

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

TU VOZ
AL HABLAR

Consejos para aportar fuerza
y seguridad a tu voz



**DONDE SE HACEN
LOS LÍDERES**



TU VOZ AL HABLAR

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA

Teléfono: 949-858-8255 • Fax: 949-858-1207

www.toastmasters.org/members

© 2013 Toastmasters International. Todos los derechos reservados. Toastmasters International, el logotipo de Toastmasters International y todas las otras marcas registradas y derechos de autor de Toastmasters International son propiedad exclusiva de Toastmasters International y solo pueden ser usados con permiso.

Version 1/2013, translated 11/2010 from English Rev. 3/2010

Artículo SP199



**DONDE SE HACEN
LOS LÍDERES**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

▶ El medio de tu mensaje	1
▶ Cómo se produce la voz	2
La respiración produce la voz.....	2
La creación del timbre de tu voz.....	2
▶ ¿Cómo es tu voz?	3
¿Susurras o retumbas?.....	3
¿Eres monótono o melodioso?.....	3
¿Tu voz es como un nubarrón o un arcoíris?.....	3
¿Balbuceas?.....	3
¿Articulas correctamente?.....	4
¿Hablas despacio como tortuga o te aceleras como una liebre?.....	4
¿Suenas desafinado o como una orquesta?.....	4
▶ El perfil de tu discurso	5
▶ Cómo mejorar tu voz al hablar	5
Métodos para relajar la voz.....	5
Ejercicios de respiración para mejorar el volumen de tu voz.....	6
Cómo ampliar y controlar tu tono de voz.....	7
Proyecto la voz.....	8
Mejora tu articulación.....	9
Hablar con tiempo, no contra el tiempo.....	10
Dándole vida a tu discurso.....	12
▶ Ensayá tus discursos	15
▶ La presentación de discursos	16
▶ Tu voz y tu imagen	16
▶ Perfil del discurso	18

Tu audiencia te evalúa desde el momento en que te levantas para hablar. Si estás bien vestido y tu aspecto es limpio y cuidado, la impresión inicial que tengan de ti será positiva. Sin embargo, si tu voz rechina, tus palabras no se entienden o tu tono es demasiado negativo, esa impresión positiva rápidamente pasará a ser negativa. Si quieres comunicarte de forma convincente e influir positivamente en tu audiencia, debes prestar especial atención a tu voz al hablar.

EL MEDIO DE TU MENSAJE

La voz es la mejor herramienta con la que cuenta cualquier orador. Siempre que te dirijas a una audiencia tu mente, cuerpo y voz sirven como aliados en tu esfuerzo para comunicarte con tus oyentes. Al hablar, tu voz es el enlace principal entre tu audiencia y tú. Este es el medio de tu mensaje.

Aún así es probable que la voz que ahora utilices no sea tu “mejor” voz. Quizás hayas cubierto tu mejor voz con capas de malos hábitos al hablar. No obstante, debes encontrarla y ponerla a trabajar si quieres convertirte en un excelente orador. Este manual te ayudará a darle dimensión, fuerza, vitalidad y confianza a tu voz al hablar.

Una voz convincente no es necesariamente exclusiva para hablar en público. Tener una voz buena y controlada es de gran ayuda a la hora de relacionarte con otras personas. Tu voz refleja tu personalidad con un lenguaje propio. La voz natural que proyecta cordialidad, refinamiento y seguridad es una herramienta importante para alcanzar el éxito personal. Te puede ayudar a conseguir ascensos, realizar ventas, ganarte el respeto de los demás y mejorar tus oportunidades sociales, así como hablar de manera convincente frente a un público.

Al hablar, tu voz desvela tu estado de ánimo mental y emocional. No puedes esperar convencer o influir en los demás, o conseguir que te escuchen de forma positiva, si tu tono de voz es áspero y poco amigable. Una voz así puede ahuyentar, incluso cuando la intención del orador es atraer la atención. Un timbre con simpatía es imprescindible para tener una buena voz al hablar. Generalmente es una cuestión de hábito, igual que usar un tono poco cordial.

Si al hablar suenas cortante, enfadado o con un tono desagradable, y lo que quieres es tener una buena voz, alegre y atractiva, tendrás que hacer algo más que, simplemente, educar tu voz. Tendrás que reconsiderar tu impresión personal, la impresión de otras personas y de los sucesos en general.

Lo más probable es que puedas desarrollar el tipo de voz que recibe una reacción positiva y que refleja las cualidades que deseas proyectar. Simplemente tendrás que deshacerte de cualquier mal hábito al hablar y reemplazarlo por hábitos positivos que mejorarán tu voz al hablar.

Una de tus metas como orador deberá ser desarrollar una voz que sea:

- ▶ agradable, que ofrezca una sensación de calidez
- ▶ natural, que muestre tu verdadera personalidad y sinceridad
- ▶ dinámica, que de la impresión de fuerza y confianza, incluso cuando no sea muy alta
- ▶ expresiva, que proporcione diferentes matices de intención y que nunca suene monótona o carente de emoción
- ▶ fácil de entender, gracias a un volumen adecuado y una articulación clara

CÓMO SE PRODUCE LA VOZ

Antes de intentar mejorar tu voz al hablar, primero deberás entender cómo se produce el sonido al hablar. Este es el proceso que podrás cambiar si quieres mejorar tu discurso. Mientras lees sobre el proceso, mira el diagrama anterior.

La respiración produce la voz

Para producir una buena voz es necesaria una respiración profunda y controlada. Tu voz está sostenida por una columna de aire, cuya intensidad y estabilidad determinan tu timbre vocal. Piensa en el diafragma como la base sobre la que esta columna de aire se alza y mediante la cual se controla el aire a medida que sube hasta los órganos vocales.

Al aspirar, la pared abdominal se expande y el diafragma con forma de cúpula se aplana. Cuando exhalas, el diafragma se relaja y la pared abdominal se contrae. El diafragma en relajación se alza, empujando el aire fuera de los pulmones. El aire exhalado permite la producción controlada de sonidos al hablar.

A medida que el aire es expulsado hacia arriba, las cuerdas vocales se separan momentáneamente, permitiendo que el aire circule entre ellas. El flujo de aire y la elasticidad de las cuerdas vocales hacen que vuelvan a cerrarse. La producción de estas vibraciones se conoce como fonación.

Recuerda cómo se produce el sonido en el orificio de un globo inflado. El sonido vocal se produce de forma similar. La presión del aire sube por la garganta, la boca y la nariz, causando un cambio de presión continuo en el aire que rodea al orador. Estos cambios de presión se conocen como ondas sonoras; estas se transmiten hasta el oído del oyente, quien percibe la voz.

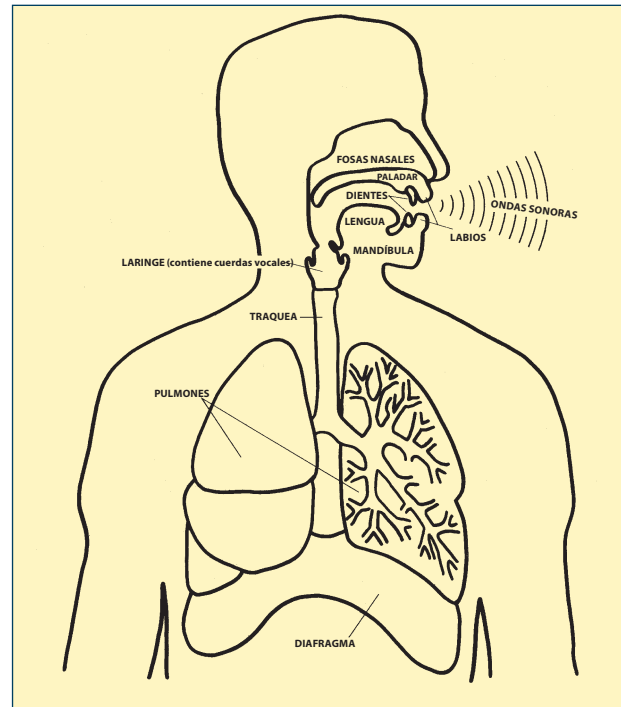
La creación del timbre de tu voz

Piensa en los instrumentos musicales de viento hechos de madera y latón. Su sonido procede de la respiración del músico y de las vibraciones de los labios o de las vibraciones de la lengüeta en la boquilla. Debido a que las cámaras de estos instrumentos difieren en tamaño y forma, las cualidades de su tono son distintas. Las distintas partes del tono original aumentan, o resuenan, y otras partes son reducidas.

La resonancia humana es el aumento o modificación de los sonidos mediante la garganta, nariz y boca. Las ondas sonoras creadas por la vibración de las cuerdas vocales viajan hacia la parte superior de la garganta, luego a la boca y, a veces, a la nariz. A medida que estas ondas rebotan contra estas estructuras se fortalecen y amplifican.

Las diferencias en las voces de las personas se deben al tamaño de las cuerdas vocales y a los efectos que los resonadores (garganta, boca, fosas nasales) tienen sobre el tono de voz.

Hasta cierto punto un orador puede cambiar el tamaño, forma y tensiones en la superficie de la faringe y la cavidad bucal; también puede utilizar las fosas nasales de forma completa o parcial, o bien cerrarlas.



¿CÓMO ES TU VOZ?

¿Susurras o retumbas?

Algunas personas hablan muy alto. Y en el otro extremo están aquellas a las que apenas se les escucha. El volumen de la voz deberá tener la fuerza e intensidad adecuada y además deberá variar para añadir énfasis y dramatismo a tus discursos. Ser inaudible es distinto a hablar suavemente con apoyo vocal. Un susurro es aire sin sonido; el aire debe vibrar contra las cuerdas vocales para producir un sonido audible. La voz apagada es la prima cercana del susurro; una oración o frase puede empezar bien, y luego colapsarse hasta ser incomprensible. Si quieres comunicarte con tu audiencia, deberás proyectar tu voz.

¿Eres monótono o melodioso?

¿Cuando hablas sobre algo consigues que tu voz transmita vitalidad, color y melodía, o tus oraciones suenan planas, secas y sin variedad? ¿Agrada tu rango vocal a otras personas? Los buenos comunicadores varían su voz para expresar emoción y convicción. El tono de tu voz está determinado por lo grave o lo agudo que ésta suene. Si tu voz es chillona, gutural, estridente o desafinada, entonces deberás mejorar tu tono. El tono de voz deseado deberá sonar grave, claro, fuerte y variado.

¿Tu voz es como un nubarrón o un arcoíris?

La esencia del sonido al hablar es el timbre de tu voz. Expresa matices emocionales. Tus matices vocales son lo que utilizas para 8 Tu voz al hablar transmitir tus sentimientos, y estos deberán ser positivos cuando te dirijas a un público. Tus pensamientos son una forma de energía que transmites a los demás, Mediante el timbre de tu voz estableces el tono de la relación que tendrás con un público o con una persona a la que te dirijas. Si tu voz es fuerte, clara, melodiosa y entusiasta, podrás crear un vínculo inquebrantable de amistad y aceptación. Por otra parte, si tu timbre es nasal, entrecortado, áspero o sin vida, deberás proponerte mejorarlo.

La causa principal de un timbre de voz negativo es la tensión (emocional o física), así que controlar la tensión es de gran importancia para mejorar el timbre.

La clave para desarrollar un timbre eficaz es ser consciente de los diferentes papeles que cumples durante un día normal como padre, empleado, jefe, amigo, amante, consumidor, vendedor... Cada uno de estos papeles refleja diferentes rasgos de personalidad y requieren distintas imágenes de voz. Escucha cómo suena tu voz en los distintos papeles que desempeñas al relacionarte con los demás. Ten presente lo que haces con tu voz. ¿Cómo mueves la boca? ¿Cómo usas los labios?

Antes de mejorar tu voz debes conocer conceptos como la presión, la tensión muscular y la relajación. La recomendación más importante para mejorar el timbre de tu voz es relajar la garganta al hablar. Piensa en ello desde un punto de vista de cordialidad, de confianza y como el deseo de comunicarte. Si liberas la tensión de tu voz, lo más probable es que consigas un tono más agradable. Recuerda que las emociones y los matices vocales que expresas con la voz pueden provocar emociones similares en los demás.

¿Balbuceas?

Uno de los hábitos al hablar más molestos es que no se te entienda. Cuando hables se te debe entender claramente. Si sólo gesticulas palabras o te las tragas, las retienes o balbuceas, los demás se cansarán muy pronto al intentar entender tus pensamientos. Hablar con la boca medio abierta es igual que hablar tapándote la boca.

¿Articulas correctamente?

El término articulación se refiere a la claridad con la que formulas tus palabras al hablar. Esto incluye tu pronunciación individual de las palabras y lo inteligible que son los sonidos de tu discurso.

La pronunciación es la formación y vocalización de las palabras. Es el resultado de los sonidos correctos en la secuencia de una palabra. La mala pronunciación, por otra parte, es el error al producir los sonidos correctos; por ejemplo: ¿viste? en vez de ¿vistes?; verdad en vez de verdá; adelante en vez de alante; medicina en vez de midicina, etcétera.

La enunciación se refiere a la forma y claridad de los sonidos del discurso. La pronunciación y enunciación se combinan para formar la base de la articulación o la formación de los sonidos por medio de la lengua, dientes, paladar, labios y nariz. Para conseguir una articulación clara se deben dar tres condiciones:

1. El sonido debe formarse correctamente.
2. El sonido debe estar firmemente sustentado por la respiración.
3. El sonido debe ser completo.

¿Hablas despacio como tortuga o te aceleras como una liebre?

La velocidad a la que hablas está estrechamente relacionada con tu personalidad. Por consiguiente, es difícil cambiar la velocidad puesto que está relacionada con tu forma de pensar y comportarte, con la manera en que vives tu vida. Aún así deberás evitar hablar muy despacio o muy rápido ya que puede distorsionar tu articulación, limitar los cambios de tono y alterar el timbre de tu voz.

Alguien que habla muy despacio puede no darse cuenta de que a sus oyentes les cuesta trabajo prestarle atención. La gente piensa a una velocidad mucho mayor de la que habla y los discursos extremadamente lentos hacen que los oyentes se distraigan. Además, suele provocar la distorsión del sonido y una falta de variedad, lo que puede causar que lo que digas sea incomprendible.

Hablar muy rápido conlleva problemas parecidos. Cuando la información se lanza de forma rápida, los oyentes se frustran y “se apagan”. Un orador precipitado seguramente se coma los sonidos y no varíe su intensidad, volumen y tono.

La velocidad para hablar con mayor eficacia oscila entre las 120 y las 160 palabras por minuto. Puedes mantenerte fácilmente dentro de este rango óptimo si hablas con la rapidez suficiente para evitar un tono aburrido y con la calma necesaria para que se te entienda. Al variar la velocidad de tu voz durante una charla, también podrás mostrar cambios en las emociones y el ánimo, así como enfatizar los puntos importantes.

¿Suenas desafinado o como una orquesta?

La gente habla empleando notas musicales. Un buen orador llega a usar hasta 25 notas diferentes para transmitir variedad e intención. Un orador que emplee una sola nota resulta tedioso para la audiencia y provoca distracción y aburrimiento.

La variedad vocal es la manera en que utilizas tu voz para crear interés, entusiasmo y emoción, y puedes lograrlo variando el tono, volumen y velocidad al hablar.

La entonación comprende otra característica importante del discurso. La entonación consiste en aumentar el tono, en una nota más alta que se utiliza para recalcar una palabra. Un cambio simple en la entonación puede muchas veces cambiar el significado o la intención de una oración, como se describe en el siguiente ejemplo:

Yo nací en esta ciudad.	(Tú, para otra parte, naciste en otro lugar.)
Yo nací en esta ciudad.	(¿Insinúas que no nací aquí?)
Yo nací en esta ciudad.	(Soy originario de aquí, no acabo de llegar.)
Yo nací en esta ciudad.	(No fuera de esta ciudad.)
Yo nací en esta ciudad .	(No en un pueblo o aldea.)

EL PERFIL DE TU DISCURSO

El primer paso que deberás tomar para desarrollar una voz clara al hablar es analizar tu voz y tu articulación. Esto te servirá para descubrir qué necesitas mejorar.

Usa el perfil del discurso al final de este manual para analizar las características de tu voz y descubrir las áreas problemáticas que puedan existir. Como uno no puede analizar de forma objetiva su propia voz, pide a un socio que analice tu voz cuando des un discurso en tu club Toastmasters. Pide al vicepresidente educativo que elija a un socio para que haga el análisis mientras hablas. Una vez completado el análisis, sigue las instrucciones del perfil para crear un gráfico simple donde se indiquen las características de tu voz.

CÓMO MEJORAR TU VOZ AL HABLAR

Ahora que conoces tus dificultades con la voz, los ejercicios de esta sección te mostrarán cómo puedes mejorarla. Tu objetivo será tener una voz eficiente, es decir, lograr la máxima producción vocal con el menor esfuerzo. Una voz eficiente es suave, versátil y se produce con poco esfuerzo.

Métodos para relajar la voz

La relajación de la voz es vital para hablar correctamente, en especial cuando se realizan ejercicios con la voz. Mucha gente “habla con la garganta”, es decir, mantienen los tonos de su voz muy atrás. Cuando esto sucede la garganta y los músculos de la mandíbula se tensan y la voz suena chillona y oprimida. No es posible producir un tono delicado, resonante y agradable cuando los músculos de la garganta están contraídos, tensos o forzados.

Unos músculos apretados junto con una respiración inadecuada producen tonos desagradables que son ligeros, nasales, agudos y faltos de resonancia. Los nervios pueden hacer que la garganta no esté relajada, algo que se sucede con frecuencia a los oradores con poca experiencia. Si esta tensión está presente durante una conversación normal, suele deberse a la falta de cuidado o conocimiento en cuanto al uso adecuado de la voz.

ADVERTENCIA

Los ejercicios de voz deberán realizarse en períodos cortos (de cinco minutos o menos) y espaciados a lo largo del día. Si se te cansa la voz o sientes la garganta rasposa o seca, probablemente estés ejercitándote demasiado o lo hagas de forma incorrecta. Toastmasters International no asume ninguna responsabilidad por las lesiones causadas en el aparato vocal del lector que resulten del ejercicio exagerado o incorrecto de los ejercicios descritos en este manual. Si padeces un problema grave de voz o de habla, deberás consultar a un logopeda.

A continuación tienes un método para relajar la voz en seis pasos. Si realizas estos sencillos ejercicios varias veces al día unos cuantos minutos, notarás la diferencia en poco tiempo. Tu voz sonará con más riqueza y más matices.

1. Ponte de pie o siéntate cómodamente, coloca las manos sobre los músculos de tu garganta sin apretar y habla en un tono normal. Fíjate en la tensión de los músculos de la garganta y en la presión de tu mandíbula.
2. Bosteza. Abre bien la boca. Termina el bostezo con un ligero "jo-jum", prolongando el "jum" durante varios segundos. Baja la mandíbula tanto como puedas sin ejercer presión. Muévela de lado a lado y continúa tarareando sin separar los labios y con la mandíbula suelta.
3. Vuelve a bostezar y tararear. Fíjate cómo los músculos de tu garganta se han soltado y relajado. Siente la relajación de tu garganta, sin presión.
4. Mantén esta sensación de tranquilidad y soltura y repite los siguientes sonidos: ja, je, ji, jo, ju. Abre bien la boca, dejando caer la mandíbula de forma relajada. Exagera los movimientos de los labios y la mandíbula. Cuando sientas cansada la garganta, para y vuelve a bostezar.
5. Masajea ligeramente los músculos de la garganta con los dedos para eliminar la tensión.
6. Repite lentamente los siguientes sonidos: na, ne, ni, no, nu. Deja caer la mandíbula y relaja la garganta. Alarga los sonidos, cada uno con la misma duración.

Ejercicios de respiración para mejorar el volumen de tu voz

¿Cómo respiras? A menos que hayas recibido clases de vocalización o entrenamiento en atletismo, probablemente tengas una respiración poco profunda, mal dirigida y descontrolada.

La respiración correcta y natural es la base de una buena voz. Respirar de forma incorrecta es la principal causa de que el volumen de tu voz no sea el adecuado. Fíjate en un bebé, un perro o un gato cuando duermen. Todo su cuerpo está relajado y los músculos abdominales trabajan con cada inhalación. El movimiento muscular se realiza casi por completo por debajo de las costillas. Puedes darte cuenta de si respiras correctamente mirando el movimiento de tus hombros. Si se alzan al inhalar, no estás consiguiendo el movimiento abdominal profundo que es el natural y correcto.

Aquí tienes 10 ejercicios que te ayudarán a mejorar la respiración y aumentar el volumen de tu voz.

1. Exhala todo el aire de los pulmones. Continúa sacándolo incluso después de que lo hayas exhalado completamente. Cuando no puedas sacar más aire, automáticamente inhalarás. Inhala profundamente. Fíjate cómo entra el aire. Sólo una inhalación profunda y completa podrá satisfacer tu necesidad de aire. Repite este ejercicio varias veces, pero no más de tres o cuatro veces por repetición.
2. Exhala tranquilamente. Luego respira de forma moderada, sin llenar del todo los pulmones. Mantén el aire 15 segundos y luego exhala tranquilamente. Repite este ejercicio con regularidad durante varios días. Después aumenta gradualmente el tiempo que mantienes el aire a 20, 30 y 45 segundos. Finalmente podrás mantener la respiración durante un minuto completo. Este ejercicio te ayudará a mejorar el control de tu respiración fortaleciendo el diafragma y los músculos relacionados con el mismo.
3. De pie con la espalda recta, inhala cinco veces con jadeos rápidos y cortos, con la boca abierta. Te darás cuenta de que no puedes respirar de esta manera sin usar el diafragma. Con cinco jadeos tu capacidad estará al máximo. Luego exhala el aire con cinco jadeos o resoplado rápidamente. A continuación, practica estos jadeos y resoplidos con la nariz y la boca cerrada.

4. Ríete a carcajadas con un gran “Ja ja ja”. Continúa así hasta exhalar todo el aire, después inhala profunda y rápidamente.
5. Junta los labios y ríete sin emitir sonido alguno, solo por la nariz. Así ejercitarás el diafragma tanto si respiras por la boca como por la nariz, pero reírte sin emitir sonido alguno por la nariz te proporcionará un mejor control.
6. Recuéstate sobre la espalda. Coloca un libro sobre el diafragma. Intenta relajar cada parte de tu cuerpo y luego concéntrate en el movimiento del diafragma. Al inhalar, el libro se alzarán. Al exhalar, aplana tu abdomen tanto como puedas. Repite este ejercicio hasta que expandas y contraigas automáticamente la cintura al respirar.
7. Ponte de pie, inclínate hacia adelante como si te tocaras los pies pero simplemente quédate colgado, sin hacer fuerza. Mantente en esta posición un minuto, luego enderézate y repite el ejercicio. El aire se exhala de forma natural cuando te doblas por la cintura.
8. Estando de pie, coloca las manos sobre las caderas, inclina la cabeza hacia atrás, mira al techo y bosteza. Tu cintura se expandirá al mismo tiempo que se aplana tu diafragma y entra el aire. Después, al exhalar, emite un sonido como “aaah”, manteniéndolo tanto como puedas sin que te cause molestias.
9. De pie, respira profundamente. Cuando exhales, cuenta en voz alta del uno al cinco durante una misma inspiración. Repite el ejercicio, contando del 1 al 10. No te esfuerces demasiado. Permite que el aire fluya fácilmente.
10. Lee en voz alta un párrafo que incluya oraciones cortas y largas. Lee cada oración durante una misma inspiración, si es posible, inhalando antes de la oración y controlando la exhalación a medida que lees.

No creas que debes llenar los pulmones al máximo antes de hablar. El cerebro controla la cantidad de aire necesaria para cada inspiración. Mantén una respiración tranquila y relajada.

Los ejercicios anteriores te ayudarán a mejorar la fuerza y técnica de tu respiración. Al hablar, mantén una respiración silenciosa y natural, pero que tu público no se dé cuenta. Respira tranquilamente con pausas naturales. Y si estás usando un micrófono, ten especial cuidado de que no se escuche tu respiración y la oigan tus oyentes.

Cómo ampliar y controlar tu tono de voz

La mayoría de los oradores hablan con un tono muy agudo. Un tono ligero y agudo no tiene ni seguridad ni atractivo, y suele ser molesto y desagradable. Cultiva tonos más graves. Procura no desarrollar un tono demasiado grave que haga tu voz suene ruidosa y poco clara.

Cada uno tenemos un tono natural con el que hablamos. Puede ser bueno o no. Si tu tono natural necesita ser más grave, mejóralo de forma consciente bajándolo en cualquier tipo de conversación. Varíalo de medio tono en medio tono. Hablar con una enunciación clara y con un tono relativamente suave te ayudará a lograr el cambio.

Puedes determinar tu rango de tono natural con la ayuda de un piano o una guitarra. Canta el sonido “aah” en el tono que te sea más cómodo. A partir de ahí, canta la siguiente nota inferior en la escala musical. Continúa cantando una nota menos cada vez hasta que no puedas cantar más grave sin lastimarte. Después canta hacia arriba hasta que alcances la nota más alta sin que te lastimes. El número total de notas de arriba

abajo representa tu rango tonal. Una vez que conozcas tu rango, aplícalo a los siguientes ejercicios para extender y controlar tu tono. Al realizar estos ejercicios debes recordar mantener siempre la garganta relajada y respirar desde el diafragma o abdomen.

1. Canta el sonido "aah" con un volumen normal. Aumenta el volumen hasta que sientas que estás esforzándote demasiado o que pierdes la claridad del sonido. Repite este ejercicio varias veces en segmentos más cortos hasta que alcances el volumen más alto adecuado para ti.
2. Canta el sonido "aah" como en el ejercicio anterior, pero esta vez hazlo en distintos niveles altos y bajos de tono. No realices este ejercicio más de unos minutos cada vez y detente cuando sientas que te estás esforzando de más. Descansa de forma periódica tu voz realizando ejercicios de respiración y relajación de la garganta. No realices estos ejercicios si tienes un resfriado, la garganta irritada u otra afección de la voz.
3. Repite los dos ejercicios anteriores, pero esta vez recita las letras del alfabeto, números, días de la semana o meses del año. Intenta siempre alcanzar la relajación total del aparato vocal.

Proyecta la voz

La finalidad de estos ejercicios es mejorar el timbre de tu voz al conseguir sacar tu voz "fuera de la garganta" y lograr proyectarla hacia el exterior. Proyectar tu voz requiere control mental y muscular, debes "pensar" en tu voz hacia afuera. Intenta que tus tonos parezcan producirse en tus labios.

Ejercicios para reducir la limitación vocal

Al realizar estos ejercicios, asegúrate siempre de tener la mandíbula y los músculos de la garganta relajados. Realízalos en períodos cortos cada día, con tantas repeticiones como puedas sin agotar tu mecanismo vocal.

1. Recuéstate sobre el suelo o en un colchón duro, respira desde el abdomen y exhala despacio a través de la boca. Concéntrate en relajar tus labios y mandíbula permitiendo que estén abiertos. Luego relaja la garganta. Cada vez que exhales, el flujo de aire desde la garganta a la boca deberá ser suave y sin obstrucciones.

En la misma posición, exhala con un suspiro largo y di "aah". Repite y abre bastante la boca, como si bostezaras. Después, en la siguiente serie de exhalaciones, sigue jadeando, pero esta vez cuenta despacio hasta cinco. Repite el ejercicio hasta que puedas decir cada palabra sin esfuerzo.

2. Ahora sentado, vuelve a repetir los ejercicios anteriores. Luego cuenta hasta cinco aprovechando toda tu voz. Si sientes presión en la garganta, repite los ejercicios recostado sobre la espalda.
3. Realiza los ejercicios anteriores de pie. Al final serás capaz de producir una fonación abierta contando hasta 100 y tomar de nuevo aliento cada cinco números.

Ejercicios para reducir la respiración entrecortada

Para estos ejercicios es necesario que grabes tu voz y la escuches o que alguien te escuche para ayudarte a distinguir entre una voz entrecortada y una voz plena.

1. Emite un sonido "iii" al grabar tu voz o al hablar a tu oyente. La respiración entrecortada o el aire que se escapa se podrán distinguir en el tono vocal. Repítelo hasta que el tono vocal y el flujo de aire puedan escucharse independientemente el uno del otro. A continuación, repite este ejercicio usando el sonido "aah".

- Después, emite sonidos “iii” cada vez con más volumen. El flujo de aire que se escapa disminuirá en algún punto de tu rango de volumen, lo que significa que estarás vocalizando plenamente. Realiza el mismo ejercicio con sonidos “aah”. Concéntrate en la sensación así como en el sonido de tu voz. Deberás sentir la vibración en alguna parte del puente de tu nariz; lo que se conoce como el centro vocal. Mantén la misma sensación y sonido al mismo tiempo que disminuyes lentamente el volumen. Cada vez que se escuche tu respiración, aumenta el volumen hasta que no la puedas oír. Después vuelve a bajar la voz. Repite este ejercicio hasta que puedas bajar la voz sin producir sonidos entrecortados.

Mejora tu articulación

Para mejorar tu articulación, primero deberás proponerte cuidar tu forma de hablar. Llegarás a hablar lo mejor que puedas y ya no hablarás más de forma descuidada, distraída o incorrecta.

Segundo, deberás ser capaz de abrir la boca tanto como sea posible. Si hablas con los labios y dientes medio cerrados se te entenderá igual que si hablaras con la boca tapada. Abre la boca. Tercero, afloja esos labios perezosos. Consigue que tus labios sean flexibles, que envuelvan las palabras como si cada una fuera un delicioso bocado. Cuarto, procura que la lengua esté en su sitio. No te resultará tan difícil ya que la lengua suele moverse sin seguir indicaciones conscientes. Pero si llega a entorpecer tus palabras, deberás de forma consciente hacer que responda a tus deseos. Y finalmente, practica. Cada vez que hables, no olvides pronunciar correctamente cada palabra. Los músculos que intervienen en el habla deberán estar entrenados y ejercitados de la misma manera que entrenarías otros músculos de tu cuerpo para una actividad atlética. A medida que realices los siguientes ejercicios, exagera las acciones indicadas sin olvidarte de respirar con el diafragma. El secreto de una articulación correcta es la posición de los labios, la lengua y los dientes. El propósito de estos ejercicios es ayudarte a conseguir la mayor flexibilidad posible.

Ejercicios labiales

- Pasa el labio inferior sobre el superior, luego desliza el labio superior sobre el inferior. Alterna este proceso cada vez con más rapidez.
- Aprieta los labios tan fuerte como puedas, después ábrelos con fuerza. Repite esto 10 veces lentamente, y luego otras 10 más rápido. Relaja y vuelve a repetir.
- Repite las siguientes sílabas lentamente, luego aumenta la velocidad, exagerando los movimientos de los labios:

bi-mi-bi-mi-bi-mi-bi-mi

jui-juo-jua-ju

bo-po-bo-po-bo-po-bo-po

bli-bi-qui-bli-bi-qui

fli-fli-fli-fli-fli

mle-mle-mle-mle-mle

vro-vro-vro-vro-vro

flac-mac-flac-mac

- Con la mandíbula y la lengua relajadas en una posición normal, intenta usar únicamente los labios para leer las siguientes vocales. Mueve los labios de forma distinta para cada una:

aa-oo aa-oo aa-oo aa-oo

ii-oo ii-oo ii-oo ii-oo

ai-oo ai-oo ai-oo ai-oo

- Ahora, con los labios y lengua relajados, enuncia las siguientes vocales abriendo y cerrando la mandíbula:

ii-oo ii-oo ii-oo ii-oo

uu-oo uu-oo uu-oo uu-oo

ii-oo ii-oo ii-oo ii-oo

ii-aa ii-aa ii-aa ii-aa

Ejercicios con la lengua

1. Dobla la lengua hacia atrás contra el paladar hasta donde puedas, luego sácala de la boca tanto como te sea posible. Repítelo 10 veces.
2. Presiona la lengua con fuerza contra una mejilla y luego la otra. Extiéndela sobre el labio superior y luego el inferior, después muévela de lado a lado. Repítelo 10 veces. Relájate y vuelve a repetirlo.
3. Aprieta los labios con fuerza y, con la lengua doblada, empújala hacia afuera. Repítelo varias veces.
4. Empuja la parte superior de la lengua contra el paladar y suéltala. Repítelo y aumenta la velocidad.

Ejercicios con la mandíbula

1. Repite los siguientes sonidos con un movimiento amplio de la mandíbula. Exagera y alarga las vocales:

güe-ee-ee-ee-ee

gu-u-u-u-u-u-u

uai-i-i-i-i-i

jua-ua-ua-ua-ua

2. Repite las siguientes sílabas y exagera los movimientos de la mandíbula:

ba-ba-ba-ba-ba

pa-pa-pa-pa-pa

ma-ma-ma-ma-ma

bi-bo-fi-fo-mi-mo

gua-gua-gua-gua-gua

güi-guo-di-do-ji-jo-yi-yo-pi-po-ti-to

fa-fa-fa-fa-fa

qui-co-li-lo-ni-no-cui-cuo-ri-ro-sí-só

3. Al enunciar las siguientes sílabas, exagera los movimientos de la lengua y mandíbula:

da-da-da-da-da

ga-ga-ga-ga-ga

ya-ya-ya-ya-ya

ca-ca-ca-ca-ca

la-la-la-la-la

na-na-na-na-na

cua-cua-cua-cua-cua

ra-ra-ra-ra-ra

sa-sa-sa-sa-sa

ta-ta-ta-ta-ta

da-da-da-da-da

4. Con la mandíbula completamente relajada, descansa la lengua de forma natural en la parte inferior de la boca. Después empuja hacia abajo la lengua y repite las siguientes sílabas, regresando a la posición de descanso después de cada repetición:

sa-se-si-so-u

ka-ke-ki-ko-ku

za-ze-zi-zo-zu

ga-gue-gui-go-gu

Hablar con tiempo, no contra el tiempo

Si eres una persona muy enérgica probablemente te cueste trabajo reducir de forma permanente la velocidad a la que hablas. Pero sí puedes aprender a variarla. La gente vive de acuerdo con rutinas o ritmos, estructurados normalmente conforme a una semana de trabajo o un fin de semana. El lenguaje también es rítmico. Tiene un ritmo y pausas regulares. El ritmo de la lengua es una expresión del ritmo de cada persona. Si hablas despacio puedes variar conscientemente la velocidad y aumentarla. Tu velocidad al hablar es parecida a la velocidad con la que lees en voz alta. Un orador lento lee alrededor de 120 palabras por minuto, mientras que uno rápido lee más de 190 palabras por minuto.

Lee el siguiente fragmento con la voz que usas normalmente. No intentes leer interpretando el texto o utilizando una variante vocal. Una barra inclinada (/) indica cada intervalo de 50 palabras (aproximadamente). Usa un cronómetro o un reloj con segundero para tomarte el tiempo necesario y determinar tu velocidad al hablar.

El fragmento es del mensaje del presidente de Estados Unidos al congreso sobre educación 29 de enero de 1963:

La educación es la piedra angular en el ámbito de la libertad y el progreso. Nada ha contribuido tanto al aumento de la fuerza y las oportunidades de esta nación como nuestro sistema tradicional de educación primaria y secundaria libre y universal, unido al generalizado acceso a la educación universitaria. /

Para cada individuo, las puertas de la escuela, la biblioteca y la universidad lo guiarán a los tesoros más grandes de nuestra sociedad abierta: al poder del conocimiento, la capacitación y las habilidades necesarias para el empleo productivo, la sabiduría, los ideales y la cultura que enriquecen la vida, / el entendimiento creativo y autodidacta de la sociedad que son necesarios para ser un ciudadano ejemplar en el mundo tan cambiante y lleno de desafíos como el de hoy.

Para la nación, aumentar la calidad y la disponibilidad de la educación es vital tanto para nuestra seguridad nacional como para nuestro bienestar familiar. / Una nación libre no puede ir más allá de los estándares de excelencia en sus escuelas y colegios. La ignorancia y el analfabetismo, los trabajadores sin estudios y la deserción escolar, estos y otros fracasos en nuestro sistema educativo provocan fallos en nuestro sistema económico y social: delincuencia, desempleo, dependencia crónica, / el despilfarro de recursos humanos, la pérdida del poder adquisitivo y de la productividad, y un aumento en los beneficios provenientes de impuestos. La pérdida de los ingresos de un único año debido al desempleo es mayor que el coste total de doce años de educación hasta la educación preuniversitaria. / No mejorar el rendimiento académico no sólo es una mala política social, es una mala gestión económica.

A finales de este siglo solamente el 10 por ciento de nuestros adultos terminará la educación preuniversitaria o la universidad. Hoy día, dicha educación se ha convertido en un requisito indispensable para un número creciente de empleos. / Y sin embargo, casi el 40 por ciento de nuestros jóvenes dejan los estudios antes de terminar el bachillerato; sólo el 43 por ciento de nuestros adultos ha completado el bachillerato; sólo el 8 por ciento ha terminado la universidad; y solamente el 16 por ciento de nuestros jóvenes está actualmente estudiando en la universidad. / Como el Comité asesor de ciencias ha informado, uno de los problemas más graves es la escasez de doctores en ingeniería, ciencias y matemáticas; sólo la mitad del 1 por ciento de nuestros jóvenes en edad escolar está alcanzado el grado de doctorado en cualquiera de estos campos de estudio. /

Este país está comprometido con una mayor inversión para el crecimiento económico; y los estudios recientes han demostrado que una de las inversiones más beneficiosas es la educación, que supone casi el 40 por ciento del crecimiento del país y de la productividad en los últimos años. Es una inversión / que produce un beneficio considerable en salarios más altos y mayor poder adquisitivo de los trabajadores cualificados, de los nuevos productos y técnicas que son concebidos por expertos, y en la expansión constante del conjunto de conocimientos útiles de esta nación.

En la nueva edad de las ciencias y del espacio, ¡ mejorar la educación es esencial para darle un nuevo significado a los fines y propósitos de nuestra nación. En estos últimos 20 años la humanidad ha recopilado más información científica que en toda su historia. El noventa por ciento de todos los científicos que ha habido en el mundo viven ¡ y trabajan en la actualidad. Vastas áreas de lo desconocido se estudian todos los días por razones militares, médicas, comerciales y demás. Y finalmente el curso sinuoso de la guerra fría exige una ciudadanía que entienda nuestros principios y problemas. Es necesaria una mano de obra capacitada e inteligencia para igualar ¡ la fuerza de una disciplina totalitaria. Es necesario el esfuerzo científico que demuestre la superioridad de la libertad. Y es necesario un electorado en cada estado con una mentalidad lo suficientemente abierta y con madurez de criterio para guiar a esta nación de forma segura para lo que está por venir.

— John F. Kennedy

Si hablas deprisa (más de 150 palabras por minuto) tómate dos segundos para repetir cada una de las siguientes palabras:

<i>fuerte</i>	<i>fuego</i>	<i>grieta</i>	<i>flores</i>	<i>delicia</i>
<i>limpio</i>	<i>mimbre</i>	<i>ruge</i>	<i>laurel</i>	<i>roca</i>
<i>rombo</i>	<i>cerca</i>	<i>placa</i>	<i>pasión</i>	
<i>grasa</i>	<i>hielo</i>	<i>lluvia</i>	<i>fiesta</i>	
<i>chispa</i>	<i>tina</i>	<i>coche</i>	<i>mueca</i>	
<i>rueda</i>	<i>loro</i>	<i>suerte</i>	<i>móvil</i>	

Si hablas despacio (menos de 120 palabras por minuto) repite cada una de las siguientes palabras rápidamente:






<i>hoy</i>	<i>quien</i>	<i>ley</i>	<i>sol</i>	<i>buen</i>	<i>pues</i>
<i>muy</i>	<i>cual</i>	<i>clan</i>	<i>por</i>	<i>tras</i>	<i>sal</i>
<i>cruz</i>	<i>cien</i>	<i>don</i>	<i>rey</i>	<i>mes</i>	<i>ir</i>

Escribe una redacción de una página describiendo tus actividades diarias. Después léela en voz alta. Si hablas despacio, léela tan rápido como puedas. Si por el contrario, hablas deprisa, alarga el tiempo para decir cada una de las palabras.

Dándole vida a tu discurso

Variedad de tono

Existen cuatro tipos de cambio de tono que puedes hacer en las palabras. Las flechas de abajo indican si la voz sube, baja o se mantiene nivelada en los ejemplos.

Sin cambio en la entonación:	Carlos 
Entonación o tono que sube:	Carlos 
Entonación o tono que baja:	Carlos 
Entonación que sube y baja:	Carlos 
Entonación que baja y sube:	Carlos 

Practica con las siguientes palabras y oraciones, cambiando el tono como se indica:

- | | | | |
|----------------|--|--------------|--|
| 1. <i>hola</i> | | <i>adiós</i> | |
| <i>hola</i> | | <i>adiós</i> | |
| <i>hola</i> | | <i>adiós</i> | |
| <i>sí</i> | | <i>no</i> | |
| <i>sí</i> | | <i>no</i> | |
| <i>sí</i> | | <i>no</i> | |

2. *No* *hagas* *¿qué?*
hagas *eso.*
3. *¿Es* *lo* *que* *quieres* *decir?*
lo *que* *quieres* *decir?*

4. Selecciona oraciones de un libro, revista o del periódico y sepáralas de forma escalonada con cambios en el tono hacia arriba y abajo como en los ejemplos anteriores. Practica de esta misma manera con distintos tipos y estilos de textos.

Variación en la duración

La duración se refiere al tiempo que te lleva decir una palabra. Puedes cambiar el significado e importancia de las palabras si las dices de forma rápida o lenta. Prueba esto mismo leyendo el siguiente poema, El nuevo coloso, escrito en la Estatua de la libertad:

*No como el mítico gigante griego de bronce,
De miembros conquistadores a horcajadas de tierra a tierra;
Aquí en nuestras puertas del ocaso bañadas por el mar se erguirá.
Una poderosa mujer con una antorcha cuya llama
Es el relámpago aprisionado, y su nombre es Madre de los Desterrados.
Desde el faro de su mano Brilla la bienvenida para todo el mundo; sus suaves ojos dominan*

*Las ciudades gemelas que enmarcan el puerto de aéreos puentes.
"¡Guardaos, tierras antiguas, vuestra pompa legendaria!" grita ella
Con labios mudos. "¡Dadme a vuestros fatigados, a vuestros pobres,
Vuestras masas hacinadas anhelando respirar en libertad.
El desamparado desecho de vuestras rebosantes playas,
Enviadme a estos, los desamparados, sacudidos por las tempestades a mí
Yo elevo mi faro detrás de la puerta dorada!"*

— Emma Lazarus

Variación en las pausas

Las pausas son períodos de silencio entre las palabras y las frases. Su función es separar las ideas y mantener la atención. Lee el siguiente fragmento de *Su gran momento* y haz una pausa en cada guión. Después lee un fragmento de un libro, revista o periódico y repite el mismo ejercicio.

*Toda la furia y poder — del enemigo — muy pronto se volverá contra nosotros. Hitler sabe
— que deberá derrotarnos en nuestra isla — o perderá la guerra. Si unidos — podemos
oponernos a él — toda Europa — podrá ser libre — y la vida del mundo podrá seguir adelante
— hacia tierras amplias y soleadas. — Pero si fracasamos — entonces todo el mundo —
incluyendo a Estados Unidos — incluyendo todo lo que conocemos y apreciamos — se
hundirá en el abismo — de una nueva era oscura — más siniestra — y quizás más prolongada
— por las luces de la ciencia pervertida. Es por esto que debemos — prepararnos para nuestro
cometido — y preocuparnos de que — si el Imperio Británico y su Commonwealth perduran
— mil años — los hombres dirán — "Este fue su gran momento".*

— Winston S. Churchill

Énfasis o variación del volumen

Acuérdate de usar la respiración diafragmática para proyectar el volumen. Al leer el siguiente discurso, Tengo un sueño, del Dr. Martin Luther King Jr., decide qué palabras deberían decirse en voz alta y cuáles suavemente.

Soy consciente de que algunos de ustedes han venido hasta aquí no sin antes superar grandes pruebas y tribulaciones. Algunos han llegado recién salidos de estrechas celdas de prisión. Algunos de ustedes han llegado de sitios donde en su búsqueda de la libertad, han sido golpeados por las tormentas de la persecución y derribados por los vientos de la brutalidad policial. ...

Regresen a Misisipi, regresen a Alabama, regresen a Carolina del Sur, regresen a Georgia, regresen a Luisiana, regresen a los barrios bajos y a los guetos de nuestras ciudades del Norte, sabiendo que de alguna manera esta situación puede cambiar y se cambiará. No nos hundamos en el valle de la desesperación.

Hoy les digo a ustedes, amigos míos, que a pesar de las dificultades del momento, yo aún tengo un sueño. Es un sueño profundamente arraigado en el sueño americano.

Tengo un sueño: que un día esta nación se pondrá en pie y vivirá el verdadero significado de su credo: "Sostenemos que estas verdades son evidentes por sí mismas: que todos los hombres son creados iguales". Tengo un sueño: que mis cuatro hijos vivirán un día en una nación en la que no serán juzgados por el color de su piel, sino por lo que son como personas.

¡Hoy tengo un sueño!

Tengo un sueño: que algún día los valles serán cumbres, y las colinas y montañas serán llanos, los sitios más escarpados serán nivelados y los retorcidos serán enderezados, y la gloria de Dios será revelada, y se unirá todo el género humano.

Esta es nuestra esperanza. Esta es la fe con la que yo vuelvo al Sur. Con esta fe podremos esculpir de la montaña de la desesperanza una piedra de esperanza. Con esta fe podremos transformar el sonido discordante de nuestra nación en una hermosa sinfonía de fraternidad.

Con esta fe podremos trabajar juntos, rezar juntos, luchar juntos, ir a la cárcel juntos, defender la libertad juntos, sabiendo que algún día seremos libres.

Ese será el día en que todos los hijos de Dios podrán cantar con un nuevo significado, "Mi país es tuyo. Dulce tierra de libertad, a ti te canto. Tierra de libertad donde mis antecesores murieron, tierra orgullo de los peregrinos, de cada costado de la montaña, que repique la libertad".

Y si Estados Unidos ha de ser una gran nación, esto tendrá que hacerse realidad. Por eso, ¡que repique la libertad desde la cúspide de los montes prodigiosos de Nueva Hampshire! ¡Que repique la libertad desde las poderosas montañas de Nueva York! ¡Que repique la libertad desde las alturas de las Alleghenies de Pensilvania!

¡Que repique la libertad desde las Rocosas cubiertas de nieve en Colorado!

¡Que repique la libertad desde las sinuosas pendientes de California! Pero no solo eso: ¡Que repique la libertad desde la Montaña de Piedra de Georgia! ¡Que repique la libertad desde la Montaña Lookout de Tennessee!

¡Que repique la libertad desde cada pequeña colina y montaña de Misisipi! Desde la ladera de cada montaña, que repique la libertad.

Y cuando esto ocurra, cuando permitamos que repique la libertad, en cada pueblo y en cada aldea, en cada estado y en cada ciudad, podremos acelerar la llegada del día en que todos los hijos de Dios, negros y blancos, judíos y cristianos, protestantes y católicos, puedan unir sus manos y cantar las palabras del viejo espiritual negro: "¡Libres al fin! ¡Libres al fin! ¡Gracias a Dios Todopoderoso, somos libres al fin!"

— Martin Luther King, Jr.

ENSAYA TUS DISCURSOS

Busca un sitio donde puedas estar a solas para ensayar tus discursos, relaja la voz dejando de lado las inhibiciones o las interrupciones. Varía el tono, volumen, velocidad y timbre de tu voz, modifica de forma consciente tu rapidez al hablar.

Una grabadora te será de gran ayuda para ensayar tus discursos. Graba tu voz y sigue practicando hasta que lo que escuches sea de tu agrado. Después, graba el discurso completo. Presta atención a tu organización y sinceridad, así como a tu voz. El sonido de tu voz grabada podrá sorprenderte en un principio, pero es más parecida a la que se escucha en público que a la voz que tú escuchas cuando hablas.

LA PRESENTACIÓN DE DISCURSOS

Aprovecha las técnicas vocales que hayas desarrollado al ensayar. Habla con entusiasmo y utiliza la gran variedad de estilos vocales. Deja que la motivación de los cambios de voz surja del contexto de tu discurso. Demuestra sinceridad cuando seas sincero, humor cuando te diviertas y emoción cuando así la sientas. Introduce pausas adecuadas en tus presentaciones para darles a tus oyentes la oportunidad de asimilar lo que digas y de que sigan tu discurso.

Al hablar, mantén la espalda recta, pero no con demasiada tensión o rigidez. Abre tus pulmones para que se expandan. Respira de forma moderada mientras hables y varía tu voz para que concuerde con tus palabras. Habla claramente y proyecta tu voz para que todo tu público pueda escucharte.

TU VOZ Y TU IMAGEN

Tu voz y tu rostro son tus agentes de "relaciones públicas". Principalmente, te permiten establecer una imagen de ti en la mente de los demás. Tu rostro, cuerpo y forma de hablar son los intérpretes de tu mente. Revelan tu carácter (tu verdadero yo) de una manera única y especial.

Una sonrisa, si es que aparece primero en tu rostro, en tu disposición o en tu voz, reacciona con los demás elementos y tiende a producir una reacción positiva y constructiva que ayuda a que tu actitud y aspecto sean atractivos y agradables.

Una buena voz puede ayudar a mostrar lo mejor de ti. La naturaleza te ha otorgado un regalo incalculable con tu voz. Es el medio por el cual te puedes comunicar con los demás, el medio de tu mensaje. También hace posible el entendimiento y la camaradería. Aprovecha toda la información y los ejercicios de este manual porque a través de tu voz y de tus palabras puedes influir en los demás.

INSTRUCCIONES DEL PERFIL DEL DISCURSO

Para el orador:

1. Antes de presentar un discurso de manual, acuerda con el vicepresidente educativo de tu club que un socio evalúe tu voz conforme al Perfil del discurso.
2. Cuando se haya completado la evaluación, dibuja una línea conectando los puntos en el perfil. Cualquier característica calificada con cuatro o menos en la escala indica posibles problemas con la voz.
3. Revisa los ejercicios correspondientes en este manual para corregir los problemas que tengas con tu voz.

Para evaluador:

1. Identifica cada una de las características en el perfil del discurso. Durante la presentación del orador, califica cada una de las características del uno al siete, siendo uno negativo y siete positivo.
2. Devuelve el perfil al orador al final de la presentación. También puedes hacer una valoración verbal de la voz del orador.

PERFIL DEL DISCURSO

Este perfil ha sido diseñado para ayudarte a determinar qué estás haciendo bien y qué estás haciendo mal con tu voz. Antes de usarlo, lee la sección titulada “El perfil de tu discurso”. Las instrucciones para usar el perfil aparecen en la página anterior.

Negativo	1	2	3	4	5	6	7	Positivo
Bajo								Bajo
Demasiado callado	•	•	•	•	•	•	•	Buena proyección
Inaudible	•	•	•	•	•	•	•	Se escucha fácilmente
Desafinado	•	•	•	•	•	•	•	Vibrante y dinámico
Tono:								Tono:
Alto	•	•	•	•	•	•	•	Bajo
Estridente	•	•	•	•	•	•	•	Fuerte
Monótono	•	•	•	•	•	•	•	Variado
Timbre de voz:								Timbre de voz:
Nasal	•	•	•	•	•	•	•	Abierto
Jadeante	•	•	•	•	•	•	•	Claro
Áspero, rasposo	•	•	•	•	•	•	•	Melodioso
Apagado	•	•	•	•	•	•	•	Entusiasta
Articulación								Articulación
(Uso de palabras):								(Uso de palabras):
Sentimental	•	•	•	•	•	•	•	Claro
Labios lentos	•	•	•	•	•	•	•	Definido
Lengua trabada	•	•	•	•	•	•	•	Controlado
Mandíbula tensa	•	•	•	•	•	•	•	Boca abierta
Murmurado	•	•	•	•	•	•	•	Proyección
Mala pronunciación	•	•	•	•	•	•	•	Buena pronunciación
Tiempo:								Tiempo:
Irregular	•	•	•	•	•	•	•	Suave
Lento, forzado	•	•	•	•	•	•	•	Desenvuelto
Sin variar	•	•	•	•	•	•	•	Variado, emocionante
Vacilante	•	•	•	•	•	•	•	Decidido
Variedad vocal:								Variedad vocal:
Sin emoción	•	•	•	•	•	•	•	Transmite emoción
Poco amistoso	•	•	•	•	•	•	•	Agradable
Forzado	•	•	•	•	•	•	•	Natural
Aburrido	•	•	•	•	•	•	•	Animado



www.toastmasters.org