importante utilizar una entonación y modulación apropiada al comunicarnos. En cambio, si lo que estamos expresando es malestar, disgusto o enfado, nuestra entonación ha de manifestarlo, pero no necesitamos elevar el volumen para ello (además, cuando gritamos en una discusión automáticamente perdemos la razón).

Para preguntar, ensayaremos el estilo de frase interrogativa (subida al final en agudos) y para exclamar, el sentido inverso.

Pruebe, pruebe. Imagine una conversación y comience a coordinar el aire, la voz, la postura, la comunicación no verbal como apoyo al discurso y todas las demás formas de expresión.

Por último, practique la conversación telefónica. Observe qué diferencias existen con la conversación cara a cara.

COMPRUEBE USTED MISMO:

Cómo perfeccionar la realización de este tipo de ejercicios leyendo diálogos de obras de teatro.

También puede entrenarse leyendo en voz alta una noticia de prensa escrita. Compruebe cómo están escritas para facilitar su lectura silenciosa.



ANEXO 1

Pautas de Higiene Vocal: cómo sacar el mejor partido a su voz.

Adaptado de Morrison & Rammage, 1996.

A. NO ABUSE DE LA VOZ

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
<ul style="list-style-type: none"> Forzar su voz hasta el límite. 	<ul style="list-style-type: none"> Dedique tiempo de reposo vocal durante el día.
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar la voz si está enfermo o excesivamente cansado. 	<ul style="list-style-type: none"> Repose su voz durante unas horas al día.
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar la voz cuando la note tensa. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprenda a ser sensible a los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión, sequedad, etc.
<ul style="list-style-type: none"> Hablar de forma prolongada y/o en espacios abiertos. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilice las técnicas de proyección vocal. Acérquese para favorecer la audición.
<ul style="list-style-type: none"> Usar la voz sin la amplificación adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> Use un micrófono si aún no proyecta correctamente la voz.
<ul style="list-style-type: none"> Cantar en un tono inadecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> Conozca las características de su voz y acuda a un profesional que le oriente sobre su escala tonal.
<ul style="list-style-type: none"> Los hábitos nerviosos que originan abuso vocal como son: carraspeo, retener la respiración, hablar sin aire, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprenda a impostar la voz. Aprenda estrategias de cómo hablar en público.
<ul style="list-style-type: none"> Hablar durante el ejercicio físico intenso. 	<ul style="list-style-type: none"> Espere a que su respiración se tranquilice y su laringe esté preparada para la fonación.
<ul style="list-style-type: none"> Hablar mientras empuja, lleva o carga objetos pesados. 	<ul style="list-style-type: none"> Comience a hablar cuando haya soltado el peso y su postura sea vertical. Si no es posible, concéntrese en la respiración.



Materiales para cuidar mi voz

B. NO HAGA UN USO INADECUADO DE LA VOZ

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
<ul style="list-style-type: none"> • Carraspear y toser habitualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bostece para relajar la zona. ▶ Trague saliva lentamente o beba un poco de agua.
<ul style="list-style-type: none"> • Gritar o chillar irritando la laringe. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Utilice las técnicas de proyección vocal. ▶ Acérquese para favorecer la audición.
<ul style="list-style-type: none"> • El ataque glótico duro al inicio de sus producciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Deje escapar un poco de aire antes de empezar a hablar.
<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar el aire residual, usando frases demasiado largas para el ciclo respiratorio. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hable lentamente, realizando pausas frecuentes para tomar aire y sin perder la entonación.
<ul style="list-style-type: none"> • Tensar el tórax, hombros, cuello y/o laringe al respirar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permita que el cuerpo se mantenga alineado y relajado, con respiración natural. ▶ Deje que el abdomen se mueva y el diafragma realice el esfuerzo de regular la salida del aire
<ul style="list-style-type: none"> • Tensar la mandíbula, apretar los dientes o mantener la lengua inmóvil 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Articule correctamente ▶ Mantenga la zona estirada y en un tono óptimo con praxias diarias
<ul style="list-style-type: none"> • Usar habitualmente sonidos no convencionales (silbidos, gruñidos, chillidos) o hacer imitaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Si es inevitable, aprenda a realizar imitaciones sin forzar la laringe, hidrate la laringe y tome un tiempo de reposo vocal. ▶ Aprenda a variar la entonación y mejore su coordinación fono-respiratoria.
<ul style="list-style-type: none"> • Reírse de forma exagerada y contener el estornudo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ríase sin forzar la laringe, apoyando la salida del aire con el movimiento diafragmático. ▶ Colóquese un pañuelo delante y deje que salga el aire al estornudar.
<ul style="list-style-type: none"> • Al cantar, forzar la voz para mantener un registro que esté más allá de los límites de tono en que esté cómodo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Consulte con su profesor/a de canto las posibles técnicas de transición suave de registros.

C. MANTENGA UN ESTILO DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLES

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar en entornos ruidosos 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Elimine el ruido de fondo o espere si esto no es posible a que se reduzca. ▶ Hable cerca (cara a cara) de la persona que está escuchando.
<ul style="list-style-type: none"> • Las comidas fuertes, picantes y el exceso de sal que irritan la mucosa laríngea. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aumente el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.
<ul style="list-style-type: none"> • La ropa ajustada que no permita el movimiento laríngeo o diafragmático. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuando vaya a hablar durante horas, utilice ropa cómoda y holgada.
<ul style="list-style-type: none"> • Pasar por alto los signos prolongados de tensión vocal: disfonía, dolor de garganta, ardor de estómago, alergias, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Consulte a su médico si experimenta síntomas que afectan a la garganta o a la voz durante más de 10 días.
<ul style="list-style-type: none"> • Exponer la voz a una contaminación excesiva (humo, aire acondicionado, calefacción) y/o productos deshidratantes como el alcohol o el tabaco. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mantenga su cuerpo hidratado: beba 8-10 vasos de bebidas sin cafeína ni alcohol al día. ▶ Mantenga la humedad del aire al 30%. ▶ ¡¡Deje de fumar!!
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una postura encorvada o desequilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mantenga una postura equilibrada y vertical. ▶ Estire la musculatura corporal diariamente.



Materiales para cuidar mi voz

ANEXO 2

Auto Observación/Auto-Registro Vocal

Lidia Rodríguez

*“Si me preguntáis qué he venido a hacer a este mundo,
os contestaré: he venido a vivir en voz alta”.*

Marcel Proust

Observa todos los aspectos relacionados con tu voz que se describen en este Manual. Este es un ejercicio interesante que te ayudará a conocerte más. Completa el siguiente registro en función de los parámetros y contenidos que vamos a trabajar en el Programa Vocal. Si necesitas ayuda para completarlo o detectas alguna dificultad en tu calidad de voz, no dudes en consultar con un profesional de la Logopedia.

1. Mi voz es:

Imagino una metáfora vocal que corresponda a lo que a mí me parece que suena mi voz:

2. El grado en que me gusta mi voz es:

1. (de 0 a 10 y porqué)

3. Mi Postura es

- Alineación
- Equilibrio
- Simetría
- Tono muscular
- Mis puntos de tensión
- Mi laringe al hablar está...

4. Mis características anatómicas faciales son

- a. estructura facial
- b. tono facial
- c. nariz
- d. mandíbula
- e. labios
- f. boca
- g. lengua
- h. paladar
- i. dientes
- j. frenillo sublingual
- k. faringe
- l. amígdalas
- m. otros aspectos

5. Mi respiración es

	REPOSO	CONVERSACION	ESTRES	OTROS
Entrada de aire (nasal-bucal)				
Salida de aire (nasal-bucal)				
Tipo y frecuencia de hidratación				
Factores asociados				
Sonora / Silenciosa				

Almacén aire:				
Superior (clavicular)				
Medio (torácica)				
Inferior (abdominal, diafragmática)				
Completa (Costodiafrag)				



Materiales para cuidar mi voz

Parámetros respiratorios				
Capacidad Vital (espirómetro)				
Permeabilidad nasal				
Grado de satisfacción respiratoria				
Uso aire residual				
Frecuencia respiratoria (ciclos x min)				
Tiempo máximo respirat.				

6. Mi voz se define como

- a. Cualidades
 - I. Intensidad (Volumen)
 - II. Frecuencia (Tono)
 - III. Timbre
 - IV. Duración
- b. Resonancia
- c. Impostación
- d. Percepción vocal
 - I. Qué dice mi voz de mí mismo/a
 - II. Qué transmite a los demás mi voz
 - III. Funcionalidad de mi voz
 - IV. Sensaciones que tengo al hablar
 - V. Fatiga vocal o resistencia vocal
 - VI. Dificultades que percibo de mi voz
- e. Imagen vocal
 - I. Cómo me gustaría que fuera mi voz

7. Mi Habla es

- a. Ritmo
- b. Fluidez
- c. Articulación
- d. Entonación
- e. inteligibilidad en palabras
- f. Inteligibilidad en el discurso
- g. Cómo me siento al hablar
 - I. Al inicio del discurso
 - II. Al llevar poco tiempo
 - III. Mucho tiempo continuado de habla

8. Mi Coordinación fono-respiratoria es

- a. Pausas (productivas)
- b. Respiraciones/emisión de voz
- c. Distribución del aire en el discurso
- d. Tiempo máximo fonatorio
- e. Aprovechamiento del aire residual

9. Lo que sentía/siento yo al oír mi voz es:

- a. En el pasado
- b. En el presente
- c. ¿Observo cambios en mi voz?
- d. ¿A qué lo atribuyo?

10. Mi compromiso personal (realista) para mejorar mi voz es

- a. A corto plazo:
 - I. observación de:
- b. A medio plazo:
 - I. modificación de:
- c. A largo plazo:
 - I. integración de:
 - II. otros:



Materiales para cuidar mi voz

ANEXO 3

Protocolo de Calidad de Vida y Voz (PCVV)

Versión traducida y adaptada por Lidia Rodríguez.

Del original incluido en: Hogikyan, N., y Seturaman, G. (1999). Validation of an instrument to measure voice-related quality of life (V-RQOL) Vol. 13, Issue 4, pág. 557-569.

Nombre _____ Edad _____

Fecha _____

Profesión _____

Estamos intentando comprender mejor cómo un problema de voz puede interferir en las actividades de la vida diaria. Presentamos una lista de posibles problemas relacionados con la voz. Por favor, responda a las siguientes cuestiones basadas en cómo ha notado su voz en las últimas semanas. No existen respuestas únicas ni cerradas, puede añadir cualquier comentario que estime oportuno.

Para responder al cuestionario, considere tanto la **intensidad** del problema como su **frecuencia** de aparición, evaluando cada ítem de acuerdo con la **duración** de la dificultad de voz que ud. presenta.

La escala de valoración a utilizar es la siguiente: **1** (menor problema/menos de acuerdo con la afirmación) **5** (mayor problema/más de acuerdo con la afirmación).

<i>A causa de mi voz...</i>	
	Punt.
1. Tengo dificultades para hablar fuerte (alto) o ser oído en lugares con ruido ambiental.	
2. Hablo rápido y necesito respirar muchas veces y fuerte	
3. A veces cuando comienzo a hablar no sé cómo va a salir mi voz	
4. A veces me siento ansioso o frustrado a causa de mi voz	
5. A veces me siento deprimido a causa de mi voz.	
6. Tengo dificultades para hablar por teléfono.	
7. Tengo problemas en mi trabajo para desenvolverme o realizar mi profesión.	
8. Evito salir o relacionarme socialmente a causa de mi voz.	
9. Tengo que repetir lo que digo para ser comprendido	
10. Me he vuelto una persona menos expresiva/estravertida.	



Materiales para cuidar mi voz

ANEXO 4

Registro de evaluación de la Voz hablada para Profesionales

Lidia Rodríguez y Gema de las Heras

Te proponemos que realices una **exposición oral durante uno o dos minutos**. Es importante que lo hagas sobre un contenido que domines. Nosotras observaremos tu estilo comunicativo y tu voz durante ese minuto.

A continuación te presentamos una tabla que incluye **los parámetros en los que va a ser evaluado**.

El objetivo de la dinámica es, por un lado, facilitarte orientaciones específicas sobre qué hacer para optimizar tu voz hablada, y, por otro, ofrecerte un registro en el que figure tu situación actual y en el que puedas ir anotando tus logros vocales. ¡Adelante!

		1	2	3	4
Datos de Identificación	Edad				
	Sexo				
	Profesión				
	Antecedentes				
Datos contexto	Fecha evaluac.				
	Condiciones sala				
	Tarea / actividad				
	N.º personas				
Aspectos generales	Confianza				
	Conocimientos				
	Otros				
Estilo comunic.	Agresivo				
	Asertivo				
	Pasivo				
	Otros				
Técnica oratoria	Gestualidad				
	Interacción				
	Complicidad				
	Modulación				
	Uso del Humor				

Anexos

		1	2	3	4
Postura Corporal	Alineación				
	Equilibrio				
	Tono				
	Simetría				
	Tensión/Relajac.				
Laringe	Postura laríng.				
	Tono musc.				
Respiración	Entrada				
	Almacén				
	Salida				
Coord. Fono-respiratoria	Distrib. aire discurso				
	Pausas resp.				
	Tiempo máx. fonatorio				
	Aire residual				
Habla	Ritmo/fluidez				
	Entonación				
	Inteligibilidad				
	Muletillas				
	Chaquear leng.				
Articulación	Lengua				
	Labios				
	Mandíbula				
	Rostro-gesto				
	Dicción/pronunc.				
Resonancia	Impostación				
Análisis cualidades de la voz	Intensidad (vol.)				
	Tono				
	Timbre				
	Duración				
Auto-Percepción vocal	Funcionalidad				
	Utilización				
	Expectativa				
	Puerte fuerte				
	Punto débil				



Materiales para cuidar mi voz

		1	2	3	4
Impacto psicosocial	¿Qué provoca esta voz?				
	Adjetivo vocal				
	Punto fuerte				
	Punto débil				
Observaciones					

No olvides anotar las diferentes fechas de registro, e integrar la información, no analizarla nunca de manera aislada.

ANEXO 5

Pautas para hablar en público

"Comprender la voz del otro es escuchar el silencio de uno mismo"

D. Vasse

Gema de las Heras

Exponemos a continuación algunas pautas útiles para las comunicaciones orales. Estas no pueden ser utilizadas cómo reglas o conjunto de pasos a seguir para triunfar en una conferencia, ya que no son más que orientaciones generales de las cuales pueden extraerse ideas a la hora de planificar o llevar a cabo una exposición en público.

1/3. Antes de la exposición

Una preparación cuidadosa puede ofrecer seguridad desde el inicio del trabajo, sobre todo si ensayas y grabas la exposición. Sin embargo, los preparativos no son garantía de que la charla se desarrolle como tenías pensado ya que hay muchas circunstancias (que otros participantes hayan hablado del tema, que alguien haya sostenido una idea que quieras contradecir, que los chistes escogidos no sean adecuados) que pueden hacer necesario un cambio de "última hora". Introduciendo estos cambios al planteamiento inicial, nuestra exposición se adaptará a las características especiales del auditorio. Las orientaciones que exponemos a continuación deben realizarse "antes de subirse al escenario".



Materiales para cuidar mi voz

QUÉ HACER	CÓMO HACERLO
Conocer tu voz	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchando/viendo grabaciones. • Practicando ejercicios de coordinación fono respiratoria.
Preparar el discurso	<ul style="list-style-type: none"> • Preparando un guión dominaremos el contenido, podemos escribir toda la presentación o sólo un esquema. Este debe ser claro y resultar fácil de leer, incluyendo palabras clave. • Ensayando (oralmente) controlaremos las pausas respiratorias y el ritmo de habla. • Cambiando nuestro discurso mejoraremos en lo posible los defectos.
Estirar/ejercitar los órganos de la fonación	<ul style="list-style-type: none"> • Relajaremos activamente los hombros y el cuello. • Realizaremos inspiraciones profundas y espiraciones lentas, regulando la respiración antes de hablar. • Realizaremos praxias con la mandíbula, lengua y labios. Bostezar un par de veces
Familiarizarse con el auditorio	<ul style="list-style-type: none"> • Visitando el auditorio podremos familiarizarnos con la perspectiva de la sala. • Mirando al público con sosiego, observando cómo toman asiento, hasta comprobar que los asistentes se dan cuenta de que vas a empezar a hablar. • Poniéndonos cómodos, eligiendo la postura en la que vamos a hablar (erguidos y no contraídos) • Eliminando las incomodidades y colocando las cosas que necesitamos en la posición adecuada.

2/3. Después de la exposición

Regular la relación con el auditorio. Junto a un reposado y consciente comienzo de tu charla, tu voz y tu tono constituyen importantes generadores de atención. La audiencia necesita de uno a dos minutos para sintonizar tu registro de voz. El orador también necesita un tiempo para acostumbrarse a cómo suena su voz en la sala y adaptar el volumen de la misma. En estos momentos de la presentación, es importante no enunciar el mensaje central, es aconsejable comenzar con un saludo, presentación o agradecimientos. Poco a poco irás desplegando tu **propio estilo de habla**.

QUÉ HACER	CÓMO HACERLO
Impostar la voz	<ul style="list-style-type: none"> • Manteniendo la respiración coordinada con la fonación. Hidratando la laringe siempre que lo necesitemos. • Articulando correctamente y manteniendo un ritmo de habla adecuado. • Adaptando el volumen de la voz a las características del auditorio. • Dirigiéndonos a las últimas filas, proyectando la voz. • Modulando la voz: entonar, subir y bajar el volumen, crear preguntas, cambiar el ritmo, acentuar las palabras dando expresividad y melodía a la exposición.
Mostrar una actitud segura	<ul style="list-style-type: none"> • Manteniendo una postura corporal y facial correcta y relajada. • Dirigiendo la vista de forma que alcances la totalidad del espacio ocupado por los asistentes. • Utilizando las pausas para tomar aire y reflexionar sobre lo que se va a decir.
Dar descanso a los órganos de la fonación	<ul style="list-style-type: none"> • Manteniendo la hidratación. • Relajando activamente los hombros y el cuello. • Masajeando la zona orofacial. • Evitando realizar esfuerzos vocales hasta habernos recuperado de éste. • Tomando un tiempo de reposo/descanso vocal, en el cual intentamos hablar lo menos posible hasta unas horas después de la exposición.



Materiales para cuidar mi voz

QUÉ HACER	CÓMO HACERLO
<p>Facilitar la comprensión de los interlocutores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrando la estructura de la charla, dando un corto resumen oral o con una diapositiva. • Manteniendo una pronunciación clara, sin acelerarnos, haciendo pausas que enfatizan los puntos importantes del discurso. No prestar demasiada atención si nuestro acento es muy marcado. • Generando y manteniendo la atención del público, utilizando metáforas o ejemplos que resulten gráficos. Utilizando medios visuales auxiliares que faciliten la comprensión de lo que estamos diciendo. • Comunicándonos con el público para comprobar el seguimiento. Haciendo uso del humor para crear complicidad con el público. • Utilizando un lenguaje que dominemos.
<p>Utilizar el lenguaje gestual como apoyo a la expresión oral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siendo natural en la exposición, acompañando el discurso con gestos de forma moderada. • No abusando de muletillas lingüísticas ni gestuales. • Evitando gestos como morderse el labio inferior, dar golpecitos en la mesa, jugar con un objeto, retorcerse el pelo, etc. ya que distraen al público y son muestra de cierto nerviosismo o inseguridad. Estos pueden llegar a repercutir incluso en la postura corporal de la persona

2/3. Después de la exposición

Es posible que durante más de una hora hayamos estado utilizando nuestro órgano vocal y que al terminar lo clase/conferencia, tengamos que seguir utilizándolo hasta el final del día. Por este motivo, le recomendamos que una vez terminada la exposición y cumplidos los compromisos sociales, deje de hablar durante unas horas, respirando tranquilamente, relajándose y masajeando la zona. Así conseguimos que todas las estructuras implicadas en la fonación recobren fuerzas para la próxima vez que necesitemos utilizarlas, que probablemente será en menos de 24 horas.

QUÉ HACER	CÓMO HACERLO
Dar descanso a los órganos de la fonación	<ul style="list-style-type: none">• Manteniendo la hidratación.• Relajando activamente los hombros y el cuello.• Masajeando la zona orofacial.• Evitando realizar esfuerzos vocales hasta habernos recuperado de éste.• Tomando un tiempo de reposo/descanso vocal, en el cual intentamos hablar lo menos posible hasta unas horas después de la exposición.



Materiales para cuidar mi voz

BIBLIOGRAFÍA

"Un libro abierto es un cerebro que habla; cerrado, un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora."

Proverbio Hindú

1. La prevención de patologías vocales y su tratamiento.

- **Boone. (1990)** "La Voz y el tratamiento de sus alteraciones". Ed Panamericana.
- **Bustos, I. (1996)** Reeducción de los problemas de la voz. Madrid. CEPE.
- **Caballero, C. (1994)** Cómo educar la voz hablada y cantada. Méjico DF. EdaMex.
- **Calais-Germain, B. (2005)** Anatomía para el movimiento. Tomo 1. Ed. La liebre de marzo.
- **Calais-Germain, B. (2006)** La Respiración. Anatomía para el movimiento. Tomo IV. Ed. La liebre de Marzo.
- **Casado, J. C. (2002)** La evaluación clínica de la voz. Fundamentos médicos y logopédicos. Málaga. Aljibe.
- **Dinville, C.** Los trastornos de la voz y su reeducación. Barcelona: Masson.
- **Echeverría Goñi, S. (1998)** La voz infantil. Educación y reeducación. Ed: CEPE. Madrid.
- **Kooveni Weber, K. (2005)** Automasaje terapéutico. Meus Sana. Singapur.
- **Guimaraes, I. (2004)** *Os problemas de voz nos professores: prevalência, causas, efeitos e formas de prevenção.* Revista Portuguesa de Saude Publica. Vol. 22.
- **Le Huche. La voz. (cuatro tomos)** Ed. Masson. Barcelona.
- **McCallion, M. El libro de la voz (2006)** El libro de la voz. Ed. Urano, Barcelona.
- **Martin, S. & Darnley, L. (1996)** The teaching voice. London. Whurr Publishers Ltd.
- **Morrison, M. & Rammage, L. (1996)** Tratamiento de los trastornos de la voz. Masson.

Bibliografía

- **Perelló, J. (1980)** Alteraciones de la voz. Barcelona, Ed. Científico-médica.
- **Perelló, J. (1996)** Evaluación del lenguaje el habla y la voz. Ed: Lebón.
- **Revista de Medicina.** Universidad de Navarra. Monográfico: Voces Especiales. Vol. 50, nº 3, 2006.
- **Rex - Prater. (1990)** Manual de terapéutica de la voz. Ed. Salvat. Madrid.
- **Rivas Torres, R.M. y Fiuza Asorey, M.J. (2002)** La voz y las disfonías funcionales. Prevención y tratamiento. Madrid. Pirámide.
- **Rodríguez, T. (2006)** Vox Populi. Apuntes sobre la voz humana. ICE. Universidad de Sevilla.
- **Samuel Joseph, A. (1999)** La voz, seguida del alma. Ed. Integral. Barcelona.
- **Segre, R. & Naidich, S. (1981)** Principios de foniatría para alumnos y profesionales del canto y la dicción. Méjico D.F. Ed. Panamericana.
- **Tulón Arfelis, C. (2000)** La voz. Técnica vocal para la rehabilitación de la voz en las disfonías funcionales. Barcelona. Paidotribo.

2. Toma de conciencia sobre la salud integral

"No todos los ojos cerrados duermen, ni todos los ojos abiertos ven".

A. Machado

- **Aberasturi, A. (2000)** Un blanco deslumbramiento. Palabras para Cris. Ed: Contrapunto.
- **Anderson, B. (2000)** Estirándose. Barcelona. RBA. Integral.
- **Belling, N. (2002)** Yoga. La unión de cuerpo y mente. London. NH. Publisher.)
- **Bravo Villasante, C. (1980)** Una dola tela catola. El libro del folklore infantil. Ed: Miñón.
- **Costa, L. (2003)** Massage mind and body. Indulging home massage routines for healing and relaxion. London, Pengin Book.



Materiales para cuidar mi voz

- **Hoffman, D. (1996)** Guía de Salud. Plantas medicinales. Madrid. Susaeta.
- **Menza, L.(1992)** El aire que respiramos. Barcelona, Plaza & Janés.
- **Quiñones, C. (1996)** El cuidado de la voz. Ejercicios prácticos. Madrid. Escuela Española.
- **Rensen, M. (2003)** Meditación y Relajación. Relaje cuerpo y mente. London. NH. Publisher.
- **Rouet, M. (1997)** Relajación psicósomática. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- **Rowen, B. (2002)** Massage: Touch therapy for relaxation. London: N.H. Publishers.
- **Vopel, K.W. (2001)** Niños sin estrés. Viajar con la respiración. Madrid: CCS.
- **VVAA. (1996)** Relajación y Bienestar con el Yoga. Barcelona: Cuerpo-mente.
- **VV.AA. (1994)** Bienestar integral. Un programa completo para lograr el bienestar físico, mental y emocional. Robin Book.
- **Zemach-Bersin, D & K.** Ejercicios de Relajación. Una manera sencilla de mantener la salud y la forma física. Barcelona. Paidós.

Páginas web que hemos consultado...

Imágenes:

Asociació provincial de laringectomitzats i mutilats de la veu.
Tarragona.

Trabalenguas:

<http://www.nacnet.org/assunta/trabalen.htm>

<http://www.elhuevodechocolate.com/trabale2.htm>

<http://www.pequenet.com/present/trabalen.asp>

<http://www.augustobriga.net/memoria/trabalenguas.htm>