



PAUTAS PARA UNA BUENA LOCUCIÓN Y GRABACIÓN

Ejercicios de Modulación, Articulación y Dicción. Perder el miedo escénico.

DECÁLOGO DE LA ACTUACIÓN RADIOFÓNICA

Actores y actrices de la radio: Tomen en cuenta diez mandamientos y mejorarán notablemente su actuación cuando estén detrás de un micrófono.

1- Olvida tus problemas personales y familiares al comenzar al ensayar y, sobre todo, a la hora de grabar. Apaga el celular. Desconecta de tus preocupaciones y concéntrate en el libreto.

2- Marca tu libreto durante el ensayo. Subraya las palabras difíciles o las que debes enfatizar, señala las pausas, indica los estados de ánimo, aprópiate del texto que vas a interpretar.

3- Caracteriza a tu personaje. Imagina cómo habla, cómo se comporta. En el teatro, te disfrazas del personaje con una máscara o un traje. En radio, tienes que disfrazar la voz. Imagina también el lugar donde ocurre la escena. Esto te ayudará a interpretar mejor.

4- Graba de pie. Suelta los abrigos, cinturones, corbatas, toda la ropa que apriete. Si tienes una mano ocupada con el libreto, emplea la otra para gesticular y dar fuerza a la voz, para modular mejor. Aprende a hablar con todo el cuerpo (sin salirte de plano, claro).

5- Observa las indicaciones de quien dirige. Si te manda a repetir dos o cuatro veces, no te molestes por eso. Mantén el mismo entusiasmo de la primera vez. Respetar la dirección no te impide, sin embargo, hacer sugerencias cuando consideres que hay que cambiar algo en el libreto o en la forma de actuación.

6- Juega con la voz. En radio no hay que gritar, el micrófono no es sordo. Puedes experimentar los más variados y finos matices de la interpretación sonora. Puedes regodearte en las palabras, suspirar, susurrar, tienes a tu disposición desde las inflexiones más sutiles hasta las más estridentes.

7- Encadena bien los diálogos. No puedes pisar los finales de las frases de los otros actores o actrices, pero tampoco puedes esperar, dejando baches y perdiendo ritmo.

8- Parafrasea tu libreto. Aunque no estén escritas, añade frases y giros de tu cosecha, duplica algunas palabras, titubea otras, flexibiliza el texto con pequeñas "morcillas" que darán naturalidad y frescura a tu interpretación.

9- Apostilla el libreto ajeno. Igual que en una conversación normal, hazte presente con pequeñas expresiones de apoyo o de interés (ajá... eso... ¿sí?... hummm... desde luego...). Para que estos bocadillos te salgan naturales y oportunos, tienes que atender bien al texto de los otros actores y actrices.

10- Sé versátil. A veces, te tocará interpretar a un sicario o una monja, actuar de vivo o de bobo, de popular o de académica. A veces, el papel será dramático, otras cómico o tragicómico. Atrévete con todos los papeles, incluso con aquellos que no calzan con tus ideas personales.

Todo puede hablar por radio. Todo puede ser “personificado”.

La radio es magia. Con un poco de ingenio, podemos entrevistar a un zapato y que nos cuente sus aventuras callejeras. Podemos pedir declaración a un tomate y que nos explique por qué los intermediarios lo ponen tan caro. Podemos viajar por el interior del cuerpo humano persiguiendo a microbios malvados.

Todo puede hablar por radio. Todo puede ser “personificado”.

Las personificaciones son un recurso estupendo para dinamizar las radiorevistas y otros espacios de la programación.

Alguien pensará que este recurso es para los programas infantiles. Nada de eso. También a los adultos nos entusiasma entrar en esos mundos fantásticos donde los animales, las plantas y los objetos conversan.

¿Cómo hacer una buena personificación? Desfigurando un poco la voz. El actor o la actriz debe imaginarse cómo hablaría un gato si pudiera hablar. Una montaña, por ejemplo, tendrá una voz lenta y gruesa, tal vez con eco. Un lápiz tendrá una voz fina.

Hay que tener cuidado de no subir a tonos muy agudos, de falsete, que no se entiendan. También podemos incorporar las onomatopeyas (los sonidos naturales) de los animales o cosas. Quien imite al chivo berreará entre frase y frase. Quien haga de serpiente, silbará. Si habla un tractor, tendrá una “rrr” arrastrada, imitando el motor.

Los objetos personificados deben actuar coherentemente con lo que son y pueden hacer. Un árbol puede inclinarse a ver algo, pero no puede caminar. Una escoba sí camina y hasta baila, pero no come. Una computadora devora rayos de luz, pero no baja a una cancha de fútbol.

La naturaleza no es pedante. Ninguna de sus criaturas utilizará un lenguaje rebuscado para hablar. Mientras más sencillas sean las palabras que utilicen los objetos personificados, más creíbles serán.

Las cosas también tienen sexo. La bandera es femenina y el escudo, masculino. La silla hablará con voz de mujer y el sillón con voz de hombre. Y así.

¿Para qué sirven las personificaciones? Para meter humor y fantasía en programas de ciencias naturales, de salud, de agropecuaria. Una vaca exigirá el mejor cuidado para sus ubres. Y la luna conversará coqueta antes de ir a encontrarse con el sol en el eclipse.

También sirven para programas de historia y de arte. Una flauta nos contará muy dulcemente cómo la tallaron las manos del indio. Una vasija de chicha se alegrará recordando las fiestas a las que asistió. Y las piedras de Machu Picchu, desde sus alturas, responderán a Pablo Neruda.

LOCUCIÓN

¿CÓMO ESTÁ CONSTITUIDO EL SISTEMA FONATORIO?

La fonación está conformada por una serie de órganos y sistemas, que intervienen directa e indirectamente en la producción y regulación de la voz; y mantienen una estrecha relación para el buen funcionamiento y rendimiento vocal, y entre ellos se encuentran:

El Sistema Nervioso Central: que es el encargado de enviar las órdenes a los diferentes órganos que intervienen en la producción de la voz a través del impulso nervioso y las vías de llevar esta información.

Un Sistema Respiratorio: constituido por los pulmones, vías y músculos respiratorios, siendo el aire la fuente de energía de la voz. A nivel, es la corriente de aire saliente (o fuente respiratorio) lo que produce la voz.

Un Órgano Emisor: conformado por la laringe y las cuerdas vocales. Una vez que sale el aire proveniente de los pulmones y entra en contacto con estas estructuras, se inicia una variedad de movimientos simultáneos tanto de la laringe como de las cuerdas vocales. Al hablar, el sonido base de nuestra voz, se produce por movimientos de ascenso y descenso de la laringe y movimientos de apertura y cierre (vibración) de las cuerdas vocales.

Una serie de estructuras o cavidades que actúan como una caja amplificadora, haciendo la voz más audible y brillante con un mínimo de esfuerzo, siendo las más importantes las ubicadas a nivel superior; Es decir, nariz, cara y cráneo.

En todo este proceso el oído juega un papel fundamental al monitorear o chequear la calidad de la voz. El oído es el encargado de informar al parlante si está hablando muy fuerte o demasiado bajo (intensidad), muy fino o grueso (tono), o si la voz es de esfuerzo o muy nasal, etc.

También es importante el mantener una buena **postura** al hablar, ya que ella va a facilitar una adecuada respiración y va a eliminar dolores y contracturas en el cuello, zona donde están ubicadas la laringe y las cuerdas vocales. Se debe vigilar cualquier alteración de la postura (lordosis y cifosis lumbares, problemas de cervical) y los hábitos posturales: como levantamos objetos pesados, como nos colocamos al escribir, como nos sentamos o nos mantenemos parados al hablar.

Mantener el control de un nivel emocional equilibrado es un factor condicionante para la buena función de la voz, ya que la ansiedad, la depresión y la agresión afectan negativamente el rendimiento y calidad de la voz. La voz es el reflejo del ánimo de la persona: se puede saber si el parlante está triste, irritado, nervioso o alegre con tan sólo escuchar su voz.

Por último, la laringe es un órgano que se encuentra recubierto por una mucosa rica en glándulas hormonales; al haber una alteración en el nivel hormonal, la voz a presentar variaciones en su calidad. Es típico en el caso de las mujeres, que durante el embarazo, la menstruación o la menopausia, la voz pierda brillo y calidad.

ENTONCES ¿CÓMO SE PRODUCE LA VOZ?

Una vez enviada la orden de fonación a través de impulsos nerviosos, las cuerdas vocales y la laringe se coloca en posición fonatoria unos instantes antes de que la presión del soplo espiratorio aumente. Cuando la fuerza del aire saliente es suficiente, se inicia el ciclo de vibración de las cuerdas vocales y ascenso y descenso de la laringe, lo cual produce el sonido base de nuestra voz.

La columna de aire que ha escapado y producido el tono fundamental a nivel de las cuerdas vocales, sigue su camino ascendente poniéndose en contacto con las cavidades de resonancia, las cuales van a enriquecer y amplificar dicho sonido y el que viene a ser en realidad nuestro tono habitual de conversación. De igual manera, este sonido se ve modificado por la acción de los órganos articulatorios para producir habla, la cual está constantemente monitoreada por el nivel auditivo y que expresará una cantidad de información determinada por elementos psicológicos, al igual que se verá afectada o modificada por el comportamiento postural. El nivel endocrino participa constantemente a todo lo largo de nuestro desarrollo y emisión vocal.

BUENA ARTICULACIÓN, MEJOR DICCIÓN

¿A qué llamamos **“buena articulación”**? A la pronunciación clara de las palabras. Que los demás puedan oír y distinguir bien todo lo que decimos.

Por costumbre o pereza, algunas personas hablan con la boca muy cerrada, casi sin mover los labios. Otros, por timidez, adoptan un tono muy bajo y apenas se entiende lo que dicen.

Levanta la cara, limpia tu garganta, abre bien la boca. Igual que el músico, el locutor o la locutora afinan su instrumento antes de tocarlo, para que el público no pierda una sola nota de su sinfonía.

EJERCICIO 1

Muerde un lápiz, como si tuvieras un freno de caballo en la boca. En esa posición, ponte a leer un periódico. Haz este ejercicio durante cinco minutos. Verás cómo vas aflojando todos los músculos de la cara.

EJERCICIO 2

Toma un libro y ponte a leer en voz alta, lentamente y silabeando:

Cuan-do-el-co-ro-nel-Au-re-lia-no-Buen-dí-a...

Avanza algunos párrafos así, exagerando la lectura, como haciendo muecas para hablar. Luego, silabea más rápido, asegurándote que pronuncias cada una de las letras de cada palabra.

La **“buena dicción”** es otra cosa. Trata de la exacta pronunciación de todas las letras y las palabras. **La articulación se refiere a la claridad. Ahora hablamos de la corrección.**

No hay que apelar a la popularidad de la emisora ni a la coloquialidad del lenguaje radiofónico para machacar el idioma. En un sociodrama no importa, porque estamos reflejando nuestra manera de hablar cotidiana.

En una entrevista, el entrevistado puede hablar como le venga en gana, mientras no ofenda. Pero para conducir una revista o un informativo, los locutores y locutoras deberán esforzarse en pronunciar bien.

Hay que corregir las letras comidas (las “eses” especialmente) y cambiadas (la “l” por la “r”, la “r” por la “l”, la “c” por la “p”). También están las palabras mal dichas (“haiga” en vez de “haya”, “hubieron” en vez de “hubo”, “naiden” en vez de “nadie”, “satisfació” en vez de “satisfizo” y tantas otras).

No hay que irse al otro extremo, a una manía por la dicción que reste naturalidad a quien habla. Son esos que pronuncian hasta la segunda “s” de Strauss y la “p” de psicología. En algunos cursos de locución, se ejercita el sonido fricativo de la “v” para diferenciarla de la “b”. Tal exageración, impropia del idioma español, suena muy pedante.

EJERCICIO 3

Los trabalenguas son muy útiles. Busca uno con letras incómodas para ti. Por ejemplo, si tienes problema con las “erres”, practica el consabido “erre con erre cigarro, erre con erre barril, rápido corren los carros siguiendo la línea del ferrocarril”. Pronúncialo dos, cuatro, ocho, dieciséis veces... ¡hasta que la lengua te obedezca!

En las medicinas tienes otro estupendo ejercicio de dicción. Lee esos papelitos de letra pequeña donde vienen escritas las enredadas fórmulas químicas.

Huye de toda afectación. Prefiera la pronunciación más usual de las palabras en su localidad. Procure siempre que en su forma de expresarse se advierta la mayor naturalidad posible, aunque debe contribuir a que se corrijan evidentes errores inadmisibles entre personas cultas.

Una dicción clara gana y mantiene la atención de los demás. Pronuncie claramente sus vocales y que sus consonantes resulten inconfundibles. Hay belleza en las palabras bien formadas y claramente pronunciadas. Que haya naturalidad, pero no descuido.

¿QUÉ HAGO CON LOS NERVIOS?

Los **nervios** son los peores enemigos de la locución. Al estar nervioso nos falta aire, no respiramos con el diafragma que está tenso, y perjudica la locución. Una locutora o locutor nervioso se distrae, y usa muletillas. Uno no se da cuenta, por eso es bueno grabarnos y escuchar las muletillas que debemos corregir.

1. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Inspira lentamente por la nariz, expulsa el aire por la boca como quien apaga una vela. Siente el aire recorriendo todo tu organismo, siente cómo se relaja cada músculo de tu cuerpo a medida que vas respirando de esta forma.

Ejercicio N° 1:

Aspire profundamente. Advertirá que la expansión se inicia en la base de los pulmones y notará que la cintura se ensancha.

El diafragma descendiente a medida que se llenan los pulmones y recobra su posición normal a medida que el aire se exhala. Repita el ejercicio varias veces para conocer bien el proceso.

Debe acostumbrarse a respirar profundamente siempre. Así no tendrá que hacer un esfuerzo extraordinario cuando necesite cierta cantidad de aire al imprimir la debida entonación a su voz.

Ejercicio N°2:

Aspire profundamente y cuente en voz alta sin dejar que escape más aire que el necesario. Observe hasta qué número puede contar como máximo en cada respiración. Repita el ejercicio procurando aumentar dicho número cada día.

Ejercicio N° 3:

Aspire profundamente (respiración abdominal). Después, en lugar de contar en voz alta y de modo uniforme, diga: Aaaa, de todas las maneras posibles sin estrechar la garganta ni nasalizar, haciendo salir con presión cada sonido.

Este tipo de ejercicio sirve para conocer la propia tesitura, es decir, la amplitud de la propia voz en los tres registros: agudo, medio y grave.

2. EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO

Acuéstate en el piso boca arriba, con la columna recta, colocando un libro sobre el vientre. En esa posición, respira por la nariz, tratando de subir el libro lo más posible. Luego, bota el aire por la boca, poco a poco, contando mentalmente, hasta que el libro vuelva a su nivel inicial. Sigue inspirando y espirando, subiendo y bajando el libro, aumentando la cuenta lo más que puedas. Respira así unos minutos. Repite este ejercicio un par de veces al día. Te fortalecerá los músculos abdominales para controlar mejor la respiración.

3. EJERCICIO DE AMPLITUD

De pie, inspira y expira muy lentamente. Al ritmo con que vas respirando, levanta los brazos al nivel de los hombros. Bájalos lentamente a medida que botas el aire. Siente como si fueras volando. Cierra los ojos, concéntrate. Vuela con la imaginación. Emplea cinco minutos en esta práctica.

LA COMODIDAD EN CABINA

Lo primero, **SENTIRSE BIEN.**

Olvida tus preocupaciones personales. ¿Peleaste con la novia, te esperan las facturas del teléfono y la luz, tienes diez kilos más de peso, te robaron el carro, te duelen las tripas? Al público no le interesa nada de eso.

Cuando entres a cabina, deja fuera, engavetadas, tus preocupaciones. Desconéctate. Concéntrate en tu trabajo. Y comienza a hablar como si acabaras de ganar la lotería. Eso es profesionalismo.

Si estás de mal genio, reconcílate contigo mismo. Controla tus sentimientos. Porque ellos se transmiten a través del hilo mágico de la voz. Si estás triste, tu público se entristecerá. Si estás alegre, se alegrará. Si estás frío, enfriarás a quienes te escuchan. Si cansada, salpicarás cansancio a tu audiencia.

Lléname de energía positiva. Cárgate de entusiasmo. Ponte pilas nuevas. Aunque no tengas muchas ganas de hablar, repite para tus adentros: "Quiero conversar. Me cae bien la gente. Amo a mi público."

Y lo segundo, **SENTARTE BIEN.**

Si estás al borde de la silla, la voz te saldrá nerviosa, insegura.

Si estás doblado hacia delante, la voz te saldrá también doblada, tendrás problemas para respirar.

Si estás retorcida, también tendrás problemas de respiración. Y si te descuidas, se te retorcerán las ideas.

Si estás repantigado, descolgado hacia atrás, la voz te saldrá dormida, sin fuerza.

Siéntate bien. Acerca la silla. Espalda recta, pecho bien levantado. Mirada al frente. Descansa las manos sobre la mesa. Colócate bien frente al micrófono.

¿Tienes corbata? Aflójala, para que puedas respirar bien. ¿Tienes sostén? También aflójalo, para que te sientas cómoda. Suelos los cinturones, suelos los bluyines que oprimen la panza. Que tu cuerpo esté tan relajado como tu mente.

Respira bien. Relájate. Experimenta cómo el aire fresco ventila hasta el último rincón de tu cuerpo, desde la coronilla hasta el dedo gordo del pie.