UNIDAD

9

Apoyos para la expresión oral

Objetivos

Al finalizar la unidad, el alumno:

- identificará los apoyos esenciales para una adecuada expresión oral,
- aplicará los apoyos de la expresión oral al frente del grupo,
- aplicará el manejo de la voz mediante el volumen, el tono y la dicción,
- utilizará su expresión corporal para complementar su expresión verbal (la postura, la gesticulación y los ademanes),
- empleará algunas técnicas para controlar la ansiedad.

Introducción

¿Te has preguntado, alguna vez, cuáles son los atributos que han hecho de algunos hombres y mujeres, destacados líderes en la historia de la humanidad? Seguramente la lista será muy grande e incluirá cualidades diversas, dependiendo de los personajes en quienes hayas pensando; sin embargo, todos ellos tuvieron el don de llegar a los corazones de los que les siguieron, gracias al impacto que produjeron sus presentaciones en público, aunado, por supuesto, a la credibilidad de su mensaje.

Ese don no lo poseen solamente las personas que han nacido con él, sino aquellas que han trabajado para dominar su voz, su rostro y su cuerpo, convirtiéndolos en instrumentos de comunicación efectivos.

Este capítulo te brinda las herramientas que, de ser manejadas adecuadamente, te convertirán en un orador elocuente y persuasivo; ello repercutirá, indudablemente, en el éxito de tu vida profesional.

9.1 Manejo de la voz

Todos los días empleamos la voz para transmitir ideas, información, sentimientos y, en general, todo aquello que deseamos compartir con las personas que nos rodean. La voz es un elemento sumamente importante en los procesos de socialización, pero no es lo mismo emplearla para dirigirnos a un individuo de toda nuestra confianza, con quien pensamos sostener una charla informal, ubicado a una distancia de aproximadamente 50 centímetros, que utilizarla con diversos propósitos, delante de un desconocido o de muchos.

Para emplear nuestra voz con éxito, debemos controlar tres factores indispensables en una correcta expresión oral: el **volumen**, el **tono** y la **dicción**.

El proceso para utilizar los factores anteriores con éxito inicia con la concientización de funciones que realizamos desde que nacemos, pero que, a lo largo de nuestra vida, suelen permanecer con vicios que impiden dar mejor aprovechamiento a nuestro equipo emisor de voz. Por ello debemos regresar al momento de aprendizaje del habla y aplicar los siguientes pasos:

Aprendizaje del habla
Para aprender a hablar, por segunda ocasión, debes: 1. Saber cómo respirar, para utilizar de manera óptima la capacidad de la caja torácica y para pronunciar sonidos con el volumen y la duración deseada. 2. Emitir los sonidos que representan cada una de las letras del alfabeto (vocales y consonantes), asegurándote de que la posición de todos los músculos que intervienen en este proceso estén colocados correctamente y dicho sonido se escuche con absoluta nitidez. 3. Enlazar en forma cuidadosa un sonido con otro para integrar sílabas que, al pronunciarlas no contengan sonidos adicionales. 4. Conformar palabras que, al ser habladas, respeten la sílaba tónica que deben contener para no cambiar el sentido de lo que se comunica (no es lo mismo decir paso, que pasó) 5. Estructurar ideas completas que tengan coherencia, claridad y concisión.

Para facilitarte este proceso de aprendizaje te presentamos los siguientes apartados, con ejercicios encaminados a perfeccionar cada uno de los pasos descritos en el cuadro anterior.

9.1.1 Volumen

¿De qué sirve haber practicado durante horas enteras tu presentación al frente del grupo, si al momento de encontrarte ahí nadie, o casi nadie, te escucha? El control del volumen no es tarea fácil porque el objetivo es emitir la voz en los decibeles exactos para que no parezca que estás murmurando o que estás gritando; por tanto, debes atender a los siguientes factores:

- Fíjate si el espacio en el que vas a hablar es abierto o cerrado; en un espacio abierto requerirás de mayor potencia.
- Observa el tamaño del área en donde se distribuye el auditorio; si es grande, deberás calcular para que tu voz llegue hasta el último rincón de dicho espacio.
- Si el lugar está ocupado en su totalidad tendrás en tu contra la resonancia.
- Para que todos te escuchen debes imprimir potencia al emitir tu voz, pero cuídate de no perder la modulación que deben tener tus frases, ya que, de otro modo, no habrá efectividad en tu discurso.

La siguiente pregunta, entonces, seguramente es ésta: ¿cómo poder ejercer tal dominio del volumen sin lastimarse la garganta, o peor aún, las cuerdas vocales? Definitivamente es cuestión de práctica y de seguir estos sencillos consejos:

- La cabeza debe estar erguida y la espalda recta para que se aproveche al máximo la reserva de aire en tu cuerpo y la voz se proyecte en la dirección correcta; jamás hables dando la espalda a tu audiencia.
- El aire que utilices tiene que provenir de la parte baja de los pulmones.[1]
- Debes imaginar que tu voz sale del aparato fonador y se proyecta en el paladar, de tal forma que puedes lanzarla a la distancia que requieras.
- Puedes impostar la voz pero jamás engolarla.

Existen ejercicios que te permiten llevar a cabo los consejos anteriores. Se recomienda que los practiques, al principio, en la soledad de tu habitación o en cualquier lugar de la casa en donde tengas disponible un espejo. Cuando te sientas más seguro, puedes pedirle a un amigo o familiar que te observe y te haga recomendaciones. Después atrévete a practicar tu dominio de volumen frente a tus compañeros.

Ejercicio 1. Manejo del aire

1. Acuéstate sobre una superficie plana y coloca un libro sobre tu vientre; muévelo rítmicamente hacia arriba y hacia abajo a diferentes velocidades. De este modo podrás percibir el movimiento del diafragma cuando entra y sale el aire de los pulmones y manejarlo a voluntad.

[1] A este tipo de respiración se le conoce como diafragmática. El diafragma es un músculo que separa la cavidad del pecho de la del vientre y cuya movilidad permite inhalaciones y exhalaciones profundas.

2. Ahora ponte de pie. Coloca suavemente la palma de tu mano sobre el vientre e inspira. Si lo que se llena de aire es el abdomen y el pecho no se expande notoriamente, vas por muy buen camino. Comienza a contar a un ritmo constante y sin gritar. El propósito es que puedas contar, por lo menos, hasta el número 25, sin necesidad de respirar nuevamente.
3. Por último, inspira y saca de un solo golpe todo el aire almacenado, con la boca muy abierta, pronunciando alguna de las vocales fuertes: A, E, O. Aumenta el volumen cada que practiques este ejercicio.

Ejercicio 2. Proyección de la voz

1. Colócate frente al espejo y bosteza. Observa la forma que adquieren tus labios y la postura de tu lengua cuando lo haces. Ésta es la posición en la que todos los músculos que intervienen en la emisión de la voz, se relajan.
2. Intenta, ahora, dominar dicha postura y comienza a hablar frente a un espejo. Notarás que tu voz es más grave que como habitualmente se escucha.
3. Combina este ejercicio con el anterior, y empleando la respiración diafragmática, improvisa un pequeño discurso aplicando la postura de relajación antes descrita.
4. Con el apoyo en el diafragma y la posición correcta, imagina el rebote de la voz en el paladar, como se señaló en los consejos iniciales. A esto se le llama impostación.
5. Al elevar el volumen corres el riesgo de cambiar el punto de apoyo de la voz hacia los senos paranasales, y cerrar tu garganta, lo que traería como consecuencia un tono gangoso y más agudo, lo que puede restar potencia al discurso, además de ser desagradable al oído. Asegúrate de que esto no suceda, colocando las yemas de tus dedos cordiales (medios) sobre tus pómulos y evitando que vibre esta zona constantemente. Si te sucede, regresa al ejercicio anterior cuantas veces sea necesario.

Ejercicio 3. Control de volumen

A esta práctica se le conoce como "la pelota de ping-pong". Jugarás un partido con el espejo y la bola será tu voz. La palabra a emplear será *hola*.

1. Imagina que conversas con el espejo y colócate, al principio, a una distancia de aproximadamente 50 centímetros. Pronuncia tu frase sin gritar, calculando que tu interlocutor te escuche bien.
2. Paulatinamente, incrementa la distancia a un metro, dos, tres y los que puedas según te lo permita la habitación donde te encuentres y repite la mecánica. No olvides la regla: *no se vale gritar.*

9.1.2 Tono

El **tono** es el elemento que lleva la intención de cada palabra y de cada enunciado. Es el transmisor de las emociones, es también el factor clave en la elocuencia. Al pensar en el tono debemos traer a la mente dos elementos básicos: el tono natural de la voz y la modulación.

Si el volumen es importante al expresarte verbalmente, no lo es menos el tono.

El tono natural de la voz tiene relación con factores hereditarios, con nuestro sexo y con la forma de respirar y proyectar los sonidos. Las mujeres, por la producción de hormonas tienen, normalmente, una voz más aguda que la de los hombres. El aire que utilizan para emitir la voz proviene de la parte superior de sus pulmones, mientras que en los hombres el aire proviene de la parte baja de los pulmones, que aunado a una elevada producción de testosterona, origina en ellos, regularmente, voces graves.

A pesar de que el tono es rasgo distintivo en todas las personas, es posible jugar con él dentro de una escala o registro que la naturaleza nos brinda. Los ejercicios que practicaste en el apartado anterior son una muestra de ello; es decir, aunque tu voz sea grave, tienes la posibilidad de hacerla aún más grave o más aguda, o por el contrario, si tú eres de voz aguda puedes convertirla en una voz grave, dentro de tu registro natural.

La **modulación** es un elemento tan importante que nos permite identificar el estado de ánimo de quien habla y distinguir entre una pregunta, una orden, una afirmación y una frase de asombro.

En el elemento llamado tono también interviene la modulación de la voz. La **modulación** es un elemento tan importante que nos permite identificar el estado de ánimo de quien habla y distinguir entre una pregunta, una orden, una afirmación y una frase de asombro.

9.1.3 Lectura en voz alta

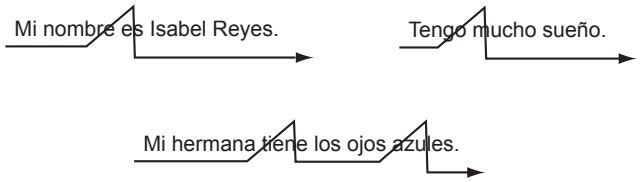
En las unidades 3, 4 y 5 analizamos la importancia de una adecuada redacción, que de nada serviría sin una lectura correcta. La modulación hace que las ideas y emociones se transmitan al auditorio tal y como las concibió el autor del texto. Por ello resulta de vital importancia que al leer respetemos todos los signos de puntuación señalados.

Para mejorar la modulación de la voz, es imprescindible practicar la lectura en voz alta, primero de pequeñas oraciones y después de textos. Los diálogos son muy útiles dada la variedad de emociones que en ellos pueden darse, pero debes comprender perfectamente bien todo lo que lees: sólo así le darás un sentido correcto a tu lectura.

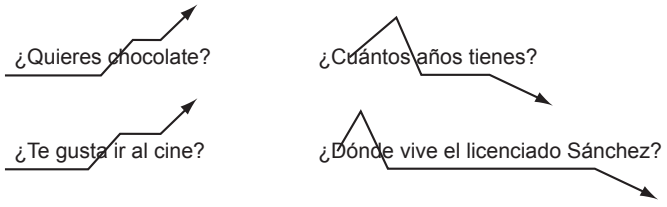
El siguiente cuadro te ayudará a modular tu voz correctamente. Imagina que la flecha es la trayectoria que sigue tu voz al pronunciar frases o enunciados. Se trata, por supuesto, de un cuadro general, al que habrá que agregar algunos factores, dependiendo del estado de ánimo que se tenga al hablar.

Líneas de entonación

Oraciones afirmativas: la modulación sigue una línea recta, enfatiza en un punto y vuelve a bajar.

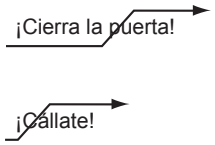


Oraciones interrogativas: si son preguntas para una respuesta corta, la entonación sube al final para ser más aguda, mientras que, si la intención es obtener datos precisos mediante las palabras interrogativas (qué, cuándo, dónde, etc.), la entonación va en descenso.



Oraciones exclamativas: requieren de énfasis al inicio y después regresan a una línea recta.

Oraciones imperativas: necesitan de un golpe de voz al principio para después regresar a la línea recta.



Ejercicio 4. La emoción en las palabras

Lee en voz alta los siguientes enunciados, enfatizando el tono de voz que la puntuación y las acotaciones te indiquen.

1. Pasa, pasa, siéntate. Ese papel ya no me sirve. Pásame ese libro... no, no, el otro.
2. (con sorpresa) ¡Pasa, pasa! (con duda) Ese papel ¿ya no me sirve? (con seguridad) Pásame ese libro... no, no, el otro.
3. (con furia) ¡Pasa, pasa! ¡Siéntate! Ese papel ya no me sirve. Pásame ese libro... ¡no, no!, ¡el otro!
4. (con aburrimiento) Pasa, pasa, siéntate. Ese papel... ya no me sirve. Pásame mmm... ese libro... no... no... el otro.

Sigue intentando diferentes estados de ánimo con tu texto. Memorízalo y dilo en voz alta frente a tus compañeros.

9.1.4 Dicción

Dicción es pronunciar todas y cada una de las palabras del discurso, de tal modo que sean entendidas perfectamente por el auditorio.

Otro de los elementos fundamentales para el adecuado manejo de la voz es la correcta dicción. La **dicción** consiste en pronunciar todas y cada una de las palabras del discurso de tal modo que sean entendidas perfectamente por el auditorio.

No olvidemos que nuestro idioma es tan rico, que una letra hace la diferencia. Veamos estos ejemplos:

1. No es lo mismo **fusión** que **función**. La primera nos habla de una unión, mientras que la segunda alude a un espectáculo o al fin para el cual fue creado un objeto.
2. **Previsión** es la acción y efecto de prever (ver antes de que las cosas sucedan), y **provisión** es la acción y efecto de proveer (suministrar).

3. La **prescripción** es el tratamiento ordenado por el médico (lo recomendado), y la **proscripción** es la prohibición de una costumbre o uso.

Los significados cambian de manera radical si se entiende una palabra en vez de otra, por ello debemos prestar especial atención a la claridad en nuestra pronunciación. Los ejercicios que a continuación se te presentan, pueden ser de gran utilidad en este sentido.

Ejercicio 5. Los trabalenguas

Lee los siguientes trabalenguas a diferentes velocidades. Graba tu voz para corroborar que tienes una dicción correcta y también para determinar si tu tono de voz es grave o agudo.[2]

1. Memo Medina mimaba melosamente al minino de mamá Manuela, mientras modesto muchacho moreno mandaba mensajes, con el mono Mimí, al mago Manolo.
2. Poco coco compro porque poco coco como, si más coco comiera, más coco comprara.
3. Erre con erre cigarro, erre con erre barril, rápido ruedan los carros, cargados de azúcar, del ferrocarril.
4. Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal; en un trigal tragaban trigo tres tristes tigres.

Ejercicio 6. Dibujando las palabras

¿Qué haces cuando diriges más de una vez un mensaje a una persona de tu confianza y no te entiende? Seguramente si el mensaje es: "Me siento cansado", se lo dirías en la siguiente forma: "Me... siento... cansado".

Lo que sucede es que, para ser entendido, exageras el movimiento de la boca al pronunciar cada palabra, prácticamente deletreas y las pausas son más prolongadas entre una palabra y otra. Eso mismo es lo que se te pide que hagas en este ejercicio. No temas al ridículo. Los ejercicios de voz involucran también al rostro, y lo que a una corta distancia puede parecer exagerado, a una distancia mayor no lo es y permite una excelente dicción.

Practica en voz alta con el siguiente texto:

> La hipérbole, es decir, la exageración efectista de lo que se dice, es un recurso válido que puede ser muy empleado por los humoristas. Describir a un hombre delgado no tiene ninguna gracia, pero referirse a un hombre con aspecto de palillo, a un pellejo o huesos, a una cabezota sobre una estructura insignificante, puede tener un efecto muy diferente.
>
> La exageración deliberada sólo debe utilizarse en la presentación de un tema serio cuando la argumentación con respecto a éste sea poco consistente. "Si decir

[2] Christian Caballero, *Manual para educar la voz hablada y cantada*, 2a. ed., México, Edamex, 1985.

alguna cosa resulta estúpido, cántela", dice el libretista de ópera. "Cuando el discurso carece de lógica y argumentación", afirma el orador experimentado, "es posible que vociferando, exagerando y abogando vigorosamente por el caso, se llegue a insensibilizar la mente de los que escuchan".[3]

Ejercicio 7. La mosca en la pared

¿Recuerdas aquella canción de la mosca parada en la pared? Es, sin duda, un excelente ejercicio para mejorar la dicción.

Recuerda que debes ir cambiando la vocal, tal como se muestra en el ejemplo, hasta que hayas cubierto las cinco.

"Una mosca parada en la pared, en la pared, en la pared. Una mosca parada en la pared, en la pared, en la pared. Una mooosca... una mooosca... una mosca parada en la pared. Una mooosca... una mooosca... una mosca parada en la pared."

Ahora con la A:

"Una masca parada an la parad, an la parad, an la parad. Una masca parada an la parad, an la parad, an la parad. Ana maaasca... ana maaasca... ana masca parada an la parad. Ana maaasca... ana maaasca... ana masca parada an la parad."

A los elementos revisados hasta este momento podemos nombrarles: aspectos técnicos de la expresión oral. Falta complementarlos con los aspectos técnicos de la expresión corporal y, por supuesto, con el control de los aspectos psicológicos que nos hacen proyectar una exitosa imagen frente al auditorio. En los siguientes puntos, aprenderemos cómo dominarlos.

9.2 Manejo del cuerpo

El **lenguaje paraverbal** está detrás del mensaje verbal y se refiere a la verdadera intención de la palabra, la cual se transmite por medio de dos elementos fundamentales: la modulación de la voz y la expresión corporal (movimientos de brazos, de cabeza, de ojos, de labios, etcétera).

Además del lenguaje verbal, que puede estar cargado de dinamismo y elocuencia, existe el **lenguaje paraverbal** que, de manera definitiva, confirma o desmiente el mensaje que se envía por medio de la palabra.

¿Por qué no creerle a tu novia, cuando, después de tres días de no comunicarte con ella, te responde un contundente "¡nada!", cuando al notarla seria contigo le preguntas que qué tiene? Posiblemente porque ese *nada* se pronunció de manera cortante y fría, y, claro está, estuvo acompañado de una postura erguida, con los brazos cruzados, los labios apretados, después de pronunciar la frase, las cejas arqueadas y los ojos con un destello de coraje.

Aunque el lenguaje verbal te esté indicando que la persona no tiene nada, su lenguaje paraverbal está transmitiendo una clara molestia, producto de tu ausencia, aparentemente injustificada.

El mismo mensaje, "¡nada!", se interpretaría de manera diferente, si lo oyeras como respuesta de tu mamá a un ¿qué tienes?, después de un arduo día de trabajo y un fuerte dolor de espalda, con la mirada ausente, los hombros bajos, sentada en un sillón, con sus piernas relajadas y su mano derecha en la nuca.

[3] Janner Greville, *Cómo hablar en público*, p. 27.

El cuerpo expresa estados de ánimo, combinando la gesticulación, la mirada y los movimientos de cabeza, brazos y piernas, con tal énfasis, que en muchas ocasiones no hace falta decir lo que se piensa o se siente, basta con analizar el lenguaje paraverbal del individuo.

Ejercicio 8. ¿Qué piensa y qué siente?

Observa con detenimiento cada una de las siguientes imágenes. Anota sobre la línea qué supones que piensa y siente cada persona basándote en su expresión corporal.

¿Qué piensa?

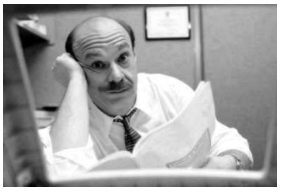
_____

_____

¿Qué siente?

_____

_____



¿Qué piensa?

_____

_____

¿Qué siente?

_____

_____

¿Qué piensa?

_____

_____

¿Qué siente?

_____

_____

9.2.1 Postura, gesticulación y ademanes

El **manejo del cuerpo** implica una comunicación total con uno mismo y la práctica constante de las diversas posturas, gesticulaciones y ademanes que tengan armonía con la palabra hablada.

La **postura** proyecta la imagen que el individuo tiene de sí mismo, su nivel de autoestima y su estado de ánimo. Una postura correcta facilita la respiración y la adecuada proyección de la voz.

La **gesticulación** se define como todos los movimientos que realizan tus músculos faciales en apoyo a tus palabras. Es la confirmación o negación de lo que estés diciendo y, por tanto, da o resta congruencia a tu imagen, durante el discurso.

Con plena conciencia de la capacidad de expresión que tenemos en nuestro cuerpo, podemos iniciar el trabajo de control de él, para complementar adecuadamente el discurso que estemos pronunciando y para obtener resultados satisfactorios de nuestra participación al frente de un auditorio.

La postura recomendada, frente a los oyentes, es con la espalda erguida pero sin perder la naturalidad y la cabeza en alto. Esto reflejará seguridad y aplomo, conocimiento del tema y veracidad en el discurso.

Durante la pronunciación del discurso es fundamental permanecer de pie, porque ello permite mantener el control de la audiencia. Cuando el orador se sienta pierde con facilidad la atención de la gente porque exclusivamente apoya a la expresión verbal con la gesticulación. Es por ello que, cuando la participación al frente es mediante un formato de panel, las intervenciones no deben ser muy prolongadas, ya que la atención, en este tipo de esquemas, se mantiene gracias al dinamismo y no a la expresión corporal de los participantes.

Para complementar la postura, haz de la gesticulación un acto consciente.

Comienza con el análisis de tu expresión visual; esto es, tu mirada y el movimiento de las cejas; después, observa las formas que toman tus labios al pronunciar cada frase. Toma en cuenta los siguientes consejos, al respecto del uso de estos elementos:

1. Al principio, dirige tu mirada hacia un punto fijo en el fondo de la sala que utilices a manera de horizonte. Cuando tengas más experiencia, procura mirar a los ojos de los oyentes, pero no hagas permanecer tu mirada sobre alguna persona en particular, porque ello la intimidará y, consecuentemente, los demás se sentirán ignorados. Por supuesto que existen discursos diseñados para que la interacción con el auditorio se dé en forma evidente. En ese caso habrá que seleccionar aleatoriamente a personas del público para que respondan alguna pregunta o para que emitan un comentario. Si no tienes un excelente manejo de la audiencia evita esta práctica.
2. No permitas que mirar a tu auditorio te distraiga. Tu capacidad de concentración debe ser mayor que el poder de sus miradas y gesticulaciones.
3. No seas inexpresivo. Tu rostro debe acompañar al estado de ánimo que tus palabras desean provocar en el público, pero cuidado: si exageras el movimiento de las cejas y la boca, la gente dejará de escuchar tus palabras y se concentrará en tus gestos, siendo esto una manifestación clara de distracción. Si así lo haces, debe ser con la plena convicción de que la gesticulación exagerada forma parte de tu presentación y de que causará reacciones específicas en la gente.
4. En términos generales, cuando no se requiere del apoyo dramático del rostro, tu expresión facial debe contagiar seguridad y tranquilidad a la gente que te escucha. Si la presentación del discurso requiere de manifestaciones teatrales, prepárate para ello, de tal modo que no pierdas el control de la audiencia por haber efectuado movimientos o gestos involuntarios.
5. Procura tener siempre a la mano una expresión de amabilidad y de aceptación hacia quienes te oyen.
6. Maneja con precaución los movimientos de la boca. Es un músculo que puede reflejar alegría, odio, coraje, aburrimiento, reprobación, inseguridad, etc. Tú debes controlar las formas en que habrá de moverse.

7. No parpadees con insistencia, ni hagas pequeños tus ojos, como si te estuvieras protegiendo de una intensa luz. La gente podría distraerse y pensar que te hacen falta anteojos. Esto, claro está, si el contenido del discurso no lo requiere.
8. No frunzas continuamente las cejas. Hazlo únicamente cuando quieras proyectar enojo. Tampoco las arquees en exceso, porque ello es señal de asombro. Los movimientos de las cejas, como los de las demás partes del cuerpo, deben realizarse con plena conciencia, para que provoques en el auditorio el efecto deseado.
9. Si estás ante un público numeroso, procura "dibujar" con tus labios cada palabra pronunciada. Tal vez te parezca, frente al espejo, que esta práctica te hace lucir exagerado y falso; pero ante un auditorio que no se encuentra muy cercano a tí, la expresión facial se reafirma y tu dicción mejora.

Los **ademanes** son los movimientos de tus brazos, manos y dedos que, en armonía con tu rostro y tu cuerpo, acompañan y enriquecen tu discurso.

Pasemos ahora con los ademanes. Son una herramienta fundamental cuando hables al frente de un grupo. Hay quienes afirman que no podemos hablar sin las manos. Para probar si tú eres de esas personas, trata de dar las definiciones de palabras, tales como *desmenuzar*, *explotar* y *rascar*, sin utilizar las manos. ¿Pudiste hacerlo?, probablemente sí, pero el esfuerzo de hacer comprender al interlocutor el significado de estas palabras seguramente se incrementó.

Es, tal vez, la herramienta más difícil de controlar, porque es la que refleja inmediatamente tu estado de nerviosismo e inseguridad. Por ello, el trabajo de dominio de tus ademanes, debe ser concienzudo. Para ello te recomendamos:

- La naturalidad en el movimiento de tus brazos, manos y dedos, es la mejor fórmula para complementar la palabra hablada y no distraer al auditorio.
- Pregúntate, cuando practiques frente a un espejo: "¿Qué estoy haciendo con mis manos?", para evitar movimientos exagerados o distractores.
- Evita los ademanes nerviosos, por ejemplo, rascarte alguna parte del cuerpo; "tronarte" los dedos; meter las manos insistentemente en las bolsas del saco o pantalón (peor aún si en ellos guardas cosas que hagan ruido al tocarlas); "jugar" con el collar, corbata, pluma, cigarrillo, señalador, expoláser o cualquier objeto que tengas a la mano; "hurgar" en tus orejas, ojos o nariz; alisarte el cabello; llevarte la mano a la boca; morderte las uñas, o algún otro movimiento similar.
- No apuntes directamente con tu dedo índice a los miembros de la audiencia. Es señal de acusación e intimidación. Si el discurso es fuerte y requiere de este tipo de movimientos, el público debe darse cuenta de que no es una práctica inadecuada de tu parte.
- Cuando manejes apoyos visuales y no sepas qué hacer con tus manos, conduce la atención de las personas hacia éstos.
- No cruces los brazos o unas las manos al frente de tu cuerpo. Puede levantar una barrera de comunicación entre el auditorio y tu persona, a menos que tú discurso pretenda enfatizar estas posturas.
- Las manos atrás reflejan inseguridad. Si llegas a esconderlas, evita que sea por periodos prolongados.
- Los movimientos de los brazos deben apoyar tus estados de ánimo al hablar. Un movimiento enérgico de los mismos o un puño cerrado, proyecta enojo. Es recomendable que exista congruencia, pero evita ademanes exagerados que te hagan lucir como un declamador cuando no estés declamando (y aún en este último caso, la tendencia del declamador es hacer sus movimientos cada día más naturales).

9.2.2 Desplazamientos

Para mantener al público siempre atento, es necesario que la presentación al frente sea dinámica. Ya se dijo que el cuerpo es una herramienta de expresión muy importante para ratificar lo que la voz afirma y para captar el interés de los oyentes; por tanto, es menester que el cuerpo no permanezca en un solo lugar del espacio escénico.

Los **desplazamientos** amplían el campo visual del orador y permiten romper la monotonía de la exposición.

Únicamente cuando el acto es altamente formal se justifica la presencia de un *pódium*, o si se tiene un discurso escrito para leerse textualmente o se es el maestro de ceremonias del evento. De otra manera, la libertad de desplazamiento es imprescindible.

Lo importante, al momento de desplazarnos, es hacerlo bajo ciertas condiciones:

1. La trayectoria del desplazamiento no deberá ser repetitiva, esto es, no debes parecer "león enjaulado", caminando siempre de un punto al otro, reiteradamente, a menos que estés realizando una representación de un personaje cargado de impaciencia y ansiedad.
2. No se debe abusar del desplazamiento de un punto al otro del escenario porque dará la impresión de que los asistentes presencian un partido de ping-pong. Hazlo sólo como una estrategia cuando desees cambiar el ritmo de tu presentación y atraer repentinamente la atención de los oyentes.
3. Los desplazamientos deberán ser pausados y muy naturales cuando se trate de presentaciones serias. Si son escenificaciones de situaciones dramáticas, seguramente existirá una coreografía, ensayada previamente, que marque la pauta de tus desplazamientos.
4. Si la plática al frente persigue algún fin didáctico o va dirigida a un público joven, podremos jugar al "maestro" y ampliar el campo del desplazamiento al pasearnos por la sección frontal de cada fila. No llegues hasta la parte posterior del auditorio, porque corres del riesgo de que la gente que esté ubicada al frente ya no alcance a verte o escucharte.
5. No pierdas tu gesticulación, ni tus ademanes al desplazarte. No sacrifiques la naturalidad en pro de una expresión corporal evidente.
6. Si requieres señalar a alguna persona de la audiencia para ejemplificar o para solicitar su participación, hazlo con cuidado, no señalándola directamente con el índice o a tan poca distancia de su persona, que sienta que has invadido su espacio vital.
7. Jamás des la espalda al auditorio. Recuerda que tu voz se perderá y, consiguientemente la atención de los oyentes. La espalda sólo se justifica en presentaciones teatrales con la consiguiente práctica para la proyección de la voz.
8. Si has avanzado hacia el frente del escenario, o incluso, penetrado en las filas del auditorio, tienes dos opciones: si el desplazamiento no representa varios metros hacia el frente puedes retornar dando pasos lentos sin dejar de hablar, tal vez mostrando la intención de regresar a donde tienes el equipo de apoyo visual o auditivo, para mostrar algún punto o imagen relevante dentro de ese momento de la exposición; o bien, dar media vuelta y regresar con paso ágil a tu lugar de exposición para después reiniciar el discurso.
9. No pierdas el control visual de la gente al momento de desplazarte. Si el desplazamiento te obliga a perder un ángulo del auditorio, no prolongues el movimiento hacia tal dirección, de manera que puedas retomar a la parte del auditorio que has abandonado.
10. Tus desplazamientos deben ser muy firmes para que reflejen gran aplomo en tu exposición.

Ha llegado el momento de verificar que eres capaz de aplicar todas las recomendaciones que hasta aquí te hemos hecho con respecto al manejo de tu cuerpo. Realiza el siguiente ejercicio y comenta con tus compañeros de clase los resultados.

Ejercicio 9. Como en el cine

Consigue en casa o con tus amistades una cámara de video. Prepara un discurso sobre algún tema que sea de tu agrado de aproximadamente dos minutos de duración. Lleva la cámara al salón de clase y pide a alguno de tus compañeros que grabe tu presentación.

Fotocopia el formato de observaciones que aquí se anexa y entrega un ejemplar del mismo a cada uno de los miembros del auditorio. Realiza tu exposición y solicita a los oyentes que efectúen las observaciones por escrito, en el área destinada para cada punto de tu expresión corporal y oral. Lleva a tu casa la grabación y obsérvala. Llena tu formato de observaciones y compáralo con los de tus compañeros. Por último, practica para corregir tus errores y solicita, de ser posible, una segunda fecha de exposición en clase para repetir los pasos anteriores.

Expresión oral

¿Cómo es su volumen?

_____

_____

¿Cómo es su tono y la intensidad de su voz?

_____

_____

¿Cómo es su dicción?

_____

_____

Expresión corporal

¿Cómo es su postura?

_____

_____

¿Cómo son sus gestos?

_____

_____

¿Cómo son sus ademanes?

_____

_____

¿Cómo son sus desplazamientos?

_____

_____

9.3 Estilo y humor

Había una vez un profesor que impartía una materia a nivel licenciatura que se consideraba, tradicionalmente, bastante cargada de contenidos teóricos y, por qué no decirlo, bastante aburrida: historia económica de México. Este hombre, de gran estatura y barba cerrada, de imponente voz, podría haber atemorizado a cualquiera con tan sólo pararse al frente del grupo; sin embargo, no era su presencia física lo que mantenía la atención absoluta de los alumnos durante dos horas de clase, dos veces por semana; era sin duda, su estilo singular de impartir la materia.

El profesor se desplazaba lentamente mientras hablaba y nunca se sabía cuando se iba a detener en algún punto para efectuar una pregunta directa a alguno de los compañeros. Hablaba dando gran énfasis a sus palabras como si en lugar de estar narrando hechos históricos, nos estuviera contando una película. En ocasiones, subía repentinamente el volumen, capturando la atención de uno que otro distraído. Pero lo mejor de todo eran sus chistes; nunca se sabía si era prudente reírse porque los contaba con absoluta seriedad y siempre, en apego absoluto al tema que estuviera impartiendo. El grupo hacía todo lo posible por reprimir las carcajadas, pero no siempre era posible, y resultaba increíble, que esas bromas, diseñadas por él para dar un toque de humor a la clase, fueran los ejemplos que mejor podíamos recordar para dar una respuesta acertada en los exámenes. Este hombre era, sin duda alguna, un maestro al hablar en público.

El **estilo como oradores** es el sello personal y único que imprimimos a nuestras exposiciones, es el "no sé qué", que hace del orador un individuo extremadamente ameno, impactante, aburrido o interesante.

Cuando se han dominado los aspectos *técnicos* de una presentación en público, viene la etapa de *depuración*, es decir, la fase de suprimir o agregar cosas que vayan perfeccionando nuestras apariciones al frente y que le vayan dando un toque de originalidad a nuestra forma de manejarnos con el auditorio.

No se pueden dar lecciones precisas de lo que hay que hacer para adquirir un estilo de expresión en público, pero te podemos brindar algunas sugerencias para que poco a poco lo vayas creando:

1. El humor debe adaptarse al público y a la ocasión. Ten cuidado de no incluir bromas que hieran susceptibilidades. Cuidado con chistes alusivos a grupos raciales, política, religión o a cualquier otro tema con el que puedas lastimar a una parte o a la totalidad del auditorio. Procura el humor blanco e ingenioso.
2. No te burles jamás de alguien del auditorio para provocar la risa de los demás asistentes: en todo caso hazlo de ti mismo.

3. Mantén siempre la confianza en ti mismo, lo habrás de reflejar a tu auditorio.
4. Un recurso que suele ser empleado es la exageración. Empléala sólo cuando esto enriquezca la exposición y que la gente sepa que estás exagerando. De otro modo, manejar cifras estratosféricas, por ejemplo, podría ser interpretado por el auditorio como un dato real.
5. Repetir un término en varias ocasiones a lo largo de la exposición sólo se admite cuando es parte de la estructura misma de un discurso. De otra forma sonaría a *muletilla* y se interpretaría como un error de tu parte.
6. En la medida de lo posible evita las *frases hechas*. Son de pésimo gusto y proyectan ausencia absoluta de originalidad. Hay algunas, sin embargo, que se vuelven clásicas para ciertos grupos. Procura analizar a qué tipo de audiencia te diriges para saber si "caben" este tipo de frases.
7. Los refranes, frases célebres o dichos populares pueden enriquecer nuestra participación, pero hay que usarlos en el momento justo y solamente cuando encajen perfectamente en el contenido del discurso.
8. Limita el uso de la primera persona del singular para no "usarte" como ejemplo de lo que sí debe de ser. La autoadulación es de mal gusto.
9. Jamás pronuncies palabras obscenas intentando dar un toque de humor a tu presentación, porque aparentemente puede provocar la risa de los oyentes, pero nunca faltará quien se sienta gravemente ofendido por considerar que no ha asistido a una presentación formal a escuchar groserías... y tendrá razón.
10. Recuerda que la clave del éxito es la brevedad. Sé preciso y muy claro en el manejo de tus ideas. Los discursos prolongados y monótonos aburren a cualquiera.
11. Maneja la pausa cuando consideres que un momento de silencio prepara para una idea importante y rescata la atención de aquellos que la hubieren perdido.
12. Preséntate vestido de acuerdo con la ocasión. Vestirse expresamente para presentarse en público es señal de respeto para el auditorio. Acuérdate de que "como te ven te tratan".
13. Recibe con toda seguridad cualquier interrupción que la gente haga. Procura tomar su intervención como ejemplo y solicita gentilmente al auditorio que sus intervenciones las reserven para el final del discurso, a fin de no perder el ritmo de la charla y no salirse del tema central. Si la intención es que la gente interactúe por medio de sus preguntas o comentarios a lo largo de toda la ponencia, acláralo al auditorio desde el inicio de tu intervención.
14. El apasionamiento es válido porque demuestra que se considera el tema del discurso como algo importante para el orador; sin embargo, cuida de no ser exageradamente expresivo, porque en lugar de transmitir al público tu estado de ánimo lo harás reír. Hazlo así si la intención del discurso es divertir.
15. Controla continuamente el tiempo de tu participación. Respeta al público y a ti mismo, tanto con la hora de inicio, como de término de la exposición. Si te tardas en empezar, recibirás a la gente molesta por el retraso; si te tardas en finalizar, perderás la atención de la audiencia porque empezará a pensar en los siguientes compromisos por atender y la notarás impaciente; eso echará a perder tu cierre.
16. Evita a toda costa los ataques personales y los argumentos infundados, porque ello te hará perder la credibilidad de tu discurso y sonará altamente tendencioso. Recuerda que hasta para fines políticos el discurso disuasivo basado en las continuas críticas al contrario suele molestar a la audiencia.

17. Sé muy perceptivo para captar el estado anímico del auditorio e irle dando a tu participación el ritmo y agilidad adecuada. No siempre la gente tiene la misma disposición para escucharte.

Ejercicio 10. Encuentra los errores

Revisemos nuevamente las recomendaciones del cuadro anterior. Lee cuidadosamente cada uno de los siguientes errores y señala a qué recomendación se refiere cada uno, anotando el número correspondiente dentro del paréntesis. Las palabras resaltadas en cursivas te serán de utilidad.

( ) No deberían ver la película "X" *porque a mí no me gustó*, creo que es de muy mala calidad. Claro, *no soy un experto en cine, pero la película definitivamente no sirve*. Además, los actores me caen muy mal. No debieron filmar esa cinta jamás...

( ) Amor: esa es la palabra clave. *Este*... hay amor para los padres, *este*... para los hijos, *este*... para la pareja, *este*... para todos nuestros semejantes.

( ) Debo recordarles que no deben criticar al licenciado Ramírez porque *árbol que crece torcido jamás su tronco endereza*, además créanmelo, *quien nace para maceta no pasa del corredor*, y si ya vimos como actúa pues *para muestra basta un botón*.

( ) ... Les voy a contar un *chiste de gallegos* que está buenísimo, claro, no tanto como aquel que habla *de los gordos*, o mejor el *de los refugiados*...

( ) ... Ya sé que hemos prolongado esta conferencia *40 minutos más de lo programado*, pero creo que vale la pena, calculen otros *30 minutos más y ya terminamos*.

( ) Definitivamente *sí* se puede trabajar y estudiar, porque cuando *yo* era adolescente, *yo* trabajaba toda la mañana y estudiaba todas las tardes. *Yo* ayudaba a mi familia y aún así pude *convertirme* en un profesionista destacado y *he recibido* un sinnúmero de reconocimientos en *mi larga trayectoria profesional*.

( ) ... Cuídense de aparecer ridículos ante los ojos de los demás... como aquel caballero, de la tercera fila, con los *pelos parados*, o aquella señora de la última fila, que *parece árbol navideño* con tanto adorno que se colgó.

( ) Les he dicho en *cientos* de conferencias, *millones* de veces, que han existido *miles* de problemas.

Con este ejercicio concluimos la presente unidad, en la cual analizamos una parte de la comunicación oral que sin lugar a dudas resulta, sobretodo en nuestros días, muy importante para lograr la efectividad en aquello que deseamos comunicar; nos referimos a los diversos apoyos para la expresión oral; es así que el manejo de la voz, en lo relativo a volumen, tono y dicción, resulta un elemento indispensable en la comunicación.

Asimismo, se estudiaron elementos fundamentales para lograr el impacto deseado en el público al cual pretendes dirigirte, como lo es el manejo del cuerpo: gesticulación, postura, mirada y desplazamientos; apoyos que debes cuidar para una buena expresión oral.