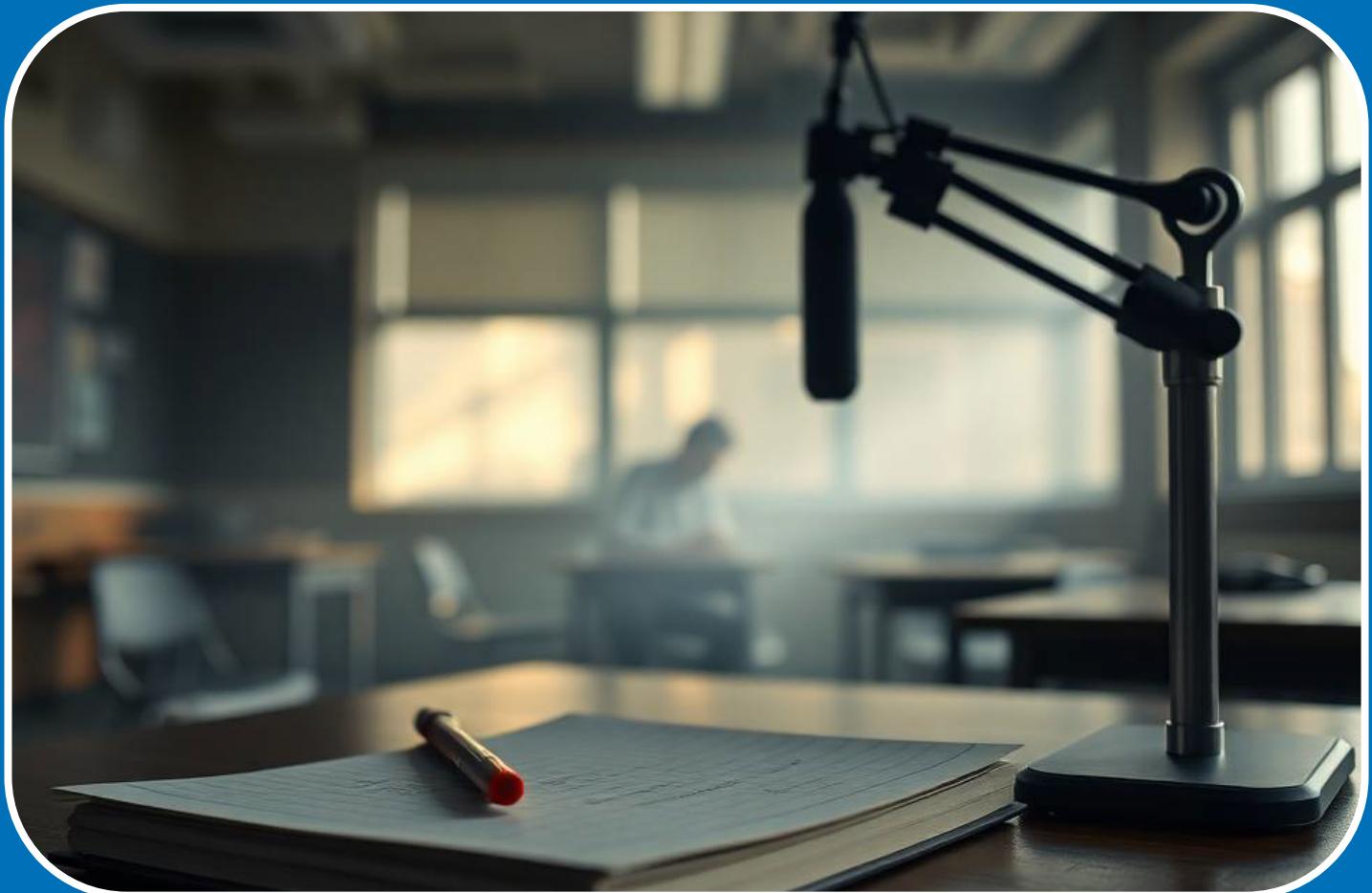


CUADERNO DE ESTUDIOS

Seminario Introducción a la locución



CUADERNO DE ESTUDIOS

Seminario Introducción a la locución

Fabiana Asi

Seminario de Introducción a la locución / Fabiana Asi. - 1a ed. - La Plata : Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Periodismo y Comunicación Social, 2025.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-950-34-2570-1

1. Ensayo. I. Título.
CDD A864

Editorial de Periodismo y Comunicación
Diag. 113 Nº 291 | La Plata 1900 | Buenos Aires | Argentina
+54 221 422 3770 Interno 159
editorial@perio.unlp.edu.ar | www.perio.unlp.edu.ar
Facultad de Periodismo y Comunicación Social
Universidad Nacional de La Plata

Diseño y maquetación
Franco Dall’Oste



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons

Índice

Introducción	5
1. Aproximaciones a la locución	6
2. Respiración, relajación y calentamiento vocal	9
3. Articulación	10
4. Proyección de la voz	12
5. La expresión corporal	14

Introducción

Fabiana Asjí

Este Seminario fue pensado específicamente para las/os estudiantes de la Tecnicatura Superior Universitaria en Periodismo Deportivo de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la Universidad Nacional de La Plata, con la intención de acrecentar las herramientas al momento de su salida laboral.

Abordaremos las técnicas de utilización de la voz para un desempeño sostenido en un lapso de tiempo, y que lo diferencia al uso de la voz habitual y coloquial, y que indefectiblemente, requiere de un entrenamiento y conocimientos mínimos. Para ello hay que trabajar la destreza, resistencia fonatoria y el desarrollo de habilidades -que no son del todo naturales e innatas-, con quienes utilizan la voz como instrumento de trabajo.

En este sentido, la voz como instrumento natural de trabajo entra en una categoría diferente a la cotidiana y merece un tratamiento específico y entender su particularidad. Requiere un saber teórico y práctico, porque tiene un contenido que lo alimenta y una práctica que lo contiene. Desarrollar estas habilidades o acercarse a ellas posibilita obtener una voz preparada para trabajar.

1. Docente Seminario introducción a la locución en Tecnicatura Superior Universitaria en Periodismo Deportivo. Facultad de Periodismo y Comunicación Social. Universidad Nacional de La Plata. Locutora Nacional M.N.11.906. Lic. en Comunicación Social. Esp. en Educación Superior.

1. Aproximaciones a la locución

La importancia de trabajar el uso de la voz, la dicción, los matices, las cadencias, las intencionalidades, el cuidado de la misma, implica abordar el "cómo decir" y de que modo esa práctica produce sentido. De ahí que el buen decir en términos técnicos, resulta imprescindible para el desarrollo de las prácticas laborales y alcanza una relevancia mayor para el caso del periodismo deportivo, el relato deportivo o la publicidad no tradicional (PNT), puesto que presentan una dinámica diferente porque se trabaja habitualmente en tiempo real.

El relato deportivo requiere una velocidad y un tipo de creación descriptiva que se produce en vivo, en tanto que la publicidad trabaja la interpretación figurando la imagen sonora del producto a vender, también con una velocidad diferente. Por ejemplo, en la transmisión de un partido de fútbol, la relatora o relator sabe que hay dos tiempos de 45 minutos, pero no sabe cómo puede desarrollarse ese partido y la dinámica que pueda tener, lo mismo para quien hace los comentarios, que debe interponerlos en el hueco que le permita o requiera el ritmo del juego en un tiempo acotado, pero que siempre debe ser de manera precisa y clara.

Vamos a definir algunos conceptos con los que trabajaremos:

Al definir **locución**, aquí no hablamos de las/os profesionales de la voz habilitadas/os para tareas específicas u obligatorias como son la lectura de boletines informativos o publicidades, sino a la educación de la voz, la expresividad e interpretación de todo tipo de textos en la labor periodística, que articule un buen uso de la voz, su empleo de de manera correcta, con calidad y expresión trabajada.

El **acto locutivo**, lo abordaremos como el acto de habla, como la unidad básica de la comunicación. Es el acto consistente en decir algo, el evento de hablar que realiza el ser humano, acto físico de emitir el enunciado, como decir o pronunciar. El acto locutivo más allá del acto fónico, produce significado.

Cualquier error en el habla a través de la voz impide o desvirtúa la comunicación, dado que desvía la atención al proceso del habla y no al contenido que deseamos comunicar, por eso la importancia de un buen decir implica producir el significado propuesto. Cuando hablamos de la **voz**, nos referimos a la expresión de toda persona que contiene elementos físicos en su producción como es la respiración, la fonación y la articulación, es sí misma es un proceso de movimiento, pero con base gestual y emocional. En cuanto a **fonación**, hacemos referencia sintéticamente al proceso del aire que asciende desde los pulmones, pasa a través de la tráquea, la laringe y hace vibrar las cuerdas vocales, produciendo finalmente produce la voz.

En referencia a la **técnica vocal**, hablamos estrictamente de la respiración costodiafragmática, la postura, la articulación, dicción, fluidez, proyección, de manera tal que para ello hay que educar la voz y cuidarla.

La **respiración costodiafragmática** consiste en inhalar lentamente por la nariz y luego exhalar por la boca utilizando el diafragma y los músculos abdominales. De esa manera podemos decidir cuánto aire expeler regulando la fuerza que se hace, lo que hace que los músculos se conviertan en ejecutante del instrumento fonador. La utilización de este tipo de respiración evita que nos quedemos sin aire e incapaces de emitir nuestra voz en alocuciones largas, en velocidad o exigidas, como puede ocurrir cuando se transmite deporte. De igual manera evita el jadeo o la fijación del aire que hace que arranquemos, por ejemplo, con una voz rara, disruptiva y que dista de la propia, rompe con el ritmo o peor, que nos sofoquemos.

Postura en este caso se trata de la distribución del peso del cuerpo en forma pareja, que no haya sobrecarga ni desalineaciones deformantes que impidan o dificulten el acto locutivo. La buena postura permite el pleno movimiento y la conservación del equilibrio, evita la extensión exagerada

de los músculos o provocar una curvatura irregular de la columna, por ejemplo. Trabajar en este punto es importante ya que muchas veces los profesionales de la comunicación frente a un micrófono no tienen las condiciones óptimas para mantener la postura, por lo que pasan muchas horas sentados o parados, muchas veces en posiciones incómodas, poco facilitadoras de la tarea y nada saludables. Otro factor es la distancia entre el micrófono y la boca, que conlleva a que el profesional se estire para acercarse y de esa manera tense el cuello, o puede ocurrir que estén sentados en sillas y/o mesas altas, sin el soporte adecuado para los pies, que obliga a hacer equilibrio, con una falsa alineación y un desbalance que perjudica notoriamente el trabajo vocal, a corto y largo plazo. Mantener la postura ideal pretende mantener una respiración correcta y saludable. Estar conscientes siempre de nuestra postura, mantener la cabeza erguida, la columna recta, los brazos y pies libres y los hombros relajados es imprescindible en esta tarea. Mantener la columna recta, facilita la respiración y con ello lograr una correcta dicción, porque durante la lectura, el consumo de oxígeno es mayor, por lo que una correcta posición permitirá mayor entrada de aire a los pulmones y con ello una lectura fluida que no provoque fatiga o cansancio. Asimismo, es menester atender la posición del papel y mantenerlo frente al rostro, en torno a una distancia de 30-40 cm, con una ligera inclinación, así la visualización del texto será cómoda y fácil, y la mirada debe estar a la altura del papel, de forma que la visualización sea correcta. En cuanto al micrófono, mantenerlo a una distancia aproximada de 10 cm de la boca, para una correcta sonorización de la lectura.

Al hablar de **articulación** hacemos referencia a la disposición dinámica del aparato fonador para la emisión de sonidos, es decir, a la posición y movimientos de los órganos articuladores. Esto es importante para la creación de fonemas fácilmente diferenciables, y aunque puede parecer una exageración de los movimientos, en suma, es lo necesario para obtener una buena calidad de la voz y sin esfuerzo. Esto se ejercita y permite obtener la destreza para mover y colocar donde mejor cumpla su función, es determinante en el resultado final: la voz. De la correcta articulación depende la claridad vocal, además de no generar disfunciones vocales.

Dicción, refiere a la pronunciación de cada palabra, y según el empleo de las palabras y las construcciones gramaticales que hacemos en nuestra alocución puede considerarse correcta o incorrecta. Cuando hablamos coloquialmente, suele perder esa corrección, pero cuando locutamos lo haremos de modo claro, limpio y preciso con el que pronunciamos cada palabra. Cada fonema, cada sonido que emitimos, tiene que estar perfectamente pronunciado, no podemos correr el riesgo de que no nos entiendan; más aún, tenemos que leer de manera que quien nos escucha no tenga que hacer el más mínimo esfuerzo en comprendernos. Por ello es importante trabajar los vicios de dicción, como muletillas, dequeísmos, entre otras. La articulación y dicción están relacionadas, dado que una buena articulación genera siempre una mejor dicción.

Otra cuestión a trabajar es la **fluidez**, fundamental para cualquier locución, y está relacionada a la corporalidad, la articulación, la relajación, la dinámica y la dicción que debe ajustarse a los parámetros básicos de la comunicación. Aquí también es importante que se trabaje sobre la buena utilización de pausas o silencios y riqueza en el vocabulario, que evite las redundancias y las muletillas, abordar la velocidad y la precisión. Si bien la elocuencia en la declamación suele ser innata, puede entrenarse y para ello es importante tener la palabra justa y precisa en cada momento en términos de la locución, dado que de lo contrario se pierde o desvía el interés, sobre todo si de televisión se trata. La fluidez implica elocuencia y amenidad, evitando así el tono monocorde y aburrido.

Respecto a los **cuidados de la voz**, referimos a la generación de los factores de preservación de la voz, en tanto no forzarla a través del buen uso de la misma. Para ello es importante trabajar la relajación, una buena hidratación, no gritar, no fumar y el reposo vocal. En definitiva, el buen uso de la voz se da cuando no existe esfuerzo al momento de su utilización. Aquello que se debe hacer o evitar posibilitará conservar o no la salud vocal. Ahora bien, si se piensa en las condiciones de trabajo, largas horas de labor, el consumo de tabaco o alcohol, la falta de ventilación natural (algo recurrente en la labor de las y los profesionales), son algunos de los factores perjudiciales, pero se pueden tomar medidas que facilitan la calidad de vida vocal, hay que mantener una constante

hidratación de las cuerdas vocales para mantener la mucosa húmeda y así darle flexibilidad, y la hidratación debe hacerse con agua, nada la sustituye, al contrario, pueden ser contraproducentes al sistema digestivo y perjudicar indirectamente a la calidad vocal. Prescindir del grito, dado que golpea a las cuerdas vocales y hasta puede desencadenar daños en éstas. También la alimentación es un factor a tener en cuenta, se aconseja obviar los ácidos, las frituras y grasas, y temperaturas extremas (frío o calor), que pueden afectar el sistema digestivo. Siempre se sugiere el reposo vocal o moderación vocal, que puede estar acompañado de algún tipo de ejercicio de relajación. Y por último se sugiere entrenamiento o ejercicio vocal, es decir la concientización de la y el profesional acerca de la tarea que lleva adelante.

2. Respiración, relajación y calentamiento vocal

Ya se ha mencionado el valor de la respiración para la locución, dado que la voz no puede ser producida sin aire, de ahí la importancia de una buena administración del mismo. Pero, previamente se deben realizar ejercicios de relajación básicos.

Algunos ejercicios que se sugieren realizar, acompañados por la postura adecuada, ayudaran a manejar la respiración. Inicialmente deben mantenerse de pie, en una postura relajada (hombros y pecho bajos y relajados, libres de tensiones) pero con la columna derecha, con la cabeza alineada a la columna. Inhalar por la nariz, hasta llenar de aire los pulmones, y exhalar lentamente, hasta agotar el aire de los pulmones.

Luego tomar una respiración y exhalar. Mantener un sonido "s" a manera de silbido al exhalar. Asegurarse que las respiraciones se centren en la parte baja del abdomen o diafragma; se puede colocar una mano sobre el abdomen y en la parte intercostal para recordarte que debes mantener la atención en la parte baja y sin elevar el pecho ni las clavículas.

Es importante también reducir la tensión en la zona de la boca y la mandíbula durante el habla. Masajear los músculos faciales. Abrir y cerrar la mandíbula reiteradamente.

Realizar trino de lengua. Colocar la lengua detrás de los dientes superiores. Inhalar, luego exhalar y trinar la lengua con un sonido "r". Mantener el sonido constante y mantener la respiración constante.

Zumbar, señala las vibraciones frontales anterior en los labios, los dientes y los huesos faciales. Comenzar con los labios suavemente cerrados con la mandíbula suelta. Luego inhalar y exhalar mientras se realiza el "zumbido".

Después del calentamiento y ejercicios vocales, es importante hacer un enfriamiento vocal. Una buena manera de enfriar la voz es zumbar suavemente, centrándolo solo en los labios.

Estos ejercicios se deben realizar indefectiblemente antes del uso de la voz, por lo que es aconsejable tomarlo como rutina diaria, de manera tal que se incorporen al acto de locutar.

Cada ejercicio se debe repetir entre 5 y 10 veces.

3. Articulación

Para una buena dicción tenemos que tener en cuenta la correcta **articulación** tanto de vocales como consonantes, pero si observan bien, el sonido vocálico el que se percibe más claramente en el oído. Lo que no quiere decir que vayamos a descuidar los sonidos de las consonantes.

La articulación es una técnica vocal para lograr que no se nos trabe la lengua y encontrar la manera a adecuada de pronunciar las palabras.

Es imprescindible que se pronuncien de manera adecuada todas las consonantes, las palabras con nitidez, y conocer los diferentes sonidos que aparecen en el lenguaje.

Para trabajar la correcta dicción de las vocales tendríamos que atender a su clasificación en fonética.

En cuanto a la colocación de los labios y mandíbula, quizá lo más conocido y visible, las vocales pueden ser abiertas, semiabiertas y semicerradas.

En cuanto a la posición de la lengua tenemos dos puntos a tener en cuenta, la altura que consigue, encontrándonos con que pueden ser altas medias o bajas y, por otro lado, por la posición o más interna o más externa, encontrándonos con que pueden ser o posterior o media o anterior.

	APERTURA	ALTURA DE LA LENGUA	POSICIÓN DE LA LENGUA
A	abierta	baja	plana
E	semiabierta	media	Medio-anterior
I	semicerrada	alta	anterior
O	semiabierta	media	medio-posterior
U	semicerrada	alta	posterior

En el cuadro, observaremos que la percepción del sonido es diferente para cada vocal, así es que, si tenemos en cuenta esto, vamos a conseguir sensaciones diferentes con respecto a la colocación del sonido, su proyección y tono.

Para trabajarlas consiguiendo el mejor sonido tendríamos que intentar que la punta de la lengua no dejara de estar en contacto con la base de los dientes inferiores.

Podemos conseguir mejorar tanto la dicción, en calidad y velocidad siguiendo los siguientes ejercicios:

- Intentemos articular correctamente ante un espejo fijándonos y siguiendo el cuadro. Para ello vamos a empezar con las vocales de forma independiente:

a - e - i - o - u

- Podemos colocarlas de más abierta a más cerrada

a- o - e - i - u

- También podemos trabajarlas en parejas

Áa -ao - áe - ái - áo - áu

Éa- éo - ée - éi - éo - éu

Ía - ío - íe - íi - ío - íu

Óa - óo - óe - ói - óu
Úa - úo - úe - -úí - úu

Cambiando los acentos se podrá observar cómo la vocal acentuada es la que acentúa más su articulación.

- Combinándolas en grupos de tres.

Aea - aei - aeo - aeu - iea - iei - ieo - ieu - oea - oei - oeo - oeu - uea - uei - ueo - ueu
Aia - aie - aio - aiu - eia - eie - eio - eiu - oia - oie - oio - oiu - uia - uie - uio- uiu
Aoa- aoe - aoi - aou - eoa - eoe - eoi - eou - ioa - ioe - ioi - iou - uia - uie - uio - uiu
Aua - aue - eui - auo - eua - eue - eui - euo - iua - iue - iui - iuo - oua - oue - oui - ouo

Como en el caso anterior podemos jugar con la colocación de los acentos.

- Ahora combinándolas en grupos de cuatro

ioae - oeia - uaeo - eioe - uaia - oeio - uiao - oeia - ouea - iaie - iaiu - oeio - eiei - oiou - aiai
- eueo
- aioa - oeio - uiui - uouo - ueue - eiea - uaea - oiou - eoia - ueuo – eieo

Para que estos ejercicios sean óptimos, tener en cuenta:

- Leerlas siguiendo un ritmo marcado, que utilicemos el mismo tiempo para cada fonación. Según vayamos consiguiéndolo podremos ir acelerando ese ritmo, siempre y cuando se mantenga la correcta dicción.

- Podemos poner una dificultad a la hora de leer:

- Podemos ponernos algo como un lápiz atravesado en la boca, sujeto con los primeros molares, justo detrás de los colmillos.

- Para aumentar la dificultad podríamos poner delante de cada vocal una consonante. Por ejemplo, para trabajar la "R", y así quedaría: ra - re - ri

o - rarer - rarer - rirorare - rorerira - rurarer

Otros ejercicios de articulación:

Dadada dedede dididi dododo dududu

Lalala lelele lilili lololo lululu

Mamama mememe mimimi momomo mumumu

Todos los ejercicios deben realizarse en voz alta

4. Proyección de la voz

La proyección de la voz es lo que técnicamente se denomina soplo fonatorio o inspiración activa necesaria para que se produzca la voz, y se logra a través de una adecuada respiración que suministra cantidad de aire y control suficiente del soplo para hablar con comodidad, sin sensación de ahogo y a la intensidad adecuada al contexto comunicativo.

Así la proyección vocal se traduce por una voz conectada, vibrante, que puede tanto subir o bajar el volumen sin forzar el aparato fonador, sin que se pierda el sonido fundamental de la voz. Cuando se habla, sobre todo sin micrófono la proyección de la voz es indispensable para poder ser escuchada desde cualquier punto, aun el más alejado y si se hace en radio o televisión, también es importante para evitar gritar.

Proyectar es hacer salir la propia voz, llevarla hacia donde interese, expandirla, sin forzarla, aprovechando la capacidad respiratoria que ofrece la respiración costodiafragmática. Implica dirigir la voz hacia delante, lanzarla, hacer que corra, darle una energía natural. Es dirigir la voz y llenar un espacio amplio con el sonido de la voz propia. Es lanzar o dirigir a distancia la voz, es soltarla, enviarla hacia un objetivo, dirigirla hacia puntos distantes, ya sea imaginario o real, en definitiva, es hacer avanzar la voz en el espacio.

Una buena proyección de la voz permite lograr una resonancia correcta, mayor volumen y limpieza a la emisión y además favorece un mejor aprovechamiento del aire.

La postura corporal es un elemento clave para la proyección de la voz (más allá de la importancia que tiene para la locución), generalmente la voz se proyecta mejor estando de pie que cuando se está sentado o si se está inclinado, doblado o sentado de forma incorrecta. Una mala postura afectará la emisión de la voz. Mantener una postura relajada y la cabeza erguida ayudará a dirigir de mejor manera la voz.

El secreto está en tener un buen apoyo al nivel del vientre, e involucrar todo el cuerpo para sacar la voz. Atender la respiración es fundamental para emitir una voz fuerte, pero controlando el volumen desde el diafragma y no desde las cuerdas vocales. Una respiración corta y superficial nunca logrará una buena proyección de voz, porque sencillamente no puede salir la voz o sale débil. Al contrario, la voz después de una inspiración profunda y desde una base sólida permite tener toda la potencia vocal y que se escuche más allá del volumen usado.

La manera de respirar para que la proyección de la voz sea la óptima es la costodiafragmática, un tipo de respiración que se centra en el movimiento del diafragma (un músculo con forma de cúpula y separa la cavidad torácica del abdomen e interviene en el proceso de respiración).

Ejercicios para proyectar la voz

La utilización de las vocales y la M son grandes aliados para aprender a proyectar la voz, y realizar los siguientes ejercicios:

1. Realiza una inspiración nasal profunda. Espira el aire por la boca articulando ella letra A (AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA), luego con la continuar con las letras E, I, O, U respectivamente, 10 veces con cada letra
2. Realiza una inspiración nasal profunda. Espira el aire por la boca articulando la letra M (MMMMMM), 10 veces con cada letra
3. Realiza una inspiración nasal profunda. Espira el aire por la boca articulando la letra M y al final agrega la letra A (mmmmmmmaaaaaaaaaaaaaa), y así continuar con las letras E (mmmm-)

mmmmeeeeeeeeeeeeee), I (mmmmiiiiiiiiii), O (mmmmmmooooooo), U (mmmmmuuuuuuuu) respectivamente, 10 veces con cada fonema

Otro ejercicio que puede ayudarte a controlar la emisión de aire es acercarte a una vela encendida, a máximo cinco centímetros de la llama y pronuncia la vocal U, cuidando que el aire salga suave y despacio. La idea es mantener la llama prendida, así que debes ir acercándote a la llama un poco más y sostener la pronunciación de la vocal sin apagar la vela. Así aprenderemos a dosificar nuestro aire.

5. La expresión corporal

El cuerpo funciona como instrumento de expresión y comunicación humana. Muchas de las formas de comportamiento o expresión corporal que realizamos son independientes de nuestra voluntad, sin embargo, esto no significa que no constituyan un vehículo de comunicación con los demás. Por ello, debemos controlar nuestro cuerpo al igual que controlamos y cuidamos el discurso oral y escrito. Pero también existe la expresión corporal pensada, planificada que tiende a mejorar el bagaje interpretativo. La idea es siempre favorecer la creatividad e imaginación de cara a la manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, su comunicación y desarrollo del sentido estético.

Una forma de trabajar la expresión corporal está centrada en poner en movimiento el cuerpo, acompañar lo que se quiere decir con la voz y también con el cuerpo, ser actores y actrices de voz de forma literal. Si lo que se quiere transmitir es dolor acompañaremos con nuestro cuerpo, según la necesidad y la intencionalidad que se pretenda transmitir. No quedarse a mitad de camino en interpretar es la clave, y para ello la relajación, la soltura y sobre todo perder la vergüenza, la timidez para lograr la interpretación a brindar.

Así es que cuando se quiere contar algo se debe agregar rasgos del habla que acompañan, como por ejemplo la entonación.

La voz es la prolongación de nuestro cuerpo, compromete todo el organismo y lo proyecta. Voz y cuerpo son una unidad, así todo el proceso se convierte en expresión individual de cada individuo. Lo vital en este proceso es crear, genera el ritmo y manifestar una lógica sonora, a partir de las variaciones de tono, los intervalos, la intensidad de la voz, los volúmenes, los acentos tónicos o elevación de la voz, de modo que subrayan ciertas partes de las frases, como así también las micro pausas que agudizan su sentido.

Para ello es importante trabajar los matices, que no son otra cosa que “enriquecer y tornar expresivo lo hablado (o cantado) evitando así la monotonía y lo plano del discurso como ocurre, frecuentemente, en una conversación trivial, en una charla frente al público o una simple lectura de un texto. El acento de la voz o inflexión se expresa de acuerdo al sentido de lo que se dice, la emoción que subyace tiñe la palabra otorgándole riqueza y musicalidad”. Hay que trabajar variantes y contrastes de acuerdo al estado de ánimo temperamentos y personalidades que se quiere expresar.

Un ejercicio que puede ayudar es con el uso de la palabra “siéntese”, que tiene al menos cinco variantes de cómo decirla: feliz, suplicante, imperativa, desolada, gritada, dulce.