



UNIVERSIDAD FASTA
Facultad de Ciencias Médicas
Licenciatura en
Fonoaudiología

LA VOZ

EN EL ACTOR Y LA ACTRIZ DE TEATRO

Tesis de Licenciatura

Fga. Cintia Delgadillo

Tutora: Lic. Moscardi, Graciela

Asesoramiento Metodológico:

Dra. Mg. Minnaard, Vivian

Lic. González, Mariana

2021

“Yo te reclamo, no humildad, no obsecuencia, sino enlace con esto
que nos envuelve a todos, llámale la luz o César Vallejo o el cine
japonés: un pulso sobre la tierra, alegre o triste, pero no un silencio de
renuncia voluntaria”.
Julio Cortázar

“...Ve a dormir
y levántate al mismo tiempo que las aves,
cosecharás los granos de oro de la vida.
Come más verde, tendrás piernas más fuertes y un corazón resistente,
como el alma de los bosques.
Mira al cielo más seguido y habla menos,
para que el silencio pueda entrar en tu corazón,
y tu espíritu esté en calma y tu vida se llene de paz”.
San Serafín de Sarov

Dedicatoria

A Mamá, a Papá, a mi Hermano.

Agradecimientos

A Mamá, porque a pesar de haberse ido de este mundo un mes antes de empezar la carrera, la sentí conmigo en cada desvelo, como me había prometido.

A Papá, porque es mi faro de amor incondicional, de fuerza espiritual, de honestidad y generosidad, porque siempre trabajó para darme la mejor vida del mundo.

A mi Hermano, porque cree en mí como nadie, porque me hacer reír como nadie y porque aún me cuida como si fuera chiquita, y siempre siempre está ahí, tierno y cómplice.

A Mati porque es mi compañero y me llena de amor, de cuidado y de fe, porque estoy orgullosa de la vida que armamos juntos y siempre está ahí para ayudarme a hacer todo realidad y a calmarme cuando enloquezco.

A mis tres familias, la que vive y comparte los días y las noches conmigo, a mis Chanchitos Unidos que cada vez que nos juntamos es la plena felicidad, y la que está lejos y habita los lugares del mundo en los que viví y caminé.

A mi tía Graciela, que fue amor materno, ejemplo y guía profesional todos estos años.

A mis amigos y amigas, que son pocos y valen oro.

A Valen que es la luz de mis ojos y su sola existencia me anima y me llena de entusiasmo.

A Vale, mi ángel, mi hermana, que la encuentro en cada rincón de la naturaleza y su huella, sus consejos, el canto de su voz y su risa me acompañarán toda la vida.

A mis animales, que estuvieron pegados a mí, dándome calor y pausas para mimos mientras escribía cada palabra.

A los actores y actrices que en forma desinteresada hicieron su aporte para poder realizar esta investigación.

A mi tutora Graciela Moscardi y a Mariana y Vivian, porque con exigencia y paciencia me ayudaron a atravesar y concluir un proceso postergado por muchos años.

La voz es un instrumento esencial de comunicación del ser humano y en un actor o actriz es vital para transmitir, mostrar. El nivel de autopercepción vocal, conocimiento de su fisiología, hábitos de cuidado y técnicas de entrenamiento será de suma importancia para tal fin.

Objetivo: Analizar el grado de información acerca de la fisiología vocal, hábitos vocales, técnicas de fonación y grado de autopercepción vocal que poseen los actores y actrices de teatro, en la provincia de Buenos Aires en el año 2020.

Materiales y métodos: Investigación descriptiva, transversal, no experimental con una muestra de 15 actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires de formación formal e informal con más de cinco años en el ejercicio de la actuación, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó una entrevista en formato virtual y una versión del Voice Handicap Index.

Resultados: Demostraron conocimientos generales sobre la fisiología vocal. La totalidad sostuvo tener algún tipo de actitud de autocuidado de la voz. Sus estrategias están mayormente dirigidas a la ejercitación respiratoria y al trabajo corporal. Como hábitos de higiene vocal mencionaron no forzar la voz y la hidratación. Reconocieron como nocivas al habla excesiva y en ambiente ruidoso. Otorgan relevancia al entrenamiento respiratorio, articulatorio, a la práctica de la relajación y a la técnica fonatoria. Afirmaron que a partir de la práctica actoral han mejorado la articulación y la proyección.

Conclusión: Actores y actrices poseen una buena percepción de su voz, la mayoría consideran cuidarla, pero otra parte reconoce que deberían preservarla más. Poseen conocimientos sobre los aspectos investigados, sin embargo, suelen ser inespecíficos en algunos conceptos. Es importante poder ahondar en estos elementos para poder valorar y resguardar su voz.

Palabras claves: Voz en el teatro - Entrenamiento vocal - Autopercepción vocal

The voice is an essential instrument of communication of the human being and in an actor or actress it is vital to transmit, show. The level of vocal self-perception, knowledge of their physiology, care habits and training techniques will be of the utmost importance for this purpose.

Objective: To analyze the degree of information about vocal physiology, vocal habits, phonation techniques and degree of vocal self-perception that theater actors and actresses possess, in the province of Buenos Aires in the year 2020.

Materials and methods: Descriptive, cross-sectional, non-experimental research with a sample of 15 actors and actresses from the Province of Buenos Aires with formal and informal training with more than five years in the exercise of acting, selected through a non-probabilistic sampling for convenience. An interview in virtual format and a version of the Voice Handicap Index were applied.

Results: They demonstrated general knowledge about vocal physiology. The whole claimed to have some kind of self-care attitude of the voice. Their strategies are mostly aimed at respiratory exercise and body work. As vocal hygiene habits, they mentioned not forcing the voice and hydration. Excessive speech and in a noisy environment were recognized as harmful. They give relevance to respiratory and articulatory training, to the practice of relaxation and to the speaking technique. They affirmed that from the acting practice they have improved articulation and projection.

Conclusion: Actors and actresses have a good perception of their voice, most consider taking care of it, but another part recognizes that they should preserve it more. They have knowledge about the investigated aspects, however, they are usually nonspecific in some concepts. It is important to be able to delve into these elements to be able to value and protect your voice.

Keywords: Voice in theater - Vocal training - Vocal self-perception

Introducción	10
Capítulo I	
<i>La Sinergia Vocal</i>	14
Capítulo II	
<i>La voz como instrumento esencial del actor</i>	27
Diseño metodológico	40
Análisis de datos	48
Conclusiones	90

INTRODUCCIÓN

La voz es el sonido producido por el pasaje de aire a través de los pliegues vocales. Comienza desde la exhalación pulmonar y transita las distintas cavidades del tracto vocal adquiriendo cualidades que le son propias: resonancia, altura, tono, timbre e intensidad. Cuando los pliegues vocales se aproximan, el aire choca contra ellos generando una vibración y produciendo un sonido: la voz.

La voz es una función que atraviesa al ser humano todos los días de la vida, en el trabajo, en la casa, en reuniones, en la calle, por teléfono, para pedir, para expresar, para calmar, para llorar, para reír, para convencer, para gritar, para susurrar.

La voz es el

“soporte físico de la comunicación humana, que transmite ideas, pensamientos a los demás. Así se expresa nuestra personalidad, nuestros sentimientos y nuestra energía vital, y se hace posible la comunicación.”

(Le Huche, Allali, 1999)¹

La voz, para un actor, es una herramienta, un instrumento de vital importancia para transmitir, comunicar, mostrar. El público observa el cuerpo, la gestualidad, pero también percibe el sonido, ambos aspectos se dan en una Gestalt, en un todo, no son dos cosas separadas que el público pueda deslindar. Trabajar la función vocal es indispensable para seguir creciendo y mejorar en orden de acompañar con la voz lo que se desea expresar y hacer verosímil la representación. La voz es un recurso que todo actor debe saber potenciar, y conocer dónde están sus límites para dominarla a nivel técnico.

Davini (2007)² ofrece una definición que encierra a la perfección el verdadero sentido del trabajo de la voz para el actor:

“La voz no se restringe a comunicar ni a hacer mediaciones entre cuerpo y lenguaje. La voz, en cuanto acto, es producida en el cuerpo que abandona para afectar a otros cuerpos y retornar, eventualmente, a través de la escucha, al cuerpo en donde se generó. (...) No ‘usamos’ la voz. La voz habita cuerpo y lenguaje.”

La actividad actoral, si se realiza de manera correcta, es auto terapéutica, preserva el aparato laríngeo, eleva endorfinas, libera la voz, renueva y transforma el estado anímico, mejora la respiración, facilita la expresión y propicia seguridad personal. La voz determina y muestra la personalidad, transparenta las emociones. Todo esto se posibilita a través de la técnica foniatría. Los pliegues vocales son únicos e irremplazables. Del cuidado que se le otorgue será la posibilidad de seguir ejerciendo sin dificultad y con propiedad la labor actoral, ya sea profesional o amateur.

¹ Los autores ofrecen al lector una definición que va más allá del proceso físico-acústico.

² En su investigación, la autora reflexiona acerca del vínculo cuerpo – sujeto- voz y conceptualiza sus aproximaciones hacia una pragmática de la voz y la palabra, incorporando lo colectivo y lo tecnológico.

Todo aquel que se dedique a una labor en la que la voz sea protagonista, es necesario que entrene sus cuerdas vocales a fin de evitar por mal uso o abuso vocal patologías en el aparato laríngeo.

La voz es una incumbencia profesional fonoaudiológica de suma importancia. Los factores que inciden en el desempeño vocal son variados y frecuentemente desconocidos por el común denominador de las personas.

El cuidado de la voz, desde el punto de vista fonoaudiológico, educa la respiración para incrementar el caudal de aire y dosificarlo durante la elocución. Las técnicas de relajación neuromusculares, se practican con el fin de mantener relajada la musculatura de la zona laríngea y cuello, y evitar fatiga vocal por constricción. A su vez, la colocación de la voz, es fundamental. También los resonadores son el instrumento que permite adquirir brillo vocálico, matices, y volumen sin dañar las cuerdas vocales.

En la práctica fonoaudiológica, existen muchas consultas por disfonías producidas en el ámbito de la actuación, tanto profesional como amateur. Este trabajo busca como propósito destacar la importancia que posee el conocimiento, dentro de la comunidad de actores, de los aspectos inherentes al uso de la voz aplicados a su práctica actoral.

A partir de lo presentado anteriormente se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Qué grado de información acerca de la fisiología vocal, hábitos vocales, técnicas de fonación y grado de autopercepción vocal poseen los actores y las actrices de teatro, en la provincia de Buenos Aires en el año 2020?

El objetivo general es:

Analizar el grado de información acerca de la fisiología vocal, hábitos vocales, técnicas de fonación y grado de autopercepción vocal que poseen los actores y actrices de teatro, en la provincia de Buenos Aires en el año 2020.

Los objetivos específicos son:

- Indagar sobre el nivel de información que poseen actores y actrices sobre la fisiología vocal.
- Establecer el grado de información que poseen acerca del cuidado de la voz y pautas de higiene vocal.
- Caracterizar el nivel de información acerca del mal uso y abuso vocal.
- Identificar grado de información sobre la importancia de la respiración y la relajación neuromuscular en la producción de la voz.
- Ahondar sobre el grado de información que poseen acerca de la utilización de técnicas vocales durante la actuación.
- Sondar sobre el nivel de autopercepción que poseen sobre su propia voz.

- Caracterizar nivel de información sobre patologías en la voz.
- Establecer antecedentes de tratamiento fonoaudiológico.
- Indagar sobre el criterio que poseen los actores de teatro a la hora de hacer una consulta a fonoaudióloga.

CAPÍTULO 1:

LA SINERGIA VOCAL

La producción vocal es el resultado de la compleja interacción de diversas estructuras que conforman una sinergia coordinada. El aparato fonatorio, responsable de que se pueda articular el lenguaje hablado, está compuesto por la laringe, la cavidad bucal, los labios, la lengua, el paladar, la mandíbula y la cavidad nasofaríngea. Dichas estructuras pueden afectar directa o indirectamente en la producción de la voz, sin embargo esta influencia no se limita específicamente a los órganos mencionados anteriormente, sino que más bien involucra la totalidad del cuerpo.

El aparato fonatorio produce sonidos. Desde un punto de vista físico acústico, para que un sonido se produzca se requiere la existencia de tres requisitos fundamentales: un cuerpo que inicie la vibración, un medio elástico que lo propague, y una caja de resonancia que lo amplifique. Herrera & Begoña (2008)³ expresan que la fonación se consume durante la espiración, cuando el aire que contienen los pulmones, por la presión de los músculos abdominales, los intercostales y el diafragma, sale de los mismos y pasando por los bronquios y la tráquea, arriba a la laringe. Al colisionar con las cuerdas vocales se genera el sonido base.

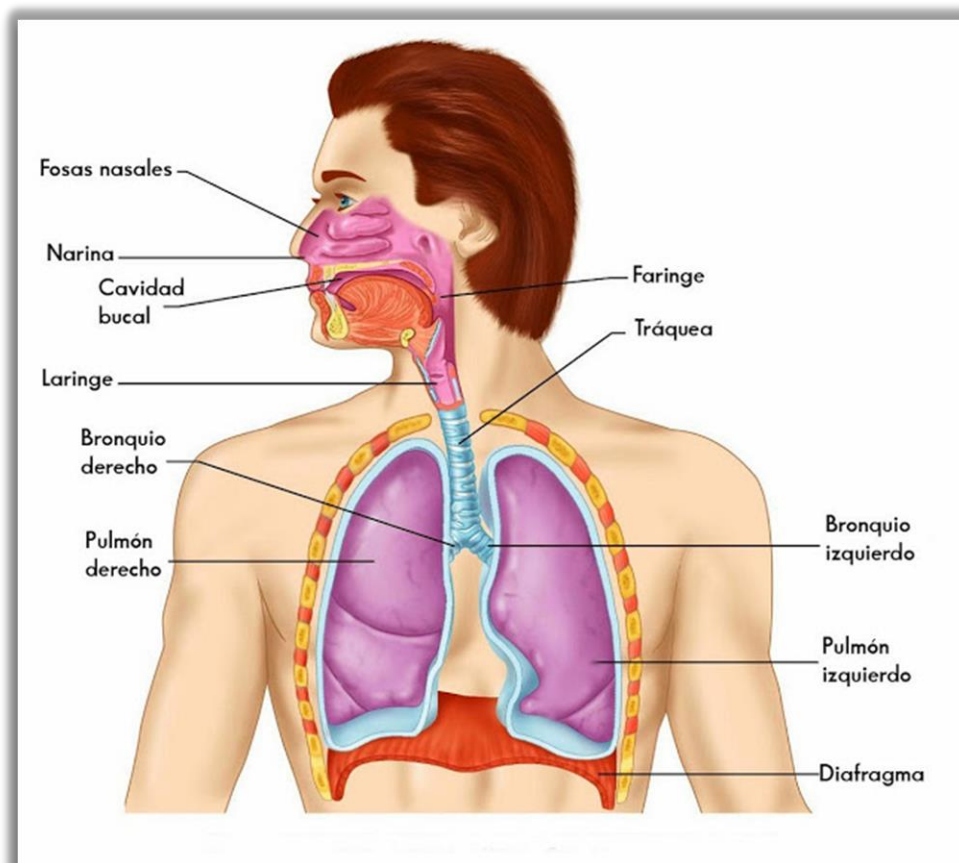
Existe una correlación entre estos elementos físico-acústicos previamente mencionados y los órganos del cuerpo humano que intervienen en la producción del sonido: los pliegues vocales son el cuerpo vibrante, el aire de los pulmones es el medio elástico que propaga las ondas sonoras y la cavidad torácica y orofacial son la caja de resonancia que amplifica el sonido.

El aparato fonador se divide para su estudio en tres partes: fuelle, o cavidad infraglótica, vibrador o cavidad laríngea, y resonadores o cavidad supraglótica. A pesar de esta división, el aparato fonador es un todo homogéneo e inseparable, por lo cual, cualquier alteración o modificación en alguna de sus partes determinará una modificación o alteración en las demás. (Begoña Torres, 2008)⁴

³ Los autores sostienen que es necesaria la intervención del fonoaudiólogo para controlar el sonido y la mecánica respiratoria a fin de garantizar que el funcionamiento en conjunto de todos los órganos produzcan el habla adecuadamente

⁴ Expresa que cualquier tensión muscular excesiva en cualquiera de ellas provocará problemas en la emisión de la voz y alteraciones a largo o corto plazo en la laringe.

Imagen N°1: El aparato fonador y respiratorio



Fuente: Cummings (2001) ⁵

El fuelle está formado por las estructuras infraglóticas que determinan la mayor o menor presión del aire espirado. Como componentes principales del fuelle se encuentran, la caja torácica y los pulmones, el diafragma, el cual es un músculo inspirador, y los músculos del abdomen, cuya función es espiratoria, y también se encuentran otros músculos accesorios de la respiración que actuarán únicamente en casos muy concretos. Clásicamente se describen tres tipos básicos de respiración: diafragmática, clavicular e intercostal. (Jackson Menaldi, 2005)⁶.

La respiración diafragmática (Blandon, 2005)⁷, también denominada costodiafragmática, abdominal o costoabdominal, es la que se produce en la parte más baja del tórax y en la más alta del abdomen, que es la zona donde radica el mayor control

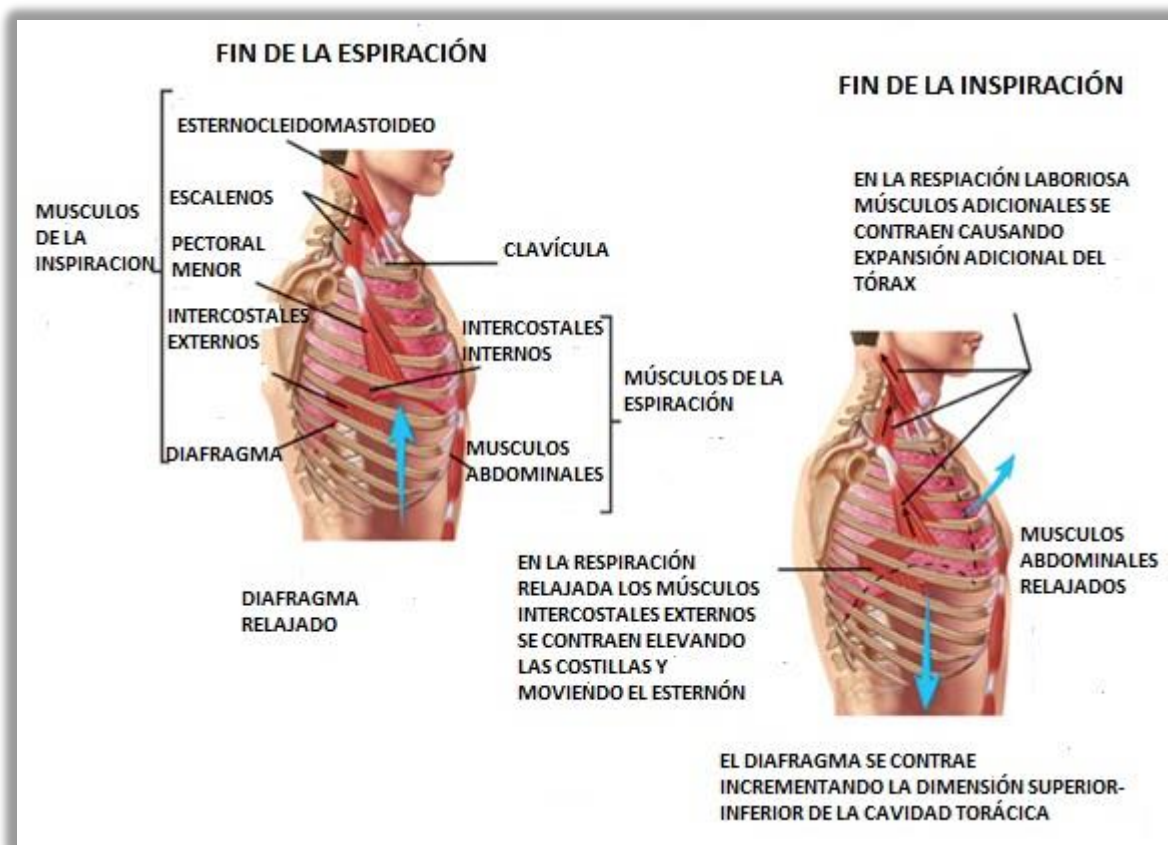
⁵ Es el diafragma el que separa la cavidad torácica de la abdominal, cuando este músculo transversal desciende, desplaza al estómago, intestinos y demás órganos del abdomen. La movilidad del diafragma genera el ingreso de la mayor masa de aire del sistema.

⁶ La autora sostiene que lo importante es saber si el paciente tiene suficiente aire y control neuromuscular del mecanismo respiratorio para que se produzca una comunicación efectiva.

⁷ Blandon y su equipo de medicina pulmonar realizó informes, en el marco de una campaña para concientizar sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, y destacó la importancia de la respiración diafragmática alegando que el diafragma es el músculo más eficiente para respirar y debe ser fortalecido mediante la práctica de dicha respiración.

voluntario de la respiración. En ella el diafragma realiza un movimiento amplio de descenso. Es la más óptima para la fonación, ya que no provoca tensiones musculares y deja las estructuras en la posición más adecuada para poder ejercer un control voluntario sobre ellas. Un buen control de la espiración será mucho más importante que un aumento de la capacidad inspiratoria. Una inspiración demasiado amplia dificultará la fonación. La respiración clavicular, torácica superior, y la intercostal, torácica media, utilizan músculos del cuello y del tórax que al contraerse crean tensiones que dificultan la fonación y no serán, por ello, óptimas para la eutonía vocal. (Alexander, 1992)⁸.

Imagen N°2: Fases de la inspiración y expiración



Fuente: McGraw Hill (2013)⁹

El cuerpo vibrante, es la laringe: es un órgano del sistema respiratorio que se encuentra en la cavidad glótica situada al final de la tráquea. Además, es móvil ya que puede realizar los movimientos de ascenso y descenso gracias a la composición de cartílagos unidos a una serie de músculos y ligamentos.

⁸ El término eutonía se compone de dos términos griegos: "eu" que significa bueno o armonioso y "tonus" que expresa tensión y se refiere al tono muscular, el grado de tensión o elasticidad de nuestras fibras musculares.

⁹ Una persona sana en reposo respira con una frecuencia de 12 a 15 veces por minuto y en cada una de las respiraciones se inspiran y expiran 500 ml de aire.

Según Barbón (2015)¹⁰ el órgano laríngeo cumple tres funciones fundamentales. La primera es la de protección y se da a través del cierre reflejo glótico para evitar una obstrucción respiratoria. Durante la respiración y la fonación la epiglotis está separada de la glotis permitiendo la circulación del flujo de aire. En cambio, durante la deglución, la laringe ejecuta un movimiento ascendente de modo que la glotis apoya sobre la epiglotis. (Cabezudo, 1988)¹¹

La segunda función se denomina respiratoria. Durante la respiración las cuerdas vocales se abducen en forma activa, esto favorece a la regulación del intercambio gaseoso con el pulmón. Y la última función básica de la laringe es la fonadora¹² que es la encargada de la producción de la voz como consecuencia de la vibración de las cuerdas vocales expuestas al flujo de aire que atraviesa la glotis. Los músculos de la laringe deben contactar ambas cuerdas vocales en la línea media dándole mayor o menor tensión. Durante la respiración las cuerdas vocales permanecen separadas, cuando está por comenzar la emisión se juntan generando una presión subglótica. Cuando esta presión supera a las cuerdas vocales, estas se separan y se produce la fase de apertura también conocida como primera fase. Cuando el flujo que generó esta apertura disminuye, convirtiéndose en una presión negativa, la consecuencia es el cierre de las cuerdas vocales, segunda fase. Este proceso es denominado “Efecto Bernoullie” (Mikhailov, 2005)¹³

Los pliegues vocales no hacen vibrar el aire como las cuerdas de un instrumento, sino que se crean remolinos de aire a través de la abertura y cierre de la hendidura glótica. El sonido producido en los pliegues vocales es un tono complejo, que consta de una frecuencia fundamental y de sus armónicos superiores. (Fischer, 1998)¹⁴ .

La voz posee tres atributos fundamentales: timbre, altura e intensidad. El timbre de voz es la calidad, la textura de la voz. Es lo que se conoce como “*el color de la voz*” (Scherer, 2013)¹⁵. Está determinado por múltiples factores que dan como resultado que una voz sea única y distinguible de otras.¹⁶

¹⁰ La forma, la distribución y la magnitud de los espacios aéreos limítrofes determinan la calidad de la voz.

¹¹ Además de la deglución, esto sucede en forma más potente en lo que algunos autores llaman función esfinteriana secundaria: al toser, pujar, vomitar y al hacer esfuerzos violentos.

¹² Es importante remarcar que ninguna estructura del cuerpo tiene como función única ni primera la producción de la voz. La voz fue una adaptación evolutiva muy posterior a otras acciones imprescindibles para la vida.

¹³ Dicho principio sostiene que, dado un fluido no viscoso, como el agua o el aire, al aumentar su velocidad, disminuye la presión, lo que explicaría la aducción de las cuerdas vocales en la línea media de la glotis durante el paso del aire a través de ellas.

¹⁴ La frecuencia fundamental más los armónicos modificados constituyen el timbre de la voz.

¹⁵ Determina la cualidad de la voz.

¹⁶ Los elementos que caracterizan y determinan un timbre de voz serán descritos a lo largo de este capítulo.

El tono de la voz está directamente relacionado con la longitud y el grosor de los pliegues vocales de cada individuo. Los valores relativos de hombres y mujeres en cuanto a la longitud son: aproximadamente 18 mm. en los hombres y 10mm. en las mujeres; y el grosor de los pliegues vocales actúan como los determinantes primarios de la diferencia de tono entre individuos de ambos sexos.

Rodero Antom (2001)¹⁷ determinó que la voz masculina oscila entre los 50 y 200 Hz y la femenina entre 150 y 350 Hz. La teoría de la fonación aerodinámica- mioelástica explica que durante la inspiración los pliegues vocales son llevados hacia la posición lateral abriéndolos, cuando comienza la espiración en función fonatoria los pliegues vocales se acercan entre sí hasta unirse en la línea media por un fenómeno físico. Una vez que los pliegues vocales están en contacto la presión de aire por debajo de ellos, la presión subglótica, aumenta hasta que es lo suficientemente alta como para que los pliegues se separen, al separarse disminuye la presión subglótica y el proceso vuelve a empezar repitiéndose. Cuanto más veloz es la repetición de los ciclos, más ciclos por segundo o Hertz, más agudo es el tono vocal. Cuanto más lento, menos ciclos por segundo, menos Hertz, más grave es el tono vocal. Esta es la explicación de una de las características de la voz: el tono o altura. A mayor longitud, mayor tensión y menor masa, más agudo será el sonido. A menor longitud, menor tensión y mayor masa, más grave será el sonido.

La intensidad o volumen de la voz dependerá principalmente de la presión subglótica y la resistencia glótica. La energía con la que el aire es impulsado desde los pulmones determinará una mayor o menor amplitud vibratoria de los pliegues vocales, que provocará un aumento o disminución de la intensidad del sonido producido. Cuando la intensidad de la voz aumenta el cierre glótico se hace más firme. En una fonación adecuada la fase espiratoria de la fonación se inicia al mismo tiempo que el cierre de las cuerdas vocales. (Farías, 2007)¹⁸

¹⁷ Establece estos parámetros en un estudio comparativo que analiza la voz en operadores radiofónicos, realizado en Valladolid en 2001, como un modo de unificar las cifras de diversos autores.

¹⁸ Farías expone sus conclusiones respecto de los conocimientos adquiridos durante su desarrollo profesional. En su libro se distinguen diversos casos clínicos y se ofrecen diferentes técnicas teórico prácticas para su abordaje terapéutico.

En cuanto a los resonadores, Alonso Ruiz (2011)¹⁹ define al fenómeno de la resonancia vocal como:

“El enriquecimiento acústico del sonido laríngeo, mediante la amplificación de aquellos tonos parciales que se acoplan a la frecuencia de vibración de estos espacios y enmascaramiento de todos los demás tonos que no coincidan con dicha frecuencia de resonancia.”

El sonido laríngeo, o frecuencia fundamental, al salir, produce el sonido básico de la voz. Este primer sonido no forma parte del habla ya que para que lo haga, es necesario ampliarlo a través de los resonadores y modularlo a través de los articuladores. Las principales funciones de estas estructuras previamente mencionadas son amplificar, controlar y modular el soplo fonatorio que sale de los pulmones.

Los principales resonadores del sonido en el habla humana son las fosas nasales, la cavidad oral y la faringe. (Herrera, 2008)²⁰.

La cavidad oral y la faringe son los resonadores más importantes porque pueden modificar su tamaño. Por el contrario, las fosas nasales se componen de una cavidad rígida que no puede variar su tamaño.

Las fosas nasales se localizan encima de la boca y debajo de la base del cráneo. Su función principal es la respiración, pero también participan en la fonación. Las fosas nasales se comunican con la faringe por medio de las coanas, y con el exterior por los orificios nasales. La comunicación con la faringe puede encontrarse abierta o cerrada dependiendo del velo del paladar.

La cavidad oral está representada por la boca, una cavidad limitada y muy versátil debido a la capacidad de modificar su tamaño, es capaz de modular la voz, ya que los sonidos chocan con las paredes de la cavidad, moviéndola, afectando a los armónicos que acompañan al sonido. Los límites de la cavidad oral son, por delante los labios y por detrás el istmo de las fauces. La boca puede adaptar su forma y volumen al sonido emitido en los pliegues vocales por medio de los cambios en la posición de la lengua, los labios, el velo del paladar y la mandíbula. (Chung Tao Cheng, 2017)²¹.

El resonador más activo es la lengua que colabora en la formación de distintas galerías de resonancia, produce estrechamientos en la salida del aire y puede vibrar. El velo

¹⁹ En su libro La Voz Humana sostiene que la amplitud o volumen, y el timbre de un sonido depende más de la calidad de los resonadores que de las propias cuerdas vocales.

²⁰ La autora equipara el tracto vocal a un instrumento, y como tal, es necesario que las cavidades de resonancia se adecuen al sonido producido.

²¹ Propone en su libro la ejercitación del bostezo como una manera eficaz de aumentar la presión de aire en la cavidad intraoral, dándole mayor movilidad a la musculatura velar, responsable en gran medida de la calidad tímbrica de los armónicos, a fin de que la voz se proyecte y resuene adecuadamente.

del paladar separa la cavidad bucal de la nasal y si no obtura bien cuando debe hacerlo, da lugar a la nasalización.

Los movimientos del velo del paladar no sólo son importantes para la deglución, sino también para el habla. Durante la deglución el velo del paladar se tensa y se eleva, por acción de sus músculos, separando completamente la nasofaringe y la orofaringe. En los sonidos nasales el velo del paladar se encuentra relajado y el aire pasa hacia la cavidad nasal, donde resuena; en los sonidos orales el velo del paladar está elevado y tensado cerrando el paso hacia las fosas nasales, con lo cual el aire resuena únicamente en la boca. Para toser, silbar o soplar el velo del paladar ha de estar elevado. Durante la respiración tranquila se relaja permitiendo el paso del aire desde las fosas nasales.

El área de apertura de la mandíbula será directamente proporcional a la intensidad o volumen final del sonido. (Begoña, 2008)²².

La boca debe adecuarse a cada sonido emitido. La posición de los labios influirá también en la forma de la cavidad de resonancia, y, por tanto, en el timbre de la voz. Si se abre la boca horizontalmente, la voz tendrá un timbre o color más claro, si se coloca los labios de forma circular, el timbre será más oscuro (Laher, 2016)²³. La posición de los labios hará que la voz sea proyectada y dirigida hacia el exterior. La forma y posición de la lengua determinará cambios en la forma y volumen de la cavidad bucal, interviniendo directamente en el timbre de la voz.

La faringe es un tubo formado por músculo y membrana que interviene tanto en el sistema digestivo como en el fonatorio. Desde el punto de vista fonatorio: recibe el aire de la laringe y lo distribuye por el resto del sistema fonatorio. Este conducto puede modificar el timbre de la voz, gracias a una capacidad que tiene y que le permite modificar su tamaño.

Dependiendo de los órganos con los que se articula, se divide en tres niveles:

²² La autora escribe que la mandíbula nunca debe abrirse con fuerza, ya que esto generaría tensiones musculares que dificultarían el proceso de la fonación. La mandíbula debe abrirse a favor de la gravedad relajando la musculatura de la masticación.

²³ El color es el que dirá siempre qué tipo de voz tiene una persona. Esta correcta catalogación es lo más importante junto con un buen manejo de la respiración. No es sencillo identificar el verdadero color de una voz. Es una tarea que debe realizarse prudente y progresivamente. La mayoría de las pruebas de voz que se realizan rápidamente, son erróneas y conllevan muchos problemas posteriores.

Esquema N°1: Niveles de la faringe

Rinofaringe	Se localiza por detrás de las fosas nasales, a través de las coanas.
Orofaringe	Se localiza por detrás de la boca, comunicándose con el istmo de las fauces.
Laringofaringe	Se localiza por detrás de la laringe, comunicándose con la glotis, que es lugar a través del cual progresan los sonidos.

Fuente: Begoña (2008)²⁴

Piccoli (1990)²⁵, define el fenómeno vocal con un criterio multifuncional y heterogéneo. Para que la sinergia vocal otorgue como resultado una producción de voz adecuada, se requiere asimismo, del correcto funcionamiento fisiológico de la audición y de los procesos neurocognitivos intervinientes en la coordinación fina y precisa de todos los aspectos mencionados previamente en el presente capítulo.

El uso adecuado de la voz es un aprendizaje, y como tal, debe pasar por diferentes etapas, que van desde la concientización de una técnica fonatoria hasta llegar al empleo de la misma en forma inconsciente y automática. La técnica vocal se define como un conjunto de procedimientos que permiten alcanzar el máximo rendimiento y belleza de la voz, preservando al mismo tiempo la salud de la misma. (Riquelme, 2010)²⁶.

El actor que utiliza su voz debe manejar su esquema corporal y físico, mediante técnicas respiratorias de relajación, de ejercitación corporal y de impostación, con el fin de que su trabajo sea integral y de ese modo pueda conectarse con el público, a pesar de la distancia que pudiese separarlos (Bustos Sánchez, 2012)²⁷.

La finalidad de adquirir una técnica adecuada de fonación adaptada a la situación social o profesional a realizar, es la de prevenir tanto patologías de origen funcional como orgánicas que puedan lesionar la salud del aparato vocal. El aprendizaje de la técnica vocal debe tener como punto de partida el conocimiento del mecanismo fonatorio, es decir de los órganos que participan en la función fonatoria, de su funcionamiento y cómo potenciar el mayor rendimiento sin que se alteren o enfermen los pliegues vocales.

²⁴ En función del tamaño de esta cavidad el aire espirado resonará en ella con mayor o menor intensidad.

²⁵ Para que todo este proceso pueda desarrollarse plenamente se requiere además del oído como órgano principal en la recepción del lenguaje, del funcionamiento de determinadas zonas del cerebro y vías nerviosas motrices eferentes, encargadas de dar las órdenes necesarias para la realización de las praxias fonatorias, las áreas corticales y subcorticales motrices sensoriales que conciernen al lenguaje, almacenamiento de praxias bucofonatorias y de gnosias auditivas y las vías nerviosas aferentes sensoriales principalmente auditivas visuales y propioceptivas.

²⁶ El sustento de la técnica vocal está basado en la confluencia de diversos aspectos, de los cuales los fundamentales son el conocimiento exhaustivo de la misma y la disciplina a fin de poder realizar adecuaciones.

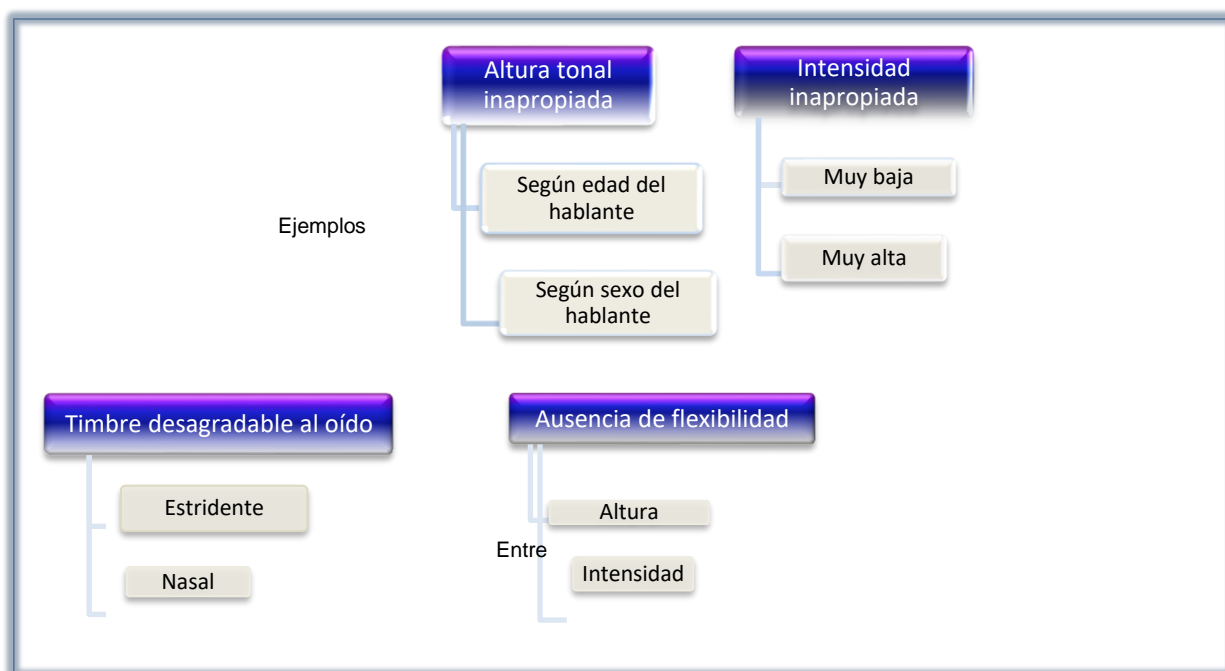
²⁷ Para ello se deben cumplir ciertas condiciones, usar la voz con mayor rendimiento vocal y menor esfuerzo, adaptándose a las exigencias de auditorio.

Una eficiente técnica vocal se basa en funciones fisiológicas adecuadas como la respiración, un grado óptimo de tensión muscular y el trabajo vocálico mediante ejercicios específicos, acompañando esto con la articulación precisa del sonido a emitir. Postura y fonación se asocian de modo intrínseco en el uso adecuado de la voz.

Cuando un usuario de la voz no posee una técnica adecuada para la función vocal que realiza, aparecen síntomas claros de una disfunción o alteración en la emisión vocálica. Los síntomas más frecuentes de cansancio o fatiga vocal son la pérdida de intensidad o potencia en la emisión, los quiebres de voz, el ensombrecimiento del timbre. Estas situaciones se intentan modificar o encubrir provocando una hiperfunción compensatoria de la musculatura endolaríngea y perilaríngea. Esto provoca un mecanismo de alarma física, que sumado al factor psicológico y sugestivo acrecienta más el problema fonatorio (Schivetti, 2004)²⁸.

Una voz libre de disfonía es la que posee equilibrio entre sus componentes: frecuencia, volumen, timbre y flexibilidad (Farías, 2011).²⁹ Por el contrario, una voz disfónica, es aquella que presenta desequilibrio en alguno o varios de sus componentes.

Esquema N° 2 Desequilibrios en los componentes de la voz



Fuente: Adaptación de Farías (2011) ³⁰

²⁸ Cuando se llega a este nivel es frecuente que aparezcan o hayan aparecido claros signos disfuncionales que con el transcurrir del tiempo y con la persistencia de la disfunción se conviertan alteraciones orgánicas como nódulos, pólipos, edemas, entre otros.

²⁹ Esta última estaría dada por el interjuego permanente entre altura e intensidad, variaciones acordes a la forma e intención que se quiere expresar y a los sentimientos que se quieren transmitir.

³⁰ La severidad de la disfonía dependerá del grado en que se halla afectado dicho parámetro y del impacto en la función vocal

Las técnicas de educación, reeducación y rehabilitación vocal hallan su fundamento en la necesidad de liberar el sonido interior a través de la liberación del cuerpo, haciendo vivenciar, reconocer e internalizar los distintos procesos normales de producción de la voz, para que la melodía, idea o sentimiento sean más eficientes en su mensaje.

La disfonía puede ser de etiología orgánica, funcional o mixta, siendo la funcional la causa más habitual de la intervención fonoaudiológica. El mal uso de la voz, el abuso vocal, el tabaquismo, la hiperfunción laríngea, el reflujo gastroesofágico y los factores psicoemocionales son considerados causas de disfonía funcional. Factores que pueden favorecer la aparición de patologías laríngeas son las infecciones recurrentes de las vías aéreas superiores, la incoordinación fono-respiro-articulatoria y una higiene vocal inadecuada o ausente. Las prácticas vinculadas al uso vocal, en este caso específico, la actuación teatral, son también un factor predisponente en la génesis de la disfonía.

Dentro de la sintomatología funcional característica se describen algunos signos principales (Colton, Casper e Hirano, 1990)³¹ como ronquera, fatiga vocal luego del habla prolongada y esforzada, voz soplada con falta de aire, rango funcional reducido con pérdida de tonos, en especial de agudos lo cual genera una voz monótona, ausencia de voz, cortes involuntarios en la emisión, voz tensa, necesidad de realizar fuerza para hablar, voz temblorosa y falta de control de la intensidad. También existen síntomas no fonatorios asociados como son el dolor muscular por tensión muscular de rostro, cuello y espalda, ardor y dolor de garganta, picazón o molestias al deglutir o fonar, sensación de cuerpo extraño al tragar, uso del carraspeo o la tos frecuente para aclarar la voz, necesidad de realizar degluciones en mitad de una frase. (Behlau, 1999)³²

Las disfonías funcionales y mixtas poseen un origen multifactorial, por lo tanto, el diagnóstico, como podría ser fonación de bandas ventriculares, nódulos, pólipos, edemas, estará determinado por la causa primaria. Las disfonías orgánicas pueden ser de etiología congénita o adquiridas, es decir, por causas traumáticas, neurológicas, neoplásicas. En la actualidad el profesional fonoaudiólogo posee también un papel fundamental en la rehabilitación de las mismas. (Jackson Menaldi, 2002)³³. Estas acciones implican mejorar el uso de la voz a pesar del problema orgánico, ayudar a efectuar compensaciones fonatorias para la comunicación, cambiar las formas compensatorias desarrolladas para mejorar la voz, y ayudar a aceptar la voz a pesar de la anormalidad. Los cambios aportados mediante la

³¹Los síntomas en disfonías pueden manifestarse de forma aislada o combinados entre sí y es frecuente que coincidan los síntomas o sensaciones del paciente con los signos presentes en la evaluación, lo cual expone una situación ideal para que la terapia vocal sea exitosa, dado que el paciente y su terapeuta están de acuerdo en la necesidad de resolver el trastorno de la voz a través de la rehabilitación vocal.

³² Casi el cien por ciento de las disfonías funcionales son dominio del fonoaudiólogo y los resultados de la terapia son excelentes si éste posee conocimiento absoluto acerca de cómo trabajar con la voz.

³³ En estos casos, cuando el paciente llega a la consulta, la lesión orgánica está materializada y debe trabajarse la funcionalidad de la voz de manera compensatoria intentando sortear ese obstáculo.

intervención fonoaudiológica serán más notorios en voces con alteraciones funcionales y menos perceptibles en las disfonías orgánicas. No obstante, en líneas generales la reeducación en disfonías estará encaminada a auxiliar al paciente para que consiga comunicarse en forma más efectiva.

Como instancia previa a la claudicación de una patología de origen funcional, la cual es frecuente en el área de la actuación teatral que pretende caracterizar esta investigación (Cornut, 2011)³⁴, se suman factores preventivos definidos como pautas de higiene vocal.

Esquema	Nº3:	Pautas de Higiene Vocal
		Beber agua frecuentemente
		Limitar el consumo de alcohol y cafeína; ambos deshidratan los pliegues vocales.
		Evitar el consumo de tabaco y drogas.
		Reconocer, reducir y eliminar hábitos de abuso vocal.
		Toser o carraspear para limpiar la laringe puede dañar las cuerdas vocales.
		Prestar atención al reflujo gástrico. El reflujo gástrico frecuente o sensación de ácido en boca pueden ser síntomas cuando los ácidos del estómago llegan a la laringe y producen problemas vocales. Comer al menos tres horas antes de ir a dormir.
		Protegerse de irritantes potenciales. Irritantes ambientales como polvo, químicos, humo, aire seco, aire acondicionado.
		Prestar atención a los cambios hormonales.
PAUTAS DE HIGIENE VOCAL		No desestimar el estrés como factor causal de disfonía.
		Descansar y dormir suficiente, al menos siete u ocho horas al día.
		La utilización de fármacos, con prescripción o sin ella, pueden afectar a las cuerdas vocales. Algunos pueden reseca la mucosa.
		Dieta equilibrada. Evitar comidas picantes y productos lácteos que puedan llegar a afectar la voz.
		Mantener una buena postura.
		Hablar en tono claro y óptimo con el correspondiente apoyo respiratorio.
		Evitar bebidas muy frías o muy calientes: irritan la faringe, que forma parte del sistema de resonancia de la voz.
		No hablar en ambientes ruidosos. El ruido hace que se pierda el control auditivo de la voz, obligando a realizar esfuerzos para oír la propia emisión.
		Evitar los ataques vocales bruscos: el comienzo de la fonación con excesiva presión y tensión muscular.

Fuente: Cobeta (2013)³⁵

³⁴ Esto debido a que se ven abocados a largos tiempos de ensayo, horarios extremos y exigencias superiores a las cotidianas.

³⁵ Todos los cuidados de la voz deben explicarse y comentarse a la persona para que comprenda perfectamente su importancia y necesidad, y colabore al máximo. El cuidado de la voz es un trabajo indelegable y se debe concienciar al paciente sobre su necesidad.

Las pautas descritas previamente pueden acompañar la cotidianeidad de cualquier persona que desee cuidar su aparato vocal y son imprescindibles si se desea realizar con éxito y salud vocal la práctica actoral, ya sea profesional o amateur.

CAPÍTULO 2:

LA VOZ COMO

INSTRUMENTO ESENCIAL

DEL ACTOR Y LA ACTRIZ

La voz es una herramienta de trabajo y comunicación para una gran cantidad de profesiones, incluyendo profesores, cantantes, locutores y actores. Esos últimos constituyen uno de los grupos más afectados. (Alonso, 2011)³⁶.

El objetivo del arte teatral consiste en generar emociones y conmover al espectador (Pellettieri, 1997)³⁷. La voz, en el teatro, se basa substancialmente en la expresión y transmisión de las emociones de los actores y los personajes que, al ser percibidos por el público en el contexto de la historia que se desea contar, cierra el feedback de comunicación poética necesaria para la transmisión de sentidos y propósitos. La voz habita la acción e intención interna del actor, que se hace viva y sonora al materializarse en personaje (Parra, 2006)³⁸, y en la escena, debe convertirse en un mecanismo de expresión (Scivetti, 2003)³⁹, que acompaña la acción dramática de tal manera, que ofrece junto con la acción no verbal, la organicidad escénica. Este concepto de organicidad puede considerarse esquivo dentro de un arte tan huidizo a todo tipo de reglas que pretenden explicar sus secretos racionalmente, como lo es la actuación teatral. El primero en aplicar el concepto al arte del actor, como en tantas otras cosas, fue Stanilavski. Para el pionero teatral ruso la organicidad era una premisa en el logro de la verdad escénica que exigía en sus actores. Para clarificar este concepto, Barba (2001)⁴⁰ dice que la organicidad está relacionada a una presencia escénica del actor que lo vuelve verosímil a la mirada del espectador. Durante el siglo XX, diversos maestros buscaron su particular concepto de organicidad en función de su visión del hecho teatral, en función de cómo quería plasmar la vida en su teatro. Así pues Meyerhold buscó la organicidad a través de la biomecánica, Artaud por medio de la “crueldad” del actor, Michael Chéjov con la imaginación y Stanislavski, en su última etapa, gracias a las acciones físicas. (Pallini, 2011)⁴¹.

Cuando se considera la voz del actor como herramienta que comunica, no puede pensarse aislada de los dominios de la respiración (Zamora, 2006)⁴², la dicción, el apoyo vocal, los resonadores y la articulación; todos estos, aspectos que en definitiva, constituyen la base de la expresividad vocal en la escena, desde la cual se debe convencer y conmover al espectador. No puede olvidarse que aspectos como el texto, el movimiento, la

³⁶ Ellos deben mantener la atención del público de forma continua, y a menudo tienden a forzar la voz a lo largo de la obra.

³⁷ En el desarrollo de esta creación también interviene el espectador, su memoria, sus saberes adquiridos, evocaciones y afectos que el espectáculo convoca.

³⁸ La riqueza expresiva del habla surge del manejo de melodía y tiempo-ritmo de los textos.

³⁹ Si la sinergia muscular que acompaña no se realiza de manera sutil y eficaz la voz proyectada pierde el grado de consistencia requerido y el esfuerzo recae sobre la musculatura laríngea.

⁴⁰ La voz compromete todo el organismo y lo proyecta en el espacio. El cuerpo es la parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra.

⁴¹ La voz, el cuerpo, el pensamiento o la emoción deben armonizarse en cada acción. En las condiciones artificiales de la escena, lo habitual es que un actor en plena formación desconecte alguno de estos elementos, perdiendo en consecuencia toda organicidad.

⁴² Habla de la respiración del actor como la respiración que se convierte en sonido, y afirma que cree que un actor tiene al personaje cuando lo respira.

respiración, la técnica y el sentimiento son inseparables en el trabajo actoral (Donnellan, 2007)⁴³. Un actor debe estar en condiciones de gritar, reír, llorar, jugar con las entonaciones y permitir el desarrollo del acontecimiento escénico. Así, la representación de las emociones (Grotowski, 2008)⁴⁴ se convierte en elemento central del trabajo vocal del actor, y de su expresión.

En el teatro, la voz del actor debe sobrepasar los parámetros de la voz normal hablada o cotidiana, y transformarse en una expresión que se potencia a sí misma, a nivel de volumen, modulación, expresividad, intención, y muchas veces de las alteraciones propias de los personajes. Como afirmaba Stanilavski (2009)⁴⁵, en el actor el texto y la modulación de la voz deben transmitir al espectador la vivencia interna y los sentimientos del personaje. Una palabra no comienza como palabra, sino que es un producto final que se inicia como impulso, estimulado por la actitud y conducta que dictan la necesidad de expresión. (Brook, 1973)⁴⁶.

La voz, el cuerpo y la emoción son elementos inseparables del hecho teatral (Grotowski, 2008)⁴⁷. Cada uno estriba intrínsecamente en los otros dos, y conllevan al actor a la experiencia escénica, al acto comunicativo que trasciende el texto escrito y lo transforma en realidad. Las escuelas de formación actoral se han desarrollado mejor en el aspecto corporal que en el aspecto vocal, pero no se puede desligar el cuerpo y la voz del actor. La expresividad recae necesariamente en estos dos elementos, que interfieren de manera conjunta e inseparable para el teatro. (Sorge, 2015)⁴⁸. De hecho, esta unión es tan inextricable que si se transformara una escena en un acto mudo a través de la gestualidad meramente corporal, desligándola de cualquier expresión vocal, llevaría a que comunique en sí misma un universo que el público llenaría de palabras y emociones, desde una lectura interna. En efecto, algunas virtudes y defectos de la voz pueden provenir exclusivamente de

⁴³ Para Donnellan actuar es un reflejo, un mecanismo para el desarrollo y la supervivencia. Dice que un bebé nace preparado para copiar comportamientos y que desarrolla su identidad interpretando los papeles que ve hacer a sus padres, hermanos, maestros, amigos, enemigos. Se nace con la necesidad de actuar y de que otros actúen.

⁴⁴ Una de las características más importantes de su filosofía del teatro era que la emoción llegaba a partir de la actividad física.

⁴⁵ Prodigaba la extrema inmersión emocional del actor sobre sus propias experiencias personales para dar naturalidad a los personajes

⁴⁶ Hablar de “la palabra”, para el actor, es hablar de un universo ficcional lleno de posibilidades interpretativas, que nacen de la técnica misma, para lograr con la voz el mundo que se ha propuesto contar.

⁴⁷ Para Grotowski el hecho teatral era mucho más que un entretenimiento o que una exhibición de egos en el escenario; era una llave que abría la puerta al encuentro, la oportunidad de adentrarse a un proceso de mutuo entendimiento.

⁴⁸ La voz en sí misma mediante su modulación, aun sin palabras, es un elemento que el actor puede modular para incidir de forma precisa en su entorno y en el espectador. El entrenamiento vocal está orientado a ampliar la gama sonora de la voz y del habla y a conducir la expresión vocal hacia territorios expresivos diferentes a los de la vida cotidiana.

un manejo corporal inadecuado, basado en tensiones o relajaciones excesivas. (Jackson-Menaldi, 2002)⁴⁹.

Hablar de la voz patológica del actor, implica introducirse al extenso espectro de los trastornos vocales, que están supeditados a las diversas alteraciones de los procesos fisiológicos que la generan (Núñez y Suárez, 1998)⁵⁰. El estudio de las patologías de la voz en los actores profesionales o amateurs que la utilizan, es un tema ampliamente analizado, el objetivo principal estriba en cómo conducir un entrenamiento apropiado a las exigencias de los artistas de la voz, focalizándose en sus características, usos y problemas de la voz particulares.

Como se planteó en el capítulo precedente, las disfonías se dividen clásicamente en funcionales y orgánicas. Aunque lo más frecuente es que se asocien factores funcionales y orgánicos, se puede decir que en las funcionales domina el uso inadecuado del aparato vocal, ya sea por hiper-funcionalidad o por hipo-funcionalidad, y que, en las disfonías orgánicas, el aspecto fundamental es una lesión objetivable. Sea cual sea la causa de la disfonía, se presenta a modo de síntoma y limita el funcionamiento vocal.

Las causas generales de los problemas vocales funcionales pueden ser producidas por una tendencia proveniente de la imitación (Borragán, 1992)⁵¹. Existen disfonías que se producen desde el seno familiar, en hogares donde los padres tienen disfonías graves, por lo general se encuentran hijos que llevan esta dificultad hasta la adultez. Entre los actores es común encontrar una utilización excesiva o inadecuada de la voz (Cornut, 2011)⁵².

Regal (1997)⁵³ plantea que los problemas funcionales están basados en la falta de conocimiento y manejo incorrecto de la dinámica articulatoria. La funcionalidad en la voz puede definirse desde el balance adecuado de la misma, presentándose valores de referencia que delimitan entre lo sano y lo patológico (Casanova, 2003)⁵⁴. No obstante, si bien en la voz artística actoral la funcionalidad implica esencialmente hablar desde un referente, éste no es necesariamente el de la normalidad, sino más bien la referencia se basa en qué es lo que necesita determinado sujeto para desenvolverse adecuadamente en una actividad, en el caso puntual, lo que necesita el actor o la actriz para transmitir vocalmente lo que el personaje o la situación ameritan. Entonces aquí el término funcional

⁴⁹ Como bien puede corroborarse en el caso de las disfonías hipotónicas e hipertónicas.

⁵⁰ Además del análisis subjetivo que se da través de la percepción auditiva, se necesita definir lo más específicamente posible cuál es la causa de este trastorno de la voz y cuáles son los factores que perpetúan esta alteración.

⁵¹ Pueden generar serios problemas para la voz ya que la extensión de la voz dependerá, de la elasticidad de la laringe.

⁵² Porque se ven abocados a largos tiempos de ensayo, en horarios extremos y con exigencias superiores a las cotidianas.

⁵³ El hecho de no articular apropiadamente no facilita la salida de las vocalizaciones y su resonancia adecuada para la ganancia de armónicos y brillo vocálico, lo cual generalmente se compensa con un aumento de la tensión de la musculatura laríngea

⁵⁴ Una manera de situar a los individuos en función de criterios normalizados.

toma otro sentido, que si bien debe ser relacionado a las disfunciones presentes en cada sujeto, es importante considerar su aplicabilidad en el trabajo actoral como tal. De manera que lo que se requiere para una adecuada voz escénica no es lo mismo que para la voz cotidiana. Esta falta de claridad conduce al error de creer que la voz del actor no exige mayor entrenamiento y que basta con realzar su proyección. Por esta vía se la despoja del potencial expresivo, que se puede desarrollar a través de un entrenamiento consciente y dirigido.

Una alteración de la voz en el actor puede ser producida por una crisis personal, pero también por un mal manejo del aparato vocal, o del propio cuerpo, en el afán de expresarse apasionadamente. En la voz artística hablada, el mal manejo vocal es frecuentemente una respuesta a las exigencias interpretativas (Naidich, 2002)⁵⁵.

Los trastornos vocales en artistas que hacen uso de su voz como herramienta de trabajo, y que están supeditados a utilizarla por largos períodos de tiempo con alta intensidad (Gassull, 2004)⁵⁶, pueden repercutir en un uso inconveniente de la técnica vocal, e interferir de manera negativa en la escena representada, por una deficiencia vocal o expresiva. Si se profundiza, puede afirmarse que los actores utilizan su voz muchas veces por fuera de los parámetros de salud vocal (Montserrat i Nonó, 2012)⁵⁷ y es justamente ahí donde comienzan algunos problemas. El actor, para ser escuchado, aumenta su volumen, es decir aumenta el caudal de aire utilizado, generando una mayor presión subglótica, sin tener en cuenta que en realidad debe aplicar a sus cualidades vocales particulares un uso adecuado a sus posibilidades; y de enfrentar aquellos puntos débiles o dificultosos con la aplicación de una técnica que le permita acomodarse a las necesidades escénicas.

El verdadero sentido del entrenamiento vocal y su aplicación en la vida cotidiana del actor puede plantearse en términos de entrenamiento, ejercicio físico y rutina (Poch, 2005)⁵⁸. Estos deben facilitar al actor el autoconocimiento, la conexión con la funcionalidad del aparato vocal, y la fluidez a nivel intuitivo, emotivo, físico y verbal, se convierten en un motor fundamental de su formación vocal.

La voz debe convertirse, para el actor, en un comportamiento, un estilo de vida, una manera de configurar su necesidad escénica a través de rutinas que pueden interactuar por fuera del teatro. Por eso más allá de hacer referencia a un entrenamiento o rutina vocal, debería hacerse hincapié en la implementación de dichos conocimientos en un hábito

⁵⁵ Los actores y dobladores ponen en alto riesgo su vocalidad, ya que a menudo deben adaptarse a emisiones hipertónicas o a modalidades alteradas, con esfuerzos vocales por fuera de su registro.

⁵⁶ Con ritmos que afectan la respiración, y con conductas posturales que surgen de la creación de un personaje

⁵⁷ Actuar en teatros, a veces no muy bien acondicionados, hacer más de una función al día o actuar en espacios abiertos son motivos suficientes para dañar la salud vocal.

⁵⁸ Cuando se habla de la voz como problema, es importante precisar la utilización de los métodos que mejor se adapten a las necesidades particulares.

sostenible en el tiempo. Para que esto suceda es indispensable el planteamiento de horizontes y objetivos basados en valores e ideales que motiven y hagan sostenible la práctica diaria. Cuando se habla de hábito se habla de filosofía de vida, de un cambio que no solo implica lo externo sino también lo interno, una concepción propia frente a ciertos aspectos del accionar diario. (Radovani, 2015)⁵⁹.

El actor usa su cuerpo y su voz como medios de expresión. Es por esto que se debe hablar de preparación física, emocional y vocal (Rubin, 2002)⁶⁰, siendo la voz el reflejo del cuerpo y del drama representado. Cuando se habla de definir lo que necesita el actor para lograr la voz adecuada, existen innumerables teorías y métodos que desarrollan el entrenamiento y que proponen ciertas exigencias para el alcance de objetivos claros (Jiménez, 2007)⁶¹.

Para matizar la información y entender cómo ha sido la evolución de estas técnicas y abordajes se realizará una breve descripción de los principales referentes a lo largo del tiempo. Es indispensable comenzar por dos exponentes máximos como son Stanislavski y Grotowski. (Lavinia, 2015)⁶² Stanislavski (1994)⁶³ planteaba la importancia de que el actor adquiriera consciencia de su ritmo interno natural, de su respiración, y cómo esto le aporta habilidades introspectivas para encontrar más veracidad en sus interpretaciones. Sin embargo, el actor, más que entregarse a sus emociones sin control debía dominarlas. Para eso proponía utilizar la memoria emocional, buscar en el pasado una emoción semejante a la del personaje, esto, apoyado por lo externo, como lo es el maquillaje, el vestuario, la manera de caminar y comportarse. Los actos físicos externos desencadenan la emoción, siguiendo el principio psicológico de que se comienza llorando y se acaba estando triste. Él sugería un ejercicio de gran utilidad en términos vocales para instar al actor a que no se estanque en lo cómodo (Stanilavski, 1999)⁶⁴.

“(...) prestad especial atención a la voz. Si habéis notado que vuestra posee por lo común un carácter y un timbre trágicos, escoged para vuestros ejercicios los problemas cómicos más alegres, desarrollad en vuestro

⁵⁹ Se habla de un cambio estimulado por la repetición de acciones y rutinas, que reduce la alteración producida por una práctica indebida, con repercusión en lo profesional, lo social y lo personal.

⁶⁰ Entrenar es preparar el cuerpo, la voz y las emociones de forma adecuada para la práctica de una actividad escénica. Ejercitarse para el escenario remite directamente a la realización de ejercicios del cuerpo, la voz y las emociones para la actividad teatral. El entrenamiento actoral riguroso, consciente, minucioso y detallado es la mejor forma de asumir el arte escénico, la mejor herramienta con la que puede contar un actor para solucionar todos los problemas e incógnitas que se le presentan en el proceso vocal y creativo.

⁶¹ Cada método de entrenamiento tiene como finalidad la obtención de las condiciones óptimas para la voz escénica.

⁶² Ambos métodos están pensados para persuadir al actor, potenciar su eficacia, acercarse a una verdad, ser creíble, enaltecer y conmover.

⁶³ Stanislavski se ocupa de la organicidad de la respiración como detonador de la voz y proyección.

⁶⁴ Porque la búsqueda del actor, según su opinión, debe ser infinita.

germen creador todos los matices posibles de alegría, recordando siempre mis palabras de que la alegría es una fuerza invencible.

Por otro lado, para Grotowski (1974)⁶⁵ la finalidad de todo entrenamiento de la voz es lograr una calidad estereofónica, es decir, que el espectador no sólo escuche, sino que se sienta rodeado, envuelto en la voz del actor. Lo importante además es que el actor produzca sonidos y entonaciones que el espectador, persona no entrenada, sea incapaz de imitar. Para que la voz esté perfectamente entrenada tienen que concurrir dos condiciones, la amplificación del sonido por medio de los resonadores fisiológicos y que la columna de aire salga con fuerza y sin ningún obstáculo (1974)⁶⁶. Respecto de los resonadores expresaba:

“Todo el cuerpo es un resonador, pero los más socorridos son el de cabeza, cuya emisión es aguda; el de pecho, que proyecta sonidos graves y el nasal, que se activa al pronunciar la letra “n”. El resonador laríngeo, al emitir sonido, se escucha como un rugido. Existe también el resonador occipital que genera sonidos híper-agudos. A la vez, hay resonadores en el estómago y la espina.” Grotowski (1974)⁶⁷

Para lograr esto es necesaria una respiración correcta. Si sólo se respira con el pecho o con el abdomen, no se puede tener el aire suficiente y el actor se ve obligado a economizar, con lo que la laringe se cierra y distorsiona la voz. Es necesaria una respiración total en la que interviene la parte superior del tórax y el abdomen, aunque la fase abdominal es dominante, y si bien, la respiración puede variar en función de las condiciones fisiológicas de cada persona, lo importante es realizar los ejercicios adecuados para tomar conciencia del proceso respiratorio y su posterior control y uso. Dedicar un inciso particular a la imaginación vocal, es decir, el desarrollar las posibilidades de la voz a través de ejercicios de imitación simple, reproducir los sonidos del entorno, tanto naturales como mecánicos, así mismo solicita del actor que pueda emitir registros que en su voz media, resulten poco usuales. Por último, el director teatral hacía hincapié en la dicción y sostenía que la regla básica para un buen logro de la misma consistía en expirar con fuerza clara las vocales y “masticar” las consonantes, lo cual permitía que el público pueda percibir diálogos cabalmente inteligibles. (Albright, 1968)⁶⁸.

⁶⁵ Concede una gran importancia a la conducción de la voz.

⁶⁶ Para lo cual la laringe tiene que estar abierta y las mandíbulas relajadas y suficientemente abiertas.

⁶⁷ Lo ideal consiste en procurar enviar la columna de aire al resonador opuesto del que se está usando normalmente, de esta forma, el cuerpo entero resonará al paso del aire por las respectivas cavidades amplificadoras.

⁶⁸ También Albright coincide con Grotowski en que las vocales deben ser pronunciadas con fuerza clara, de modo que el público pueda comprender los diálogos.

Linklater (1976)⁶⁹ utiliza su propio método, el Método Linklater, como sistema de trabajo. Este se basa en el principio de liberar la voz natural. Es una recopilación de técnicas vocales para desarrollar no sólo la voz, sino también la respiración y en diversas ocasiones hasta los síntomas de las cargas mentales, demostrando así ser un método profundamente beneficioso para desarrollar en la vida cotidiana. (Ocampo, 2018)⁷⁰. La premisa de la que parte es que todos los seres humanos poseen una voz capaz de expresar toda la gama de emociones, complejidades de sentimientos y sutilezas de pensamientos que forman parte de nuestra experiencia vital; y que las tensiones adquiridas en la vida moderna combinadas con mecanismos de defensa, inhibiciones y reacciones negativas del entorno, disminuyen la eficacia de la voz natural hasta el punto de distorsionar la comunicación. Los puntos más importantes a tener en cuenta dentro de este método consisten en la autoevaluación y la imaginación, ya que hay zonas en la musculatura del cuerpo a las que no se podría sin la ayuda de la imaginación. Teniendo en cuenta lo dicho, las personas pueden reconocer los hábitos que poseen y modificarlos de una forma consciente.

La práctica constante, y sobre todo consciente de estos ejercicios puede resultar en una voz natural libre, en contacto con los impulsos emocionales, y no inhibida por el intelecto sino que moldeada. También daba especial importancia al bostezo y al suspiro como expresiones vocálicas naturales y relajantes. (Coll, 2010)⁷¹.

⁶⁹ Con su libro *Liberando la voz natural* ofrece al actor ejercicios para liberar, desarrollar y potencializar la voz artística y profesional. Describe la mecánica de la voz y los obstáculos de la expresión vocal espontánea y efectiva, y detalla ejercicios para desarrollar y fortalecer la voz como instrumento humano y de actor.

⁷⁰ Tras variados estudios logró demostrar que la voz variaba según el estado de ánimo de cada persona. Desde esto, comenzó a desarrollar diversas técnicas bucales que buscaban interconectar ámbitos psicológicos como los sentimientos y el pensamiento con la voz. Es importante saber que Linklater comenzó sus estudios en ella misma, y por ello la calidad y resultados se ven muy bien caracterizados por su misma creadora.

⁷¹ La apertura del tracto vocálico que generan el suspiro y el bostezo, sumados a un calentamiento previo de la mucosa laríngea, con sonidos vibrantes, son esenciales para preparar la musculatura antes de la práctica vocal.

Imagen N° 4: Método Linklater



Fuente: Corazza (2019)⁷²

Cheng (1993)⁷³ unifica en su enfoque las técnicas vocales occidentales y de la antigua filosofía china taoísta y suma a éstas, prácticas de respiración, meditación y relajación, así como también importantes descubrimientos psicofísicos personales. Plantea numerosos ejercicios vocales, de movimiento corporal y otros de respiración y canto con el movimiento circular continuo. (Cheng, 1993)⁷⁴. Lo que distingue este método de otros es, principalmente, la aplicación de estos conceptos de movimiento circular y de la interrelación de las fuerzas opuestas como lo son el yin y el yang junto con la adaptación de la respiración profunda de los ejercicios de Tai Chi y su propia técnica psicofísica. Su técnica consiste en una fusión armoniosa de sentimiento, visualización y movimientos corporales, en la que pueden dejar fluir sus voces a través de los difíciles obstáculos vocales y lograr así sus objetivos.

Berry (2006)⁷⁵ sostiene que en el desarrollo de la voz se atraviesan tres fases. La primera de ellas es la etapa donde se realizan ejercicios de respiración, relajación, articulación y fortalecimiento muscular. Todos ellos en pos de ampliar, flexibilizar y liberar la voz. La segunda etapa es la de aplicación de todo lo aprendido al trabajo que se va a presentar frente al público, y allí es donde se evidencian dificultades propias de la

⁷² Toma elementos principalmente de Iris Warren, antigua profesora suya, de Feldenkrais, Tai-chi-chuan, yoga. Consigue madurar en su técnica una conexión entre cuerpo y mente, elementos que considera de gran importancia para el training del actor.

⁷³ Filosofía taoísta, técnica occidental y práctica oriental. Su perspectiva está concebida principalmente para ayudar a las personas a desarrollar sus voces y a potenciar el arte de cantar y de hablar, mediante un método de condicionamiento procedente de la unión armoniosa de la sabiduría de Oriente y Occidente

⁷⁴ Visualizar el movimiento circular continuo en la meditación y en el canto ayuda a crear buenas entonaciones libres y a abrir canales expresivos.

⁷⁵ Propone una aproximación al texto hablado o recitado, desde la verdad y la corporeidad; con ejercicios de relajación y de control de la respiración, para la optimización de los recursos vocales del actor.

comunicación como actor. Eso conlleva un cuestionamiento y ajustamiento del proceso de interpretación, que implica prescindir de lo que le es cómodo. Cuando se logra tomar plena consciencia de lo que le sucede al actor con su propia voz a nivel muscular y se libera de ansiedades, ahí es cuando la voz logra su cualidad intrínseca propia, sin esfuerzo. Entonces allí la emoción puede liberarse a través de la voz. Esto da el pie al avance a la tercera fase que consiste en simplificar, ya que los ejercicios de la primera fase se revalorizan tomando un sentido concreto, fruto del proceso de autoconocimiento. De esta manera el actor puede escuchar los recursos sonoros que posee y adaptarlos a lo que desea decir y al contenido del texto. Así mismo recomienda realizar movimientos enérgicos y libres en los ejercicios de voz, ya que esta técnica lleva concentración a un área diferente de la vocal y de esta manera puede relacionarse la voz y el cuerpo de manera holística y descubrir nuevas texturas vocales ⁷⁶.

Grisales, (2006)⁷⁷ formula en teoría y práctica, un enfoque basado en ejercicios psicofísicos, respiratorios, de meditación y visualización, tomados de la tradición oriental y el yoga, todos ellos orientados a que el actor o actriz pueda explorar el color, la textura y la identidad de su voz y la conexión mente cuerpo.

Cobeta (2013)⁷⁸ postula que para poder interpretar eficazmente los actores necesitan controlar la voz, que imprimirá el sello vocal del personaje en cuestión. En el caso del actor de teatro, se añade otra exigencia que es la proyección de la voz para ser escuchado y entendido hasta la última fila de la sala. Es primordial el dominio de la articulación, de la dicción y del interjuego tono-intensidad, manteniendo la riqueza tímbrica que otorga calidad a la voz. Todo esto permanentemente a expensas del soporte aéreo. Finalmente, los parámetros vocales y la respiración se adaptarán al trabajo actoral mayor, el cual es el cuerpo del sujeto en movimiento en pos del personaje. La técnica vocal que utilicen debe permitirles ser escuchados si ríen, si lloran, si hay humo en el escenario, si se mueven, entre otros. El actor desarrollará todo su potencial vocal en la medida en que ejercite su voz. (Cobeta, 2013)⁷⁹. En ocasiones el actor se ve apremiado a optimizar su voz frente a la posibilidad de un personaje, y aunque pueden proporcionarse herramientas de apoyo no debe olvidarse que el entrenamiento vocal es paulatino. El camino del entrenamiento llevará

⁷⁶ Un actor puede trabajar sutilmente con variados aspectos, en su mente y su imaginación, pero a menos que la voz esté arraigada no conseguirá una interpretación completa y en alguna medida eliminará lo que es interesante

⁷⁷ Propone la respiración como eje estructural y primordial.

⁷⁸ A pesar de que los estudios epidemiológicos no pueden establecer relaciones de causalidad, las numerosas investigaciones llevadas a cabo en grupos de personas que usan la voz en su práctica laboral o artística sugieren que muchos problemas vocales están fuertemente relacionados con la ocupación. Si bien la producción sonora se abordará como en cualquier otro entrenamiento vocal, la sensorización sutil del actor facilitará el proceso de aprendizaje.

⁷⁹ La vocalización se apoyará en determinadas acciones físicas, a lo que se agregará un elemento esencial que maneja el actor, que es la evocación de imágenes facilitadoras de la acción.

al abordaje de dos voces, la propia del actor y la del personaje.

Houseman (2010)⁸⁰ centra su técnica en la importancia del uso de la voz para comunicar, y en las características intrínsecas del personaje teatral para la transmisión de emociones. Su entrenamiento toma como núcleo la búsqueda de la propia voz, a través de ejercicios que comunican lo interno con lo externo, convirtiendo a la técnica en el puente que une ambos mundos.

El Método Feldenkrais (1980)⁸¹ tiene numerosas aplicaciones y una de ellas es el trabajo actoral. Tiene como objetivo aprender a través del movimiento y la toma de conciencia del mismo. Es un proceso de aprendizaje para conocer los hábitos posturales que se han consolidado en las personas, aumentar las posibilidades de movimiento y dar más opciones a las conocidas, creando nuevas interconexiones neuromusculares. Las clases se enfocan desde el principio hacia una evolución de los movimientos primitivos que se practican durante el estadio de ser bebés para desarrollar progresivamente un potencial completo mediante la exploración y profundización de diferentes funciones, como la flexión, extensiones, movimiento desde el centro-pelvis, respiración o torsión desde diferentes planos.

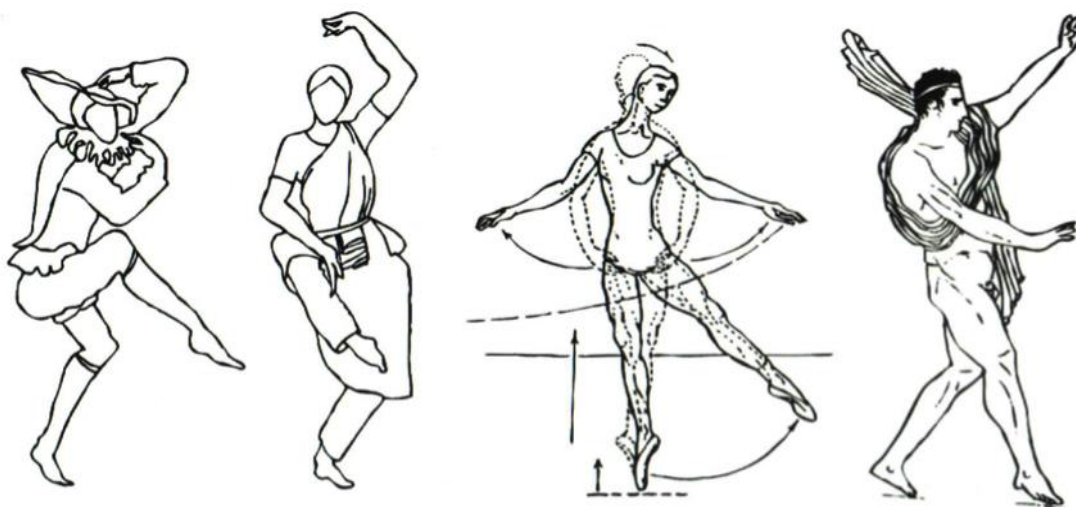
Por último, Barba (1986)⁸² en su trabajo tiene un único objetivo, preservar las reacciones orgánicas espontáneas de la voz y, al mismo tiempo, estimular la fantasía vocal individual de cada actor. Destaca la importancia de que existan estímulos precisos para obtener reacciones vocales y de resonancia específicas para que pueda manifestarse una lógica sonora que se puede representar a través del ritmo, y que si dicho ritmo se da, si el pulso vocal y físico se relacionan en sincronía, el cuerpo entero vive, y manifiesta toda su fuerza y presencia escénicas.

⁸⁰ Propone un método que permite el encuentro de la propia voz desde las potencialidades expresivas y comunicativas, desarrollando la sensibilidad, versatilidad y fuerza de los actores.

⁸¹ Es una vía de aprendizaje somático para el sistema nervioso que, como base de su enseñanza, utiliza el movimiento, la atención consciente en la sensación, el esfuerzo mínimo necesario y el placer de moverse. Se transmite en sesiones de grupo llamadas ATM, por sus siglas en inglés Awareness Through Movement, Toma de Conciencia a través del Movimiento, y en sesiones individuales llamadas IF, Integración Funcional.

⁸² Su agrupación teatral, ha buscado hacer uso de la música como un medio que aporte un significado psico-emotivo que además aportará mayor intensidad a las situaciones dramáticas. Esta búsqueda se debió, mayormente, al hecho de que un gran número de sus actores hablaban lenguajes distintos y logró así, desarrollar espectáculos que fueran comprensibles a un nivel sensorial, además de racional.

Imagen N°5 Alteración del equilibrio.



Fuente: Barba (2010)⁸³

Cada método tiene su línea de aplicación y sus términos, pero la mayoría coinciden en comunes aspectos del entrenamiento vocal: soltura y postura corporal; respiración y capacidad vital; vibración, vocalización y entonación primaria; resonancia, fuerza vocal, articulación. Cada autor propone la secuencia, o la importancia de uno u otro aspecto, y la manera de progresión entre los diferentes elementos. Lo que finalmente une a las diferentes escuelas de formación vocal para actores son los objetivos primarios que consisten en lograr una potencia vocal que responda a las exigencias emocionales del actor, y plantear técnicas para el desarrollo vocal, la seguridad, la amplitud y la plasticidad vocal. (Radovani, 2015) ⁸⁴.

Existen estudios, realizados en la Universidad de Antioquía (Lavinia, 2015)⁸⁵, donde los actores en proceso de formación reconocen la carencia de una preparación previa a nivel de la voz y también se evidencian factores de desconocimiento frente al cuidado y control de ella. La mayoría de los estudios sobre la intervención vocal confluyen en que es importante establecer medidas de promoción y prevención, con anterioridad a la

⁸³ De izquierda a derecha: actor de la Comedia Dell 'Arte italiana, bailarina hindú Odissi, bailarina de danza clásica, bailarín de la antigua Grecia. El elemento común de las imágenes de actores y bailarines de diferentes épocas y culturas es el abandono de un equilibrio cotidiano a favor de un equilibrio extraordinario. La búsqueda de ese equilibrio exige un mayor esfuerzo físico; pero es a partir de este esfuerzo que las tensiones del cuerpo se dilatan y el cuerpo del actor parece ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse.

⁸⁴ Cada autor propone la secuencia, o la importancia de uno u otro aspecto, y la manera de progresión entre los diferentes elementos.

⁸⁵ Se incluyen opiniones de varios expertos, reflexiones alrededor de la voz actoral, la concepción sobre el entrenamiento y la enseñanza de la voz en Colombia.

recuperación o tratamiento de las dificultades vocales. (Cantor y Muñoz, 2009)⁸⁶. Imaginar un actor y no considerar la voz y el cuerpo como inherentes a su accionar escénico no resulta natural.

⁸⁶ A partir de esta premisa se realizó, en el año 2009, una campaña sobre la Promoción de la Salud Vocal en docentes de Perú, la cual fue publicada en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.

DISEÑO

METODOLÓGICO

Esta investigación es de tipo descriptivo, ya que según Sampieri (2010), busca especificar características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, describiendo tendencias de un grupo o población. Es transversal y no experimental puesto que se enfoca a comprender y profundizar dichos fenómenos, estudiándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural, en un momento determinado, limitándose a observar y sin manipular deliberadamente las variables.

La población considerada está constituida por actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires profesionales y amateurs con más de cinco años en el ejercicio de la actuación.

La muestra está conformada por actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires profesionales y amateurs con más de cinco años en el ejercicio de la actuación, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

La unidad de análisis es cada actor y actriz de la Provincia de Buenos Aires profesionales y amateurs con más de cinco años en el ejercicio de la actuación.

En la investigación se consideraron las siguientes variables:

- ✦ Grado de información sobre la fisiología de la voz.
- ✦ Grado de información sobre pautas de higiene vocal.
- ✦ Grado de información sobre uso y mal uso vocal.
- ✦ Grado de información sobre la importancia de la respiración.
- ✦ Grado de información sobre la importancia de la relajación neuromuscular.
- ✦ Grado de información sobre técnicas vocales.
- ✦ Grado de autopercepción de la propia voz.
- ✦ Grado de información sobre patologías de la voz.
- ✦ Antecedentes de tratamiento fonoaudiológico previo.
- ✦ Criterio a la hora de realizar una consulta fonoaudiológica.

Grado de información sobre fisiología de la voz

- ✦ Definición conceptual: grado de conocimiento sobre los múltiples mecanismos intervinientes en el proceso de producción de la voz.
- ✦ Definición operacional: grado de conocimiento sobre los múltiples mecanismos intervinientes en el proceso de producción de la voz en actores y actrices en la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se tomó mediante encuesta. Se categorizaron los resultados.

Grado de información sobre pautas de higiene vocal

- ✦ Definición conceptual: grado de conocimiento sobre todas aquellas indicaciones que facilitan la prevención de los problemas de la voz, ayudan a mantenerla sana. Son hábitos de vida cuyo fin es preservar el sistema fonatorio y todos los órganos que de manera directa o indirecta intervienen en su óptimo funcionamiento
- ✦ Definición operacional: grado de conocimiento sobre todas aquellas indicaciones que facilitan la prevención de los problemas de la voz, ayudan a mantenerla sana. Son hábitos de vida cuyo fin es preservar el sistema fonatorio y todos los órganos que de manera directa o indirecta intervienen en su óptimo funcionamiento en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se tomó mediante una encuesta. Se categorizaron los resultados.

Grado de información sobre uso y mal uso vocal

- ✦ Definición conceptual: grado de conocimiento acerca de aquellos hábitos o prácticas que pueden considerarse nocivos o fonotraumatizantes y se relacionan ,además, a un uso inapropiado del tono e intensidad de la voz
- ✦ Definición operacional: grado de conocimiento acerca de aquellos hábitos o prácticas que pueden considerarse nocivos o fonotraumatizantes y se relacionan, además, a un uso inapropiado del tono e intensidad de la voz, en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se indagó mediante una pregunta abierta, sobre la cual se categorizaron los resultados y mediante una pregunta cerrada con opciones que debían seleccionar entre las que se encuentran: carraspeo frecuente, intensidad de voz elevada, voz forzada, tono de voz inadecuado, falta de descanso, falta de hidratación, habla excesiva, habla en el ruido, consumo de tabaco, consumo de alcohol.

Grado de información sobre la importancia de la respiración

- ✦ Definición conceptual: grado de información acerca de la importancia de la función biológica mediante la cual un ser vivo inspira oxígeno y expira dióxido de carbono para mantener y sustentar sus funciones vitales, entre ellas la producción de la voz.
- ✦ Definición operacional: grado de información acerca de la importancia de la función biológica mediante la cual un actor o actriz inspira oxígeno y expira dióxido de carbono para mantener y sustentar sus funciones vitales, entre ellas, la producción de la voz, en actores y actrices de la provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se tomó mediante una encuesta. Se categorizaron los resultados.

Grado de información sobre la importancia de la relajación neuromuscular

- ✦ Definición conceptual: nivel de conocimiento sobre la importancia del proceso y el resultado de disminuir la tensión muscular.
- ✦ Definición operacional: nivel de conocimiento sobre la importancia del proceso y el resultado de disminuir la tensión muscular en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se indagó mediante una encuesta. Se categorizaron los resultados.

Grado de información sobre técnicas vocales

- ✦ Definición conceptual: nivel de conocimiento sobre el conjunto de procedimientos que permiten alcanzar el máximo rendimiento y belleza de la voz, preservando al mismo tiempo la salud de la misma.
- ✦ Definición operacional: nivel de conocimiento sobre el conjunto de procedimientos que permiten alcanzar el máximo rendimiento y belleza de la voz, preservando al mismo tiempo la salud de la misma en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se tomó a través de una encuesta. Se categorizaron los resultados.

Grado de autopercepción de la propia voz

- ✦ Definición conceptual: grado de valoración subjetiva de las características y calidad vocal por parte de la propia persona y su aplicación mediante la audición.
- ✦ Definición operacional: grado de valoración subjetiva de las características y calidad vocal por parte de la propia persona y su aplicación mediante la audición en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se obtuvo mediante una encuesta, cuyos resultados se categorizaron y una adaptación del autoreporte vocal (Nuñez Batalla, 2007) ⁸⁷

Grado de información sobre patologías de la voz

- ✦ Definición conceptual: nivel de conocimiento sobre los trastornos anatómicos y fisiológicos de los tejidos y los órganos que involucran la producción vocal, así como los síntomas y signos a través de los cuales se manifiestan las enfermedades y las causas que las producen.

⁸⁷Otorrinolaringólogo asturiano, publicó en 2007 el autoreporte vocal o Voice Handicap Index (VHI 30) y su versión abreviada (VHI 10), el cual es un cuestionario cerrado sobre factores físicos y emocionales que alteran la producción vocal al que se le otorga puntaje de 0 a 4. Puede encontrárselo en <https://seorl.net/wp-content/uploads/2015/09/Anexo-23-Validaci%C3%B3n-VHI.pdf>

- ✦ **Definición operacional:** nivel de conocimiento sobre los trastornos anatómicos y fisiológicos de los tejidos y los órganos que involucran la producción vocal , así como los síntomas y signos a través de los cuales se manifiestan las enfermedades y las causas que las producen en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se indagó a través de una encuesta. Se categorizaron los resultados.

Tratamiento fonoaudiológico previo

- ✦ **Definición conceptual:** conjunto de conocimientos y técnicas brindadas por un profesional orientados a tratar y prevenir el desarrollo de patologías de la voz.
- ✦ **Definición operacional:** conjunto de conocimientos y técnicas brindadas por un profesional orientados a tratar y prevenir el desarrollo de patologías de la voz que se aplican en actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires en el año 2020. El dato se obtuvo mediante preguntas abiertas donde el profesional debe indicar si tuvo o no tratamiento fonoaudiológico previo. Se categorizaron los resultados.

Criterio a la hora de realizar una consulta fonoaudiológica

- ✦ **Definición conceptual:** razonamiento o regla conforme a la cual se establece un juicio o se toma la determinación de realizar una consulta a un profesional fonoaudiólogo.
- ✦ **Definición operacional:** razonamiento o regla conforme a la cual una actriz o actor de la Provincia de Buenos Aires establece un juicio o toma la determinación de realizar una consulta a un profesional fonoaudiólogo en el año 2020. El dato se obtuvo a través de una pregunta abierta donde el actor o la actriz explicó su criterio a la hora de realizar una consulta fonoaudiológica.

Se presentan los instrumentos utilizados para la recolección de datos en la investigación.

Entrevista Personal

- EDAD: _____
- SEXO: _____
- FORMACIÓN ACTORAL:
 - Empírica
 - Profesional
- EJERCICIO:
 - Profesional
 - Amateur
- AÑOS EN EJERCICIO: _____
- ¿Cómo describiría el proceso fisiológico por el cual se produce la voz humana?
- Los hábitos de higiene vocal son todas aquellas actitudes dirigidas al autocuidado de la voz. ¿Cuáles realiza?
- ¿Con qué frecuencia los realiza?
- ¿Qué tipo de estrategias implementa para el cuidado de su voz?
- ¿Cuáles son aquellos hábitos o prácticas que usted realiza y considera nocivos y traumatizantes para su voz?
- Seleccione cuáles de estas opciones considera que experimenta personalmente en su vida en general:
 - Carraspeo frecuente
 - Intensidad de voz elevada
 - Voz forzada
 - Tono de voz inadecuado
 - Falta de descanso
 - No beber agua
 - Habla excesiva
 - Habla en el ruido
 - Consumo de tabaco frecuente
 - Consumo de alcohol frecuente
- ¿Qué papel cree que tiene la respiración en la eficacia de la producción vocal?
- ¿Cuál es la relevancia que otorga a recibir un entrenamiento respiratorio?
- Al momento de ensayar, o previo a una actuación, ¿Realiza ejercicios respiratorios? Si es así, ¿Cuáles?
- ¿Qué opina usted de la influencia de la relajación neuromuscular en la calidad vocal?
- ¿Implementa alguna práctica, hábito o estrategia que propicie la relajación corporal muscular en pos de mejorar su voz? Si es así, ¿Cuál?

- Las técnicas vocales son procedimientos que permiten alcanzar un máximo rendimiento, adecuación y belleza en la voz. ¿Puede mencionar técnicas vocales que conozca?
- ¿Cuáles son las técnicas vocales que aplica?
- ¿Realiza técnicas de calentamiento vocal en sus ensayos y presentaciones? Si es así, ¿Podría mencionar cuales?
- ¿Aplica técnicas y estrategias articulatorias en sus ensayos y presentaciones? De ser así, ¿Podría mencionar algunas?
- Considerando lo reflexionado anteriormente ¿Qué opina usted del cuidado que le otorga a su voz?
- ¿Qué cualidades destaca de su voz y por qué?
- ¿Qué cualidades de su voz se han modificado a partir de la práctica actuarial?
- ¿Nota diferencias en las cualidades de su voz en la vida cotidiana con respecto a cuando actúa? ¿Cuáles?
- ¿Siente o sintió alguna vez algún tipo de malestar vocal que relacione a la práctica actuarial? ¿Cómo podría caracterizarlo?
- ¿Conoce patologías relacionadas al mal uso de la voz? ¿Cuáles?
- Ha realizado tratamiento fonoaudiológico alguna vez? Si es así, ¿Por qué?
- En qué situación consideraría necesaria una consulta a la fonoaudióloga/o?

Autoreporte vocal

0 = NUNCA. 1= CASI NUNCA. 2 = A VECES. 3= CASI SIEMPRE. 4 = SIEMPRE

La gente me oye con dificultad debido a mi voz

La gente no me entiende en sitios ruidosos

Mis problemas con la voz alteran mi vida personal y social

Me siento desplazado de las conversaciones por mi voz

Mi problema con la voz afecta al rendimiento laboral

Siento que necesito tensar la garganta para producir la voz

La calidad de mi voz es impredecible

Mi voz me molesta

Mi voz me hace sentir cierta minusvalía

La gente me pregunta: ¿qué te pasa con la voz?

= 20 puntos: Incapacidad Vocal Leve

≥ 21-30 puntos: Incapacidad Moderada

> 30 puntos: Incapacidad Severa

Fuente: Nuñez Batalla (2007)

A continuación, se presenta el consentimiento Informado utilizado en la investigación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO⁸⁸

La presente evaluación es conducida por Cintia Delgadillo, con el aval de la Universidad Fasta. El objetivo de esta investigación es "Analizar el grado de información acerca de la fisiología vocal, hábitos vocales, técnicas de fonación y grado de autopercepción vocal poseen los actores y actrices de teatro, en la provincia de Buenos Aires en el año 2020". Si usted accede a participar en este estudio, se pedirá responder preguntas en un cuestionario. Ésta tomará algunos minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja podría ser utilizada como material de publicación en congresos o revistas científicas. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Todos los resultados son de propiedad de la investigadora y no serán entregados a los participantes. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderlas. Dado el formulario que se le envía se realiza de manera on line, si usted lo responde significa que da su consentimiento.

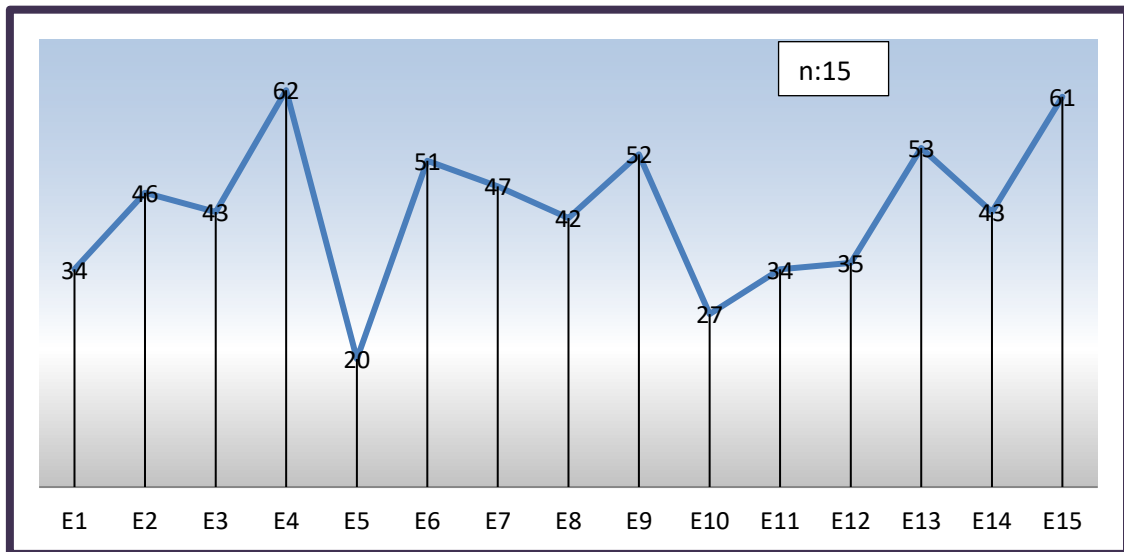
Desde ya se le agradece su participación.

⁸⁸ Adaptado de Pecoraio, 2016.

ANÁLISIS DE DATOS

A continuación, se detalla el análisis de las respuestas obtenidas a través del cuestionario aplicado a actores y actrices de teatro.

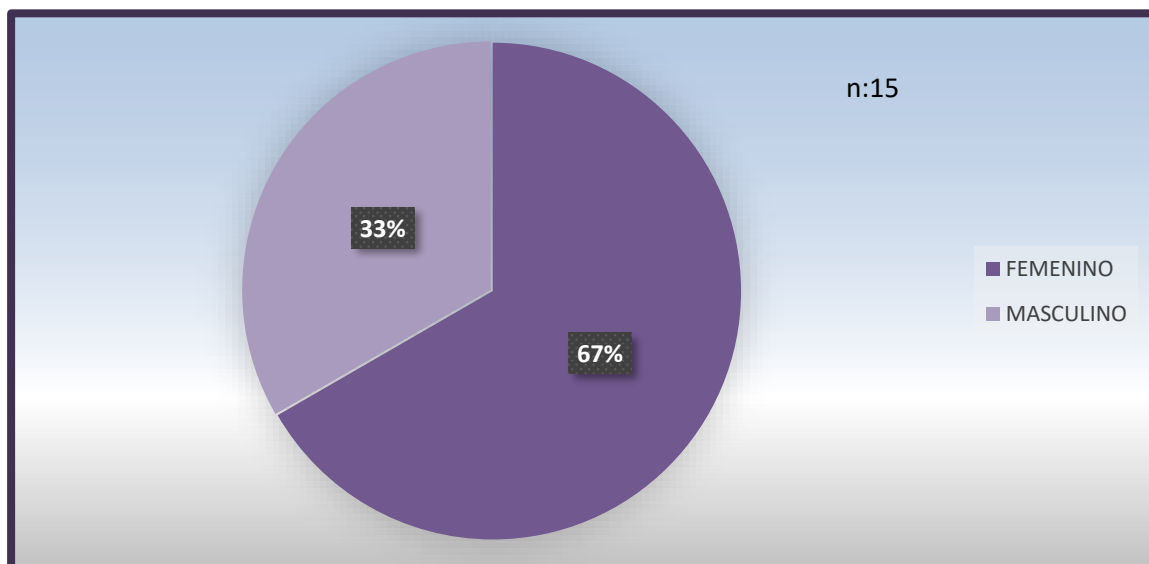
Gráfico N° 1: Edad



Fuente: Elaborado sobre datos de la Investigación

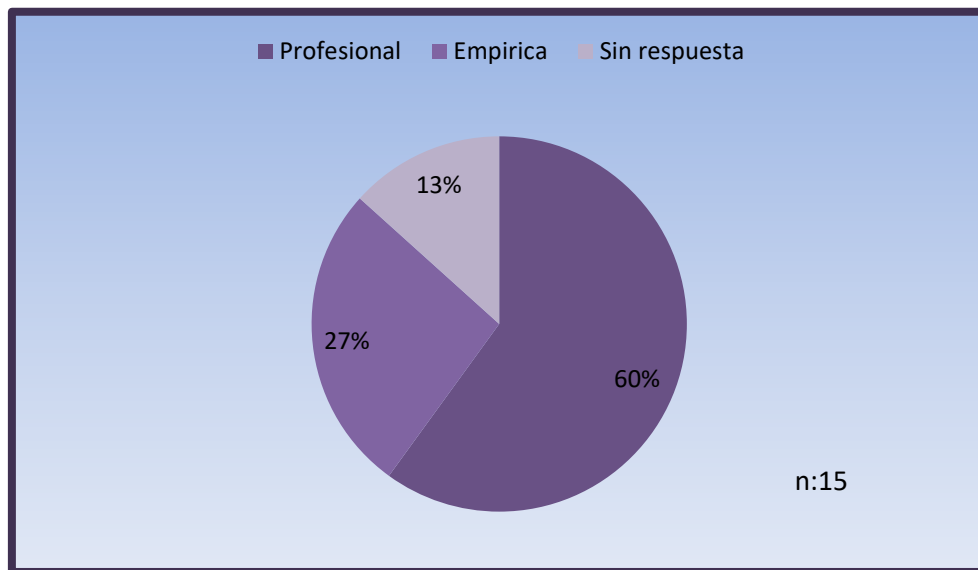
Se observa que la edad varía entre 20 a 62 años de edad.

Gráfico N°2: Sexo



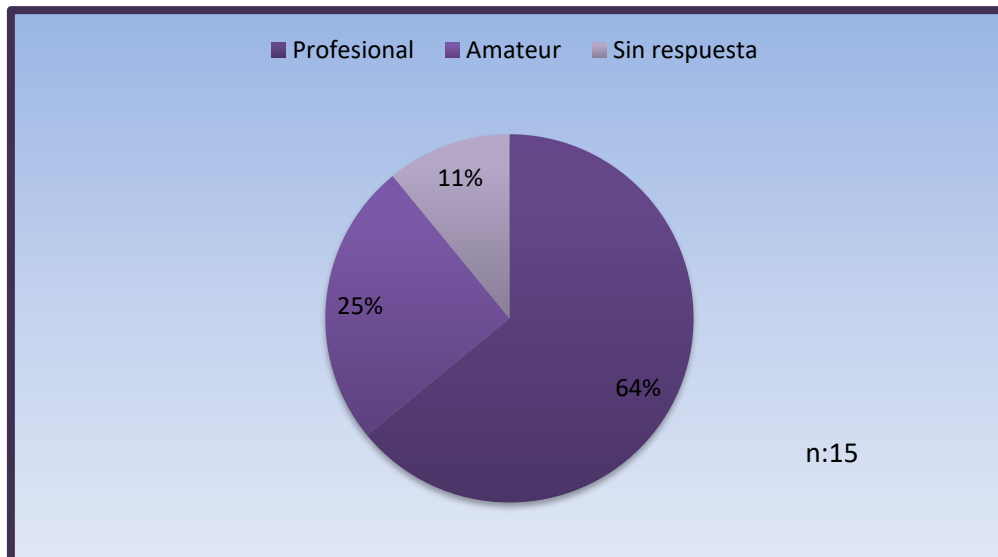
Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

De los 15 encuestados el 67% pertenecen al sexo femenino mientras que el 33% al masculino.

Gráfico N°3: Tipo de formación actoral

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

De los 15 encuestados, el 60% tuvo una formación profesional, el 27% una formación empírica, mientras que el 13% se abstuvo de responder.

Gráfico N°4: Tipo de ejercicio laboral actoral

Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

El 64% ha ejercido la actuación de manera profesional, mientras que el 25% lo ha hecho de manera amateur. El 11% se abstuvo de dar una respuesta.

Tabla N°1: Percepción del proceso fisiológico por el cual se produce la voz humana

E1	La voz, es el resultado de varios procesos que involucran órganos, músculos y estructuras óseas . Una breve definición, podría ser el sonido producido en la laringe por la salida del aire (expiración) que al atravesar las cuerdas vocales, las hace vibrar .
E2	No sé si lo tengo tan claro pero intento describir lo que creo precariamente, intervienen varios órganos de los aparatos respiratorio y fonador , se requiere de un controlado paso del aire cuya salida se regula por la glotis y las cuerdas vocales .
E3	El aire de los pulmones es impulsado por la boca, al pasar por las cuerdas vocales ubicadas en la faringe éstas vibran generando el sonido de la voz .
E4	El paso del aire a través de la laringe produce vibraciones en las cuerdas vocales . La voz se completa con la presencia de resonadores , la cavidad oral, la posición de la lengua y la activación de distintos grupos musculares de cara y cuello. El diafragma , si bien no interviene en la producción de la voz, directamente, lo hace facilitando el paso del aire hacia y desde los pulmones . Explicado de modo muy sintético.
E5	El aire que va a los pulmones , también llega a las cuerdas vocales y por las vibraciones se produce el sonido
E6	La pureza de la voz tiene relación con todo el proceso de emisión de la voz, a partir de la inhalación del aire exterior ; esto es: respiración, fonación y articulación . Sabemos que la actividad del diafragma es fundamental. Durante la formación y entrenamiento, se insiste en que el aire se ha de tomar desde la base misma de los pulmones, desde el diafragma . Al bajar el diafragma se abren los pulmones y el aire penetra hasta la base pulmonar . Esto se logra, en la práctica, apoyando la columna de aire "sobre el estómago" o "pensando que enviamos el aire al estómago", como suele decirse. De regreso de los pulmones, el aire pasa por la laringe y se produce allí, por acción sobre las cuerdas vocales, la voz .
E7	Sin respuesta
E8	Primero por mi experiencia entiendo y lo he corroborado la importancia de la respiración y el cómo lo hacemos, cuanto mejor esté entrenada nuestra respiración la proyección de la voz es mucho mejor. Sobre todo el aire que podamos tomar en la zona baja del abdomen , evitando inspirar en el pecho, para luego a medida que el aire sale también sale la voz . A medida que nuestra voz se proyecta es muy importante estar consciente del centro de nuestro cuerpo y de esa manera no lastimar las cuerdas vocales, garganta, etc. Cuanto mayor consciencia se tiene del proceso mejor vamos a cuidar nuestro cuerpo.
E9	Por el golpe de las cuerdas vocales
E10	Cuando emitimos sonidos, hablamos, cantamos, es porque el aire que exhalamos hace vibrar las cuerdas vocales que se encuentran en la laringe.
E11	El aire que se expulsa de los pulmones hace vibrar las cuerdas vocales que se encuentran en la laringe. El aire es el combustible de la voz
E12	La voz se produce cuando el aire hace vibrar las cuerdas vocales
E13	Es una combinación del aparato respiratorio y fonador, pulmones, músculos respiratorios, cuerdas vocales, boca, lengua, paladar

E14	Es un proceso en el que se ve implicado el sistema respiratorio , el sistema nervioso central, y los distintos fonadores de nuestro cuerpo (caja torácica, boca, nariz, cabeza) el aire ingresa por nariz, se distribuye en pulmones y diafragma , y cuando es expulsado, pasa a través de la laringe, haciendo vibrar las cuerdas vocales que realizarán diferentes sonidos y fonemas.
E15	Es una confluencia sincrónica entre los sistemas nervioso, respiratorio, fonador y resonancial . El aire ingresa por nariz, expandiendo pulmones diafragma y se exhala y pasa por las cuerdas vocales haciéndolas vibrar .

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

La fonación se consume durante la espiración, cuando el aire que contienen los pulmones, por la presión de los músculos abdominales, los intercostales y el diafragma, sale de los mismos y llega a la laringe. Al colisionar con las cuerdas vocales se genera el sonido base. Luego la cavidad torácica y orofacial son la caja de resonancia que amplifica el sonido y los órganos articulatorios son los que producirán los distintos sonidos y fonemas.

Los entrevistados coincidieron en el hecho básico y fundamental de que es el paso del aire proveniente de los pulmones lo que hace vibrar los pliegues vocales produciéndose así, el sonido. En cuanto a las estructuras anatómicas intervinientes la mayoría las describieron de manera correcta, sin embargo la descripción fue realizada a grandes rasgos sin especificar su fisiología fase por fase. Las respuestas fueron tales como:

- *“Confluencia sincrónica entre los sistemas nervioso, respiratorio, fonador y resonancial.”*
- *“La voz, es el resultado de varios procesos que involucran órganos, músculos y estructuras óseas.”*
- *“Intervienen varios órganos de los aparatos respiratorio y fonador.”*
- *“Es un proceso en el que se ve implicado el sistema respiratorio, el sistema nervioso central, y los distintos fonadores de nuestro cuerpo.”*

En este aspecto, destacaron como sobresalientes la mención específica de los pulmones y el diafragma.

Por otro lado, sin embargo, algunas respuestas lograron describir el proceso de una forma más completa y específica, ya que no sólo mencionaron la intervención del aire en pulmones y diafragma, la vibración de las cuerdas vocales y la influencia y participación de músculos y órganos en general, sino que también fueron específicos respecto de las estructuras existentes en la fase resonancial. Las respuestas fueron:

- *“La voz se completa con la presencia de resonadores, la cavidad oral, la posición de la lengua y la activación de distintos grupos musculares de cara y cuello.”*
- *“Es un proceso en el que se ve implicado el sistema respiratorio, el sistema nervioso central, y los distintos fonadores de nuestro cuerpo (caja torácica, boca, nariz, cabeza).”*

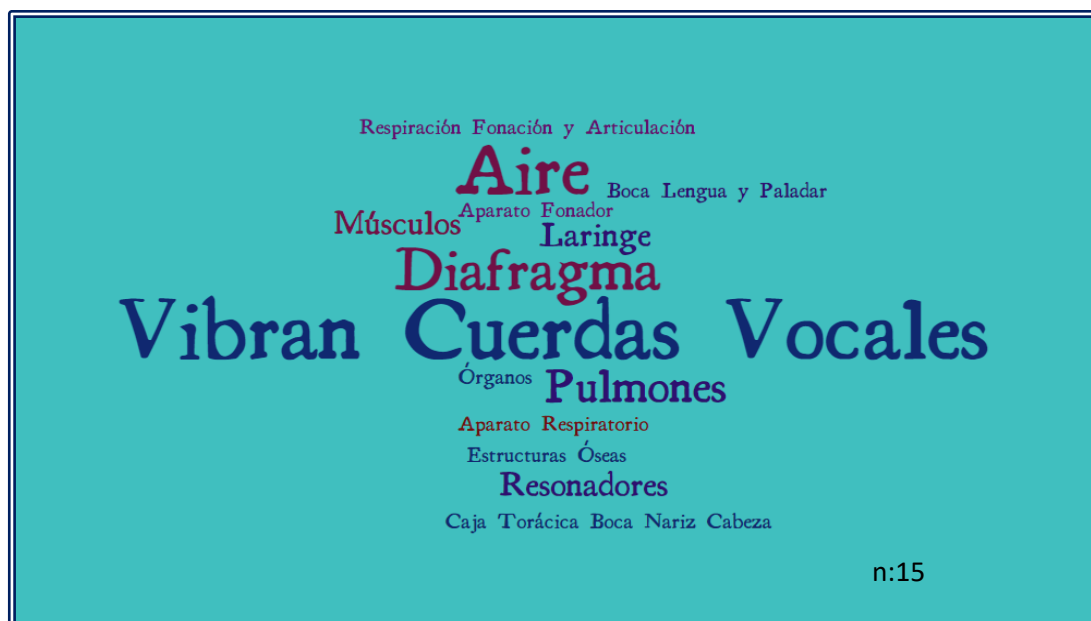
- “Es una combinación del aparato respiratorio y fonador, pulmones, músculos respiratorios, cuerdas vocales, boca, lengua, paladar.”

Otras respuestas, inexactas e inespecíficas en cuanto a lo funcional y lo anatómico, fueron:

- “Por el golpe de las cuerdas vocales”
- “Por acción del aire, las cuerdas vocales ubicadas en la faringe vibran...”.

Las cuerdas vocales se ubican en la laringe. El “golpe” de las cuerdas vocales se considera un factor de riesgo y a la vez un síntoma de la disfonía funcional, la vibración debería realizarse sin ataque vocal y de manera armónica y equilibrada en sus fases de cierre y apertura, lo que se logra trabajando la coordinación fonorespiratoria.

Nube de palabras N°1: Descripción del proceso fisiológico por el cual se produce la voz humana



Fuente: Elaboración propia

Tabla N°2: Opinión sobre hábitos de higiene vocal dirigidos al autocuidado de la voz que realiza

E1	Lavado de dientes, lengua, parte interna de la boca, gárgaras etc.
E2	Ejercicios de relajación y respiración buen descanso beber mucha agua no excederse en gritos o parlamentos extensos ejercicios de vocalización más técnicos
E3	Limpieza de dientes habitual - Ocasionalmente gárgaras con vinagre
E4	Ejercicios diferentes para calentar las cuerdas, limpiar el sonido. Por ejemplo, la m prolongada regulando la salida del aire. La r y la b prolongadas también contribuyen a una voz sana. La vocalización también

	es un buen ejercicio para trabajar la voz.
E5	Trato de no tomar frío. Nunca suelo quedarme disfonía
E6	Vocalización. Ejercicios de gimnasia respiratoria que tienen la finalidad de desarrollar la capacidad respiratoria, fortalecer y dar flexibilidad a los músculos inspiradores y espiradores, y disciplinar el aliento hasta el grado de poder amplificarlo o reducirlo a voluntad. Es un entrenamiento de gimnasia muscular progresiva, regular y prudente.
E7	Vocalización, entonación
E8	Hago yoga, eso ha hecho que pueda ir perfeccionando la manera adecuada de respirar, que me ayuda al funcionamiento en general de mi cuerpo y a la voz también. Técnicas somáticas de consciencia corporal, que trabajan a partir de las funciones del cuerpo. Trato de tomar bebidas no muy frías sobre todo tibias para no perjudicar mi garganta. Trato de estar muy consciente al hablar para que mi garganta no se afecte, y detectar cuando estoy forzando mis cuerdas vocales.
E9	Evitar el frío y no tomar helado porque me afecta mucho. Y caliente con Whiskey
E10	Hablar poco en ambientes ruidosos Evitar lugares con mucha calefacción. No gritar.
E11	Tomar agua. Hacer ejercicios respiratorios. No hablar en ambiente ruidoso ni calefaccionado.
E12	Trato de no gritar, de no beber bebidas frías porque eso suele afectar mi voz. y de no hablar demasiado cuando hay ruido de fondo
E13	Tomo mucha agua y tengo una dieta muy equilibrada (ni ácidos ni picantes ni alcohol ni tabaco porque tengo reflujo)
E14	Tanto para el dictado de clases (de teatro) como para prepararme para la escena, intento hacer consciente la respiración costo-diafragmática, el calentamiento de las cuerdas vocales, la articulación y proyección de la voz.
E15	Trato de concentrarme en la respiración, tomar agua, concentrarme en la resonancia y la proyección.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Los hábitos de higiene vocal son aquellas actitudes dirigidas al autocuidado de la voz. A través de la entrevista se indagó sobre la aplicación de las mismas. De un total de 15 personas, la totalidad sostuvo tener algún tipo de actitud que lleve a un autocuidado de la voz.

Se les pidió que detallan dichos hábitos de higiene vocal. A continuación se mencionan las actitudes preventivas que dicen realizar los profesionales.

- Realizar entrenamiento respiratorio.
- No gritar.
- No tomar bebidas frías.
- Realizar vocalizaciones y calentamiento vocal.
- Tomar agua.
- Trabajar el cuerpo
- Evitar hablar en ambientes calefaccionados.

- Buen descanso.
- Dieta equilibrada.

La prevención de los desórdenes de la voz que dicen llevar adelante los profesionales está mayormente dirigida a la realización de ejercitación respiratoria y a evitar el sobreesfuerzo vocal. En gran medida demostraron considerarse vulnerables a la ingesta de bebidas frías, por lo cual evitan esta práctica. En un porcentaje menor otorgaron mayor relevancia a la realización de vocalizaciones, calentamiento vocal, trabajo corporal y a la hidratación como estrategias de autocuidado vocal. En dos oportunidades mencionaron evitar hablar en ambientes calefaccionados ya que lo consideran como un factor perjudicial. El descanso y la dieta equilibrada fueron mencionados en una oportunidad. Por otro lado, no obstante, tres respuestas son desatinadas ya que no se consideran un hábito de higiene vocal

- Cepillado de dientes y limpieza bucal.
- Gárgaras con vinagre.
- Calentar la voz con bebidas alcohólicas.

El cepillado de dientes y limpieza bucal no contribuye específicamente a la salud vocal, sino más bien a la salud bucal. Y las gárgaras con vinagre y la ingesta de bebidas alcohólicas, si bien pueden llegar a generar una sensación subjetiva de bienestar, contribuyen directamente a la deshidratación, lo cual es un factor de riesgo para la salud de la voz.

Nube de palabras N°2: Hábitos de Higiene Vocal



Fuente: Elaboración propia

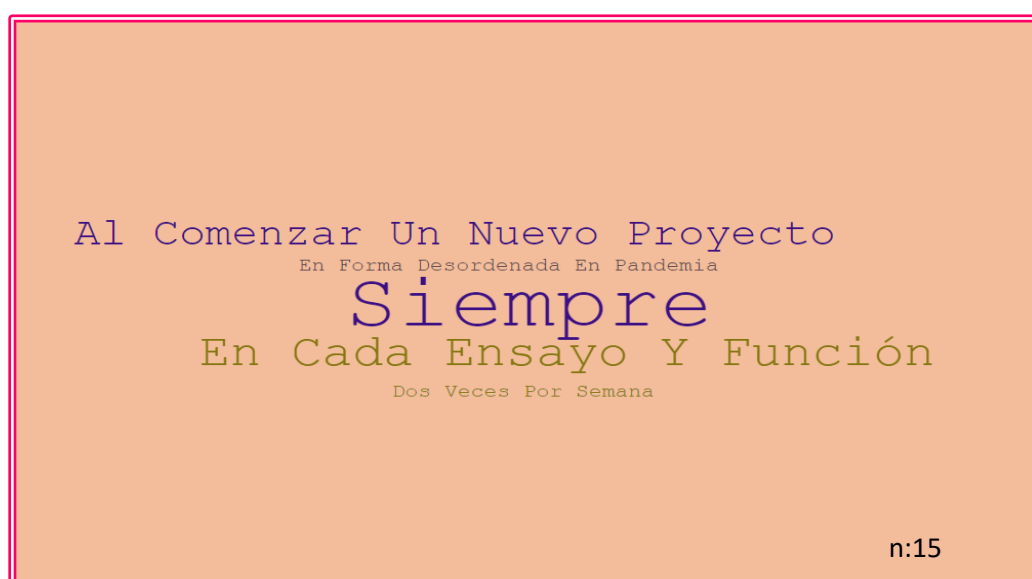
Tabla N° 3: Frecuencia con que realiza hábitos de higiene vocal

E1	Todos los días
E2	Los primeros intento que sean de una rutina diaria los más específicos o de técnica vocal los realizo más en contexto de ensayos depende esa frecuencia ,los proyectos que esté encarando
E3	Periódicamente
E4	Antes de un ensayo o función. No lo hago como práctica diaria.
E5	A diario
E6	En etapas de entrenamiento o al comenzar un nuevo proyecto teatral.
E7	En forma desordenada ahora en pandemia
E8	Dos veces por semana. Pero al ir incorporando hábitos de cuidados a mi vida cotidiana hace que de manera diaria esté atenta
E9	Cada vez que voy a ensayar o actuar
E10	Siempre
E11	Siempre que me acuerdo
E12	Siempre. aunque lo de hablar en el ruido a veces no lo consigo y en algunas fiestas, entre la voz alta, la risa y el ruido termino con mi voz disfónica
E13	Siempre y desde hace muchos año
E14	Cada vez que doy clases, cada vez que salgo a escena.
E15	Siempre

Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Las pautas descritas previamente deben acompañar la cotidianeidad y son imprescindibles si se desea realizar con éxito y salud vocal la práctica actoral, ya sea profesional o amateur. El total de los entrevistados sostuvieron realizar de manera frecuente los hábitos de higiene vocal detallados en el punto anterior. Los que los realizan de manera más esporádica especificaron que los efectúan cuando comienzan un nuevo proyecto.

Nube de Palabras N°3: Frecuencia de hábitos de higiene vocal



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Tabla N° 4: Tipo de estrategias que implementa para el cuidado de su voz

E1	Cuidar la respiración , administrando el aire, y evitar respiración alta ya que disminuye la capacidad y promueve el estrangulamiento de las cuerdas y los gritos .
E2	Comer sano, evitar tomar o comer productos muy calientes o muy fríos (aunque lo frío me encanta) hacer ejercicios de relajación y flexibilidad no fumar
E3	Evito espacios con humo. Intento no hablar en ambientes ruidosos . Bebo mucha agua.
E4	No fumo. Actividad física con base en la respiración . En general, no tengo problemas con la voz.
E5	Tratar de no esforzar la voz
E6	Lectura en voz alta en un tono medio para luego trabajar el registro agudo y el grave y así encontrar el tono que mejor conviene al órgano vocal.
E7	No gritar. No tomar cosas demasiado frías.
E8	Sin respuesta
E9	Trato de usar la voz evitando el forzarla en el principio. Tomo té caliente y quizás alguna gárgara con whiskey y beber agua frecuentemente durante la actuación
E10	Practicar yoga para afianzar la respiración y mejorar postura
E11	Practica de yoga
E12	Intento básicamente trabajar mi cuerpo ya que he leído muchas veces que influye mucho en la voz. Tengo contracturas cervicales de hace varios años e intento trabajarlas lo más que puedo
E13	Practico yoga y voy a clases de canto
E14	Intento prepararla, no cansarla, no exigirla, no hablar mucho por teléfono los momentos antes, no gritar , no tomar frío.
E15	Trato siempre de prepararme antes de ensayar, de dar clases o de actuar, de estudiar. La caliente, la cuido del frío

Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Gran parte de las respuestas obtenidas en este punto son hábitos de higiene vocal. Por lo tanto, se procederá a realizar una diferenciación, dentro de las respuestas registradas, entre lo que se considera un hábito de higiene vocal y una estrategia implementada para el cuidado de la voz.

Cuadro N°1 Diferencia entre estrategias de cuidado vocal y hábitos de higiene vocal.

Estrategias implementadas para el cuidado de la voz	Hábitos de higiene vocal
<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajar mi cuerpo / Yoga ■ Cuidar la respiración diafragmática ■ Cuidar la postura ■ Practicar lectura en distintos tonos para 	<ul style="list-style-type: none"> ■ No forzar la voz, no gritar ■ Evitar bebidas muy frías o muy calientes ■ No hablar en ambiente ruidoso

<p>encontrar el tono óptimo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Actividad física con base en la respiración ▣ Clases de canto ▣ Ejercicios de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ Evitar espacios con humo ▣ No fumar ▣ Comer sano ▣ Beber mucha agua <p style="text-align: right;">n: 15</p>
--	--

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Nube de palabras N°4 Estrategias de cuidado vocal



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Tabla N°5: Hábitos o prácticas que realiza y considera nocivos y traumatizantes para la voz

E1	Ninguno
E2	Dar clases o hacer exposiciones orales donde se eleva mucho el tono de voz, tomar líquidos muy fríos o muy calientes , hoy creo que tantos mensajes de audio y videollamadas agotan mucho la voz
E3	Cuando bebo alcohol no cumplo con ninguno de los cuidados anteriores
E4	No tengo. Sólo de manera no consciente, detecto tensión en el cuello, contracturas frecuentes que no ayudan a la voz. Se necesita trabajar la relajación.

E5	Ninguno
E6	El abuso de las notas graves conduce al empleo del pecho. Y caer en el exceso contrario, al leer en tono demasiado alto puede congestionarnos o fatigarnos.
E7	Gritar. Era Profesora de Gimnasia y forzaba mucho la voz sobre la música cuando daba clase.
E8	Sin Respuesta
E9	Tomar helados en momentos previos a usar la voz. Gritar por arriba de lo necesario
E10	Gritar a veces .No cuidarme en las comidas
E11	Hablar en ambiente ruidoso (fiestas). gritar
E12	A veces siento que hablo demasiado y siento que realizo tensiones en el cuello.
E13	Muy pocos, pero podría ser que a veces hablo en reuniones donde hay ruido y fuerzo mi voz
E14	Tomar mate, no ser consciente y no manejar las emociones, a veces esto me produce quiebres o inflexiones en la voz que hace que se lastimen las cuerdas vocales.
E15	Tomo mucho café y comida picantísima. Y mi personalidad es muy expresiva tanto en mis alegrías como en mis enojos. mi risa , o lo conversador que soy, sé que todo eso afecta mi voz

Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Del total de los entrevistados, solo dos sostuvieron no realizar ningún hábito que sea nocivo y traumatizante para su voz. Del resto, una gran mayoría centró sus respuestas en el grito y el sobreesfuerzo y agotamiento vocal, tanto en reuniones sociales como en videollamadas y mensajes de audio. Otras respuestas se focalizaron en diferentes aspectos que se describen a continuación:

- Ingesta de bebidas muy frías o muy calientes
- Comidas y bebidas irritantes : mate, café y condimentos picantes
- Abuso de notas graves y agudas
- Aspectos relacionados a la personalidad y a la expresión intensa de emociones que lastiman los pliegues vocales.
- Imposibilidad de cumplir con las pautas de cuidado anteriormente descritas cuando esta en una situación de esparcimiento bajo la influencia del alcohol.
- Tensiones, contracturas, mala postura.

Nube de Palabras N°5: Hábitos o prácticas nocivas y traumatizantes para la voz



Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N°6: Hábitos nocivos que considera que experimenta personalmente en su vida en general

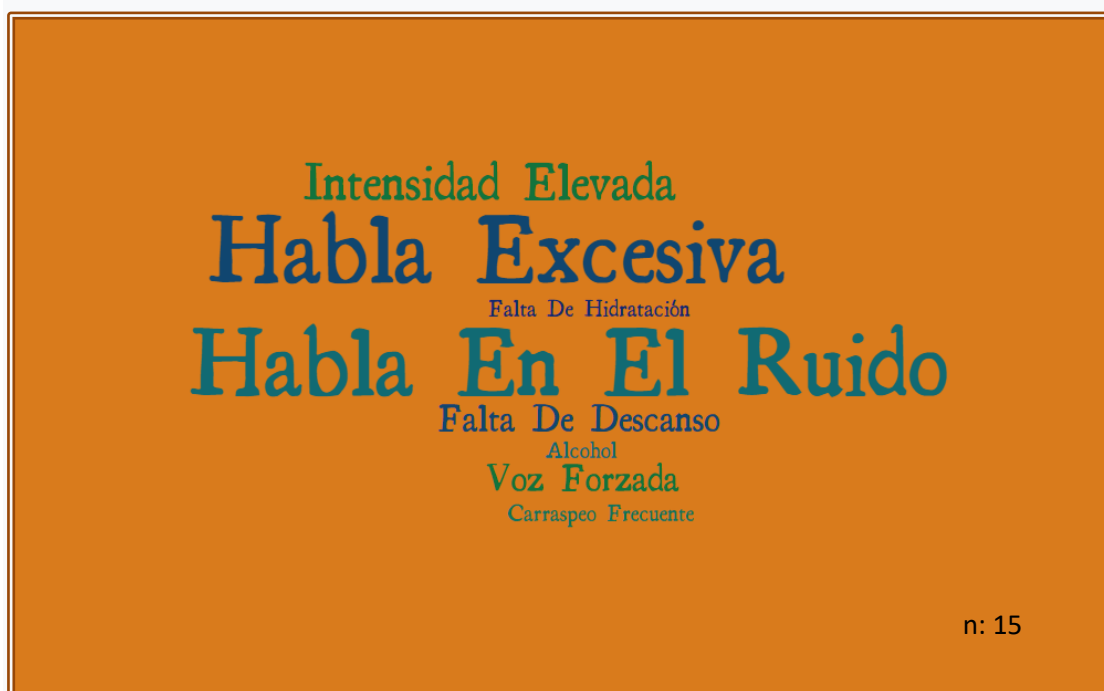
	CARRASPEO FRECUENTE	INTENSIDAD ELEVADA	VOZ FORZADA	TONO INADECUADO	FALTA DE DESCANSO	NO BEBER AGUA	EXCESO DE HABLA	HABLA EN EL RUIDO	TABACO	ALCOHOL
E1					X		X			
E2	X	X	X				X	X		
E3					X					X
E4		X			X		X	X		
E5						X	X	X		
E6								X		
E7	X	X	X				X	X		
E8					X					
E9		X			X	X		X		
E10			X					X		
E11			X				X	X		
E12			X				X	X		
E13							X			
E14					X		X			
E15		X					X			

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Existen factores que predisponen al desarrollo de una disfonía de origen funcional. El mal uso y abuso vocal, el tabaquismo, el alcohol, la falta de descanso e hidratación, el hablar en un tono monocorde o inadecuado, la falta de control de la intensidad o síntomas no fonatorios como el uso del carraspeo frecuente para aclarar la voz, son algunos de ellos.

La mayoría de los entrevistados coincidieron en identificar como experiencias personales que dañan la voz al **exceso de habla** y **habla en el ruido**. En menor medida señalaron a la **falta de descanso**, la **intensidad elevada** y a la **voz forzada**. Por otro lado dos de ellos mencionaron al **carraspeo frecuente** y a la **falta de hidratación**, y solo uno menciona al **alcohol** como un factor presente en su vida que perjudica la voz. Ninguno de ellos consideró al tono de voz inadecuado ni el hábito perjudicial del tabaco como algo que experimenten personalmente.

Nube de palabras N°6: Hábitos que considera experimentar en su vida en general que impactan en su voz



Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N°7: Creencia sobre el papel que tiene la respiración en la eficacia de la producción vocal

E1	Casi el 100 por ciento
E2	Fundamental
E3	Básico y definitivo.

E4	Fundamental. Un buen caudal de aire ayuda a tener una voz clara, limpia.
E5	Si me parece fundamental
E6	Es un paso importante en la producción de la voz. Hay varios tipos de respiración: la diafragmática, la torácica y la costoabdominal, según sean los órganos y partes corporales que intervienen en mayor grado, puesto que en cualquier caso operan todos.
E7	Es vital
E8	Es primordial
E9	Muy importante tener una respiración limpia y profunda para sostener la calidad vocal
E10	Es muy importante para el apoyo de la voz
E11	FUNDAMENTAL
E12	Creo que influye muchísimo el poseer una respiración con apoyo en el diafragma. A veces me doy cuenta que cuando soy acelerada para hablar mi respiración es más con el pecho
E13	Creo que es importante
E14	Creo que es fundamental. Se ven cambios maravillosos cuando uno/a es consciente de la respiración
E15	Es importantísimo, la modifica ampliamente

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Para que la voz esté perfectamente entrenada tienen que concurrir dos condiciones, la amplificación del sonido por medio de los resonadores fisiológicos y que la columna de aire salga con fuerza y sin ningún obstáculo. La totalidad de los entrevistados coincidieron en que el papel fisiológico de la respiración en la eficacia de la producción vocal es importante. Algunas respuestas fueron:

- *“Un buen caudal de aire ayuda a tener una voz clara, limpia”.*
- *“La modifica ampliamente”.*
- *“Es muy importante para el apoyo de la voz”.*
- *“Tener una respiración limpia y profunda para sostener la calidad vocal”.*

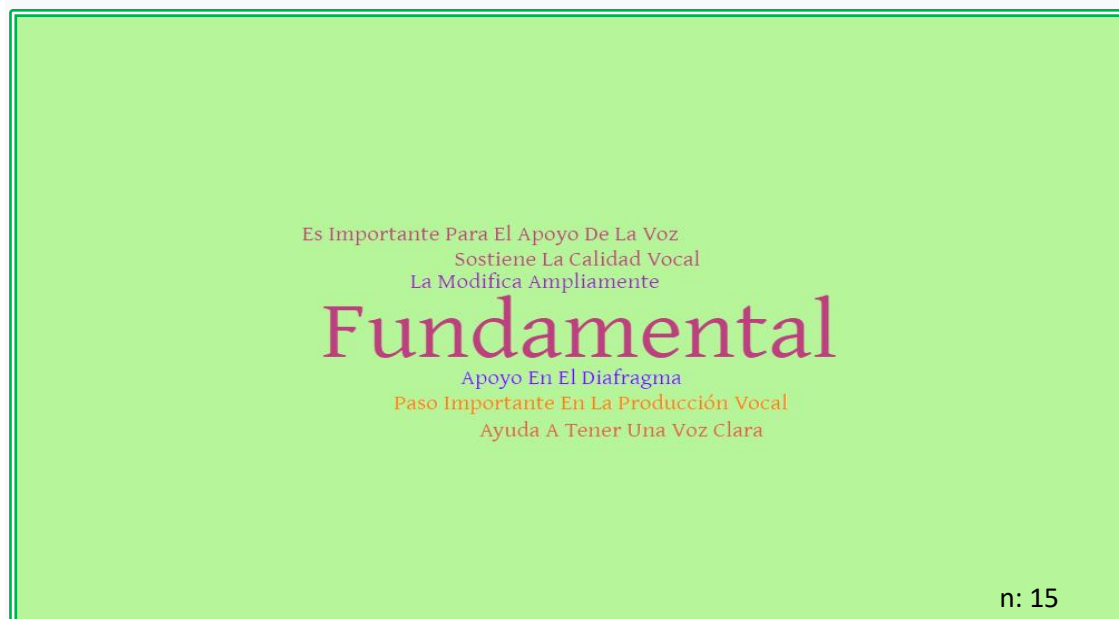
Algunos ampliaron sus respuestas dando más detalles teóricos de la mecánica respiratoria:

- *“Hay varios tipos de respiración: la diafragmática, la torácica y la costoabdominal, según sean los órganos y partes corporales que intervienen en mayor grado, puesto que en cualquier caso operan todos”.*

Otros, realizando un aporte desde la experiencia personal:

- *“A veces me doy cuenta que cuando soy acelerada para hablar mi respiración es más con el pecho”.*
- *“Se ven cambios maravillosos cuando uno/a es consciente de la respiración”.*

Nube de palabras: N° 7: Opinión sobre la influencia de la respiración en la eficacia de la producción vocal



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Tabla N°8: Relevancia que otorga a recibir un entrenamiento respiratorio

E1	De gran relevancia
E2	Sería muy adecuado
E3	Es importante en más de un sentido, y creo que debería formar parte de la enseñanza primaria en las escuelas.
E4	El entrenamiento respiratorio debe ser una práctica habitual.
E5	No suelo tener un entrenamiento respiratorio
E6	En la formación y entrenamiento del actor es muy importante que haya una búsqueda orientada hacia el desarrollo de la conciencia corporal y vocal. Ejercicios de gimnasia respiratoria tienen la finalidad de desarrollar la capacidad respiratoria, fortalecer y dar flexibilidad a los músculos inspiradores y espiratorios, y disciplinar el aliento hasta el grado de poder amplificarlo o reducirlo a voluntad. Es un entrenamiento de gimnasia muscular progresiva, regular y prudente
E7	A nivel actoral es sumamente importante para componer un personaje
E8	Es clave para tener una mejor calidad de vida
E9	Muy importante
E10	Es necesario.
E11	Es básico para el uso de la voz
E12	Siento que es importante y debería implementarlo aún más. Tuve desviación de tabique muchos años y me faltaba al aire. Hace un año me opere pero aún tengo el hábito de nasalizar mi voz.
E13	Lo considero relevante, por eso es que voy yoga y a canto
E14	Mayor proyección, mayor articulación, relajación del sistema respiratorio, por ende, mayor claridad y cuidado de la voz
E15	Ayuda en la relajación del sistema fonador, alarga las emisiones, otorga mayor capacidad respiratoria y proyección

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Según Grotowsky (1974), la respiración puede variar en función de las condiciones fisiológicas de cada persona, lo importante es realizar los ejercicios adecuados para tomar conciencia del proceso respiratorio y su posterior control y uso. La mayoría de los entrevistados coincidieron en otorgarle gran relevancia al entrenamiento respiratorio. Solo uno de ellos expresó abiertamente no recibir ningún tipo de entrenamiento ni se pronunció acerca de su importancia. Otro de los entrevistados opinó: *“Sería muy adecuado”*, sin dar mayores especificaciones. Luego, otros fueron más determinados en sus respuestas y describieron más detalladamente la aplicación y finalidad del entrenamiento:

- *“Ejercicios de gimnasia respiratoria tienen la finalidad de desarrollar la capacidad respiratoria, fortalecer y dar flexibilidad a los músculos inspiratorios y espiratorios, y disciplinar el aliento hasta el grado de poder amplificarlo o reducirlo a voluntad”.*
- *“Mayor proyección, mayor articulación, relajación del sistema respiratorio, por ende, mayor claridad y cuidado de la voz”.*
- *“Ayuda en la relajación del sistema fonador, alarga las emisiones, otorga mayor capacidad respiratoria y proyección”.*
- *“Es clave para tener una mejor calidad de vida”.*
- *“...es sumamente importante para componer un personaje”.*

Nube de palabras N°8: Creencia sobre la importancia de recibir un entrenamiento respiratorio



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Tabla N° 9: Ejercicios respiratorios que realiza al momento de ensayar, o previo a una actuación

E1	Siempre, caldeoamiento, ejercicios respiratorios, músculos de la cara, boca mandíbula (dicción y proyección)
E2	Distintos ejercicios respiratorios Relajación y estiramiento Distintas vocalizaciones
E3	Sí, mínimo 20 minutos antes. No conozco sus denominaciones, pero en general se trata de relajar el cuerpo, y mantener una respiración costo-abdominal, proyectando la voz hacia distintos puntos de la sala.
E4	Si, ya lo expliqué anteriormente. La m, b y r sostenidas, por ejemplo.
E5	No, ninguno
E6	Sí. Acostada en el suelo, mirando hacia el techo, visualizo cada parte del cuerpo, comenzando con una inspiración profunda, llevando el aire a "bajo vientre", conteniendo algunos segundos y exhalando en el tiempo que lleva decir los días de la semana. También, utilizo otro ejercicio que resulta muy eficiente: acostada sobre el suelo, con espalda bien apoyada, levanto rodillas al pecho y dejo caer mi cuerpo hacia un lado, con los brazos extendidos, con las palmas de las manos extendidas una sobre otra. Desde allí comienzo con una inspiración profunda, mientras llevo hacia el techo el brazo que está arriba, lentamente, estirado y siguiendo hasta tocar el piso en el otro lado -quedando los brazos en cruz- (logrando muy buena apertura de la caja torácica). Vuelve el brazo, -siempre estirado- a su primera posición en una suave exhalación y al unirse las palmas, la mano de arriba se adelantará a la palma de abajo, proporcionando un masaje suave a la zona del hombro y omóplato que apoyan. Repito el ejercicio de 3 a 4 veces por cada lado.
E7	Inspiración y exhalación profundas
E8	Sin respuesta
E9	No siempre, pero si el tiempo me lo permite hago pasajes vocales utilizando la vibración en combinación de vocales
E10	Sí, los que realizo en las prácticas de yoga y también en canto.
E11	Sí. Los que utilizo en canto. Técnica de bostezo. Vocalizar desde ahí.
E12	Realizo ejercicios respiratorios en casa cuando estoy tranquila hago respiraciones con una fosa nasal y la otra en la ducha, practico respiraciones por tiempos 5-5-5 y hago intervalos de respiración sosteniendo con el diafragma. Pero cuando voy a teatro no suelo realizarlos, solo de vez en cuando
E13	En los ensayos no, pero en las obras si... Respiraciones con el diafragma con intervalos de tiempo, por ejemplo, inspiro 7 segundos, retengo 7 segundos y espiro en 7 segundos.
E14	Si En general los hacemos en grupo. No es lo mismo si tenemos tiempo que si no lo tenemos, pero por lo general, mientras nos maquillamos y vestimos y ni hablar durante los ensayos realizamos diferentes ejercicios. Alojamos los labios, mandíbulas, hacemos "disparos" con la voz, esto es para aumentar la proyección, masticamos las "mmmmm" y cuando tenemos tiempo hacemos ejercicios en el suelo para relajar el diafragma, los hombros y garganta.

E15

Si, si hay tiempo le dedico el mayor posible. **En el suelo hago respiraciones, sosteniendo con el diafragma. Inhalo y exhalo mientras realizo movimientos suaves. Me sirvió practicar Tai Chi durante varios años**

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Albright (1968) sostiene que, para que una voz esté ejercitada es necesaria una respiración total, en la que interviene la parte superior del tórax y el abdomen, aunque la fase abdominal es dominante. Entrenar el sostén y gestión del aire inspirado, ayuda a alargar las emisiones y a manejar el volumen y proyección de las mismas según requiera cada situación.

Del total de los entrevistados solo uno expresó no realizar ningún tipo de ejercicio respiratorio. Uno de ellos sostuvo: *“No siempre, pero si el tiempo me lo permite hago pasajes vocales utilizando la vibración en combinación de vocales”*. Ese ejercicio descrito, si bien se sirve, de la respiración para la emisión vocálica, no sería un ejercicio respiratorio per se, sino más bien orientado a la técnica vocal.

Algunos de los entrevistados dieron respuestas poco específicas como:

- *“Sí, los que realizo en las prácticas de yoga y también en canto”*.
- *“Sí. Los que utilizo en canto”*.

Otros, si bien tuvieron la intención de puntualizar ejercicios respiratorios, fueron inexactos, ya que la ejercitación que describieron si bien involucra a la respiración, es en general de otra índole:

- *“Distintos ejercicios respiratorios, relajación y estiramiento, distintas vocalizaciones”*.
- *“Caldeamiento, ejercicios respiratorios, músculos de la cara, boca mandíbula (dicción y proyección)”*.
- *“m, b y r sostenidas”*.
- *“Técnica de bostezo. Vocalizar desde ahí”*.
- *“Alojamos los labios, mandíbulas, hacemos “disparos” con la voz, esto es para aumentar la proyección, masticamos las mmmmm”*.

Finalmente, otros actores y actrices fueron precisos en la descripción de ejercicios de respiración que realizan:

- *“Relajar el cuerpo, y mantener una respiración costo-abdominal, proyectando la voz hacia distintos puntos de la sala”*.
- *“Acostada en el suelo (...) con una inspiración profunda, llevando el aire a “bajo vientre”, conteniendo algunos segundos y exhalando en el tiempo que lleva decir los días de la semana (...) acostada sobre el suelo, con espalda bien apoyada, levanto rodillas al pecho y dejo caer mi cuerpo hacia un lado, con los brazos extendidos, con las palmas de las manos extendidas una sobre otra. Desde allí comienzo con una inspiración”*

profunda, mientras llevo hacia el techo el brazo que está arriba, lentamente, estirado y siguiendo hasta tocar el piso en el otro lado -quedando los brazos en cruz- (logrando muy buena apertura de la caja torácica). Vuelve el brazo, -siempre estirado- a su primera posición en una suave exhalación.”

- *“Respiraciones con el diafragma con intervalos de tiempo, por ejemplo, inspiro 7 segundos, retengo 7 segundos y espiro en 7 segundos”.*
- *“En el suelo hago respiraciones, sosteniendo con el diafragma. Inhalo y exhalo mientras realizo movimientos suaves”.*

Nube de palabras N°9: Realización de ejercicios respiratorios al momento de ensayar o previo a una actuación



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Tabla N°10: Opinión de la influencia de la relajación neuromuscular en la calidad vocal

E1	Fundamental
E2	Otro pilar importantísimo
E3	Personalmente si no lo hago, la voz se me esconde, se me ciñe la garganta.
E4	Fundamental. La tensión muscular no ayuda a la emisión de sonido. Las cuerdas vocales contienen fibras musculares, por lo tanto hay que trabajar la relajación.
E5	Que mientras más relajado estás, la voz más relajada.
E6	Creo en una visión integradora del cuerpo. Algunos métodos de trabajo corporal van indisolublemente unidos a unos efectos sobre la esfera mental y emocional, es imposible trabajar en la perspectiva de una mayor autoconciencia del cuerpo sin que ello afecte a la persona de forma global. Es común reconocer algunas disfonías en compañeros y hasta escuchar sobre lesiones de cuerdas vocales, es por ello, la importancia de releer autores, con distintos enfoques holísticos que contemplan al cuerpo como

E7	una unidad psico-física. Es sumamente importante
E8	Cuanto más consciente seamos de no estar forzando los distintos músculos o zonas eso llevará a realizar las cosas con mayor relajación
E9	Si es importantísimo
E10	Es muy importante para evitar las contracturas.
E11	Ayuda a evitar las contracturas y flexibilizar la voz
E12	Es fundamental
E13	Fundamental.
E14	Demasiada relajación puede perjudicar a la calidad vocal. Si es que a esto se refiere la pregunta. Tiene que haber un equilibrio entre la tensión de los músculos y la relajación de ciertas partes del cuerpo. Pienso yo
E15	Creo que es importante practicar la eutonía.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

La relajación aplicada al uso de la voz, se comprende, como lo expresa Farías (2010) como la adquisición de un tono muscular apropiado y necesario para conseguir un proceso fonatorio eufónico. El total de los actores y actrices coincidieron que la influencia de la relajación neuromuscular en la calidad vocal es muy importante.

Algunos asociaron que la falta de relajación deriva irreparablemente en tensión muscular y contracturas y los pliegues vocales, al poseer fibras musculares se verán directamente afectados, por lo tanto, también la emisión vocal:

- “La tensión muscular no ayuda a la emisión de sonido”.
- “Si no lo hago, la voz se me esconde, se me ciñe la garganta”.
- “Ayuda a evitar las contracturas y flexibilizar la voz”

Dos de los entrevistados concluyeron básicamente que la relajación muscular deriva en una “voz más relajada” y que “cuanto más consciente seamos de no estar forzando los distintos músculos o zonas eso llevara a realizar las cosas con mayor relajación”. Otros dos entrevistados, en cambio, fueron mucho más profundo en las nociones de relajación neuromuscular y hablaron de “...equilibrio entre la tensión y la relajación...”, es decir la aplicación de un tono muscular flexible y apropiado para cada requerimiento y situación:

- “Demasiada relajación puede perjudicar a la calidad vocal. Tiene que haber un equilibrio entre la tensión de los músculos y la relajación de ciertas partes del cuerpo”.
- “Creo que es importante practicar la eutonía”.

Nube de palabras N°10: Opinión sobre la influencia de la relajación neuromuscular en la voz



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

Tabla N° 11: Implementación de práctica, hábito o estrategia que propicie la relajación corporal muscular en pos de mejorar la voz

E1	La respiración
E2	Intento practicar yoga dos tres veces por semana (desearía más pero me falta tiempo u organizarme)
E3	Sí, distintos ejercicios teatrales que fui seleccionando. Se parte de caminar y respirar por el espacio , trabajo con la consciencia del cuerpo y el aire que lo atraviesa (propiocepción). Elongación, estiramientos . Trabajo también con el equilibrio, lo que permite coordinar cuerpo-espacio-concentración.
E4	Yoga y Streching . Abrir el cuello, lengua laxa sobre el paladar ayuda a la relajación facial.
E5	No, ninguna
E6	Ejercicios de relajación de maxilares, masajes en el rostro y elongación de cuello, zona cervical y espalda . Elongación en general .
E7	Tomo miel con jengibre
E8	Yoga – técnicas corporales - Natación
E9	Masajes en el cuello , Liberar la tensión muscular
E10	Si, la práctica de yoga me ayuda mucho.
E11	Yoga Tai Chi Chi Kung
E12	Sí. Empecé a tener sesiones con una terapeuta física que me está ayudando a mejorar mi postura y mi tono muscular. Combinamos Yoga, Chi Kung, kinesiología, medicina china, estiramientos, danza . Trabajamos también la respiración pero aun no logro incorporarlo.
E13	Yoga . Y voy mucho al masajista
E14	Todo lo que sea en el piso (suelo) favorece mucho la práctica para la relajación. Hay uno que es genial, que es en cuatro patas, con la cabeza colgando hacia abajo y emitir sonidos guturales como a "tierra" . Ese

E15

ejercicio propicia mucho la relajación de todo el sistema y mejora la proyección

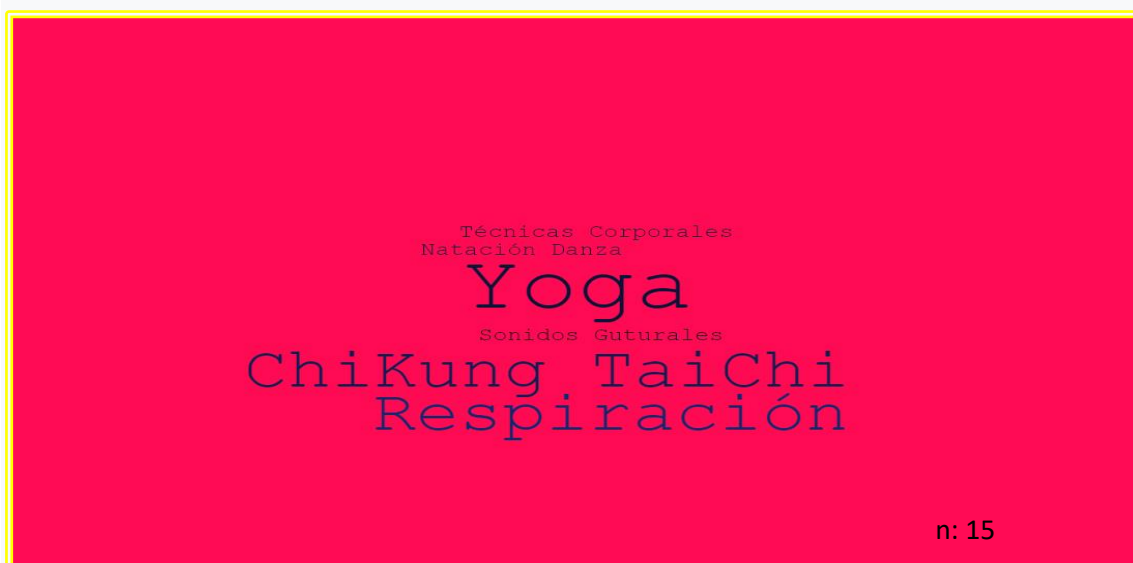
Si, practico Tai Chi y lo combino en casa con sonidos que relajan la garganta.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación

En el desarrollo de la voz se atraviesan distintas fases (Berry 2006), una de ellas es la etapa donde se realizan ejercicios de respiración, relajación, articulación y fortalecimiento muscular. Todos ellos en pos de ampliar, flexibilizar y liberar la voz. Solo uno de los entrevistados sostuvo no realizar ningún tipo de ejercicio orientado a la relajación neuromuscular. Todos los demás afirmaron realizar tareas que contribuyen a relajarse para poder tener un mejor desempeño vocal. Las respuestas fueron de diversa índole. Varios de ellos utilizan como prácticas a disciplinas físicas orientales como el Yoga, ChiKung y TaiChi y otras técnicas corporales. Otros propician su relajación a través del trabajo respiratorio, *“respirar por el espacio, trabajar con la conciencia del cuerpo y el aire que lo atraviesa”*

Otras respuestas se centraron en los masajes tanto en cuerpo como rostro y en las elongaciones musculares. Dos de los entrevistados ofrecieron respuestas orientadas a obtener relajación a través de realizar sonidos relajantes, *“...emitir sonidos guturales como a “tierra” propicia mucho la relajación de todo el sistema y mejora la proyección”*. Por último, dos de los entrevistados sostuvieron que la práctica de la danza y de la natación son sus principales fuentes de relajación neuromuscular.

Nube de palabras N°11: Práctica, hábito o estrategia que implementan de relajación corporal muscular en pos de mejorar la voz



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N° 12: Mención de técnicas vocales conocidas

E1	Vocalización, respiración , resonadores, vibratos, musculares
E2	Movimientos de la cara y boca proyectar y articular diferentes letras o sílabas emitir sonidos en distintos tonos, volúmenes, ritmos, etc.
E3	No conozco sus nombres. No tengo en realidad mucho conocimiento técnico.
E4	La vocalización, emisión de sonidos en escala musical con distintas consonantes y vocales. Por ejemplo, qui, que, la, le, li, lo, lu. Ubicar la voz en distintas partes del cuerpo, bajo vientre, plexo respiratorio, cuello, cabeza. Algo parecido al pizzicato, que consiste en emitir el sonido como por saltitos, con contracción del diafragma.
E5	No esforzar la voz, sacar la fuerza de la voz de la panza y no de pecho
E6	Creo haber respondido a esto, durante el desarrollo de las anteriores preguntas.
E7	Vocalización , entonación
E8	Sin respuesta
E9	Técnicas de respiración para mejorar la cantidad de aire. Precalear la garganta con sonidos continuos vibracionales
E10	Practico los ejercicios que hacía en canto, vocalizaciones en posición de bostezo. Escalas.
E11	Escalas ascendentes descendentes. Escalas en semitonos. Con ejercicios previos de apertura. Bostezo
E12	He practicado escalas tonales y ejercicios de expresión vocal (para abrir más mi boca y sacar mejor mi sonido)
E13	Hago la MMMM sostenida en distintos tonos y semitonos, y vocales sostenidas en diferentes tonos y semitonos
E14	Las mencioné anteriormente. Otra que es muy buena, es hablar un rato SOLO con las vocales de los textos. Otra es hacerse automasajes externos e internos de la boca y mandíbula. Ablandan la lengua etc.
E15	Si, hago emisiones sostenidas del fonema m y r y las vocales bien articuladas en diferentes tonos.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

A través de la anterior pregunta se indagó sobre el conocimiento que poseen los actores o actrices sobre técnicas vocales. Esto, diferenciándolas de las variables indagadas en los puntos anteriores, donde se analizó separadamente las técnicas de respiración y de relajación neuromuscular al servicio de una voz eufónica, adecuada y versátil. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente pudo observarse que un cierto número de entrevistados no lograron hacer esta distinción y dieron respuestas como:

- “Técnicas de respiración para mejorar la cantidad de aire. Precalear la garganta”
- “Automasajes externos e internos de la boca y mandíbula. Ablandan la lengua, etc.”.
- “Hablar un rato solo con las vocales de los textos”. (Técnica de articulación).
- “No esforzar la voz, sacar la fuerza de la voz de la panza y no de pecho”.

Otros en cambio pudieron detallar más minuciosa y acertadamente las técnicas que conocen y mencionaron a las escalas tonales y semitonales, a la técnica de la vocalización a través del bostezo, realizar cambios de volumen y ritmo con la voz, emisiones sostenidas de distintos fonemas como r, m, las vocales bien articuladas y sílabas como *que, qui* para estimular la zona bucal posterior y *lalelilolu* para estimular zona anterior de la boca. Otro ejercicio que dijeron conocer es el de la “ubicación de la voz en distintas partes del cuerpo” que trabaja la resonancia, aspecto muy importante a la hora de embellecer y sacar el máximo potencial de una voz.

Nube de palabras N°12: Conocimiento de técnicas vocales



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

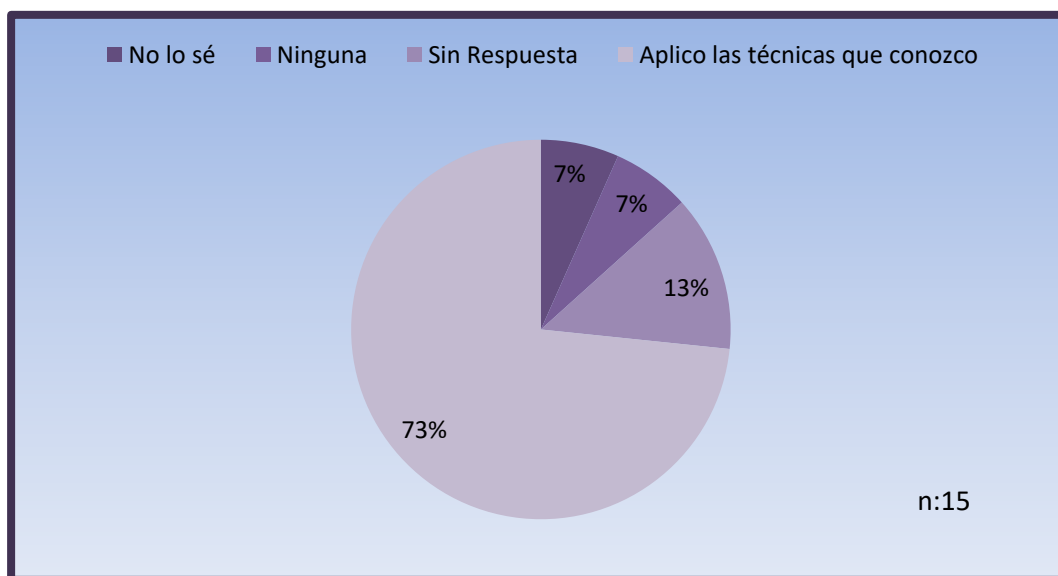
Tabla N°13: Enumeración de técnicas vocales aplicadas

E1	Todas las anteriores
E2	Las enumeradas en el punto anterior
E3	No lo sé
E4	Las que conozco. Menos el pizzicato.
E5	Ninguna
E6	Creo haber respondido a esto, durante el desarrollo de las anteriores preguntas.
E7	Vocalización, entonación
E8	Sin respuesta
E9	Las mencionadas anteriormente
E10	Sin respuesta
E11	Las anteriormente mencionadas
E12	Las que mencioné anteriormente pero no lo realizo siempre, quizás una vez cada 15 días en casa.
E13	Las que mencioné anteriormente,
E14	Las antes mencionadas
E15	Las anteriormente mencionadas

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En este punto se invitó a los actores y actrices que destacaran, entre las técnicas vocales que conocen, cuales son las que realmente aplican. La mayoría de los entrevistados afirmaron aplicar todas las técnicas vocales que conocen, las cuales fueron enumeradas en el punto anterior.

Gráfico N°5: Técnicas vocales aplicadas



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N° 14: Realización de técnicas de calentamiento vocal en ensayos y presentaciones

E1	Sí, vocalización, dicción y proyección
E2	Subir y baja la voz, probar modulaciones y articulaciones
E3	Sí, mínimo 20 minutos antes, caliento la voz con ejercicios varios. No conozco sus denominaciones.
E4	Sí, las que mencioné anteriormente
E5	Ninguna
E6	Creo haber respondido a esto, durante el desarrollo de las anteriores preguntas.
E7	Las anteriormente descriptas
E8	Sin respuesta
E9	Si las que mencioné antes
E10	Si, respiración relajación y vocalizaciones.
E11	Sí. Diariamente. Vibración de labios con sonido ascendente y descendente. Vibración de lengua. Rumor nasal. Técnica de humming
E12	A veces, cuando siento mi voz fría o débil hago el sonido de la mmmm y de la rrrr

E13	Sinceramente no. No me cuesta hacer que mi voz entre en ritmo y mis ensayos son nocturnos por lo cual mi voz suele llegar activa. En mis inicios tomaba whiskey porque me daba sensación de calor y luego entendí que era nocivo
E14	Ya las mencione
E15	Ya las mencione en uno de los puntos anteriores

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En este inciso se interrogó a los actores sobre su conocimiento y aplicación de técnicas de calentamiento vocal. Dos entrevistados respondieron abiertamente no realizar ningún tipo de ejercicio para calentar su voz. Luego, un gran número de entrevistados tuvieron respuestas muy generales o del estilo: *“Creo haber respondido a esto, durante el desarrollo de las anteriores preguntas”*, lo cual da la pauta de la falta de especificidad en diferenciar lo que es una técnica de respiración, de relajación, vocal o de calentamiento. En algunos casos las respuestas fueron específicas y efectivamente referidas a técnicas de calentamiento vocal per se.

- *“Subir y baja la voz, probar modulaciones y articulaciones”.*
- *“Vibración de labios con sonido ascendente y descendente. Vibración de lengua. Rumor nasal. Técnica de humming”.*
- *“Sonido de la mmmm y de la rrrr”.*

Nube de palabras N°13: Técnicas de calentamiento vocal aplicadas en ensayos y presentaciones



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N°15: Mención de técnicas y estrategias articulatorias aplicadas en ensayos y presentaciones

E1	Rotaciones y torsiones
E2	Sin respuesta
E3	Sí, "gimnasia" con la lengua, la mandíbula inferior, en general con la llamada máscara. Trabalenguas en distintas velocidades, combinando con respiración y proyección
E4	Sí, en la mandíbula. Abrir y cerrar la boca con diferentes aberturas de la cavidad oral. Trabajo de cuello y vértebras cervicales.
E5	No, ninguna
E6	Repetir textos articulando de modo exagerado, haciendo hincapié en los dibujos o moldes vocálicos. Dejar caer el maxilar inferior para eliminar rigidez y liberar exceso de tensión. Acompañó con movimientos grandes circulatorios de hombros. Entre muchos otros.
E7	No
E8	Sin respuesta
E9	Sí, practico movimientos gestuales.
E10	Sí, movimiento de labios lengua. Bostezos, etc.
E11	Sí. El bostezo. El suspiro. Articulación de vocales
E12	Hago las vocales sin sonido y hago expresiones faciales y sacudo mi cuerpo para liberar mi voz.
E13	Realizo ejercicios de gesticulación combinado con vocalización
E14	Ya los mencioné
E15	Sí, ya mencioné algunas. Podría agregar que realizo lecturas vocálicas, es decir, tomo un texto y solo leo las vocales, en una melodía expresiva y ascendente.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Respecto del aspecto articulatorio solo uno de los entrevistados interpretó que la pregunta se refería a las articulaciones corporales, que si bien contribuyen a un bienestar físico general necesario para el funcionamiento sano de la voz, la pregunta está orientada a los beneficios que puede otorgar los ejercicios articulatorios orofaciales. En este sentido la mayoría de los entrevistados ofrecieron respuestas muy variadas y correctas, ya que el tipo de ejercicios que describieron son específicamente articulatorios, como lo son los moldes vocálicos, diversas praxias orofaciales, gesticulación, bostezo, suspiro.

Nube de Palabras N°14: Aplicación de técnicas y estrategias articulatorias en ensayos y presentaciones



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N°16: Opinión del cuidado que le otorga a su voz

E1	Mucho
E2	Bastante precario
E3	Creo que aprendí bastante en estos años, y que me falta aprender aún más.
E4	Fundamental. Es la herramienta por excelencia del trabajo del actor.
E5	Que le tendría que dedicar un poco más a la voz
E6	Intento mantener una propiocepción regular que me alerte sobre la necesidad de atender alguna anomalía o fatiga. Poder reconocerlo, me permite accionar en tal sentido. En alguna oportunidad pidiendo la ayuda correspondiente.
E7	Es un cuidado medio
E8	Sin respuesta
E9	Desde mi óptica le doy mucha importancia.
E10	Creo que no es suficiente.
E11	Opino que le otorgo mucho cuidado y dedicación. Noto igualmente fallas en la intensidad de mi voz. Principalmente en la voz cotidiana.
E12	Siento que podría dedicarle mucho más cuidado. Responde muy bien teniendo en cuenta la poca constancia que tengo
E13	Considero que la cuido mucho y me da buenos resultados.
E14	Que no siempre se le da importancia, que es notorio cuando dentro de un mismo elenco algunos realizan los ejercicios y otros no.

E15 Creo que le doy muchísimo cariño e importancia

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Del total de los encuestados, 8 opinaron otorgarle a su voz un cuidado satisfactorio, se obtuvieron respuestas como:

- *“Intento mantener una propiocepción regular que me alerte sobre la necesidad de atender alguna anomalía o fatiga”.*
- *“Considero que la cuido mucho y me da buenos resultados”.*
- *“Creo que le doy muchísimo cariño e importancia”.*
- *“Opino que le otorgo mucho cuidado y dedicación”.*

Inclusive incluyeron en sus respuestas una reflexión sobre lo que podrían mejorar, demostrando así, el grado de autopercepción y crítica a su voz:

- *“Me falta aprender aún más”.*
- *“Noto igualmente fallas en la intensidad de mi voz. Principalmente en la voz cotidiana”.*

Por otro lado, 5 de ellos manifestaron que sienten que deberían cuidarla más, se obtuvieron respuestas como:

- *“Creo que no es suficiente”.*
- *“Siento que podría dedicarle mucho más cuidado”.*
- *“Bastante precario”.*

Nube de Palabras N°15: Creencia sobre el cuidado otorgado a la voz



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N° 17: Cualidades que destacan de la voz

E1	Se escucha bien y es limpia... Creo que se debe al cuidado que le doy
E2	Vibrante y firme
E3	Timbre expresivo. Amplitud de octavas. Intensidad. Volumen.
E4	Voz clara. Buena pronunciación. Sin hiatus.
E5	Voz clara, no suelo ponerme disfónica nunca
E6	Creo tener claridad, pureza, buena pronunciación y bastante fluidez. Por todo lo trabajado durante muchos años. Es común que la gente que alguna vez escuchó mi voz, me reconozca luego, aún sin verme. Por ejemplo en algún programa de radio o detrás de un gran maquillaje y vestuario con el que no fui reconocible a la vista.
E7	Es una voz grave y algo afectada por tantos años de docencia, pero clara.
E8	Sin respuesta
E9	El rango de altos /bajos y la limpieza sonora
E10	Es una voz agradable y clara.
E11	Mi voz es agradable dulce y clara. Pero le falta potencia e intensidad
E12	Destaco su capacidad para reponerse y para estar sana a pesar de que no le dedico mucho tiempo. Tiene bien volumen y es versátil y agradable. Espero cuidarla más para que siga así muchos años
E13	Destaco su calidez y su versatilidad
E14	Es clara. Es dócil. Puedo hacer diferentes tonos. Pero se fatiga rápidamente si tengo muchas horas seguidas de trabajo.
E15	Destaco su claridad, brillo. Es vibrante y flexible.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Las cualidades de la voz humana son las mismas que las del sonido y se clasifican en altura o tono, timbre e intensidad. Se considera que los entrevistados en general no manejan dichos conceptos, sin embargo, realizan una descripción de sus características, de manera subjetiva, tanto positivas como negativas, por lo tanto, se incluyen las respuestas obtenidas dentro de las clásicas definiciones mediante una unificación de conceptos.

Cuadro N°2: Cualidades destacadas de la voz

ALTURA	TIMBRE	INTENSIDAD
AMPLITUD DE OCTAVAS VOZ GRAVE PUEDO HACER DIFERENTES TONOS EL RANGO DE ALTOS/BAJOS	LIMPIA VIBRANTE Y FIRME EXPRESIVA CLARA Y PURA AGRADABLE CLARA DULCE CALIDA TIENE BRILLO	BUEN VOLUMEN LE FALTA POTENCIA
		n: 15

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Otras características mencionadas son:

- “Algo afectada por tantos años de docencia”
- “Destaco su capacidad para reponerse y para estar sana a pesar de que no le dedico mucho tiempo”.
- “Se escucha bien”.
- “Se fatiga rápidamente si tengo muchas horas seguidas de trabajo”.
- “Es versátil, flexible. “.

Las respuestas en su mayoría son similares y se observa que la claridad, la buena extensión tonal y la versatilidad son las respuestas sobresalientes.

Tabla N°18: Cualidades de la voz modificadas a partir de la práctica actoral

E1	Siempre
E2	Mejoré la articulación y los tiempos de emisión , ya no soy tan arrebatada
E3	Proyección. Articulación .
E4	Antes fumaba y me faltaba el aire durante la actuación. El dejar de fumar fue fundamental para mejorar la voz. También los ejercicios de vocalización, y calentamiento de las cuerdas vocales.
E5	Mejor articulación , mejor prolongación
E6	Todas.
E7	La proyección de la misma , los matices.

E8	Sin respuesta
E9	Creo que solo el paso del tiempo en algunas para mejor como la mejor utilización de mis recursos
E10	Si bien ha mejorado mucho aún noto que le falta potencia
E11	A pesar de todo ha mejorado la intensidad y la calidad del sonido en general
E12	Es más expresiva que antes por los ejercicios de articulación
E13	Mejó mucho su proyección.
E14	Quizás aprendí a tener mayores matices. A jugar con los volúmenes, a articular mejor.
E15	Gané volumen y mayor extensión en los tonos

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En este caso la mayoría de los entrevistados, al igual que en el inciso precedente, brindaron respuestas que no encuadran exactamente con los conceptos teóricos de tono, timbre e intensidad como cualidades formales de la voz, pero describieron otras variantes y coincidieron en afirmar que sus voces han mejorado a partir de la práctica actoral en diversos aspectos. La mejoría en la articulación, y en la proyección fueron las respuestas sobresalientes. Luego se obtuvieron otras respuestas como:

- *“Tengo mayores matices”.*
- *“Aprendí a jugar con los volúmenes”.*
- *“Mayor extensión de tonos”.*
- *“Mejó su calidad de sonido en general”.*
- *“Es más expresiva”.*
- *“El dejar de fumar fue fundamental para mejorar mi voz”.*
- *“Utilizo mejor mis recursos”.*
- *“Mejoré los tiempos de emisión, ya no soy tan arrebatada”.*

Nube de palabras N°16: Cualidades de la voz que se han modificado a partir de la práctica actoral



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

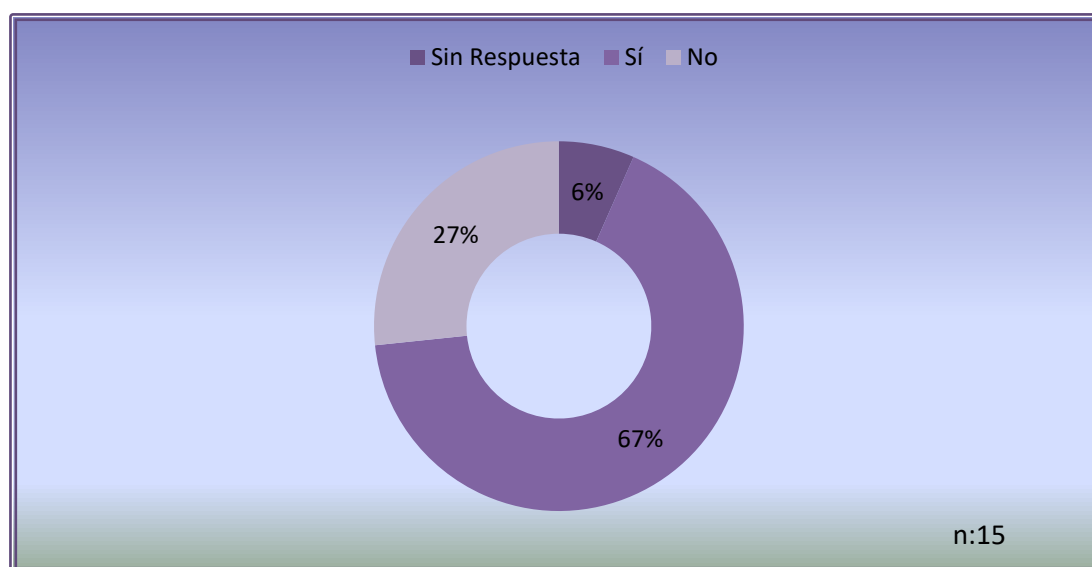
Tabla N°19: Percepción de diferencias en las cualidades de su voz en la vida cotidiana con respecto a cuando actúa

E1	No	
E2	En lo cotidiano es un poco más desprolija, o aspiro algunas "s" tal vez más arrebatada.	
E3	Sí, en la vida cotidiana no pongo atención a la voz, sólo a cuidarla para que no se lastime. La proyección y la articulación no están incorporadas cotidianamente, sólo en el teatro.	
E4	Durante la actuación hay mayor conciencia de la voz.	
E5	No, ninguna	
E6	Algunas. Melodías o impostaciones.	
E7	No ahora. Las clases de teatro han ayudado mucho.	n: 15
E8	Sin respuesta	
E9	Sí, normalmente es de más potencia	
E10	Sí, a veces no me escuchan. Hablo generalmente muy suave.	
E11	Sí. Noto más la falta de intensidad en la vida cotidiana. Siento que en mi trabajo lo llevo adelante mejor.	
E12	No	
E13	Cuando actúo mi voz es mucho más expresiva y melodiosa. En lo cotidiano no soy tan cuidadoso	
E14	Sí. No es la misma proyección. No es la misma articulación. No es el mismo volumen	
E15	Sí, cuando actúo articulo, proyecto mucho más	

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En el teatro, la voz del actor debe sobrepasar los parámetros de la voz normal hablada o cotidiana, y transformarse en una expresión que se potencia a sí misma, a nivel de volumen, modulación, expresividad, intención, y muchas veces de las alteraciones propias de los personajes. En lo que se refiere a destacar diferencias entre la voz cotidiana y la voz al momento de actuar, en solo 4 oportunidades se obtuvieron respuestas negativas. En el resto de los casos la mayoría de las respuestas estuvieron orientadas hacia la idea de que en la vida cotidiana se suelen “relajar más” y que en el teatro aumentan su melodía, su articulación y su proyección.

Gráfico N° 6: Diferencias en el uso de la voz en la vida cotidiana y la teatral



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Cuadro N°3: Percepción de diferencias entre la voz cotidiana y la teatral

EN LO COTIDIANO	EN EL TEATRO
“Es más desprolija, “aspiro” algunas “S””	“Articulo y proyecto mucho más”
“No le pongo tanta atención	“Hay mayor conciencia de la voz”
“No soy tan cuidadoso”	“Hay mayores melodías e impostaciones”
“No me escuchan, me falta volumen”	“Mayor potencia”
“No es la misma proyección”	“Mayor expresión y melodía”
“No es la misma articulación”	
“No es el mismo volumen”	

n: 15

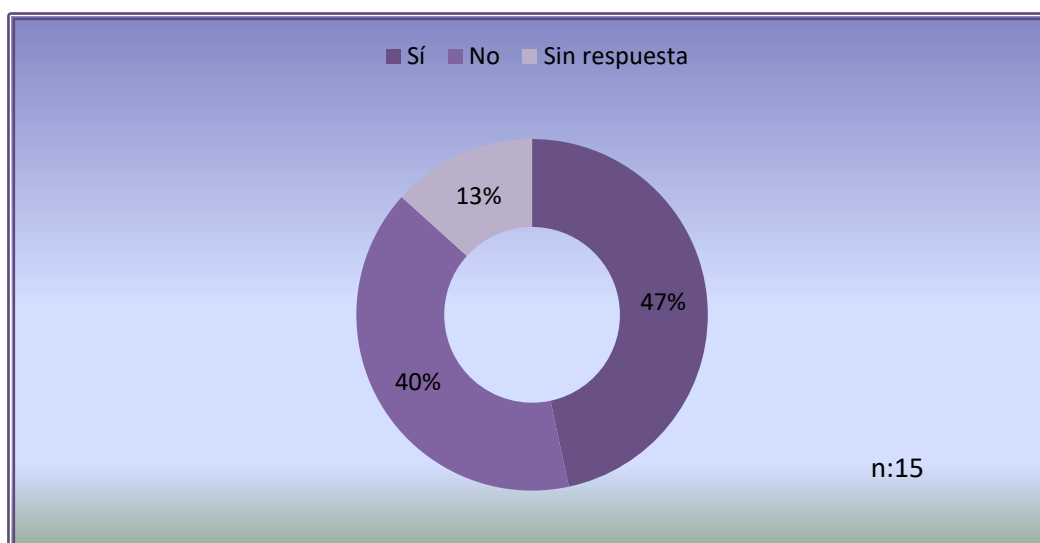
Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N° 20: Sensación de malestar vocal que relacione a la práctica actoral

E1	No
E2	Sin respuesta
E3	Sí, en plena temporada en Mar del Plata quedé totalmente afónica .
E4	Tuve un hiatus por el mal uso de la voz , justamente haciendo una obra de teatro.
E5	Ninguna
E6	Nunca.
E7	No
E8	Sin respuesta
E9	Si alguna vez por problemas de sonido he forzado voz con la pérdida de calidad vocal
E10	Ardor al terminar la función en una obra que no me agradaba el personaje.
E11	No
E12	Una vez hice un personaje desde el suelo y fue difícil para mi voz, sentí que la forcé, me dolía el cuello y terminaba el ensayo con la voz muy cansada y rasposa . Hubiese necesitado entrenamiento
E13	Nunca,
E14	Como cansancio luego de trabajar mucho
E15	Cansancio cuando he hecho temporadas ajetreadas. Una vez tuve un gran desafío que fue hacer un personaje en todas las etapas de su vida, desde niño hasta anciano, con todas las adecuaciones vocales que eso implica, también hice personajes de mujer y eso me hizo notar mayor cansancio y tuve que dedicar especial atención a la técnica Hice un tratamiento con fonoaudióloga y lo superé. Nunca más tuve ese problema.

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

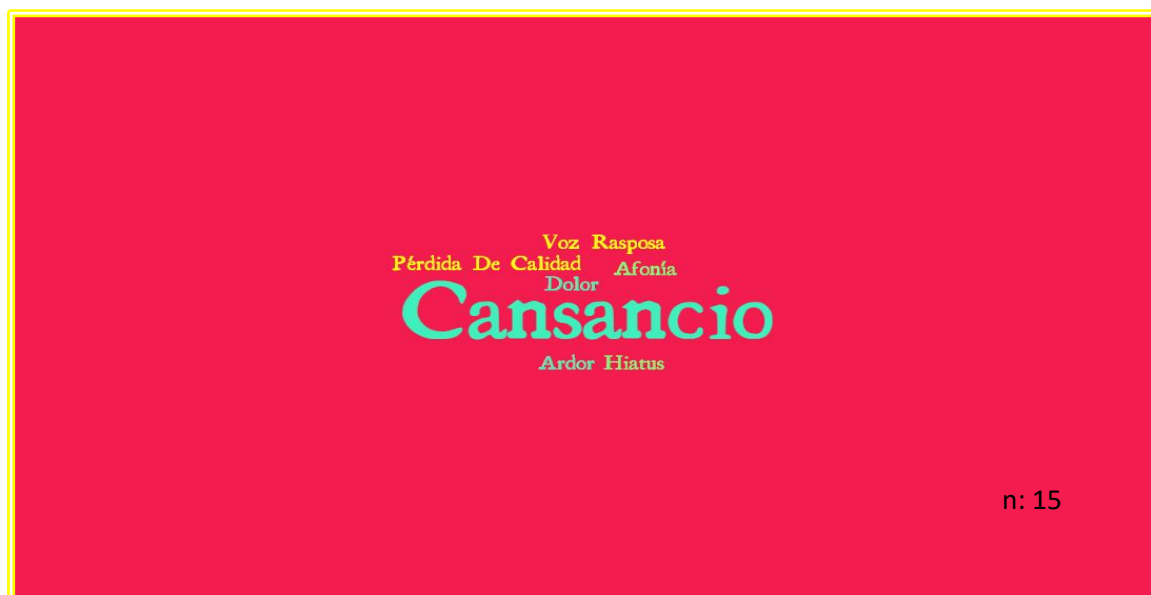
Gráfico N°6: Existencia de malestar vocal relacionado a la práctica de la actuación



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En este caso las respuestas fueron mayoritarias en el caso positivo. Con relación a este punto, algunos de los entrevistados especificaron las características de dicho malestar arrojando los siguientes resultados.

Nube de palabras N°17: Caracterización del malestar vocal



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Dos personas mencionaron patologías vocales en lugar de algún tipo de malestar. Respecto de las causas de los malestares, en la mayoría de las respuestas los actores y actrices los asociaron a exigencias vocales por exceso de trabajo y por incomodidades derivadas del desafío de interpretar determinados personajes.

Tabla N°21: Conocimiento de patologías relacionadas al mal uso de la voz

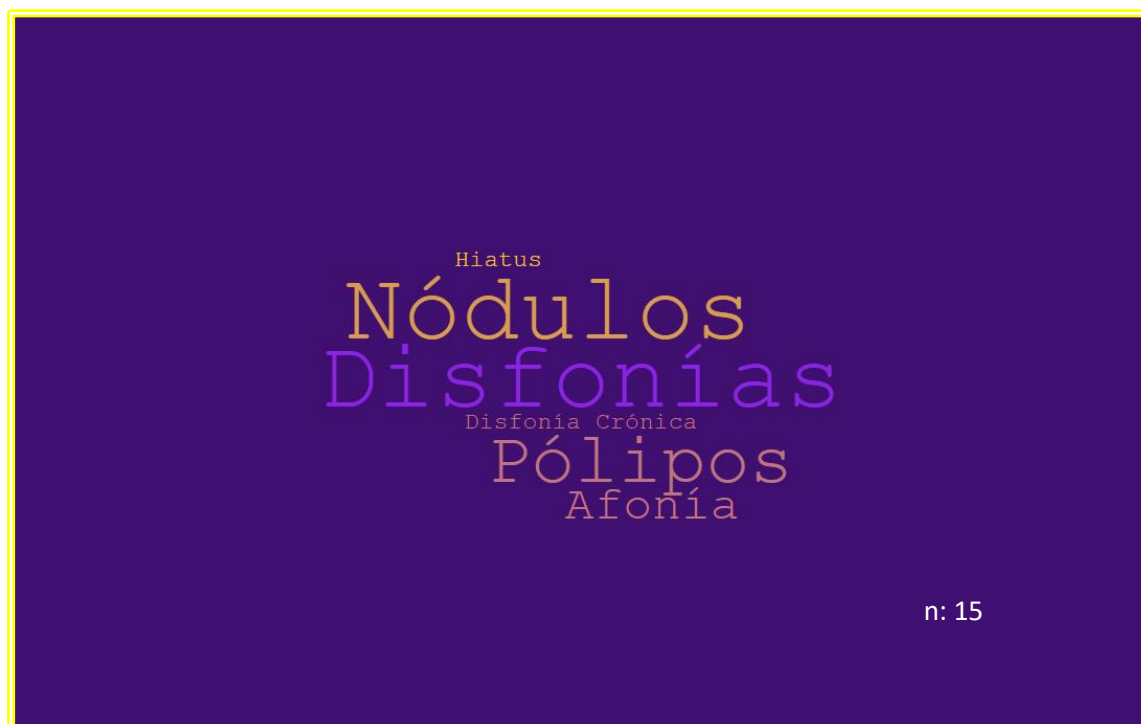
E1	Si nódulos, disfonías.
E2	Disfonías crónicas
E3	Afonía, disfonía. No se me ocurre cuál más.
E4	Hiatus.
E5	Nódulos, pólipos
E6	Disfonías, aparición de nódulos en cuerdas vocales.
E7	Afonía o disfonía
E8	Sin respuesta
E9	Nódulos
E10	Nódulos pólipos. Y a veces la voz está alterada sin tener nada en las cuerdas.
E11	Si nódulos pólipos

E12	Disfonía, afonía por pólipos o nódulos
E13	Nódulos
E14	Sí. Nódulos en las cuerdas vocales. Disponía crónica.
E15	Conozco disfonías, nódulos

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

El total de los entrevistados que proporcionaron respuestas afirmaron conocer patologías vocales relacionadas al mal uso de la voz. En general la palabra “disfonía” se repitió en varias oportunidades aunque también mencionaron a la palabra “afonía” (ausencia total de voz), la cual desde un punto de vista teórico, podría no considerarse como tal ya que incluso en las personas laringectomizadas se encuentra la voz esofágica (Giménez, 2006). Respecto de patologías específicas relacionadas a la voz conocen principalmente a los nódulos vocales y en segundo lugar a los pólipos.

Nube de palabras N°18: Patologías relacionadas al mal uso de la voz



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N° 22: Experiencia de tratamiento fonoaudiológico

E1	No
E2	No
E3	Sí, foniátrico. A raíz de una afonía en plena temporada teatral. Resultó ser consecuencia de un estado de estrés grave sumado a la alergia que me provocaba edema de glotis. Concurrí un año y medio semanalmente, para aprender a corregir deficiencias y prevenir inconvenientes.

E4	Si, ya lo expliqué (por hiatus en una temporada)
E5	No
E6	No
E7	Sí. Cuando daba clase de gimnasia vivía disfónica.
E8	Sin respuesta
E9	Sí. Por alguna disfonía
E10	No
E11	No
E12	No
E13	No
E14	No
E15	No

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

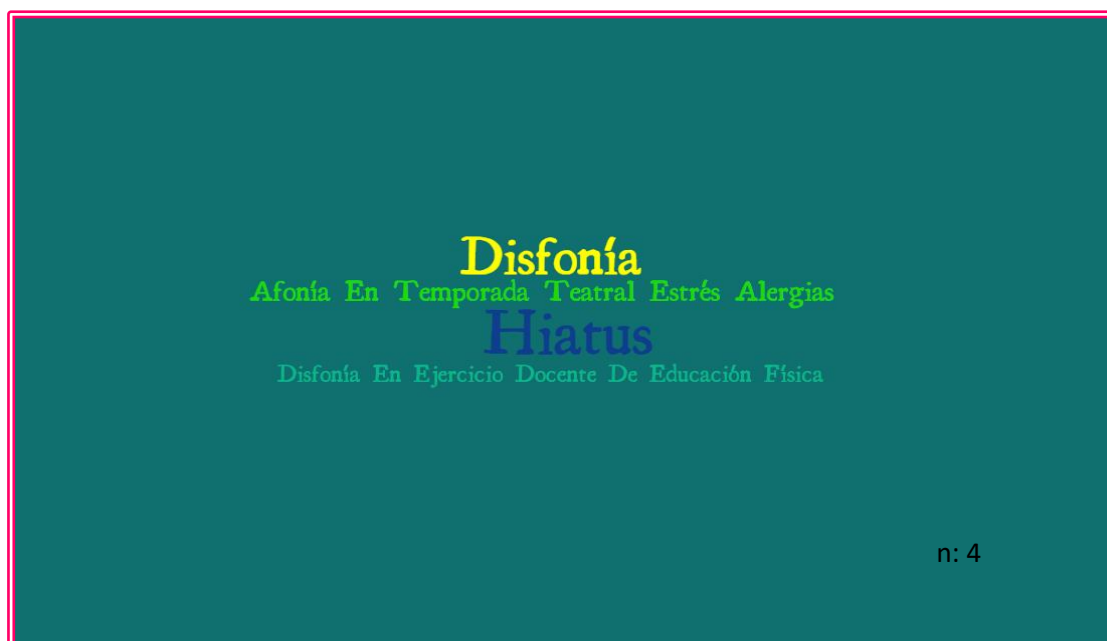
Gráfico N° 7: Realización de tratamiento fonoaudiológico



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En la siguiente nube de palabras se destacan los motivos que llevaron a realizar tratamiento fonoaudiológico a los cuatro entrevistados que respondieron afirmativamente.

Nube de palabras N°19: Motivos por los cuales han realizado tratamiento fonoaudiológico



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

Tabla N° 23: Situación en la que considerarían necesaria una consulta a la fonoaudióloga/o

E1	En las anteriores mencionadas
E2	Algún pequeño agotamiento o dolor de garganta también por un tema preventivo y luego de esta encuesta por darme cuenta de lo poco que sé del uso vocal
E3	Creo que viene bien como chequeo previo para cualquier actividad que implique el uso de la voz de forma profesional.
E4	Cualquier tipo de problema en la voz y el oído.
E5	Si quedara disfónica durante mucho tiempo o me costara sacar la voz con facilidad
E6	Cuando no se puede resolver una dificultad, sin llegar a una disfonía u otro síntoma importante.
E7	Disfonía
E8	Sin respuesta
E9	Una persistente pérdida de tono en la voz
E10	Cuando uno no se siente bien con su voz.
E11	Si no me sintiera cómodo con mi voz
E12	Si empezara a sentir que me quedo disfónica y no me repongo
E13	Si sintiera que mi voz no me responde, o siento dolor o agotamiento.
E14	Cuando no se sabe/puede articular Cuando no se sabe/puede fonar bien Cuando no se sabe /puede respirar correctamente Cuando hay alguna

E15

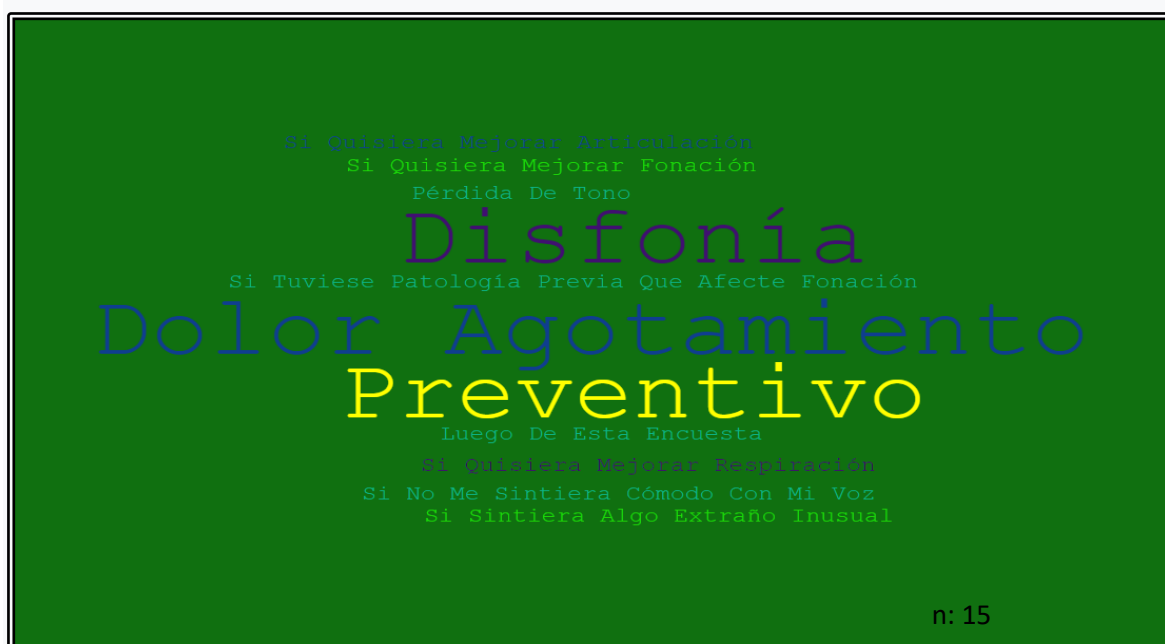
patología preexistente que no permite que fisiológicamente se realice la correcta fonación (labio leporino, por ejemplo)

Si notara algo extraño, incómodo o inusual en mi voz

Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En lo que se refiere a los motivos que llevarían a actores y actrices a realizar una consulta fonoaudiológica, las respuestas fueron variadas y se describen en la siguiente nube de palabras.

Nube de palabras N° 20: Criterio para realizar una consulta a la fonoaudióloga/o



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

En relación a la percepción de la voz, los profesionales respondieron a un cuestionario cerrado sobre factores físicos y emocionales que alteran la producción vocal al que se le otorga puntaje de 0 a 4. Los resultados obtenidos son los siguientes.

Tabla N° 24: Puntaje obtenido a través del autoreporte vocal

	FUNCIONAL	FÍSICA	EMOCIONAL	TOTAL
E1	0	0	0	0
E2	3	4	1	8
E3	2	2	3	7
E4	2	2	1	5
E5	1	0	0	1
E6	2	2	0	4

E7	8	3	3	14
E8	2	4	1	7
E9	4	2	0	6
E10	4	1	0	5
E11	3	1	0	4
E12	3	2	1	6
E13	0	0	0	0
E14	3	1	1	5
E15	2	1	0	3

Elaboración propia a través de datos obtenidos en la investigación.

De acuerdo a los valores establecidos por Farías (2013) se considera discapacidad vocal leve cuando se obtiene 20 puntos. Por lo tanto, no existen actrices o actores cuyas capacidades vocales, según sus reflexiones, se vean afectadas de manera moderada, grave o severa. En rasgos generales se obtuvieron mayores puntajes en el nivel funcional, seguidos por el puntaje físico y en último lugar el emocional. Estos resultados se condicen con las respuestas obtenidas a lo largo de las preguntas precedentes, donde tanto actores como actrices tendieron a describir sus problemas vocales en relación al ruido ambiental, y a su afectación directa en la vida laboral.

CONCLUSIONES

A partir de los datos obtenidos en la investigación se realizan las siguientes conclusiones.

En cuanto al grado de información que actores y actrices poseen sobre los aspectos fisiológicos de la voz, el total de los entrevistados coinciden en el hecho básico y fundamental de que es el paso del aire proveniente de los pulmones lo que hace vibrar los pliegues vocales produciéndose así, el sonido. En cuanto a las estructuras anatómicas intervinientes la descripción fue realizada a grandes rasgos sin especificar su fisiología fase por fase. Por otro lado, sin embargo, algunas personas lograron describir el proceso de una forma más completa y específica, ya que fueron descriptivos respecto de las estructuras existentes en la fase resonancial.

En lo que refiere al conocimiento de pautas de higiene vocal y estrategias implementadas en el cuidado de su voz, se concluye que la totalidad sostuvo tener algún tipo de actitud que lleve a un autocuidado de la voz. Unificando conceptos, sus estrategias de cuidado en general están mayormente dirigidas a la realización de ejercitación respiratoria y a evitar el sobreesfuerzo vocal. Dentro de lo que se considera particularmente un hábito de higiene vocal mencionaron a no forzar la voz ni gritar, evitar bebidas muy frías o muy calientes, no hablar en ambiente ruidoso, evitar espacios con humo y calefaccionados, no fumar, dieta equilibrada, hidratación y descanso. Por otro lado, no obstante, tres respuestas son desatinadas ya que no se consideran un hábito de higiene vocal: cepillado de dientes y limpieza bucal, gárgaras con vinagre y calentar la voz con bebidas alcohólicas. En lo considerado estrategia de cuidado vocal otorgaron mayor relevancia a la realización de vocalizaciones, calentamiento vocal, trabajo corporal. En general sostuvieron realizar de manera frecuente los hábitos de salud vocal mencionados. Los que los realizan de manera más esporádica especificaron que los efectúan cuando comienzan un nuevo proyecto.

En cuanto a los hábitos nocivos y traumatizantes para la voz, sólo dos sostuvieron no realizar ninguno. Del resto, una gran mayoría centró sus respuestas en el grito, el sobreesfuerzo y agotamiento vocal, tanto en reuniones sociales como en videollamadas y mensajes de audio, lo cual se contradice con el punto anterior ya que el evitar el sobreesfuerzo vocal fue mencionado como uno de los hábitos de salud vocal principales. Otras respuestas se focalizaron en diferentes aspectos relacionados a la ingesta de bebidas y comidas irritantes o de temperaturas muy frías o muy calientes, abuso de notas graves y agudas, tensiones, contracturas y aspectos relacionados a la personalidad y a la expresión intensa de emociones que lastiman los pliegues vocales.

Respecto de la identificación de experiencias personales que dañan la voz señalaron mayoritariamente al exceso de habla y habla en el ruido. En menor medida señalaron a la falta de descanso, la intensidad elevada y la voz forzada. Por otro lado, dos de ellos mencionaron el carraspeo frecuente y la falta de hidratación, y uno mencionó al alcohol como

un factor presente en su vida que perjudica la voz. Ninguno de ellos consideró al tono de voz inadecuado ni el hábito perjudicial del tabaco como algo que experimenten personalmente.

En lo que refiere a creencia sobre la importancia del papel que cumple la respiración a nivel vocal, realización de entrenamiento respiratorio y descripción de los ejercicios que realizan en ensayos o previo a actuaciones, la totalidad de los entrevistados coincidieron en que el papel fisiológico de la respiración en la eficacia de la producción vocal es importante. La mayoría coincidió en otorgarle gran relevancia al entrenamiento respiratorio. Sólo uno de ellos expresó abiertamente no recibir ningún tipo de entrenamiento. Los ejercicios que sostuvieron realizar estaban concentrados en instaurar una respiración costoabdominal y ampliar la consciencia de un apoyo diafragmático y el entrenamiento respiratorio en intervalos de tiempo.

En cuanto a la opinión que poseen acerca de la influencia de la relajación neuromuscular en la calidad vocal, coincidieron que es muy importante. Algunos asociaron que la falta de relajación deriva irreparablemente en tensión muscular y contracturas generalizadas, y los pliegues vocales, al poseer fibras musculares se verán directamente afectadas, por lo tanto también, la emisión vocal. En lo que refiere a la implementación de ejercicios para la relajación neuromuscular, sólo uno de los entrevistados sostuvo no realizar ningún tipo de ejercicio orientado a la misma. Todos los demás afirmaron realizar tareas que contribuyen a relajarse para poder tener un mejor desempeño vocal. Estas son en general relajaciones a través de disciplinas corporales combinadas con respiraciones como el Yoga, elongaciones y también a recibir masajes de manera periódica. En una oportunidad se mencionó a la fonación de sonidos guturales. Algunos solo experimentan la relajación a través de la práctica de sus deportes como la danza y la natación.

En cuanto a la mención de técnicas vocales que conocen y la implementación práctica de las mismas, algunos de los entrevistados no pudieron ser específicos al mencionarlas y las confundieron con técnicas de respiración o relajación. Sin embargo, los que pudieron ser específicos mencionaron a las escalas tonales y semitonales, a la técnica de la vocalización a través del bostezo, realizar cambios de volumen y ritmo con la voz, y emisiones sostenidas de distintos fonemas. La mayoría afirmó aplicar todas las técnicas vocales que conocen.

Respecto al calentamiento vocal, la mayoría de los entrevistados destacan su importancia y realizan diversos ejercicios vibracionales, técnica de humming, vocalizaciones y cambios de intensidad

En lo que concierne al aspecto articulatorio la mayoría de los entrevistados afirmó realizar ejercicios específicos, como lo son los moldes vocálicos, diversas praxias orofaciales, gesticulación, bostezo, suspiro.

Del total de los encuestados, ocho opinaron otorgarle a su voz un cuidado satisfactorio, orientado a la propiocepción y que pueden confirmarlo en base a los buenos

resultados que obtienen de su voz, inclusive incluyeron en sus respuestas una reflexión sobre lo que podrían mejorar, demostrando así, el grado de autopercepción y crítica a su voz. Por otro lado, cinco de ellos manifestaron que sienten que deberían cuidarla más.

En cuanto a las cualidades que destacan de su voz mencionaron dentro del parámetro de altura a su amplitud en el rango vocal, en cuanto a intensidad fue más destacado el buen volumen como una cualidad positiva, aunque también se mencionó la falta de potencia en una oportunidad. En cuanto al timbre mencionaron poseer voz clara, agradable en primer lugar, seguido de voz expresiva, vibrante y firme.

Coincidieron en afirmar que sus voces han mejorado a partir de la práctica actoral en diversos aspectos. La mejoría en la articulación, y en la proyección fueron las respuestas sobresalientes. En lo que respecta a destacar diferencias entre la voz cotidiana y la voz al momento de actuar, las respuestas estuvieron orientadas hacia la idea de que en la vida cotidiana se suelen “relajar más” y que en el teatro aumentan su melodía, su articulación y su proyección.

En materia de existencia de malestar vocal la respuesta destacada fue el cansancio. Respecto de las causas de los malestares, los actores y actrices los asociaron a exigencias vocales por exceso de trabajo y por incomodidades derivadas del desafío de interpretar determinados personajes.

En cuanto al conocimiento que poseen sobre patologías de origen vocal, en general la palabra “disfonía” se repitió en varias oportunidades y en particular conocen principalmente a los nódulos vocales y en segundo lugar a los pólipos.

Solo cuatro de los entrevistados respondieron afirmativamente haber realizado tratamiento fonoaudiológico. En tres oportunidades las causas fueron una disfonía y en el otro caso, por un diagnóstico de hiatus.

En lo que se refiere a los motivos que llevarían a actores y actrices a realizar una consulta fonoaudiológica, las respuestas mostraron diferentes matices, ya que mientras algunos considerarían realizar la consulta cuando ya exista una disfonía, dolor o agotamiento, otros consultarían ante la menor sensación de incomodidad o extrañeza e incluso de manera preventiva o por el deseo de mejorar algún aspecto.

En base a los datos obtenidos en este trabajo, surgen los siguientes interrogantes para futuras investigaciones:

- ¿Qué beneficios ofrece la intervención fonoaudiológica en la formación de actores?
- ¿Cuál es el grado de conocimiento que poseen los estudiantes de teatro sobre fisiología vocal, hábitos de higiene vocal y estrategias para el cuidado de la voz así como técnicas que optimicen el rendimiento vocal?



UNIVERSIDAD FASTA
Facultad de Ciencias Médicas
Licenciatura en Fonoaudiología

LA VOZ EN EL ACTOR Y LA ACTRIZ DE TEATRO

La voz es un instrumento esencial de comunicación del ser humano y en un actor o actriz es vital para transmitir, mostrar. El nivel de autopercepción vocal, conocimiento de su fisiología, hábitos de cuidado y técnicas de entrenamiento será de suma importancia para tal fin.

Objetivo: Analizar el grado de información acerca de la fisiología vocal, hábitos vocales, técnicas de fonación y grado de autopercepción vocal que poseen los actores y actrices de teatro, en la provincia de Buenos Aires en el año 2020.

Materiales y métodos: Investigación descriptiva, transversal, no experimental con una muestra de 15 actores y actrices de la Provincia de Buenos Aires de formación formal e informal con más de cinco años en el ejercicio de la actuación, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó una entrevista en formato virtual y una versión del Voice Handicap Index.

Conclusión: Actores y actrices poseen una buena percepción de su voz, la mayoría consideran cuidarla, pero otra parte reconoce que deberían preservarla más. Poseen conocimientos sobre los aspectos investigados, sin embargo, suelen ser inespecíficos en algunos conceptos. Es importante poder ahondar en estos elementos para poder valorar y resguardar su voz.

Resultados: Demostraron conocimientos generales sobre la fisiología vocal. La totalidad sostuvo tener algún tipo de actitud de autocuidado de la voz. Sus estrategias están mayormente dirigidas a la ejercitación respiratoria y al trabajo corporal. Como hábitos de higiene vocal mencionaron no forzar la voz y la hidratación. Reconocieron como nocivas al habla excesiva y en ambiente ruidoso. Otorgan relevancia al entrenamiento respiratorio, articulario, a la práctica de la relajación y a la técnica fonatoria. Afirmaron que a partir de la práctica actoral han mejorado la articulación y la proyección.

CREENCIA SOBRE EL CUIDADO **OTORGADO A LA VOZ**

Intento Mantener Una Propiospección
 Es La Herramienta Por Excelencia Del Actor
 Presario

Creo Que La Cuido Mucho
 No Es Suficiente
Debería Dedicarle Más Cuidado
 Cuidado Medio

Fuente: Elaboración propia

TESIS DE LICENCIATURA

Fga. Cintia Delgadillo