

PROGRAMA DE MENTORING ONLINE
GRUPAL E INTENSIVO.

MÓDULO 4.

EL VIAJE:

DESCUBRIENDO LA
INTERPRETACIÓN VOCAL





1. INTERPRETACIÓN ARTÍSTICA VOCAL

En este módulo vamos a tratar la interpretación vocal.

¿Y qué es la interpretación artística vocal?

La interpretación artística vocal es adaptar tu dominio vocal para actuar con la voz como mecanismo interpretativo, y para ello necesitarás abordar las emociones.

Existen **6 emociones básicas** que son la base de la interpretación.

Estas son: **la alegría, el miedo, la tristeza, la ira, el asco, el enfado.**

En base a esas emociones emergen otras muchas más pero en esta ocasión para poder interpretar vocalmente diría que estas forman parte del origen desde donde nacen el resto de emociones.

En el anterior módulo aprendísteis lo que eran los tonemas.

Aquí os voy a poner de manifiesto la relación del uso de los diferentes tonos y las emociones que provocan en quienes los escuchan:

Si utilizamos un nivel tonal grave: tonemas descendientes con escasas inflexiones y ritmo poco variado, **la emoción que vais a provocar** es la de tristeza, rotundidad, desprecio, seguridad, asco, miedo, terror, tranquilidad, aburrimiento, pasotismo, timidez.

Si utilizamos un nivel tonal agudo: tonemas ascendentes con inflexiones variadas y ritmo rápido, **la emoción que vais a provocar** es la de alegría, severidad, susto, gusto, dulzura, duda, alivio, euforia, admiración, placer, ansiedad, sorpresa.

En este módulo también vamos a interpretar no solo las emociones sino personajes concretos que tienen rasgos y características peculiares. Lo iremos viendo.



2. LA PARALINGÜÍSTICA

La idea de **paralingüística** alude a la **parte de la comunicación humana que trasciende al uso del lenguaje verbal**.

La paralingüística está dada por indicios, señales y aspectos que sirven para **contextualizar** o que **insinúan interpretaciones** de la **información**.

Lo paralingüístico, también conocido como **paraverbal**, permite dar distintos matices al sentido de lo verbal.

Los especialistas reconocen en este conjunto a los **modificadores fónicos**, los **silencios**, las **pausas**, los **elementos cuasi-léxicos** refiriéndonos a interjecciones (¡Ay!, ¡Aha!, ¡Ah!), a las onomatopeyas (miau, guau, pon-pon...), y los **indicadores sonoros** que reflejan una reacción emocional o fisiológica, como, por ejemplo, un grito, una risa, un llanto, un suspiro, un carraspeo, una tos, soplar, gruñir, lamer, roncar, gemir...

O en una charla cuando transmites una duda o para asentir "Mmm"

El volumen

La paralingüística nos dice que **no podemos usar el mismo volumen** en cualquier **conversación**. Por ejemplo, al hablar con un volumen alto podemos indicarle al interlocutor el deseo de dominarlo, de ponernos por encima de él en la jerarquía de la relación; por lo tanto, si queremos precisamente evitar esto, debemos procurar mantener nuestro volumen al mismo nivel que el otro.

Ocurre justamente lo contrario cuando se utiliza un volumen bajo: esto es común y frecuente en las personas con severos problemas de autoestima, ya que indica sumisión o la intención de que no los oigan, por precisamente creer, que no tienen nada interesante que decir.

Si lo que queremos demostrar a alguien es respeto, deberemos cuidar también el volumen, y adecuarlo según las situaciones y condiciones que se den.

Si vas a recitar en un auditorio, o vas a hacer una obra de teatro, vas a tener que proyectar tu voz, porque querrás que los de la última fila te escuchen.

Ahora bien, si vas a hablar en público y llevas un micro, no va a ser necesario proyectar de la misma forma la voz.

Es necesario que seas consciente de que gritar no es proyectar.

Una voz que se emite de manera correcta utiliza los espacios de resonancia de la cara (resonadores frontales, maxilares y esfenoidal) y los espacios de la cavidad bucofaríngea que son los altavoces naturales que poseemos. Esto



sucede cuando el aire que sale de nuestros pulmones es impulsado y bien orientado, incidiendo en estas cavidades.

Gritar es algo completamente distinto, e implica un sobreesfuerzo de todo el aparato fonador. Sin embargo, sin una buena técnica vocal, en cuestión de minutos, la voz se percibirá ronca y si ese sobre esfuerzo se prolonga puede ocasionar problemas en las cuerdas vocales.

3. EL MOVIMIENTO DEL CUERPO (COMUNICACIÓN NO VERBAL)

El movimiento del cuerpo representa un 55% del impacto en la comunicación. El 38% es el tono de tu voz y el 7% tus palabras (este sería comunicación verbal) Junto con la paralingüística, vamos a apoyarnos de los gestos de la cara y de las manos y el cuerpo para poder expresar las intenciones de cada registro interpretativo. Esto también te va a servir cuando hablas a cámara o cuando le hablas a un público. Quizás si vas a grabar un audio, podcast donde no se te va a ver, yo te aconsejo, exageres más esos gestos. Si vas a hacerlo delante de una audiencia, entonces hazlos más sutiles y naturales. No fuerces nada. Con naturalidad las cosas siempre serán más creíbles.

Aquí voy a **INSISTIR** en que, en los ejercicios que vayamos a hacer, utilicemos **nuestras manos, cara y cuerpo** para que nos ayude a que salga la intención con más verdad, con todo el realismo que podamos transmitir.

Si hacemos los movimientos que nos evoca una emoción, en un contexto X, la producción del sonido va a captar esas emociones, llegando de esa forma al interlocutor. En otras palabras, si por ejemplo voy a enfadarme, te voy a pedir que frunzas el ceño, y hasta incluso que muevas tu cara de lado a lado (por ejemplo, di la siguiente frase: No me lo puedo creer..., no puedo creer que me hagas esto) Pruébalo a hacerlo.

O justo la emoción en el otro polo opuesto, la alegría. Si vas a estar entusiasmado, alegre, haz una gran sonrisa y abre tus manos, verás qué diferencia cuando te ayudas de los gestos, en este caso de tus cejas y de tus manos, que en la vida real sí hacemos cuando nos enfadamos, para que el sonido de nuestra voz sea el adecuado. Si por ejemplo vamos a decir algo que nos evoca asco, ¿qué crees que haremos? Frunciremos o arrugaremos nuestra nariz. Si por ejemplo vamos a decir algo que nos sorprende, levantaremos las cejas.



Piensa en una situación real y qué gestos adoptas en tu cuerpo, cara y manos y en base a ellos, di la frase. Vas a ver qué cambios experimentas, ya que la intención de esa frase va a ser justamente la que le evocará al interlocutor esa misma emoción. Si tú sientes esa emoción, la persona que te escucha, también la sentirá. No pases por encima de las palabras y de las frases porque ese mismo efecto ocurrirá, es decir, ningún efecto. Cuando tú no sientes las palabras, la frase no va a cobrar vida, serán simplemente un amasijo de palabras vacías y sin sentido.

4. EJERCICIOS PRÁCTICOS

EJERCICIO 1 : “LAS EMOCIONES BASICAS”

Me interesa primero de todo que vayamos directamente a aprender a adaptar tu dominio vocal para poder interpretar una emoción concreta dicha en una frase.

Estas son: la alegría, el miedo, la tristeza, la ira, el asco, el enfado.

Vamos a empezar utilizando la frase: «Sí, me apetece mucho».

EJERCICIO 2: “LOS AÑOS DE MI VIDA”

A continuación **vamos a hacer un ejercicio** donde vamos a trabajar nuestra interpretación vocal haciéndonos pasar por una persona que comprende una edad de:

1 año, 5 años, 10 años, 18 años, 30 años, 50 años, 70 años, 100 años

Y diremos esta frase: ¿Para qué preocuparse?

No tengáis miedo a explorar, este ejercicio está pensado para descubrir los matices además de la paralingüística que encierra cada edad.



EJERCICIO 3: "COMO SI"

Vamos un Paso más allá...

Ahora vamos a decir la siguiente frase siguiendo estas consignas:

«Todos dicen que el amor duele, pero eso no es cierto».

Como pasotas

Riéndonos

llorando

vendedores ambulantes

policia

incrédulo

cura

muy tímidos

enamorados

como cuentacuentos

burlona

Ir a la plataforma



NOTAS: