

Educación

U de la
voz

TERAPIA FONOAUDIOLÓGICA

Flga. Ana Rosa Scivetti y Colaboradores

Educación de la Voz

TERAPIA FONOAUDIOLÓGICA

SEGUNDA EDICION

Educación de la Voz

TERAPIA FONOAUDIOLÓGICA

SEGUNDA EDICION

Elaborado por: **Flga. Ana Rosa SCIVETTI**
Colaboradores: Flga. Roxana M. CORREA
Flga. Ana María GARRAZA
Flga. Lilia E. ROSSELLO
Flga. Denise M. DI MAURO
Flga. José Luis MARTINEZ
Loc. Nac. Leonardo GIMENO

Ilustraciones: Raúl Caviedes Vidal

Diseño y Diagramación
Alejandro Solanes

Tipeo y Corrección
Carmen Mendoza
María del C. C. de Ortiz

Responsable de Impresión
Héctor Moyano

Editado por:



© **EDITORIAL UNIVERSITARIA SAN LUIS**
de la

Universidad Nacional de San Luis
Av. Ejército de Los Andes 950
5700 San Luis. Argentina

Hecho el depósito que marca la Ley 11.723
Segunda Edición, actualizada y aumentada
Impreso en San Luis. ARGENTINA

- 1997 -

PROLOGO A LA SEGUNDA EDICION

Nos complace presentar esta segunda edición actualizada de EDUCACION DE LA VOZ a un año de su aparición. Por un lado, resulta gratificante comprobar que ha sido de utilidad tanto para docentes como para alumnos de nuestra Universidad, e incluso de otras entidades educativas del país. Por otro lado, se suma a este éxito el hecho de que esta nueva publicación aparece con la honrosa declaración de Obra de Interés Académico, por parte de nuestra Casa de Altos Estudios.

En esta segunda edición, hemos incorporado a la estructura y a los contenidos originales, nuevos capítulos, que amplían la base teórico-práctica de la mayoría de los temas abordados. De esta manera, además, pensamos aportar a la visión ya abarcativa de los aspectos que hacen a la educación vocal -ofrecida en la primera presentación- el sentido de permanente progreso que la técnica del buen hablar exige.

En esta oportunidad, nuestra labor se vio enriquecida por la incorporación al grupo de trabajo del Locutor Nacional Leonardo Gimeno, egresado de la primera promoción de locutores de nuestra Facultad que encarna los conceptos y la técnica reflejada en esta sencilla obra.

Flga. ANA ROSA SCIVETTI
San Luis, febrero de 1997

... A la primera promoción de la carrera de Locutor Nacional, de la Universidad Nacional de San Luis, quienes contribuyeron al perfeccionamiento de las técnicas abordadas en nuestro diario quehacer.

Sin proponérselo, se transformaron en los jueces más críticos y los colaboradores más eficaces para llevar a buen término, y con entusiasmo una empresa tan ambiciosa:

EDUCAR LA VOZ...

***“Voz mía, sé clara
sé honda, sé libre
No esclava de nadie
ni de nada”***

**Antonio Murciano
(Canción mía)**

ADVERTENCIA

Esta guía teórico-práctica no puede considerarse como un libro de recetas, suficiente por sí mismo.

La práctica de la educación de la voz en su uso profesional requiere conocimientos de la anatomofisiología vocal y sus posibles alteraciones.

Por otra parte, lo que se aborda en los capítulos siguientes, es un conjunto de guías, utilizables en la terapéutica de la voz profesional en sujetos con características anatomofisiológicas normales, que estudian la carrera de LOCUTOR NACIONAL.

Es necesario siempre, remitirse a los conocimientos teóricos de la Foniatría, para hallar una explicación práctica en cada uno de los ejercicios específicos. La práctica vocal exige una iniciación concreta, "trabajo" sobre uno mismo, sobre la propia voz, en el contexto de la dinámica corporal. La voz es un instrumento de relación.

Algunos ejercicios por su novedad pueden ser difíciles de comprender para quienes no lo hayan realizado con su terapeuta, pero la mayoría son asequibles y tremendamente útiles. No sólo para quienes utilizan la voz como herramienta de trabajo, sino también para quienes de una u otra manera, se vinculen con LA VOZ.

En resumen, es para los docentes del área foniátrica de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de San Luis, una gran satisfacción presentar, esta recopilación de guías, elaboradas especialmente para los alumnos de locución. Fruto de la experiencia de diecisiete años de docencia e investigación.

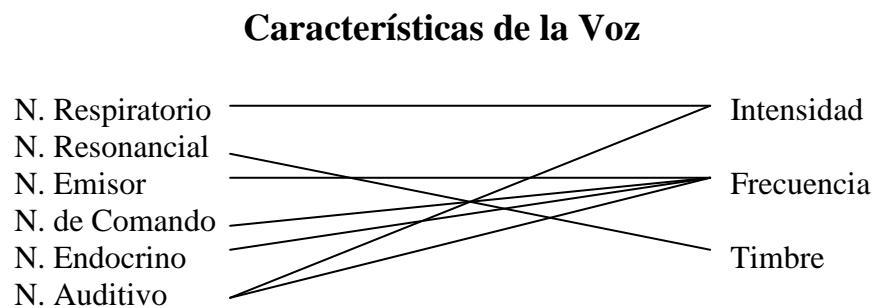
ALGUNAS CONSIDERACIONES PRELIMINARES

NIVELES DE LA FONACION

Un correcto proceso fonatorio da como resultado la emisión de una voz normal, es decir, eufónica.

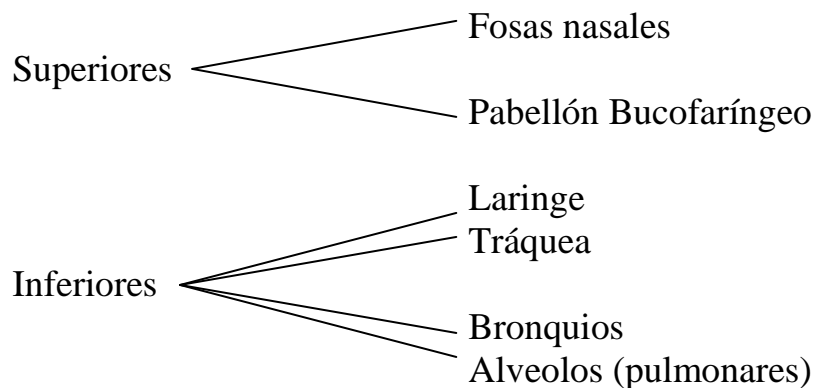
Para que ésto se produzca, deben actuar sinérgicamente un conjunto de órganos, que conforman un sistema: el sistema fonatorio.

Este sistema puede dividirse en diferentes niveles que influyen en las características de la voz:

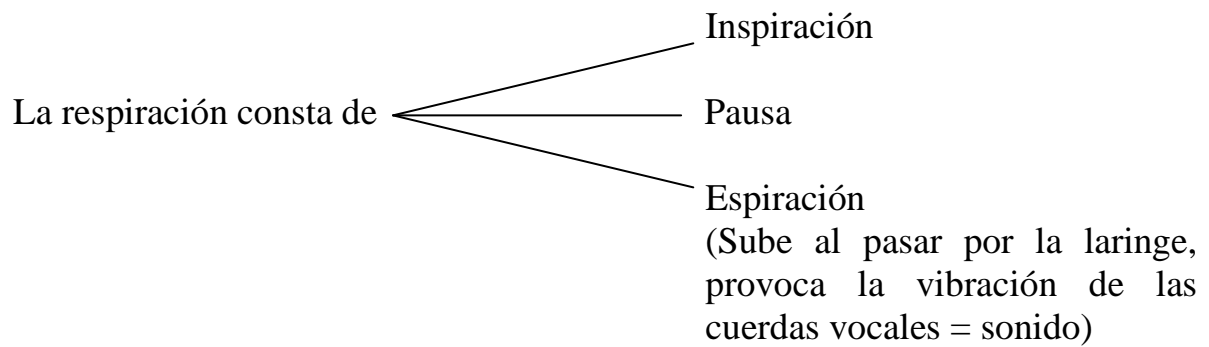


1) Nivel Respiratorio

Las vías respiratorias se dividen en superiores e inferiores



La intensidad de la voz depende de la fuerza y la velocidad del soplo espiratorio.



2) Nivel Resonancial

Producido el sonido fundamental, primario, en las cuerdas vocales, éste es enriquecido por otros sonidos. Están generados en las cavidades de resonancia.

Se denominan resonadores a las cavidades de nuestro cuerpo que vibran al ponerse en contacto con el sonido (éste es un fenómeno físico acústico).

Estos sonidos se agregan al sonido que viene desde las cuerdas vocales, conformando un sonido más complejo, que genera el timbre de la voz, característica personal, que diferencia una voz de otra. .

Regiones o Cavidades Resonanciales:

Región Faringo-bucal

Región Nasofacial

Región Traqueal

Región Tóracoabdominal

Región Perineopelviana

3) Nivel de Comando

Todo lo que nuestro cuerpo recepciona del exterior (medio) y del propio organismo, así como todas las acciones que el cuerpo realiza, están regidas por diferentes centros, áreas y vías nerviosas.

La voz, con su complejidad, no es una excepción. Intervienen desde la corteza cerebral hasta las últimas ramificaciones que llegan a los músculos que se ponen en juego para respirar y fonar.

Así también es perfectamente constatable la influencia de los estados afectivo-emocionales en la voz.

4) Nivel Emisor

Dijimos que la laringe es parte de las vías respiratorias superiores, por ella pasa el aire, en la inspiración y espiración (*función respiratoria*). Por otro lado, también sabemos que las cuerdas vocales ubicadas en la laringe producen el sonido fundamental de la voz (*función fonatoria*). Asimismo, por la existencia de órganos comunes del sistema respiratorio con el sistema digestivo, la laringe cierra el paso hacia las vías respiratorias de elementos alimenticios (*función protectora o esfinteriana*).

Es una especie de "tubo" cartilaginoso compuesto por:

Cartílagos

Músculos

Articulaciones

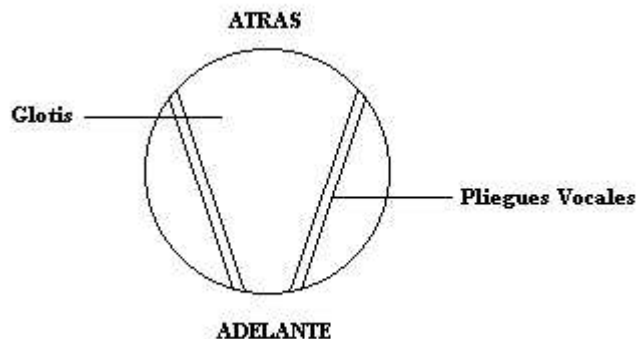
Ligamentos

Arterias - venas

Nervios

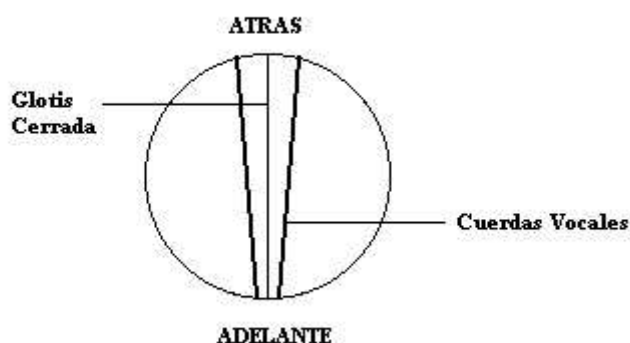
Es un órgano móvil, palpable en el cuello. Para poder ubicar didácticamente las cuerdas vocales en la laringe, órgano emisor, realizaremos un corte transversal, visto desde arriba:

LARINGE DURANTE LA RESPIRACION



El espacio delimitado entre las cuerdas vocales se denomina GLOTTIS.

LARINGE DURANTE LA FONACION



5) Nivel Endocrino

La voz se considera una característica sexual secundaria. Esto es porque desde el momento de la fecundación hasta la muerte, el sistema endocrino, a través de las hormonas influye en el crecimiento, maduración y envejecimiento de todo el organismo.

Es así que la voz de un niño es diferente a la de un adulto y que la voz femenina es diferente a la voz masculina.

Esto se debe a las diferencias de ubicación, volumen, espesor, tamaño y configuración general de la laringe, influidas por la acción hormonal en cada etapa de la vida.

Es así, por ejemplo, que en la pubertad se produce la muda vocal (pasaje de la voz infantil a la adulta) en el marco de todas las modificaciones que se producen a esa edad. También la voz envejece con todo el organismo.

6) Nivel Auditivo

Es el mecanismo de Control, por excelencia. La persona se escucha por *afuera*: por el oído ingresa el sonido que emite el sujeto al exterior, y también se escucha por *dentro*: porque el sonido, al vibrar en las estructuras osteomusculares, llega hasta el oído internamente. (Por ello, el desconocimiento de la propia voz en una grabación).

Es el proceso del retorno, o *feed-back*, por el cual el individuo maneja la intensidad de la voz, y por otro lado, produce el equilibrio entre los ruidos y sonidos exteriores y la propia voz.

La alteración de cualquier nivel del sistema fonatorio, va a provocar una alteración en la resultante fina: la voz.

PRESENTACION

Para el área foniátrica, la voz no es un sonido producido por un sólo órgano. La foniatría no es una medicina en el sentido esperado de término, es decir, un saber que cura la enfermedad.

La voz es la expresión de la persona en su totalidad; la foniatría es una búsqueda global de todo lo que en el hombre, a través de la voz, concurre a la expresión o la obstaculiza.

Es así, que entendido el acto fonatorio como un proceso integral, y considerando a cada persona como una **UNIDAD BIO-PSICO-SOCIAL**, única e irrepetible, es que optamos por este enfoque para trabajar la voz profesional, en los alumnos de la carrera de LOCUTOR NACIONAL de la U.N.S.L.

El mismo se basa en experiencia de años de trabajo, una profunda investigación y comprobación estadística; esto hace que se puedan optimizar los resultados de este proceso.

Los aspectos que tenemos en cuenta son: RELAJACION, RESPIRACION, RESONANCIA, ARTICULACION, IMPOSTACION, LECTURA.

RELAJACION

La relajación aplicada a la educación vocal debe entenderse como un entrenamiento en el control del tono muscular, general y particular, Obtenido a partir de una práctica personal, mediante la cual el alumno va adquiriendo cada vez mayor autonomía.

Al respecto podemos decir, que es la gimnasia del cuerpo y del espíritu que conduce a un mejor conocimiento de sí mismo.

La importancia de practicarla en la voz profesional se pone en evidencia si se tiene en cuenta lo siguiente:

- Las alteraciones relativas a la voz se caracterizan, en un gran número de casos, por un comportamiento de esfuerzo, -resultado según hemos comprobado- del círculo vicioso del forzamiento vocal.

- Mediante el entrenamiento en la relajación, el sujeto puede salir de este círculo vicioso, gracias a la adquisición del control de su energía, primera condición de un comportamiento fonatorio adecuado.

- La relajación se revela muy a menudo, como una práctica sumamente eficaz para ayudar al individuo a encontrar un tonismo muscular adecuado para la fonación, y a su vez, también un equilibrio psíquico.

Por último, en la práctica se puede verificar que la utilización de la relajación permite que en la educación de la voz, se produzcan resultados más rápidos, más profundos y duraderos.

RESPIRACION

Actualmente, todos acordamos en la importancia de la respiración en relación a la voz. La respiración fonatoria no es tan simple, conviene tener en cuenta algunas observaciones.

- El uso del soplo fonatorio no debe asimilarse a la gimnasia respiratoria.
- La respiración vital es una cosa y el soplo fonatorio, otra muy distinta.

La ejercitación respiratoria deberá tener en cuenta esto, para lograr una capacidad funcional, es decir, la administración conveniente del soplo para la coordinación fono-respiratoria en el uso de la voz.

- A través de diferentes ejercicios, se deberá aprender una técnica adecuada a sí mismo en lo que respecta a capacidad, frecuencia respiratoria, regulación del soplo en intensidad y duración; pautas que serán aplicadas en la coordinación vocal.

Todo esto será ejecutado, a los fines antes mencionados.

RESONANCIA

Cabe destacar que en este punto iniciamos el trabajo de práctica de la voz, en una de sus características específicas: timbre e impostación vocal.

Reconocemos que la laringe es la principal fuente de emisión sonora, pero la voz sonaría débil y tenue a no ser por la influencia acústica de las cavidades o estructuras resonanciales.

La resonancia es un fenómeno de amplificación del tono fundamental emitido en las cuerdas vocales; el cual enriquecido en su trayecto por el mencionado sistema, provee de armónicos que son quienes otorgan el color a cada voz, haciéndola única e irrepetible.

La importancia de esta práctica reside en que cada uno conozca sus resonadores, para así poder detectar el uso incorrecto o exagerado de los mismos.

Todo esto para poder lograr un correcto proceso de impostación vocal, que consiste en permitir el libre interjuego entre estructuras fijas y móviles, dándole así a la voz un efecto natural.

IMPOSTACION

Impostar una voz es colocarla en la caja de resonancia a fin de que con el mínimo esfuerzo se obtenga el máximo rendimiento fonatorio.

El trabajo consistirá en la coordinación de la respiración con la emisión articulada, a la vez que se eliminarán los "vicios" vocales que cada uno trae consigo.

Los vicios más notorios son:

- Ataque vocal brusco.
- El empleo de la altura tonal conversacional por encima o por debajo de la que es correcta.
- Asociación tan frecuente de que gritar es hacerlo con voz aguda y hablar bajo es con voz grave.
- Congestión de cuello y rostro cuando se habla a intensidad media o fuerte.
- Fijación laríngea y la ausencia del movimiento vascular fisiológicamente necesario.

La impostación se basará en despertar sensaciones propioceptivas correctas, para ir configurando un "esquema corporal vocal"

La sensación de apoyo que la respiración otorga a la voz, el uso de una intensidad vocal adecuada, la percepción o localización de las vibraciones sobre las distintas partes del cuerpo; llevarán a obtener el máximo rendimiento fonatorio:
IMPOSTAR LA VOZ.

Es necesario considerar que el dominio de la técnica vocal debe ir acompañado por un dominio emocional, que permita al profesional LOCUTOR, utilizar la voz

en cualquier circunstancia (nerviosismo, tensión, ansiedad, etc.), en que la emoción es un agente de descontrol.

La técnica de impostación vocal deberá ir en auxilio de la salud vocal.

ARTICULACION

La articulación es la suprema cualidad en el arte de la voz hablada.

Es ella la que permite ser escuchado y comprendido.

La pronunciación exacta de las vocales, la articulación neta de las consonantes, la distinción de cada sílaba, hace perfecta la elocución de cada palabra.

La articulación está incluida en la fisiología de la voz y del habla, porque se utilizan los mismos órganos de fonación, y porque a menudo incurren conjuntamente las alteraciones de la articulación, de la palabra y las de la voz. Tributarios entonces de un tratamiento conjunto.

El arte de hablar bien comprende el respeto por la pronunciación, el remarcar las palabras valiosas, no dejar de pronunciar los finales; distribuir el tiempo entre las palabras y las frases; el arte de introducir, por así decirlo, los sonidos, sílabas y palabras, en los **OJOS Y OIDOS** de quienes escuchan.

LECTURA EN ALTA VOZ

La lectura en voz alta exige la posesión de todas las reglas del mecanismo vocal.

Para leer BIEN en público, hay que poseer la técnica de la fonación y la respiración. La pronunciación debe ser perfecta, y es menester que la voz está BIEN situada, tener buen alcance, timbre e inflexiones convenientes.

Una manera excelente para progresar en este arte, consiste en ejercitarse con la lectura en voz alta.

Para poseer ese dominio vocal, hay que trabajar en distintos registros, velocidades e intensidades. Es decir encontrar el punto medio de entonación y tono que mejor convenga al órgano vocal del lector.

Ha llegado el momento de preguntarnos, con un grado máximo de conciencia...

... el locutor, el profesional de la voz, asume con responsabilidad la educación de su voz?

Si somos concientes de que la voz es una maravillosa manera de comunicarse con los demás, y se ha elegido una profesión que la utiliza como instrumento de trabajo...

... le damos la importancia que realmente tiene?

La tarea es ardua, no es FACIL, ni de resultados inmediatos.

Por otro lado, sabemos que nuestra voz es la demostración fónica de nuestra personalidad, la traducción de los sentimientos más íntimos, delatora de los estados de ánimo, es decir que la voz es parte de nuestras pertenencias. Resulta difícil aceptar críticas y correcciones sobre ella; pero debemos internalizar profundamente aquel axioma que dice:

"mejor prevenir que curar"

Ese es el objetivo de la tarea propuesta que se implementa en las Asignaturas FONIATRÍA I, II, III.

De esta experiencia nace la necesidad de facilitar la práctica continua de Educación de la Voz, a través de esta GUIA TEORICO-PRACTICA. Estamos seguros que en ocasiones, hasta resulta agobiante y tedioso, pero es la única manera de asumir conscientemente la superación y optimización del potencial que cada uno posee como bagaje natural, propio e irrepetible.

Usemos nuestra voz, aprovechemos este precioso don que identifica al hombre, pero de manera seria y responsable.

Aquellos que se integran al mundo de la comunicación, son partícipes de una sociedad a la que deben entregar su talento, de modo eficiente y profesional..

La voz del locutor transmite, hasta podría decirse que hace de nexo entre la realidad o la fantasía, y el público.

La premisa fundamental, para llevar a cabo un plan general de educación de la voz; es: ***CIENCIA, CONCIENCIA Y PACIENCIA.***

CIENCIA, porque toda la ejercitación se basa en los conocimientos teóricos, anatomofisiológicos del sistema fonador.

CONCIENCIA, ya que requieren explícitamente, el compromiso de quien quiere educar su voz.

PACIENCIA, porque el uso adecuado de la voz, es un aprendizaje, con sus etapas y su tiempo.

Recordemos aquello que dice:

"NADIE ES DUEÑO DEL PUBLICO,

SI NO ES DUEÑO DE SI MISMO,

Y NADIE ES DUEÑO DE SI MISMO,

SI NO ES DUEÑO DE SU VOZ"

(Dale Carnegie)

INTRODUCCION

Numerosos son los seres vivos que emiten sonidos. Unas veces rudimentarios, otras incansablemente repetidos durante prolongados períodos de tiempo, como en el caso de las ranas y los grillos. No obstante, en ocasiones están magníficamente elaborados, como ocurre con algunos pájaros. Aunque quizás son más abundantes las emisiones sonoras que en modo alguno detectamos, como las del maravilloso mundo marino, que es únicamente silencioso para nuestros humanos oídos.

Gritos de alarma o canto amoroso, los sonidos que emiten los seres vivos son testimonios de la conciencia del otro. Tanto si intentan seducir en la época de celo, como si tienden a advertir la existencia de un peligro, traduciendo a veces miedo, cólera o sufrimiento, son a la vez características de la especie y reflejo del individuo.

En el ser humano, la voz se sitúa al servicio de un lenguaje común, pero refleja única y exclusivamente al individuo; puede asegurarse que desde el comienzo de la historia de la humanidad no han existido dos seres humanos que hayan tenido exactamente la misma voz. *La voz es el infalsificable reflejo de la personalidad.*

La voz es el agente indispensable, en el hombre, para expresar los estados de su cuerpo y de su espíritu. Para expresar el lenguaje que bajo todas sus formas es un elemento indispensable para el desarrollo individual y colectivo.

La palabra articulada constituye el más exquisito baluarte del hombre, patrimonio único del ser humano, que lo eleva y distingue.

Pero la voz no solo es importante cuando sirve de soporte al lenguaje, considerado como el elemento que vincula mayor información, sino cuando *“es tarjeta de presentación de la persona y refleja el YO más íntimo, individual e irrepetible”* (Ethel Piccoli).

“La voz es el espíritu de la palabra articulada, la traductora de los estados más íntimos, delatora de los estados emocionales, factor incondicional de la personalidad fónica de cada individuo”.

(Ethel Piccoli)

“La voz es el tacto a distancia”. (Bollier)

Siendo la voz un elemento tanpreciado en la vida del hombre, merece nuestra atención y cuidado. En el profesional de la voz, este concepto debe profundizarse, ya que utiliza la voz como instrumento de trabajo. El LOCUTOR, mediante la voz, se comunica, transmite, hasta podría decirse que hace de nexo entre la realidad o fantasía y el público.

El LOCUTOR debe manejar su esquema corporal y físico, mediante técnicas respiratorias, de relajación, de ejercitación corporal y de impostación, para que su trabajo sea integral y logre conectarse con el público, a pesar de la distancia que los pueda separar.

Por lo tanto, el LOCUTOR deberá tomar conciencia de las posibilidades de utilización de su voz, para que los mensajes que transmita con todas las variantes expresivas posibles, lleguen a su público, con la *intencionalidad* que él le quiere dar.

La voz en el LOCUTOR es el fruto de una interacción corporal muy compleja y lleva el respaldo del mayor esfuerzo: el de **COMUNICARSE**.

La voz está producida por toda la persona, los músculos del cuerpo, la actitud mental hacia lo que lee, lo que dice, la emoción interior y las asociaciones que se despiertan en su mente; *todo está reflejado en la voz y sus variaciones*.

Podemos decir entonces, que la voz es el resultado del esfuerzo físico de unos órganos, pero normatizados por un tiempo, un ritmo y las características impuestas por la situación emotivo mental que vive la persona.

La *voz profesional* es la voz tal como debe ser usada y manejada por el profesional de la voz, mediante las técnicas respiratorias y vocales adecuadas, de manera que responda satisfactoriamente y resuelva de modo correcto, la situación vocal que presente el auditorio en sus diferentes modalidades.

Para ello se deben cumplir condiciones:

- Voz con mayor rendimiento vocal y menor esfuerzo.
- Evitar el cansancio vocal, manejando armónicamente todos sus elementos.
- Adaptar la voz a las exigencias del auditorio.
- Cumplir con las leyes de la fonación.

LEYES DE LA FONACION

- LEY DE LA PRESION NEUMATICA: La presión ascendente de la columna aérea traqueo-laríngea debe ser exactamente proporcional a la tensión de las cuerdas vocales.
- LEY DEL SONIDO GLOTICO: El sonido debe ser producido exclusivamente por la contracción parcial o total del músculo tiroaritenosoideo (de las cuerdas vocales), con exclusión de los otros músculos que actúan en la laringe.
- LEY DE LA RESONANCIA: Las cavidades de resonancia deberán adecuarse a los requerimientos sonoros del auditorio, con el mayor rendimiento.

La ejercitación propuesta **EXIGE** método, disciplina, paciencia y atención, para poder avanzar seriamente y alcanzar la meta propuesta: **EDUCAR LA VOZ.**

PAUTAS GENERALES

Un profesional de la voz debe adquirir una conducta preventiva, diaria y permanente.

La siguiente es una serie de pautas denominadas de **HIGIENE VOCAL**. En ella se incluyen conductas de vida, con el riesgo de parecer cosa sin importancia, pero con el tiempo, llevan a preservar la salud del aparato vocal. El objetivo es prevenir causas, tanto orgánicas como funcionales, que puedan lesionar el aparato vocal y corregir los vicios ya instalados.

Un plan general de educación de la voz incluye, vale repetirlo, pautas de relajación, respiración, articulación, resonancia, etc. Todo esto, como un trabajo coordinado, ya que cada ejercitación aisladamente, no dará los resultados que se esperan lograr.

El uso correcto de la voz es en sí un **APRENDIZAJE**, y como tal debe pasar por diferentes etapas, que van desde la concientización de la mecánica foniatría, hasta llegar al empleo de la misma, de manera inconsciente y automática.

Este plan de higiene vocal está dividido, para su mejor comprensión, en dos partes: **GENERALIDADES Y DE LA VOZ EN PARTICULAR**.

1- GENERALIDADES

- ADOPTAR UN HABITO ALIMENTICIO ADECUADO

Significa que el profesional de la voz debe observar un régimen alimenticio regular, sin excesos calóricos, evitando las comidas muy condimentadas. Es importante hacer uso profesional de la voz con el estómago ligero, dejando al menos un lapso no inferior a dos horas, después de las comidas principales. Se debe recordar que las bebidas heladas son factores irritativos laríngeos.

- SABER DISCERNIR ENTRE FACTORES AMBIENTALES ADECUADOS Y NOCIVOS

Se debe tener en cuenta que la calefacción excesiva irrita la mucosa respiratoria, por ende la laríngea. Se deben evitar los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire frío, que pueden derivar en infecciones o inflamaciones del tracto respiratorio, que provocarán alteraciones fonatorias.

- MANEJAR LOS ESTADOS EMOCIONALES Y ANIMICOS

Reducir al mínimo situaciones de agotamiento nervioso, la falta de sueño, el descontrol emotivo, la vida agitada, el stress.

- REALIZAR CON RESPONSABILIDAD LA ACTIVIDAD FISICA GENERAL

Se recomienda la práctica habitual de gimnasia, recordando la importancia de la respiración. No es conveniente la práctica de deportes violentos (yudo, karate, etc.), sí por ejemplo, la natación o el remo.

- RECONOCER QUE LOS "GUSTOS-VICIOS" EN EXCESO SON PERJUDICIALES PARA LA PROFESION

Eliminar, o al menos reducir, factores irritativos, como el tabaco, el alcohol, los ambientes cargados de humo, etc.

- ADOPTAR FORMAS DE VESTIR APROPIADAS

Es necesario que la ropa permita la evaporación de la transpiración (no al nylon).

Asimismo, las prendas que se usen durante la emisión de la voz profesional, no deben oprimir el cuello ni la zona costo-abdominal, pues impiden los movimientos respiratorio.

2- DE LA VOZ EN PARTICULAR

- EMPLEAR UN VOLUMEN MODERADO DE VOZ EN TODAS LAS SITUACIONES DEL DIA.**
- REDUCIR AL MINIMO EL USO DE LA VOZ EN SITIOS RUIDOSOS (VEHICULOS, FABRICAS, EDIFICIOS EN CONSTRUCCION, ETC.).**
- NO COMPETIR CON LA CONVERSACION EN VOZ ALTA EN FIESTAS, REUNIONES, ETC.**
- REDUCIR EL USO VOCAL EN PRESENCIA DE MUSICA PROVENIENTE DE APARATOS.**
- NO GRITAR EN SITUACIONES COMO EVENTOS DEPORTIVOS, ENTRETENIMIENTOS, ETC.**

- **EVITAR O REDUCIR AL MINIMO TODA PERTURBACION VIOLENTA DE LOS PLIEGUES VOCALES (TOS, CARRASPEO, ETC.).**

Todas tienen la misma explicación. La voz *no debe competir con sonidos de alta intensidad*, ya que ésto produce un esfuerzo laríngeo, un golpe que puede derivar en una hiperfunción laríngea. Esto abre las puertas a la fatiga vocal, a las patologías vocales, ya sean funcionales u orgánicas.

Vale decir, todo lleva a evitar el mal uso y el abuso vocal.

Queda claro, que estas pautas son objetivos ideales a alcanzar. Quizás no se puedan cumplir, de manera estricta, pero un profesional de la voz deberá hacer todo lo posible para acercarse a estos objetivos.

Teniendo todo ésto en cuenta, abordaremos ahora, la ejercitación sugerida para cada uno de los aspectos que intervienen en la fonación, en los capítulos siguientes.