

4  
24.



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

- UNAM -

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS  
PROFESIONALES  
ARAGÓN

ENEP - ARAGÓN  
Periodismo y Comunicación Colectiva.

**Tesis: "Biografía de mi voz".**  
Crónica de un rescate de la expresión oral como  
un recurso básico para el proceso de  
comunicación interpersonal frente al predominio  
de los medios de comunicación masiva.

Presentada por:  
Isabel Cristina Alvarado González.  
Para optar al título de  
Licenciada en  
Periodismo y Comunicación Colectiva.

Director:  
Mtro. Jorge Calvimontes y Calvimontes.

San Juan de Aragón, Mayo de 1997.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Dedico este importante esfuerzo y, a la vez, gran logro  
a quienes me han permitido estar aquí y ahora  
para desarrollar una personalidad con pensamientos, sentimientos,  
inquietudes, capacidades, errores y aciertos,  
uno de ellos, concluir la  
"Biografía de mi voz".*

*En primera instancia, a esa fuerza suprema y desconocida  
que es más fuerte que todo: Dios.*

*A mis padres y a la energía que los ha mantenido unidos  
para ofrecer apoyo, comprensión, motivación, entereza,  
oportunos consejos en el momento justo...  
y el amor más profundo que se puede dar.  
Especialmente para ti, "Yayita",  
sin olvidarme de ti, papá.*

**Cristina**

*Son realmente importantes los esfuerzos individuales  
realizados con el propósito de ver cristalizadas  
todas y cada una de nuestras metas;  
sin embargo, el amparo y la participación constantes,  
las palabras, las actitudes y los deseos positivos de otras personas  
son sencillamente invaluable, pues de alguna manera complementan  
las condiciones ideales para llevar a cabo favorablemente un proyecto.  
Por eso y mucho más...*

*Gracias: mil. Lic. Jaime Chapper y Villa  
por ser el principio del renacimiento,  
por ser el causante de una nueva etapa: la mejor,  
por llegar justo en el momento...  
A Gaby y a ti, "Nenita",  
por hacerme sentir siempre que voy a lograrlo,  
que puedo consolidar con éxito todo cuanto emprendo...  
Al Mtro. Jorge Calvimontes  
por ser el mejor guía que podía haber encontrado...  
A Gladys, Adriana, Ceci, Alex, Sandy  
y todas y cada una de las personas que con su apoyo incondicional,  
una frase de aliento, su "buena vibra", o su sola presencia  
contribuyeron para que se escribiera  
hasta la última línea de esta biografía... la "Biografía de mi voz".*

**Cristina**

*Muchos de los seres que deambulamos por esta ciudad tan intensa,  
llena de movimientos continuos y marcados contrastes, pasamos  
por etapas de silencio al igual que por etapas de expresión.*

*Las primeras son frías, como cuando lo que nos hace felices se va  
y es necesario que el tiempo vaya difuminando la nostalgia  
para abrir un espacio a las nuevas posibilidades...*

*Son frías porque no tenemos palabras con que romper los silencios.*

*Las expresiones no fluyen hacia afuera, se quedan dentro.  
Se experimenta un invierno interior que provoca el frío más penetrante,  
melancolía y "sentirse solo entre tanta gente";  
crees que hace falta cobijo, comprensión, consuelo,  
esperanza...*

*En cambio las etapas de expresión son cálidas,  
muy coloridas, armónicas, todas las expresiones son hacia afuera,  
como cuando se abren las flores o  
las comisuras de tus labios quieren llegar hasta las cimas de tu ojos...  
mmmm es un tiempo agradable, único...*

*Un lapso en el que una fuerza mágica e instintiva  
te une con vehemencia a las palabras, a tu propia voz,  
a las expresiones armónicas de la gente que te rodea,  
al resto del mundo...*

*Gracias a ello la expresión sobrepasa su propio espacio  
y se expande con tu voz, de tu interior  
(ya que es el origen de todo: pensamientos, sentimientos,  
inquietudes...) al mundo exterior,  
a la vez que te integra a lo cotidiano, a las personas... a la vida.*

*De alguna manera yo quería ser parte de este ambiente contemporáneo  
(pues no me sentía integrada), en el que muchos hablan, se expresan  
y manifiestan lo que hay dentro de sí para ser escuchados  
y alcanzar su plenitud.*

*Al dejar fluir tu pensar y tu sentir a través de  
las palabras que expresas y a través de tu voz,  
sin imaginarlo, puedes llegar muy cerca de lo que tanto anhelas  
y alcanzarlo.*

*Quizá en algunos casos, como en el mío,  
a los "desadaptados" sólo les falta hablar  
para conducirse libre y naturalmente  
hacia la cristalización de sus sueños, hacia el objetivo principal...  
la autorrealización y la plenitud.*

*Increíblemente, pude hallar en esta complicada y agitada urbe  
una etapa de equilibrio, una etapa muy cálida,  
confortable y motivante;  
un periodo que me incita a relacionarme con los demás,  
a crecer y a alcanzar mis ansiadas metas  
entre sonidos armoniosos e intensos...*

*En esta nueva etapa que no permite la indecisión  
mi expresión y mi voz están latentes,  
listas para surgir en el momento justo...*

**Cristina**

*\*Basado en la introducción del CD África de Ilse.*

# ÍNDICE

## DEDICATORIAS

## ÍNDICE

### PRELUDIO

5

### CAPÍTULO I. EXPRESIÓN HUMANA: ESPEJO DE LA MENTE.

- 1.1. EXPRESIÓN HUMANA: LA VOZ DEL INTERIOR.  
Concepto de expresión. 13
- 1.2. ... POR FIN LA EXPRESIÓN HABLADA.  
Crónica de la expresión oral. 15
- 1.3. VARIEDAD EXPRESIVA.  
Clasificación de las formas expresivas. 20
- 1.4. LA ESENCIA DE LA EXPRESIÓN ORAL.  
Trascendencia de la expresión oral en la vida humana. 25
- REFERENCIAS. Capítulo I. 27

### CAPÍTULO II. NO ES UNA MERA CUESTIÓN DE PALABRA.

- 2.1. ENCUENTROS: EL PRINCIPIO DE LA COMUNICACIÓN.  
La expresión oral dentro de la comunicación interpersonal.  
Una perspectiva puramente comunicacional. 29
- 2.1.1. Interludio. 32
- 2.1.2. Reciprocidad de influencias. 32
- 2.2. ... DEJÓ ESCAPAR SU ESENCIA Y SE PERPETUÓ A TRAVÉS DE LA PALABRA.  
2.2.1. EXPRESIÓN ORAL: UN SELLO DE DISTINCIÓN.  
Concepto de expresión oral. 36
- 2.2.2. LA EXPRESIÓN ORAL ÚNICA FORMA DEL SER 38
- \* Perfil histórico. 39
  - \* Perfil sociológico. 40
  - \* Perfil filosófico. 41
  - \* Perfil cultural. 42
  - \* Perfil fisiológico. 43
  - \* Perfil biopsicológico. 54
  - \* Perfil profesional. 57
- 2.3. UNA VÍA DE EXPRESIÓN NATURAL.  
Concepto de voz humana. 59
- 2.4. IDEAS Y SENTIMIENTOS A TRAVÉS DE LA VOZ.  
2.4.1. Importancia de los componentes de la voz. 61
- 2.4.2. Las características de la voz. 62
- 2.5. ¿MODULACIÓN DE LA VOZ?  
Concepto de modulación vocal. 66
- 2.6. PANORAMA ESTRUCTURAL-FUNCIONALISTA DE LA COMUNICACIÓN HUMANA.
- 2.6.1. Una visión general. 67
  - 2.6.2. Comunicación interpersonal. 69
  - 2.6.3. Comunicación interpersonal versus comunicación masiva. 75
- REFERENCIAS. Capítulo II. 77

### **CAPÍTULO III. "SI ES DOLOROSO ANDAR Y NO SABER A DÓNDE IR, MÁS DOLOROSO ES AMAR Y NO SABERLO DECIR".**

<b>3.1. CON EL PODER DE LAS PALABRAS.</b>	
Trascendencia de la palabra hablada en el desarrollo integral de la comunicación humana.	81
3.1.1. LA INSOPORTABLE SOLEDAD DEL SER. Aspecto psicosocial.	85
3.1.2. "NO ES LO QUE DIJO, SINO CÓMO LO DIJO". Aspecto social y afectivo.	86
3.1.3. LO QUE LAS PALABRAS PUEDEN DECIR. Aspecto comunicativo.	88
3.1.4. SILENCIO INOPORTUNO. Aspecto académico y laboral.	90
3.1.5. VOZ ES... Aspecto profesional.	92
3.1.6. LAS PALABRAS COMO LAZOS FAMILIARES. Aspecto familiar.	94
3.1.7. LOS SONIDOS DE LA PERSONALIDAD. Aspecto psicológico.	96
3.1.8. DETRÁS DE MI SILENCIO... Modelo de estudio: Una experiencia personal.	99
3.2. "TODO A PULMÓN". Proceso de la modulación de la voz.	105
3.3. CON EL PODER DE TU VOZ. 3.3.1. Mi voz: Antes y después de la modulación. 3.3.2. Cuadro comparativo de conductas.	115 117
3.4. LAS PALABRAS: UNA MAGIA QUE ENVUELVE. Importancia de la lectura y la observación en la expresión oral.	118
REFERENCIAS. Capítulo III.	120
<b>POSTLUDIO</b>	123
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	133
<b>HEMEROGRAFÍA</b>	139

## PRELUDIO

La mayor parte del tiempo estaba encerrada en mi mundo, tan lejos de todo y de todos, con infinitud de ideas y sentimientos girando dentro de mí, pero sin saber cómo expresarlos. Además, esa experiencia de "sentirme sola entre tanta gente" era algo poco agradable... "Ojalá que cuando te decidas a hablar, el mundo no haya cambiado demasiado y nunca vuelva a ofrecerte las oportunidades que has dejado escapar por no manifestarte", pensaba.

Sólo tenía que reconciliar mi espíritu con el mundo, mi personalidad y esencia con otras, las palabras y mi voz con mi forma de pensar y de sentir... Estoy satisfecha pues no me perdí en el intento. Ahora me deslizo con naturalidad hacia mi plenitud... Ahora crezco admirando y liberando mis propias ideas y sentimientos a través de...

La voz que despierta mis sentidos,  
la voz que me llena el corazón y el espíritu,  
la voz que me hace vivir, que me hace sentir...  
sentir que existo, que pertenezco a mi tiempo y a mi espacio,  
que soy parte de este mundo, que soy...  
libre de ser, de decir y de crecer.

Una vez que uní mis pensamientos y sentimientos con mi capacidad expresiva y mi voz, se abrió ante mí un mundo de posibilidades. Operé cambios ideológicos que favorecieron mis relaciones interpersonales; mi personalidad se tornó sociable, segura; se diluyó el miedo al ridículo; ahora inicio, mantengo y concluyo conversaciones con charlas fluidas y comentarios tanto amenos como oportunos.

Desapareció la imposibilidad de mostrarme a los demás tal como soy por temor a provocar algún comentario desfavorable; difícilmente algo me inhibe, ya nada puede frenar mi expresión oral, sólo yo misma. Todo esto ha facilitado mi desarrollo social y mi realización personal, ya que gracias al uso racional de mi expresión oral y a la modulación de mi voz mejoré increíblemente mi comunicación con la gente que me rodea, con las personas que integran mi medio circundante en los ámbitos: familiar, escolar, laboral, profesional y social.

Ese logro, que para mí es enorme, hizo surgir la inquietud de transmitir la experiencia y lo aprendido, por el conocimiento de mi capacidad expresiva y la modulación de mi voz, a quienes como yo paradójicamente padecen el problema de la incomunicación en un mundo que todo el tiempo se comunica a la velocidad de las ondas hertzianas vía satélite, el fax y el internet.

¿Cómo hacerlo de una manera que resultara accesible, clara, amena y de fácil comprensión? Dos fueron las condiciones básicas que me condujeron a plasmar y difundir mi experiencia en un canal que reunía esas características: una biografía, la "Biografía de mi voz", tema que no sólo es válido, sino de gran importancia en el ámbito de la comunicación, porque el lenguaje oral es y ha sido la primera condición necesaria para el surgimiento y desarrollo de la sociedad.

Por un lado, el canal más accesible y viable para mis fines era el escrito y por el otro, la necesidad personal de presentar un trabajo profesional en el que conjuntara y expusiera mis conocimientos relacionados con la comunicación humana. La experiencia particular de mejorar mis relaciones interpersonales gracias al uso racional de mi expresión oral y la educación o modulación de mi voz han proporcionado, así, la materia prima que me permitió desarrollar un trabajo comunicacional para culminar mis estudios de licenciatura. Ésas fueron las circunstancias que determinaron el surgimiento de esta biografía, la de mi voz.

Llegar a esta etapa implicó todo un proceso: valorar los cambios que se operaron en mí para seguir un curso de locución (disciplinar mi voz) que me facilitara la comunicación; hacer un recuento de los logros una vez concluido ese curso; tales situaciones me hicieron ver lo que había logrado y encontré la mejor manera de difundirlo y hacerlo útil para los demás.

Fue necesario sistematizar todas y cada una de las etapas que comprendía el perfeccionamiento expresivo, desde que me percaté de las deficiencias que tenía en mi comunicación interpersonal, así como en mis interacciones con los demás, hasta que finalicé el curso de locución. Gracias a él aprendí a usar racionalmente la expresión hablada y mi voz.

En seguida tuve que justificar por qué es importante que el individuo perteneciente a un grupo social emplee inteligente y

oportunamente su comunicación oral; así como justificar por qué es indispensable que las personas rescaten y profundicen en el conocimiento de su capacidad expresiva y apliquen las técnicas para el máximo aprovechamiento de sus recursos vocales.

Inevitablemente fue necesario hacer un recuento histórico para demostrar la trascendencia de la palabra hablada a lo largo de la crónica de la humanidad y por qué razón no ha podido ser sustituida por el hombre contemporáneo a pesar de los adelantos tecnológicos en materia de comunicación. Además resultaba de vital importancia ahondar y familiarizarme con algunos procesos y conceptos de comunicación desconocidos para mí; esto con el propósito de ubicar a la expresión verbal en el justo sitio dentro de los alcances comunicativos contemporáneos y darle una contextualización ad-hoc con nuestro tiempo.

Pero el aprendizaje no sólo comprendió las complejas teorías que profundizan, desde diferentes perspectivas, en el fenómeno de la comunicación, también implicó aspectos más específicos de la comunicación humana y especialmente de la expresión hablada, como: vocalización, dicción y características de la voz, elementos necesarios para elaborar mensajes impregnados de expresividad.

Conjuntados los elementos necesarios, tuve en mis manos la información precisa, hice un análisis del bagaje informativo teórico-práctico y de acuerdo con la cronología de los sucesos históricos dentro de la comunicación humana y el desarrollo de mi experiencia personal ordené racionalmente cada uno de los temas que integran este trabajo.

La investigación me llevó a conformar mi tesis profesional y, de ese modo, la posibilidad de compartir una experiencia que, por su contenido y estructura, resulta útil para mejorar la comunicación interpersonal, para quienes no pueden expresar adecuadamente sus pensamientos y sus sentires, así como para los estudiantes del área de comunicación, ya que la expresión oral es instrumento fundamental de desarrollo profesional.

Faltó especificar la clase de ejercicios de relajación fisiológica y mental, de vocalización y de dicción adecuados para emitir un óptimo sonido vocal y mensajes tanto claros como fluidos y expresivos. Esto se debió a que quise evitar el exceso de información detallada que desviara la atención de los lectores del tema central: el uso racional de la

expresión oral y la modulación de voz para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. No por ello este trabajo es resultado sólo de una experiencia particular, sino de la causalidad y no de la casualidad en la evolución humana.

¿Cuándo el hombre empezó a manifestarse y comunicarse a través de su propia voz, a dejar una auténtica y profunda huella de su andar por el mundo? Para despejar tal incógnita es preciso remontarse hasta el surgimiento del hombre mismo y de la comunicación, hasta el origen del intercambio comunicativo más elemental que tomó a la expresión hablada como el primer paso en la ambiciosa carrera comunicacional de nuestro tiempo. Gracias a ese avance inicial en la comunicación el hombre comenzó a externar tanto su pensar como su sentir.

En sus primeras etapas ese ser no habría podido emitir expresiones articuladas, dado que no disponía de un aparato fonador adecuado, según el lingüista y biólogo Philip Lieberman; pero con el correr de los milenios y la evolución fisiológica y anatómica del ser humano, supone Lieberman, que nuestros antepasados se dividieron en dos familias: los que respiraban sólo por la nariz, y los que podían respirar por la nariz y por la boca gracias a una posición más baja de la laringe. El primer grupo se extinguió y el segundo, con el tiempo, desarrolló un aparato fonador que lo puso en condiciones de hablar.

Similar a la senda evolutiva por la que ha transitado la especie humana, a lo largo de milenios, es el desarrollo que en unos cuantos meses logra el hombre contemporáneo durante su etapa posnatal, ya que en ese lapso, es perfectamente capaz de tragar y respirar al mismo tiempo, de lo contrario le resultaría muy difícil mamar. En ese momento su laringe se encuentra en una posición muy elevada y aún no existe la faringe propiamente dicha, pero después de un año la laringe desciende y el infante está preparado para pronunciar sus primeras palabras: "mamá..." y manifestar de ahí en adelante lo que fluye en su interior.

Así que dicha crónica evolutiva humana puede referirse a cualquier persona que deambula por las controvertidas ciudades del orbe, ya que como sus habitantes pertenecemos a una sociedad que es consecuencia tanto de la evolución humana como del desarrollo comunicacional a través de los tiempos.

Aun cuando existen diversas formas comunicativas, que han sufrido una prolongada y detallada transformación, la expresión oral se ha mantenido por sobre las vicisitudes del cambio, ya que se ha constituido en vehículo accesible e inmediato de exteriorización y comunicación entre generaciones distintas y diferentes en tiempo y espacio.

A pesar de que la carrera comunicativa atraviesa por un momento álgido, gracias a los avances tecnológicos que acortan tiempos y distancias de manera considerable, el hombre siempre vuelve a sus orígenes, a su naturaleza vocal. Esto es fácilmente observable en la vida cotidiana, cuando establecemos una comunicación elemental (sin extensiones), cuando entablamos una conversación "frente a frente", carente de cualquier elemento de la modernidad, con cualquier persona; intercambio de conceptos en el que se lleva a cabo una reciprocidad de influencias, una circulación de expresiones, cada una de las cuales implica ideas con significado propio.

Quienes intervienen en este tipo de relación interpersonal natural e inmediata gozan de ciertas ventajas: poder emplear todos sus sentidos; apreciar el efecto de sus mensajes gracias a la retroalimentación o feed-back (mensaje de retorno); y establecer un acto social básico, constituido por las interacciones humanas o relaciones interpersonales, de las cuales se desprende la comunicación interpersonal.

En estas circunstancias de influencia, se puede hablar de una relación en la que las personas transmiten estímulos con el propósito de causar algún efecto en la conducta y modificar el comportamiento de su interlocutor, motivaciones que propician una comunicación efectiva o verdadera ya que se da la comprensión real de los mensajes y el envío de respuestas ad-hoc por conducto del oyente. Esto permite estrechar las relaciones y mejorar la fluidez en el intercambio de experiencias, vivencias, señales y cualquier otro mensaje. Todo ese intercambio de señales se engloba en lo que hoy se conoce como comunicación interpersonal o comunicación humana.

Aunque el proceso de comunicación va más allá del espacio que comprende una relación "frente a frente", ya que es fundamental en la vida de la mayoría de las personas para desencadenar la mayor parte de los procesos psicológicos, aclarar sus propósitos como deseos, metas y fines, entre otros; elegir todo tipo de estímulos que ha de aceptar y

ofrecer su organismo y experiencia personal; adquirir la habilidad de asociar signos de acuerdo con su personalidad, lo que le permite generar los estímulos internos necesarios para lograr satisfacción personal en cuanto a sexo, amor y reconocimiento social. Además el intercambio de palabras hace posible la existencia de individuos pensantes y de la sociedad misma, pues la mente y la inteligencia humana sólo son posibles gracias a la interpretación interiorizada de las palabras que inundan el medio ambiente.

Más aún, el poder responder a sus propios símbolos permite al individuo autoevaluarse, tomando como referencia los parámetros de personalidad que ha captado dentro de la comunidad en que se desenvuelve. De esa manera elabora concepciones de sí mismo y con ello el proceso se consolida, pues es capaz de generar el desarrollo de la mente, del ser humano mismo y en consecuencia de la sociedad de la que forma parte.

Si la vida humana se basa fundamentalmente en la expresión oral, sin duda el uso racional o irracional de ese recurso comunicativo natural trae consigo una serie de consecuencias que repercuten en todas las facetas del desarrollo humano.

Cuando una persona se caracteriza por no saber cómo expresarse eficazmente de forma oral y por ser un individuo desadaptado, manifiesta deficiencias e inhibiciones en su expresión hablada y es muy posible que mantenga actitudes comunicativamente poco convenientes como: evitar relaciones sociales, no implementar nuevas formas de iniciar, de mantener y de concluir una charla, lo cual le dificulta su realización personal y social. Posiblemente esto surja como consecuencia de un proceso deficiente de socialización con su entorno, originado por limitaciones físicas en su aparato fonoauditivo o, de acuerdo con las teorías psicoambiental y de seguridad psicológica de Carl R. Rogers (escuela Psicoanalítica), en las limitaciones psicológicas que manifiestan los seres humanos carentes de habilidades adecuadas para interactuar con los demás, aspecto que influye en su autorrealización y afecta considerablemente los ámbitos de la acción humana: social, comunicacional, laboral y económico, académico, profesional, psicológico y personal, en los cuales se profundiza más adelante.

En caso contrario, cuando alguna persona adopta habilidades sociales como: seguridad, no tener miedo al rechazo, habilidad verbal para externar pensamientos y sentimientos, así como la capacidad para externar opiniones contrarias a las de otros, con el propósito de tener relaciones interpersonales más satisfactorias, en esas circunstancias puede alcanzar pleno desarrollo en los mismos ámbitos del quehacer humano en que los desadaptados no consiguen su realización.

Yo misma fui uno de esos personajes desadaptados hasta que viví la experiencia de rescatar mi expresión oral a través de: el autoconocimiento, la adopción de habilidades sociales y especialmente la modulación de mi voz; lo cual me llevó a mejorar considerablemente mi comunicación oral, mis relaciones interpersonales y mi crecimiento.

Ahora sé lo importante que es expresar lo que llevas dentro, pues todo cuanto das o recibes oralmente de las personas con quienes interactúas tiene gran influencia en el modo en que cada individuo crece, aprende, crea, se comunica y convierte en el ser humano que es. Un personaje con quien se puede establecer una buena interacción y una comunicación efectiva, sin la posibilidad de que evada el intercambio de ideas y sentimientos; en la medida que se le comprenda y se le acepte como es, en ese mismo grado tenderá a eliminar las máscaras con que se enfrenta a la vida, pero sobre todo tenderá a desplazarse hacia adelante, a evolucionar y conseguir su plena realización.

Más objetivo que idealista; más que vago y elusivo, sincero y directo; con una gran dosis de práctica sin restar importancia a la teoría; diferente y no tradicional o común; completo en su parte esencial, claro e interesante, sin dejar de ser profundo, pero sí dejando de ser aburrido, este trabajo de tesis tiene el especial objetivo de motivar, especialmente a los estudiantes de comunicación para que eduquen su voz y así cuenten con una importante vía que les facilite acceso al éxito profesional y bienestar personal.

**FALTA PAGINA**

No. 12

# CAPÍTULO I

## EXPRESIÓN HUMANA: ESPEJO DE LA MENTE

"La expresión es un espejo de la mente en un sentido profundo y significativo: el producto de la inteligencia humana, creado de nuevo en cada individuo por operaciones que están fuera del alcance de la voluntad y la conciencia humana".

-Noam Chomsky

## EXPRESIÓN HUMANA: LA VOZ DEL INTERIOR

Concepto de expresión.

Signos, formas, sonidos, imágenes... aparecen y se esfuman a cada instante en la mente de todos los seres humanos. Pero para que esa serie de ideas no se pierda en una zona tan compleja y abstracta como lo es el cerebro humano, es necesario que aquellas dejen huella de su efímera existencia, es decir, que ese ser capaz de crear y procesar infinidad de ideas, también sea capaz de trasladar fielmente sus pensamientos y sentimientos a cualquier tipo de manifestación o canal real, mediante el cual haga "visible" ante los individuos con quienes convive lo que piensa y lo que siente.

A esa capacidad propia del ser humano de manifestar su pensamiento, su sentir y sus deseos, de manera vivaz, con propiedad y de fácil percepción y comprensión para sus semejantes, a través de signos transferibles e independientes producidos en el interior y exterior de su organismo, mismo que traducen esas ideas estados anímicos e inquietudes, se llama expresión\*. En un sentido más profundo y significativo, la persona que se expresa, independientemente de la forma en que lo haga, se manifiesta a sí misma desde el momento que muestra su interior al mundo circundante en un acto de exteriorización.

\*COMPILACIÓN DE:

Océano Uno Diccionario enciclopédico ilustrado, Ed. Océano, Barcelona, 1991.

Gran Enciclopedia Ilustrada Larousse, Ed. Planeta, Tomo 4, Barcelona, 1990

El Pequeño Larousse Ilustrado, Ed. Larousse, 1994.

Tales signos externos, transferibles e independientes pueden adoptar diversas formas o auxiliarse de algún vehículo; en esas circunstancias se denominan canales de comunicación, debido a que se presentan como conductos a través de los cuales pueden enviarse y recibirse mensajes; esos canales se constituyen como vías de exteriorización del "universo" interior de cada individuo en la medida que traducen los sentimientos y pensamientos humanos. De acuerdo con la reflexión del comunicólogo Abraham Moles, quien legó su clasificación de dichos canales, existen dos tipos de ellos: fisiológicos y técnicos. Entre los canales fisiológicos se encuentran: el aire (en tanto que es un producto del proceso humano de respiración), el tacto, la vista y el oído. La función primordial de los canales técnicos es constituirse como prolongación o extensión de los canales fisiológicos. Los primeros tienen a su vez dos variantes: el canal sonoro y el canal audiovisual.

En el canal sonoro los impulsos de sonido se convierten en señales eléctricas provenientes de un micrófono o de un amplificador, el cual las conduce en forma de ondas a través del espacio. Dentro de esta clasificación se consideran elementos tecnológicos como: el teléfono, discos, cintas, cassettes, y más recientemente, los discos compactos. Los canales audiovisuales se caracterizan por transmitir mensajes por medio del sonido y las imágenes en movimiento. Este tipo de canal se ha convertido en uno de los más trascendentes de nuestro tiempo, pues permite llegar a públicos muy numerosos al la vez que logra importantes índices de influencia. Hoy en día se ha constituido en un factor de cambio económico, social y psicológico.

Una de las variantes dentro de la clasificación de los canales de comunicación es el aire, que se ha constituido como el transmisor más común, elemental y eficaz de todos los tiempos, ya que es y ha sido utilizado por los miembros de cualquier sociedad en el momento que desean establecer una comunicación oral, personalizada y directa con su entorno, esto es, cuando hablan con el resto de los individuos con quienes comparten su gran hábitat. De ahí el interés por nombrar particularmente la expresión hablada, que se cristaliza gracias al aire que todo ser humano introduce en su organismo a través de la respiración. Evidentemente la expresión oral dentro de una sociedad cuenta con un valor supremo; por tal motivo es necesario mencionar que, como individuo del mundo, miembros de un grupo social del que procedemos y en el que nos hemos desenvuelto, es bastante significativo realizar una retrospectiva del desarrollo que ha tenido la

expresión hablada a través de la historia. incluso milenios antes de nuestra presencia en este tiempo y en este espacio, ya que somos la consecuencia de la causalidad evolutiva de la humanidad, por ello la "Biografía de mi voz" es la crónica misma de la voz de cualquier habitante de esta controvertida ciudad.

## ...POR FIN, LA EXPRESIÓN ORAL

Crónica de la expresión hablada.

*"Las palabras han pasado de aquellos gritos de dolor y asombro del hombre primitivo, hasta los matices más delicados del sentimiento y del pensamiento de los escritores que expresan lo inefable".*

- López Rosado

Tras un largo, lento y difícil desarrollo evolutivo humano, así como de un proceso acumulativo cultural en el cual el hombre adquirió conocimientos y tecnología cada vez más eficaces, con las que pudo ampliar sus mensajes más allá del alcance de su voz; sólo en esas circunstancias fue posible el arribo de la humanidad a un momento culminante en la cadena comunicacional. En ésta los medios masivos y la comunicación vía satélite, tan comunes en nuestros días, son posibles gracias a la famosa búsqueda del hombre por mejorar su interacción con el mundo del que forma parte.

Para que todo ello fuera posible antes tuvo que existir un ente capaz de llevar a cabo una interacción con su entorno y tal empresa sólo podía ser realizada por el hombre. Empezó entonces, en el umbral de la historia humana, el incierto deambular de un nuevo ser por el mundo; quien dio origen a los mayores intentos de comunicación, destinados a convertirse en la base definitiva para la evolución de la humanidad. Es inevitable mencionar la evolución del hombre cuando se trata el tema del proceso comunicativo actual, porque antes que la comunicación masiva se desarrolló la comunicación oral, personal y directa entre seres humanos.

Al principio sólo existía un ser antropomorfo, extraordinariamente desarrollado, en contacto con el mundo, con la naturaleza; donde grandes espacios abiertos constituían su casa y lo que la madre tierra le ofrecía, su alimento. De acuerdo con el naturalista Charles Darwin y su teoría sobre la evolución de las especies, esa primera raza de entes pre-humanos que pobló la tierra utilizó sus manos para trepar y otras funciones distintas a las de los pies, como una consecuencia de su modo de vida; por tal situación se fueron

acostumbrando a prescindir de ellas para caminar y poco a poco empezaron a adoptar la posición erecta.

Tiempo después, el Homo-Erectus experimentó un cambio decisivo que lo separó del mundo animal; para entonces ese ser estaba capacitado para elaborar imágenes coherentes de todo lo que pudiera significar materia de conocimiento o sensibilidad y acciones distintas, para diferenciarlas entre sí y combinarlas con otras; esto le permitió percibir características comunes en los objetos y elaborar las representaciones mentales de esas percepciones combinadas, es decir, una noción o un concepto (1).

Llegado su momento, tan pronto ese ser naciente separó totalmente sus extremidades superiores del suelo, adoptó la verticalidad de su tronco corporal y empezó a dejar un par de huellas reales de su andar por el mundo. El sistema respiratorio, dadas las nuevas circunstancias y requerimientos de su condición corpórea, se modificó y perfeccionó al grado de hacer más fácil y fluido el intercambio de gases indispensable para la vida. El cambio llegó como resultado de la conjunción de necesidades a nivel fisiológico y de supervivencia en un medio ambiente completamente hostil, así se presentó como mecanismo de adaptación a una atmósfera ajena.

Al mismo tiempo las condiciones de vida, por las que no se preocupó hasta el momento, se fueron complicando ya que giraba en torno a cierto territorio del que no se apartaba porque en él encontraba todo lo necesario para su supervivencia; pero cuando el ser, ya reunido en grupos todavía desordenados, agotaba los recursos de una limitada región y se ponía de manifiesto un imperioso deseo por satisfacer sus necesidades primarias como el comer, los problemas se agravaron. Ese fue el momento álgido y propicio para que se estableciera la lucha por la sobrevivencia y el alimento, aspecto que influiría de manera determinante en la transformación general de las especies al obligarlas a consumir alimentos que no eran los habituales. Dicho acontecimiento cambió la composición química de la sangre, al tiempo que se modificó toda la constitución física del hombre. Esta situación lo obligó a mejorar su capacidad de adaptación; a llevar una dieta más variada que desde entonces incluía plantas. Tal avance aportó nuevas sustancias a su organismo que crearon las condiciones químicas necesarias para la transformación tanto metabólica como anatómica (2).

Como el desarrollo humano era integral, el cerebro en su

evolución crearía diversas herramientas, entre las cuales había algunas para la caza y la pesca; esto supone el paso de una comida exclusivamente vegetal a una alimentación mixta. La integración de un nuevo elemento en el organismo, ya muy evolucionado por cierto, como la carne ofreció ingredientes esenciales para su metabolismo en constante superación. Aunado a esto, el hábito de combinar el alimento animal con la dieta vegetal contribuyó poderosamente a dar fuerza física e indispensable para el organismo en formación. Pero la influencia de la nutrición cárnea se manifestó básicamente en el cerebro, que recibió las sustancias indispensables para su alimentación y desarrollo en mayor cantidad, con ello su perfeccionamiento fue en aumento y más rápido de generación en generación (3).

El consumo de carne trajo consigo dos avances de trascendencia en el proceso evolutivo humano: el uso del fuego y la domesticación de animales; ambos aportaron beneficios decisivos. El primero redujo el proceso de digestión ya que permitía llevar a la boca alimentos un tanto "digeridos", fáciles de asimilar por su blanda consistencia, y el segundo le dio la posibilidad de asegurar la provisión de carne por largas temporadas (4).

Pero el rasgo fundamental que distingue al Homo-Sapiens (hombre moderno), de los primeros seres que habitaban la tierra es la facultad de formar conceptos concebir ideas razonadas acerca de lo que lo rodea (5).

Cada innovación ampliaba los horizontes del hombre en proceso de formación, y lo ofrecía la oportunidad de complementarse armónicamente con el mundo. En consecuencia, la combinación de todo lo que el hombre aprehende de la realidad a través de los sentidos, de los conceptos, así su reciente e imperiosa necesidad de manifestarse, de decir algo, propiciaron la emisión de sonidos, inicialmente guturales. Más aún, esa necesidad de transmitir lo que pasaba por su cabeza y lo inquietaba llegó a tal punto que, paulatinamente perfeccionó su aparato fonoaditivo, es decir, los órganos que intervienen en el proceso del habla. Una vez superada esa barrera tenía que enfrentar el problema de salvar los diversos obstáculos creados por los movimientos de la lengua controlada, a su vez, por los centros nerviosos (6).

Es en ciertas regiones de la corteza cerebral donde se lleva a cabo la relación de todo lo que el hombre capta por conducto de los órganos sensoriales y, en el caso de la expresión hablada, el resultado de los estímulos que llegan a través de los órganos de habla

y particularmente del oído. En consecuencia, la palabra o comunicación verbal surgió de la complementación de las concepciones cerebrales, los movimientos de los órganos vocales, y el aire que ingresa y egresa del cuerpo durante la respiración; además se constituye como el canal de expresión de la actividad sensitiva y mental (7).

Modulación tras modulación, los componentes de la boca aprendían y se habituaban a pronunciar sonidos cada vez más articulados, de esta forma los homínidos fueron adquiriendo, poco a poco, la capacidad de combinar sílabas hasta formar palabras completas. Como es de suponerse, las primeras locuciones eran contadas y de una sola sílaba, aunque más tarde se formaron infinidad de nuevas palabras por la transposición de sílabas y gracias a los cambios que se hacía en la entonación de los signos (8).

Sin duda alguna los hombres en desarrollo eran capaces de formar combinaciones dobles de conceptos y palabras, lo cual significa que dominaban el lenguaje articulado, éste fue el principal estímulo que provocó el perfeccionamiento del cerebro (9).

Gracias al perfeccionamiento del cerebro y al dominio cada vez mayor del lenguaje, los hombres aprendían diariamente a realizar tareas más complejas, a plantearse y alcanzar metas cada vez más elevadas. Una creciente facultad de llevar a cabo actos conscientes y planificados se desarrolló en correspondencia con el progreso del sistema nervioso (10), avance que ha seguido, en todas las esferas de acción del ser humano, un inevitable proceso dialéctico que continúa hasta nuestros días.

Retroceder en el tiempo y hacer una remembranza de cómo el ser humano empezó a expresarse a través de su propia voz, a dejar profunda huella de su andar y evolución en el mundo es remontarse al surgimiento de la comunicación y del hombre mismo, al origen de una comunicación muy elemental en la que inicialmente la expresión oral se constituyó como el primer eslabón de la cadena comunicacional de nuestro tiempo, porque a través de esa primera manifestación el hombre comenzó a externar su perspectiva de la vida y del mundo, es decir, de lo que pensaba y sentía acerca del gran espacio que lo rodeaba (11). Tales sentimientos y pensamientos se convirtieron en una serie de ideas que clamaban por salir de la profundidad del ser humano para demostrar su existencia y vitalidad en la esencia de la expresión.

Originalmente las primeras manifestaciones vocales de

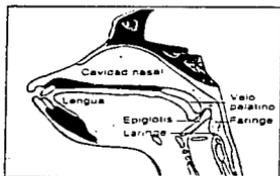
comunicación surgieron por el imperioso deseo del hombre de hacer "presente" lo que estaba "ausente", debido al carácter abstracto del pensamiento (12), al que es imposible acceder; de compartir con los demás sus inquietudes. Esas razones que lo motivaron a expresarse hicieron del individuo un ser social por excelencia, que participó y participa de la comunicación, de las relaciones directas y personales "cara a cara" (13). Este tipo de comunicación se constituyó como fenómeno de socialización, suceso de gran importancia para la forma de grupos o sociedades, en las cuales la armonía de pensamientos se logró a través de la participación e interacción de los miembros de aquella comunidad que se mantenía unida gracias a la fuerza y profundidad de las relaciones sociales, a la búsqueda del bien común y, principalmente a la comunicación oral, en una fusión "del yo con el nosotros" (14).

Pero el hombre en sus primeras etapas, publica "Muy interesante", no habría podido emitir expresiones articuladas propiamente dichas, según el lingüista y biólogo Philip Lieberman, porque no disponía de un aparato fonador adecuado. Durante esos prolongados y minuciosos periodos la laringe estaba emplazada y la lengua se encontraba en una posición demasiado elevada, esto le permitía tragar y respirar al mismo tiempo, pero esta habilidad que le permitía respirar mientras comía, le impedía articular palabras (15).

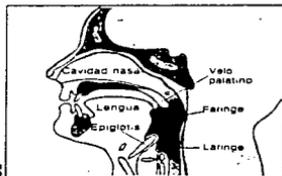
Con el correr de los milenios y la evolución fisiológica y anatómica del hombre, hace unos 4000,000 años, supone Lieberman, nuestros antepasados se dividieron en dos familias: los que respiraban sólo por la nariz, y los que podían respirar por la nariz y por la boca, gracias a una posición más baja de la laringe. El primer grupo se extinguió; el segundo, antecesor del Homo-Neandertalensis desarrolló con el tiempo un aparato fonador que lo que puso en condiciones de hablar (16).

Podría sonar ilógico, pero el hombre de todos los tiempos, particularmente el de la época contemporánea, en cuestión de unos meses, sigue una senda evolutiva similar a la que ha transitado la especie humana en su conjunto. Prueba de ello es la etapa posnatal por la que atraviesa cualquier niño, ya que en ese lapso es perfectamente capaz de tragar y respirar al mismo tiempo; de lo contrario le resultaría muy difícil mamar. Su laringe se encuentra en una posición muy elevada y aún no existe la faringe propiamente dicha, aunque después de un año, la laringe desciende y el pequeño está preparado para pronunciar sus primeras palabras: "mamá..." (17).

Toda esta semejanza hace alusión a cualquier personaje de los que transitamos por esta gran ciudad de marcados contrastes y continuos movimientos, ya que confluímos en una sociedad consecuencia tanto de la evolución humana, como del desarrollo del proceso comunicacional a través de los tiempos. De esa prolongada y detallada transformación de las formas comunicativas, ha sobrevivido y se ha mantenido la expresión oral, a pesar de los adelantos tecnológicos que facilitan enormemente la emisión y recepción de mensajes, pero no conservan con la misma fidelidad de la expresión hablada la esencia del ser humano.



*Aparato fonador de un primate, similar al del Homo erectus. La posición alta de la laringe impide la articulación de palabras.*



*En el hombre, la localización más profunda de la laringe permite modular los sonidos que emiten las cuerdas vocales.*

## VARIEDAD EXPRESIVA

### Clasificación de las formas expresivas.

"...Su capacidad de pensar y de sentir se concentró hasta ocupar las dimensiones de una sola expresión que podía dejar fluir para ser escuchada".

-Cristal  
Aun cuando la expresión oral se ha mantenido por sobre las vicisitudes de la evolución humana no podemos dejar de mencionar toda esa variedad de formas expresivas que brotan de la parte más profunda del hombre con el propósito de integrar su pensar y su sentir al mundo que habita, al tiempo que continúa su marcha junto a una época a la que le corresponde dar vida.

Hoy en día es aceptado que toda comunicación manifiesta una actividad mental, una afluencia de ideas que proviene de quien desea expresarse, por esta razón no es posible establecer comunicación alguna con seres que carecen de esa fluidez de ideas procesadas o razonadas, aunque también nos comunicamos afectiva o emocionalmente con

algunas especies inferiores de la escala zoológica.

Es posible que el primer signo histórico de comunicación se haya manifestado como un cambio repentino en la expresión de los seres prehistóricos -un gesto de dolor, de alegría o una señal de prevención-, que tuvieron que emitir para lograr su sobrevivencia en el medio adverso que los rodeaba. Paulatinamente, con el paso de los siglos y la evolución física y mental de la raza humana, los individuos encontraron determinadas formas de exteriorizar su manera de percibir la realidad; con tal finalidad utilizaron elementos como colorantes en la piel, las expresiones guturales, entre otros recursos que la naturaleza puso a su alcance para superar sus constantes y sucesivas vivencias (18).

Probablemente el alto nivel evolutivo que ha alcanzado el hombre le haya hecho creer, vanidosamente, que es el único ser capaz de pensar y cristalizar ante el mundo sus pensamientos y sentimientos; en cierta medida tiene razón, porque la exteriorización del conocimiento intelectual requiere de un medio perceptible como la expresión oral, entre otras, después de haber realizado un complejo procesamiento mental o razonamiento de ideas, facultad particular de la raza humana, que supone el empleo de la inteligencia, es decir, la aptitud para relacionar las percepciones sensoriales o los conceptos que se captan de la realidad con los significados y los símbolos que por convenio social tácito ha aprendido a atribuirles; de ahí su evidente carácter abstracto, debido a que se desarrolla en el interior de cada individuo al cual nadie tiene acceso, por ello requiere de medios perceptibles para manifestarlo (19).

Dicho conocimiento intelectual difiere del intelecto y de la razón en que el primero es, esencialmente, la facultad del ser humano de pensar, y la segunda es la capacidad de explicarse la realidad del mundo circundante.

Es verdad que los animales también se manifiestan por medios que pueden ser captados por cualquiera de los sentidos (ladridos, mugidos, maullidos, ciertas danzas, movimientos bien definidos, etc.), pero indistintamente esas expresiones no manifiestan un conocimiento razonado sino una experiencia sensible o un sentimiento; más específicamente, la exteriorización de lo que percibe de la realidad por medio de los órganos o sistemas capacitados para captar a través de los sentidos alguna señal (mecánica, acústica, calorífica, eléctrica o electrónica) del exterior y de la impresión que provocan en el interior,

en el alma (esencia del ser), los acontecimientos de la vida cotidiana, los cuales se hacen presentes gracias a la modificación del estado anímico de los seres animados, o por la manifestación de tales emociones a través de medios tangibles como: la risa, el llanto, el nerviosismo, que a su vez produce efectos secundarios como: sudoración, temblor involuntario de algunos partes del cuerpo, etc 20. Así, se deduce que, la expresión de la experiencia sensible que se refiere a sentimientos, emociones ... concretos con características individuales, se realiza por medios "materiales", relacionados con la imagen a la que representan. Entonces, a los sentimientos los significan con mayor fidelidad y en forma directa medios concretos como: la risa, el llanto ... que son una configuración más directa de la expresión emocional (21).

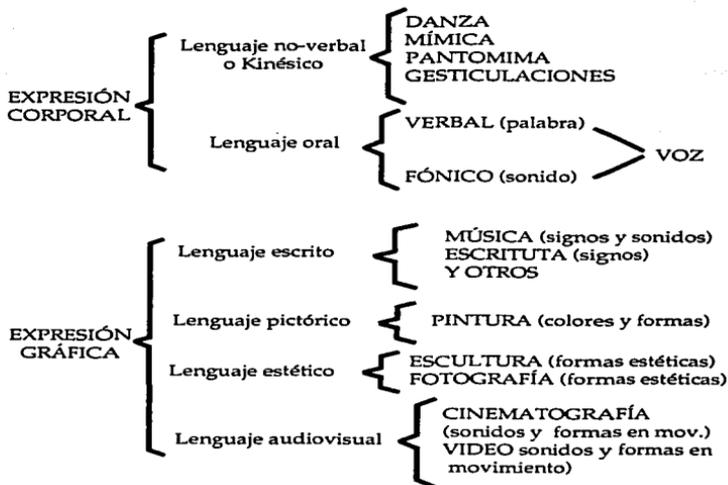
Todos aquellos elementos que han servido al hombre en su largo andar por la historia como vehículos de exteriorización y comunicación entre generaciones muy distantes, en tiempo y espacio, se iniciaron con la expresión oral, seguida de la escritura pictográfica, el alfabeto, los manuscritos, hasta llegar a la imprenta; punto de partida de la época moderna que culmina con la creación de los medios de comunicación masiva contemporáneos: radio, televisión, cine prensa, video, satélites, internet, entre otros (22).

A pesar de que el proceso evolutivo vive un momento culminante, gracias a los avances tecnológicos que acortan tiempos y distancias de manera considerable generalmente aquél vuelve a sus orígenes; esto es fácil de observar hoy en día al establecer una comunicación elemental, sin mass-media ni extensiones del hombre, una conversación "frente a frente", carente de todo adelanto de la vida moderna con cualquier persona; una comunicación en la que se lleva a cabo un intercambio de conceptos, una circulación de expresiones, cada uno de los cuales implica una idea con significado propio.

De la misma manera que el pensamiento utiliza como intermediario a la palabra para surgir de la profundidad del ser humano, aquél puede hacer uso de otra formas de exteriorización, como: los signos pictóricos, ideográficos, musicales, movimientos corpóreos, visuales, audiovisuales, etc; mediante los cuales el individuo comunica a los demás sus sentimientos y pensamientos.

Recurso tras recurso, todas y cada una de las formas expresivas que emplea el hombre para comunicarse son válidas, sobre todo porque ofrecen al mundo una amplia visión de los que fluye en lamente humana.

Entre las formas de expresión a las que comúnmente recurre el ser humano, de acuerdo con sus posibilidades y capacidades, figuran:



Clasificación de las formas expresivas humanas por Mario Pei.

En esa diversidad de formas expresivas se distinguen dos grandes grupos: la expresión corporal, propia del ser humano, que puede ser producida por algún componente del organismo, y la expresión gráfica que también es producto del hombre, pero que con la ayuda de elementos externos, ajenos a su cuerpo, logra manifestar al exterior su mundo interno.

De ese surgimiento de la esencia humana, que puede cristalizarse en diversas manifestaciones expresivas visibles a los demás, se desprende la expresión corporal; que a su vez contiene en sí misma

diferentes sistemas de signos que facilitan la comunicación total, es decir, lenguajes que contribuyen al intercambio de conceptos y fluidez de expresiones, ambos eficaces.

Cada centímetro de la parte exterior de nuestro cuerpo y los movimientos que éste sea capaz de crear a través de la danza, la música, la pantomima, las gesticulaciones, es expresión corporal, capacidad para manifestar mediante movimientos corpóreos lo que se siente y se piensa, también conocido como lenguaje kinésico o verbal.

De igual forma es posible expresarse mediante el producto de algunos órganos internos, como en el caso del lenguaje oral, que gracias al aparato fonoaditivo puede desarrollar la expresión verbal productora de las palabras y la expresión fónica que provoca la emisión del sonido vocal.

La combinación de las dos expresiones anteriores, es decir, la emisión de sonidos humanos no articulados y palabras dan vida a la voz, una forma expresiva exclusiva del ser humano que embellece su propio lenguaje oral.

Existe la posibilidad de encontrar formas de expresión no verbales que están relacionadas con el lenguaje oral ya que para su concepción requieren de: un aparato fonador -productor del habla-, y de una de las características del lenguaje, se adoptan por convenio y pierden significación cuando carecen de aceptación general, en esta línea coinciden: ruidos, sonidos y gritos humanos (23).

Otra forma de exteriorización peculiarmente humana es la expresión gráfica -o sustitutiva-, que para su cristalización el ser humano debe recurrir a elementos ajenos a su cuerpo que la registren con signos especiales, muestra de ello es la pintura, la música, la escultura, la escritura, la fotografía, la cinematografía, etc. Esta categoría expresiva igualmente contiene diversos lenguajes que facilitan al emisor la comunicación de su conocimiento y sensibilidad al momento de concebir la idea; con este propósito recurre a lenguajes como: el escrito, el icónico, el pictórico, el musical, el visual, el audiovisual, etc. Estos últimos se constituyen como conjuntos sistematizados de señales que hacen presente algo que estaba ausente, que existe sólo en la mente de alguna persona y necesita manifestarlo. Tales símbolos pueden ser: formas estéticas, algunas ocasiones en movimiento (24), signos gramaticales, formas geométricas, colores, imágenes, sonidos.

Todos esos lenguajes pueden ser adoptados por cualquier persona, de acuerdo con sus habilidades y capacidades para reproducir en una obra o creación, con los recursos mencionados, lo que gira en torno a su mundo interior.

## LA ESENCIA DE LA EXPRESIÓN ORAL

Trascendencia de la expresión oral en la vida humana.

**"El hombre es un ser contingente y relativo, esencialmente compuesto de un elemento material sensible y determinado y un elemento inmaterial, racional y libre".**

**-San José González**

Por ser la expresión oral la forma expresiva más auténtica del ser humano es esencialmente importante detenerse a reflexionar sobre su trascendencia en la vida de ese ser. Se dice que es la manifestación más auténtica porque emana del hombre mismo y la difunde sin necesidad de utilizar recursos ajenos a su propio organismo; se constituye como la representación concreta de una actividad mental creadora, que se realiza inconscientemente en el interior de cada individuo; es el único vínculo entre los individuos que desarrollan una vida social en común y que gracias a la exteriorización de inquietudes, anhelos y propósitos pueden lograr la armonía social.

Toda actividad creadora que se realiza en la mente humana tiene la peculiaridad de ser personal, por ello es incommunicable. No obstante, gracias al empleo de signos adecuados como la palabra articulada, es posible manifestarla al medio circundante, de tal manera que al elaborar un mensaje y expresarlo a los demás puede producirse en los receptores un estado cognoscitivo y emocional similar al del personaje que emerge de sí mismo, es decir, que desea comunicarse (25).

Aparece entonces el signo, la palabra hablada, como un elemento de unión social que libera al hombre de su propio aislamiento y lo incorpora al mundo exterior al tiempo que le ofrece una serie infinita de posibilidades para su pleno desarrollo. El signo expresivo se hace indispensable porque trae a la realidad el pensamiento, elemento intangible capaz de abstraer y generalizar las experiencias, es decir, capaz de elevarse sobre el tiempo y el espacio (26).

Signo es aquello que, previamente conocido por cualquier individuo, conduce al conocimiento de alguna cosa diferente antes no

percibida por sí misma. Pero para que el signo o palabra hablada sea generalmente aceptado y embone perfectamente en un lenguaje determinado, es menester que su significado sea previamente conocido; que suscite realmente la idea significada y que tenga una estrecha relación con ella; además para su total comprensión requiere de la intervención del entendimiento, de la facultad de comprender; tras esta reflexión se puede deducir que el signo, palabra hablada, es una forma expresiva exclusivamente humana. Tanto los fenómenos cognoscitivos como sensibles y emocionales tienen el común denominador de ser subjetivos, pero las necesidades de los seres precisan que sean manifestados para conocer las experiencias paralelas de los demás; por ello es indispensable el signo o la palabra hablada.

Conocimientos, experiencias y sentimientos han quedado en cierto modo fijos por las palabras; ellas les proporcionan una estabilidad, una flexibilidad y una disponibilidad que de otro modo no tendrían. Las palabras fijan las ideas desde el momento que les dan un cuerpo. De tal modo que buscar una idea es, generalmente, buscar una palabra en la memoria.

Hay motivos para concluir que, por estar dotado de razón, el género humano es el único que vive plenamente, ya que vivir es expresarse y el hombre lo hace a cada segundo de su vida; por ello cuenta con un medio de expresión que solamente él puede disfrutar, entre todos los seres: la palabra hablada. Por la expresión oral el hombre es el único ser capaz de surgir y expresarse a sí mismo y a toda la naturaleza, porque palabra es el signo (la cristalización) de la idea.

REFERENCIAS  
Capítulo I

1. \*Bonin, Ignacio.  
Expresión: Antología de Textos.  
Pág. 15.
  2. \*Ibidem, pág. 16.
  3. \*Engels, Federico.  
El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre.  
Pág. 7.
  4. \*Ibidem, pág. 8.
  5. \*Bonin, Ignacio, op. cit. pág. 17.
  6. \*Ibidem, pág. 18.
  7. \*Manrique Castañeda, Leonardo.  
El origen del lenguaje.  
Pág. 32.
  8. \*Bonin, Ignacio, op. cit. pág. 20.
  9. \*Ibidem, pág. 21
  10. \*Engels, Federico, op. cit. pág. 10.
  11. \*Merani, Alberio L.  
El Lenguaje.  
Colección pedagógica.  
Pag. 22.
  12. \*H.Blake, Reed.  
Una taxonomía de conceptos de la comunicación.  
Comunicación interpersonal.  
Pág. 43.
  13. \*Rangel Hinojosa, Mónica.  
Comunicación oral 4.  
Pág. 21.
  14. \*Ruiz, Ana.  
¿Por qué existen tantos idiomas?  
Pág. 12.
  15. \*Ibidem.
  16. \*Ibidem.
  17. \*González Alonso, Carlos.  
Principios básicos de comunicación.  
Pág. 9.
  18. \*San José González, Francisco.  
El origen de la palabra.  
T. 1, pág. 25.
- \* Consúltese en...

19. \*Ibidem.
20. \*Ibidem, pág. 26
21. \*González Alonso, Carlos, op. cit. pág. 11.
22. \*San José González, Felipe.  
Palabra, lenguaje, idioma.  
Pág. 27.
23. \*González Alonso, Carlos, op. cit. pág. 12.
24. \*Peci, Mario A.  
La maravillosa historia del lenguaje.  
Pág. 56.
25. \*San José González, Felipe, op. cit. pág 71.
26. \*Ibidem, pág. 73.

\* Consúltese en...

## CAPÍTULO II

### NO ES UNA MERA CUESTIÓN DE PALABRA

"Hablamos despectivamente de una 'mera cuestión de palabra', olvidando que ésta tiene poder para forjar el pensamiento de los hombres, para encauzar sus sentimientos, para dirigir su voluntad y su acción..."

-Aldous Huxley,  
"Words and their  
meanings".

#### ENCUENTROS: EL PRINCIPIO DE LA COMUNICACION "FRENTE A FRENTE"

La expresión oral dentro de la comunicación interpersonal.  
Una perspectiva puramente comunicacional.

#### Interludio

A su alrededor un mundo sin complicaciones, una atmósfera incierta. La naturaleza aún poseedora de su magnificencia original contemplaba impasible la diaria convivencia de los contados seres humanos que empezaban a poblar las extensas regiones de la tierra. Fue el oportuno encuentro de seres desorientados y solitarios que se relacionaron entre sí, eso facilitó el intercambio de vivencias, inquietudes y metas para desencadenar la formación de grupos sólidos, organizados, que buscaban un fin común: sobrevivir en un mundo desconocido y hostil.

En ese ambiente tan lleno de enigmas y desafíos la única forma de comunicarse y asignar a cada individuo su actividad, sin tomar en cuenta lo que milenios más tarde McLuhan llamaría "extensiones del hombre", eran los encuentros "frente a frente" entre los miembros de los grupos existentes. Por ello se desarrolló básicamente lo que en nuestro tiempo se conoce como comunicación oral o verbal, esto es, el intercambio de emociones y pensamientos a través de la expresión hablada, en la que se establece la comprensión real de los mensajes tanto del emisor como del receptor, en otras palabras, la comunicación interpersonal.

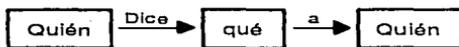
Aunque confuso para algunos teóricos, el origen de las relaciones entre aquellos seres, se conjetura que nuestros primeros antepasados eran entes comunicantes que vivían en pequeños grupos. Bajo el influjo de varios efectos -ira, temor, dolor, etc.- esos hombres lanzaban gritos, gemidos, suspiros, acompañados de gestos expresivos. Más tarde, tales clamores, lamentos, etc; junto con los sonidos que representaban a los ruidos de la naturaleza, pudieron ser tomados por los seres humanos, ya aceptados y valorizados por la facultad intelectual, como signos que empezaron a usar con la expresa intención de comunicar a otros sus afectos, sus deseos, sus pensamientos.

En algún momento y por diversas necesidades, estas comunidades primitivas comenzaron a idear y realizar instrumentos sencillos que les permitieron desarrollar una incipiente división del trabajo, basada en la especialización de las tareas.

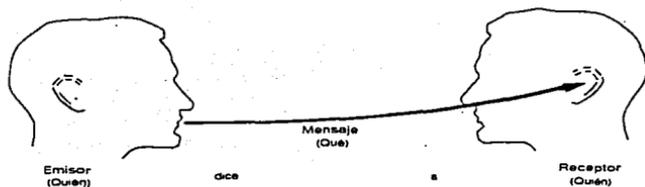
Tales circunstancias propiciaron que la comunicación fuera una especie de "fórmula mágica" indispensable para transmitirse, unos a otros, pensamientos, sentimientos y experiencias. Gracias a esa conquista el hombre empezó a desenvolverse y crecer en sociedad; a realizar operaciones cada vez más complejas que le permitieron mejorar poco a poco sus condiciones generales de vida. Entre las mejoras que marcaron un avance importante en la trayectoria de la humanidad está el lenguaje, que a esas alturas ya era un logro cultural, es decir, que consiguieron formar un sistema de signos producidos de manera deliberada, y elaborados por los órganos del habla, con la finalidad de desarrollar la comunicación verbal vocalizada.

Por otra parte, dueños ya del control de los sonidos y, por estar dotados de inteligencia, capaces de comprender la relación entre ideas y palabras, comenzaron a decirlas, así fueron descubriendo más y más vocablos. A partir de ese momento, después de un largo período evolutivo, las expresiones orales de nuestros primeros antepasados se transformaron en oraciones de mayor complejidad y carga significativa, de esta forma se dio un desarrollo paulatino de las inflexiones vocales, esto es, los cambios en el acento y el tono de la voz, como una necesidad primaria común de expresarse de manera oral; de elaborar un lenguaje coherente, fluido y comprensible para todos. Desde entonces el único cambio trascendental en el lenguaje verbal no ha alterado su esencia, sólo ha aumentado desmesuradamente su vocabulario (1).

Llegó un día en que, tras un largo período de adaptación a su nuevo recurso de comunicación propio, el hombre se familiarizó con el mundo exterior a través de la palabra hablada, al tiempo que empezó a interactuar y socializarse con su medio; fue entonces cuando se establecieron lazos de unión y convivencia que se consolidaron con el tiempo y el diario ejercicio de las relaciones directas, las cuales favorecieron el desarrollo de la comunicación interpersonal que, desde sus primeras manifestaciones hasta nuestros días, conserva su esquema y particularidades originales.



Esquema de Aristóteles



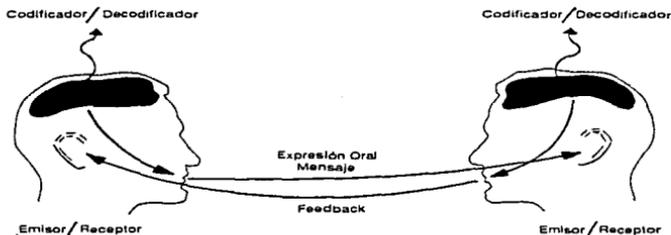
Esquema de comunicación interpersonal contemporáneo

## Reciprocidad de influencias

Tanto ha inquietado a los estudiosos de la comunicación humana, más específicamente de la comunicación interpersonal, que esa fórmula comunicativa, sencilla por los elementos que la forman, pero muy completa y compleja por su desarrollo y efectos, se conserve intacta hasta los tiempos modernos, que por esa razón se han internado en su análisis; del cual Barnlund deduce, es la interacción de dos o más personas en un contexto "cara a cara", mantienen un intercambio recíproco de señales verbales y no verbales, movimientos corpóreos y faciales entre los interlocutores (2).

Los participantes en ese tipo de comunicación natural e inmediata gozan de la ventaja de poder emplear sus cinco sentidos; de apreciar en seguida el efecto de los mensajes, gracias al feed-back o retroalimentación; y de establecer un acto social básico, constituido por las interacciones humanas o relaciones interpersonales; de ellas se desprende la comunicación interpersonal, que además se caracteriza por ser una eterna sucesión de pequeños ciclos que por sí mismos ordenan, controlan y normalizan los efectos de la intercomunicación. Cada ciclo tiene la particularidad de no limitarse; de permitir la expresión de cualquier pensamiento por más complejo que éste sea; de estar en un movimiento constante, en un continuo ir y venir de ideas que finalmente llevan a los participantes a su mejoramiento y, ¿por qué no?, al perfeccionamiento social, debido a que se transmite de una manera no instintiva, de generación en generación, al tiempo que se enriquece gracias a la evolución de la cultura humana (3), a todo lo creado por el hombre.

En este nivel y con tales circunstancias comunicacionales puede hablarse de una interacción en la que las personas transmiten estímulos con el fin de influir en la conducta de su interlocutor; a través de ellos se puede establecer una comunicación verdadera o efectiva, desde el momento en que se produce la comprensión real del mensaje y se envía una respuesta ad-hoc a ésta; tal situación permite estrechar las relaciones y optimar la fluidez en el intercambio de experiencias, vivencias ... señales, entre los participantes. Al entablar una relación de reciprocidad tan estrecha, cada ser humano produce estímulos o señales con la finalidad de causar algún efecto y modificar el comportamiento y las actitudes de los que están cerca de él, a su vez, el que inicia el ciclo se verá afectado por las conductas de éstos. Todo ese intercambio de señales se engloban en lo que hoy se conoce como: comunicación interpersonal o comunicación humana (4).



Entre el caudal de información que algún emisor envía a su receptor, dentro de la comunicación interpersonal, no solamente están las palabras y los sonidos propios del ser humano, sino también los estímulos no verbales, inherentes a un organismo que se manifiesta vivo; los movimientos y gesticulaciones de nuestro cuerpo que acompaña al mensaje oral y lo complementan. Tal es la trascendencia de los movimientos y gestos corporales que surgió la kinésica, disciplina que se ocupa de estudiarlos.

Algunos investigadores consideran que el lenguaje kinésico o todo movimiento y gesto corpóreo del hombre no pertenece a su parte instintiva natural, sino que se trata de modos de comportamiento culturalmente aprendidos, a través de la imitación, pero gracias a las aportaciones de varios etólogos este criterio se ha ampliado, ya que han logrado demostrar que muchas de las actividades kinésicas del individuo tienen origen en pautas biológicamente heredadas; ciertas interacciones formalizadas como: la conversación, el cortejo o el saludo, es decir, comportamientos estereotipados que pueden observarse en culturas distintas y distantes o experimentos con niños ciegos, así como en algunos primates; todo ello descarta la posibilidad de que sean aprendidos en su medio de desarrollo, dadas las limitaciones físicas que presenta cada caso.

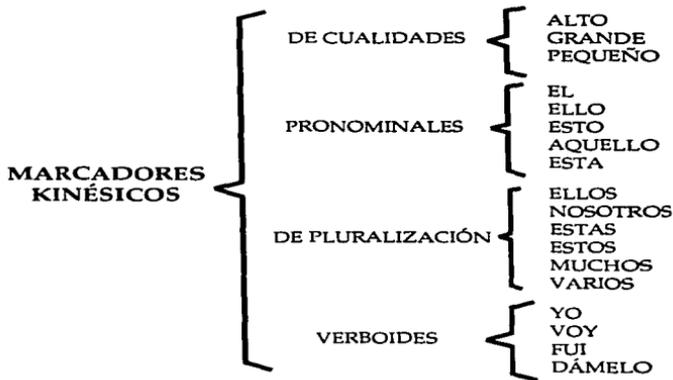
Pausado o rápido, natural o aprendido, todo movimiento de la actividad corporal fue contemplado por especialistas, quienes los analizaron y clasificaron, al igual que un lenguaje, en kinemas (movimientos) y kinemorfemas (gestos significativos).

Todos aquellos movimientos y otros indicadores que no son de uso exclusivo de algún grupo determinado, es decir, los elementos del

llamado “lenguaje de acción”, —concepto que incluye movimientos del cuerpo como: gesto, posturas, expresiones faciales, inflexiones de la voz, secuencia, cadencia y ritmo de las propias palabras; así como todas las indicaciones paralelas que surgen del contexto en donde se efectúa la comunicación interpersonal y que fortalecen el lenguaje: la ropa, el perfume, el lugar de la mesa que se elige para sentar, la hora en que se acude a las citas, en fin, todo ello comunica cosas en forma paralela—son considerados como kinemas. En esta categoría coinciden: realizar señales, caminar, beber, reír, llorar, etc.

Como unidades del “lenguaje del movimiento”, “lenguaje de signos” o kinemorfemas se conoce a las formas de manifestar a través de movimientos corpóreos, palabras y signos de puntuación; estos van desde el monosílabo, hasta las complicadas sucesiones de movimientos, tanto de danza clásica como danza contemporánea y otras manifestaciones similares. Kinemas y kinemorfemas surgen y fluyen de manera natural, paralela y complementaria a la expresión hablada en todo ser humano como una señal de vida.

Existen movimientos y gesto recurrentes, denominados por los investigadores como marcadores kinésicos:



## MARCADORES KINÉSICOS

DE ÁREA

SOBRE  
ARRIBA  
ENCIMA  
ATRÁS

DE MODO

MUCHO TIEMPO  
LENTAMENTE  
CON SUAVIDAD  
BRUSCO

Clasificación de Alejandro Gallardo Cano.

Todos esos marcadores kinésicos poseen ciertas características, más eficaces que las mismas formas verbales; son universales, pues no se limitan a determinados grupos; pueden ser empleados a una distancia considerable y lograr un impacto físico aceptable como: un aplauso, gestos de dolor, alegría, etc. Su proximidad con las estructuras filogenéticas del cerebro permiten que su aprendizaje parta con el inicio de la vida. Estos grupos de marcadores, al fluir de una persona a otra, tienen un impacto emocional más que intelectual; por tal motivo representan un lenguaje de intimidad entre los hombres. A tal nivel de trascendencia llegan los marcadores kinésicos, así como toda gesticulación y movimiento surgido del ser humano, que han sido incluidos en la categoría de lenguaje humano complejo que permite la interacción de individuos (5).

## ...DEJÓ ESCAPAR SU ESENCIA Y SE PERPETUO A TRAVÉS DE LA PALABRA

"El lenguaje es un vehículo para recorrer lo más alto y lo más profundo del Universo".

-Humboldt

Que el hombre pueda articular sonidos no es suficiente para la plena realización de la comunicación humana, como lo reflexionó John Locke desde hace tres siglos, sino que también debe ser capaz de emplear signos que surjan de sí mismo como una interpretación de sus concepciones internas para hacerlos valer como representaciones de todo aquello que fluye en su mundo interior; y al ser enviados, tales símbolos pueden ser percibidos por sus semejantes, todo ello con el propósito de desarrollar la capacidad de transferir su mente (ideas y sentir) a los demás en un acto de intercambio recíproco que retroalimente los pensamientos y sentimientos de unos a otros.

### Expresión oral: un sello de distinción Concepto de expresión oral.

"La palabra hablada siempre se ha considerado como la forma expresiva más rica del hombre, que distingue a éste de la creación animal".

-Bergson

Y como lo demuestra la crónica universal de la humanidad, el individuo ha sido capaz de desarrollar, gracias al paulatino perfeccionamiento del cerebro, la anatomía y la fisiología humana, la expresión oral como facultad exclusiva de su especie con el propósito de manifestar sus pensamientos, sentimientos y deseos mediante signos transferibles como la palabra pronunciada, la cual cumple con la función de traducir esas ideas, estados anímicos e inquietudes en símbolos perceptibles al oído a través de la voz, producto natural de ciertas funciones del cuerpo humano; por ello no es casual que la comunicación hablada se haya constituido como el eje conductor de nuestras vidas y de la comunicación humana (interpersonal).

Para cualquier ser humano que ha crecido en un ambiente social, la expresión oral es la base fundamental de sus actividades; gracias a ella refuerza día con día sus relaciones personales y provoca la interacción humana, debido a que su práctica no representa mayores complicaciones, sólo requiere de dos individuos que se encuentre en un contexto "frente a frente" y posean las condiciones orgánicas y fisiológicas adecuadas, además del deseo de comunicarse para que puedan lograrlo (7).

Hablar y escuchar durante esos encuentros son funciones primordiales, en las que se fundamenta la comunicación interpersonal; por tal motivo la diaria convivencia entre individuos depende cada vez más de la expresión oral, manifestación humana que precisa de ambas capacidades del hombre para justificar su razón de ser. Ello queda de manifiesto al recordar que todo ser humano se exterioriza y comunica a cada minuto, a cada segundo, a través de conversaciones por teléfono; incluso a través de los medios masivos de comunicación, recursos de la tecnología contemporánea mediante los cuales se difunde una serie de datos de interés general (8) como: la radio, la televisión y el cine; todos ellos con el mismo principio: la expresión oral. Si los expertos han calculado que el 74% de nuestro tiempo lo empleamos en hablar y escuchar, es obvio e imprescindible considerar a la expresión hablada como una actividad fundamental de cualquier ser humano (9).

No obstante, el proceso de comunicación va más allá de su espacio, ya que es fundamental en la vida de la mayoría de las personas porque desencadena todos los procesos psicológicos y sociales del hombre (10), debido a que el ser humano ejercita continuamente sus actos de comunicación con otras personas. Es en ese momento cuando el individuo pone en marcha una serie de funciones internas paralelas al acto de hablar, entre ellas, la activación de la memoria; todo procesamiento mental que él realiza para interpretar un mensaje; funciones neurobiológicas relacionadas con la experiencia del conocimiento; funciones psicológicas relacionadas con las experiencias afectivas; etc. Si éstas no ocurrieran las personas posiblemente no desarrollarían sus procesos mentales, su naturaleza social, ni podrían evidenciar su existencia y no serían considerados como seres humanos plenos; detalles que los diferencian de otras formas de vida. Por esas razones puede deducirse que la expresión oral es la única forma del ser, a través de ese conducto el hombre vive, activa su mundo interior y le da un sentido para exteriorizarlo al medio en que se desenvuelve, así justifica su presencia en el orbe, se reafirma como ser real que piensa,

siente y tiene aspiraciones de continuar manifestándose vivo a través de la expresión oral.

Incluso, sin la comunicación verbal sería casi imposible para el hombre de los tiempos modernos realizar miles de actividades agrupadas y organizadas con las que coordina y dirige su cotidianidad y su vida en general, la cual está inmersa en una sociedad de la que es intensamente interdependiente (11). Además, la expresión oral posee ciertas características que permiten valorarla e intensificar su uso: los mensajes se transmiten de manera rápida y las reacciones que se producen al tono, al gesto, a la propia acción de hablar aparecen inmediatamente para establecer una comunicación inmediata y directa (12).

*"El ser humano vive dentro de una sociedad que condiciona su existencia desde que nace, pero carece de valor para aislarse y escapar de ella".*

-López Rosado

## La expresión oral única forma del ser

*"La expresión oral es una cosa íntima, esencial de la inteligencia humana; inseparable del pensamiento; indispensable para el desarrollo de la precisión y claridad de sus ideas y el conocimiento del mundo exterior".*

-Steinthal

Contrariamente a lo que se cree de la frase: "las palabras se las lleva el viento", el proceso de comunicación verbal no se limita al acto de emitir mensajes, que éstos sean captados por un receptor y se pierdan, sino que trasciende, va más allá del tiempo y del espacio; ¿por qué? Los seres humanos nacen, ejercen su derecho a manifestarse en forma oral, entre muchos otros, mientras transitan por la vida y declinan para renovar el continuo ciclo de la naturaleza y la historia. No obstante, el lenguaje verbal permanece, aunque con la integración de nuevas palabras y el desuso de otras, conservando su esencia: permitirle al hombre ser. Esta última cualidad nos lleva a reflexionar que el género humano aunque único, en su eterna complejidad presenta distintos perfiles, desde los cuales se puede apreciar y ampliar el panorama de la expresión oral y su trascendencia en la vida de cualquier individuo, ya que la expresión hablada procede del hombre mismo.

## Perfil histórico

Una de las características primordiales de todo lo que tiene vida es su capacidad de adaptación al medio ambiente en que se encuentra. Esto indudablemente alcanza a la humanidad, quien en contraste con el resto de los seres vivos, no sólo se adapta orgánicamente a su ámbito, sino que modifica su entorno de acuerdo con el paulatino conocimiento que adquiere de él y las necesidades que en su momento precisa satisfacer; así ha alcanzado el máximo de satisfacciones, ya sean materiales o espirituales, entre ellas, la apremiante necesidad de identificarse y comunicarse con sus semejantes para transmitirles las experiencias que acumula a medida que descubre el mundo y su naturaleza.

El mejoramiento de su vida en general llegó con el perfeccionamiento de sus formas expresivas y comunicativas, así como de sus instrumentos de trabajo, ya que implican la evolución del cerebro humano, sin olvidar que la expresión hablada como primera manifestación del hombre se ha mantenido como única forma de exteriorización de su interior sin auxiliarse de recursos ajenos a él mismo, sin las extensiones consideradas por el sociólogo MacLuhan.

Todo ello trae consigo la modificación de las relaciones entre hombres y la posibilidad de nuevas formas de coordinación en todos los ámbitos para lograr una vida común confortable y satisfactoria.

Aunque degenerado de su forma original, el lenguaje vocalizado ha sobrevivido y conservado su esencia: externar con extrema fidelidad el pensamiento y el sentimiento humano; pero no sólo eso, también se manifiesta como la resultante de una trayectoria evolutiva por los lenguajes de los pueblos históricamente decisivos que marcaron los puntos cruciales del progreso, a la vez que se presenta como una prueba de la acumulación de la experiencia y el conocimiento del hombre a través de la historia.

Toda sociedad adopta de manera tácita diferentes clases de lenguajes para comunicarse, por ello recurre, entre otros, al lenguaje oral que ha aprendido de sus antecesores y por imitación a sus semejantes, ya que es el cúmulo de conocimientos adquiridos por las

generaciones anteriores. Si cada generación tuviera que empezar “desde el principio” inventando su propio lenguaje oral, no habría posibilidad de progreso en ningún sentido, debido a que las informaciones, interpretaciones y experiencias que llegan a la posteridad, gracias a la expresión oral, corresponden con creciente exactitud a la realidad (13). Sin la presencia de la expresión oral jamás habría sido posible que llegaran hasta nuestro tiempo y hasta nuestros oídos valiosos mitos, leyendas y tradiciones de civilizaciones y generaciones anteriores; ellos de alguna manera nos permiten aprender sobre el pensamiento, el sentimiento, las pasiones, los anhelos, los aciertos, los errores, las supersticiones ... que inquietaban a nuestros desconocidos antepasados.

### Perfil sociológico

En un incesante afán por vivir rodeado de individuos con quienes identificarse, el hombre, no sólo naturalmente social sino esencialmente social como lo definió Aristóteles, ha desarrollado la expresión oral, manifestación y forma del pensamiento. Considerada manifestación en tanto que traduce su proceso en símbolos reales, perceptibles, y forma porque dentro de los signos encierra su contenido. Es el eslabón que une los pensamientos y sentimientos de los miembros de alguna comunidad en una sólida cadena social, al tiempo que permite el tránsito de seres solitarios a una confortable y preeminente vida en sociedad, dentro de la cual la expresión hablada se muestra como una importante dualidad: es la causa y el medio de la sociabilidad; también implica racionalidad. Estos últimos atributos tienen gran trascendencia en la vida de todo hombre ya que son exclusivos de su especie y lo distinguen de otras formas de vida (14).

No es necesario aparecer como un permanente estudioso de la sociedad; cualquier habitante que se vuelva un poco observador del medio ambiente que lo rodea, puede percatarse fácilmente de que toda persona que se ha desenvuelto en sociedad y no ejercita con frecuencia su capacidad para comunicarse de manera oral, aunque posea las condiciones fisiológicas ideales para hacerlo, paulatinamente se ve aislado (15), de aquellos que sí hablan y establecen un intercambio de pensamientos y sentimientos con los demás, en virtud de que el resto del grupo interactuante desconoce lo que fluye en el interior del que no se expresa; en este caso se dificulta la comunicación y se presupone que no tiene la disposición de convivir con los demás.

Tal situación le crea al callado un sentimiento de rechazo y soledad, aunque se encuentre inmerso entre una multitud, eso no le

permite un desenvolvimiento pleno dentro de su sociedad, de la que le es imposible prescindir para el desarrollo de su vida en general.

Entre el sinfín de lineamientos inamovibles que marca la sociedad, que como miembros de ella debemos preservar, es frecuente enfrentarnos a diversas situaciones, unas importantes y otras que sin la misma trascendencia complementan nuestra vida, en las que deseémoslo o no tenemos que expresar verbalmente lo que sabemos, pensamos o creemos acerca de cualquier tópico de la realidad que nos envuelve.

Eso sucede durante la vida cotidiana: trámites en diferentes instituciones para obtener cualquier tipo de documentación. En la formación académica se ha implementado que desde la etapa de educación básica todo estudiante ponga en juego su capacidad intelectual y habilidad para exponer frente a sus compañeros de clase (en público) algún tema en forma verbal; incluso el mismo proceso de titulación, a nivel licenciatura, requiere de un examen profesional, mediante el cual el aspirante a un título superior demuestra a través de la palabra hablada sus conocimientos, al tiempo que pone a prueba su capacidad expresiva verbal, intelectual y comunicativa, aspectos determinantes para su futuro desarrollo profesional. Más aún, en el trabajo es indispensable la interacción humana, la comunicación "frente a frente", sin olvidar la entrevista directa y personalizada que se le hace a cualquier persona que desea obtener un empleo. Por todo lo anterior y por algunas situaciones más, que cualquiera de nosotros puede observar en la cotidianeidad, es evidente el valor de la expresión oral en la vida del individuo y la sociedad, por ello es necesario adquirir la destreza para manifestar a otros, de manera clara y sin temor, nuestras ideas y opiniones.

A tal grado llega la trascendencia de las interacciones entre seres humanos que sin ellas, asegura el filósofo judío Spinoza, no se desarrollarían las emociones que caracterizan al hombre: amor, gratitud, admiración, celos, deseo de poder, ambición, orgullo, pusilanimidad; abundancia y carencia de afectos que hacen al ser humano más completo en esencia y presencia.

### Perfil filosófico

El hombre existe porque tiene un cuerpo con órganos y sus funciones bien determinadas, además un espíritu (esencia humana) con manifestaciones y movimientos propios, pero cada hombre es porque

puede percibir al mundo del que forma parte y puede expresarse a sí mismo (16). Esas manifestaciones tan particulares del ser y el estar puede lograrlas con mayor fidelidad y autenticidad a través de un recurso natural como es la palabra hablada; la cual además define su personalidad y facilita a sus congéneres los elementos necesarios para interpretar su interior.

Cuando el ser humano llega a ese momento, toma conciencia real de la trascendencia de su estadia en el mundo y de la influencia que permanentemente ejerce sobre éste; así el primero se esfuerza por vivir y cumplir con su ciclo vital hasta desaparecer, pero no se desvanece del todo porque deja tras de sí un sin número de experiencias y conocimientos heredados a sus semejantes gracias a la palabra hablada, entre muchas otras formas expresivas. De tal manera que la expresión oral perdura más allá del hombre mismo; continúa su evolución, fortalecimiento y perfeccionamiento en un proceso interminable.

Sin embargo, no es sólo un proceso evolutivo lo que justifica la existencia de la expresión hablada, sino una necesidad natural inherente al hombre de manifestar inquietudes que piden una respuesta inmediata... Quién es, por qué y para qué está en el lugar donde se encuentra; a dónde va y hasta dónde quiere llegar...

En tal caso es válido pensar que, mientras existan seres humanos que se cuestionen acerca de sus propósitos, de su función en la vida; que deseen manifestarse de manera oral y aprender sobre el momento y el espacio en que les corresponde vivir, la expresión que emana del hombre por la boca y toma la forma y el sonido de la voz se mantendrá viva.

### Perfil cultural

Todo lo que surge o proviene del hombre es considerado como cultura: valores, normas morales; modos de conducta particulares; personalidad, que considera la interacción de los sistemas físicos y psicológicos determinantes de una conducta y un pensamiento característicos (17), así como indicadores que complementan un concepto que uno se forma de cada persona como: la ropa, el perfume, el lugar de la mesa que se ocupa, la puntualidad (18), las características de la expresión oral, la voz, etc.

Por tal motivo no estaría fuera de contexto pensar que la palabra hablada es el reflejo de la acumulación de conocimientos y

experiencias que el hombre ha sido capaz de desarrollar y aprender en todos los ámbitos; así como el indicador más importante del nivel cultural que se ha alcanzado a través de la larga y progresiva evolución del género humano.

### Perfil fisiológico

El flujo de emisiones vocales que inunda el ambiente, mediante la cual los seres humanos se comunican e inician su socialización, emana de cada uno de los integrantes de la comunidad de manera individual y "casi mágica". No obstante, para que todos esos sonidos humanos puedan ser emitidos por alguien, es indispensable contar con un instrumento propio, un recurso fisiológico capaz de producir de manera natural los sonidos vocales del lenguaje oral, y que es el resultado de la conjunción de varios órganos que, desde los anales de la historia, tenían funciones puramente biológicas como: la respiración, la trituración y la digestión de alimentos, etc; pero más tarde se adaptaron a la función comunicativa con la producción del acto del habla, para beneficio de los que desarrollaron esa capacidad, debido que a través de ella transmiten pensamientos y sentimientos gracias a los sonidos producidos por las cuerdas vocales (la voz), la laringe y las cavidades nasal y oral.

#### *Y el hombre se hizo escuchar...*

Desde que por primera vez el hombre separó los labios para dejar fluir hacia el mundo exterior todo aquello que giraba en su mente, hasta los protagonistas de la época contemporánea que ejercen cotidianamente su facultad de articular palabras para darse a entender; la capacidad de hablar se ha presentado como la manifestación concreta de la existencia de un sistema fonoauditivo o sistema de expresión oral que se hace perceptible a los demás tras un proceso fisiológico que produce la voz humana. Pero es un circuito que se completa al momento en que el oído de un segundo individuo capta las señales emitidas por el emisor y le da pauta para enviar una respuesta o mensaje de retorno ad-hoc con el mensaje recibido.

Como ocurre en infinidad de procesos, el acto del habla comprende una serie de etapas sucesivas que se complementan para llegar a un fin, en este caso, la manifestación de alguna voluntad humana de comunicarse con su entorno. De manera que, el también llamado circuito del habla no es la excepción, por ello incluye tres etapas en su ciclo, analizadas por André Martinet en su Tratado del lenguaje.

- 1a. Fase. Producción de la cadena sonora (voz) mediante los órganos del habla.  
2a. Fase. Transmisión de mensajes con la ayuda de una onda sonora.  
3a. Fase. Recepción de esta onda por un oído humano.  
- Aspecto fisiológico auditivo puro.  
- Aspecto psicolingüístico.

Cada una de estas etapas contiene funciones distintas, la primera implica la fonación o producción del sonido al paso del aire a través de las cuerdas vocales en vibración y la articulación o colocación correcta de los órganos de la voz para la clara pronunciación de las palabras. La segunda corresponden a la estructura física de los fenómenos vibratorios, o acústica del habla; y la tercera, se refiere a la percepción de una secuencia de sonidos, es decir, la interpretación de las percepciones recibidas como una serie de elementos de valor distinto (19).

*... A través de los sonidos del interior*

*1a. Fase del habla*

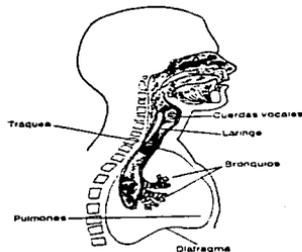
**PRODUCCIÓN DE LOS SONIDOS DEL LENGUAJE A TRAVÉS DEL APARATO FONATORIO.**

Si se habla con propiedad, el hombre carece de órganos del habla, debido a que los cotidianamente empleados para desarrollar su propia capacidad expresiva, tienen funciones puramente biológicas como: respirar, consumir y triturar alimentos, etc; pero que una vez integrados se han adaptado a la función comunicativa y han formado lo que se denomina: aparato fonatorio, el cual está integrado por tres elementos (20).

- a) Aparato respiratorio.
- b) Laringe.
- c) Cavidades supraglóticas.

La primera condición para que cualquier ser humano, orgánicamente capacitado, pueda realizar todas las articulaciones empleadas en el proceso del habla es la respiración; por tal motivo el aparato respiratorio es de vital importancia ya que al tiempo de suministrar al hombre de la corriente de aire necesaria para vivir, también canaliza adecuadamente el elemento indispensable que produce los sonidos del lenguaje (voz) cuando atraviesa las cuerdas vocales puestas en vibración, y por ende se obtienen las palabras y la expresión oral (21).

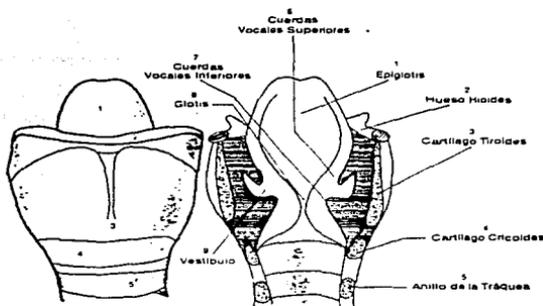
Al ingresar el aire por la nariz, cada organismo aprovecha al máximo ese fluido gaseoso que recorre desde los órganos más inmediatos hasta los que se encuentren en la parte interna del cuerpo humano. El recorrido se inicia en las cavidades nasales, una vez que se ha atravesado el filtro nasal continúa su camino hacia la parte posterior de la boca y las fosas nasales, donde se localiza una cavidad llamada faringe, que sirve de espacio comunicante a las primeras con la laringe, es una especie de caja cartilaginosa en forma de embudo que se forma en la parte superior de la tráquea. La abertura que conecta a la faringe con la laringe se cierra durante el paso, de la boca al estómago, de cualquier sustancia sólida o líquida (deglución); la obstrucción se logra por medio de la lengüeta llamada epiglotis. Inmediatamente bajo ella se localiza una dilatación, el vestíbulo, seguida de un estrechamiento formado por dos pliegues llamados cuerdas vocales superiores, un poco más abajo se encuentran dos pliegues más, muy próximos entre sí, las cuerdas vocales inferiores, que limitan la glotis, un orificio triangular, el cual desemboca en la parte superior de la tráquea (22).



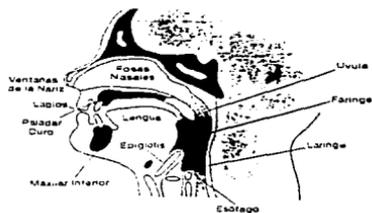
APARATO RESPIRATORIO

Una vez que se ha introducido la corriente de aire a los pulmones, durante el proceso de respiración, aquella tiene que salir nuevamente, transformada en anhídrido carbónico, mediante un acto de espiración, salida del desecho, durante el cual atraviesa forzosamente la laringe; en este órgano el aire tropieza con las cuerdas vocales inferiores

y es en ese momento cuando se produce el sonido, la voz (23).



ESQUEMA DE LA LARINGE



APARATO RESONADOR

Las cavidades supraglóticas, localizadas sobre la glotis, desempeñan el papel de resonadores, huecos que prolongan los sonidos contenidos en ellas. Tales cavidades tienen la facultad de modificar la corriente del aire y por consiguiente del tono laríngeo, situación que les permite la modulación y extrema variación del material sonoro, de acuerdo con el volumen y proporciones de las cavidades, la resultante de ese

procedimiento constituye el mecanismo del lenguaje. Dichas cavidades supraglóticas son: faringe, cavidad bucal y fosas nasales (24).

## 2a. Fase del habla.

### TRANSMISIÓN DE UN MENSAJE MEDIANTE UNA ONDA SONORA.

Entre los miles de sonidos del mundo y de la naturaleza, la voz humana es uno de los que captamos con mayor facilidad y constancia gracias a que, en el aspecto material, el sonido es "un estado de actividad de la materia que afecta nuestro órgano auditivo" y, en cuanto al efecto fisiológico que provoca en el organismo humano, es "el hecho psicofisiológico determinado por unas vibraciones cuya altura e intensidad se adaptan a las posibilidades de captación de nuestro órgano auditivo.

Para producir un sonido es necesario someter un cuerpo elástico a un estado de tensión (cualquier objeto es susceptible a esta cualidad); el cuerpo inmediatamente presentará una tendencia a convertir ese estado de actividad o excitación a otro de total reposo, ello dará lugar a vibraciones u oscilaciones (ondas), que la materia transmitirá al medio ambiente en que se encuentra. Si llega a un elemento, a un espacio elástico que tenga una frecuencia propia igual o semejante a la vibración del aire, este cuerpo entrará en resonancia, es decir, también comenzará a vibrar, reforzando así el tono del sonido recibido (resonador).

Un sonido es escuchado claramente como tal cuando la vibración que lo forma reúne ciertas características como: frecuencia, número de vibraciones u oscilaciones que realiza en un segundo; amplitud, distancia máxima entre los dos extremos de la trayectoria de la desviación ( ); duración, tiempo total que el objeto en estado vibratorio conserva el movimiento, desde el inicio hasta su total extinción; forma, secuencia de la trayectoria (25).

Esas cualidades de la vibración corresponden a cada una de las características del sonido producido:

- \*La frecuencia corresponde al tono del sonido, calidad de agudeza (graves-agudos) o "altura" del sonido. Cuando mayor sea la frecuencia más alto o agudo será el tono recibido, es decir, mayor su altura de tono.
- \*La amplitud determina la intensidad del sonido, su calidad de fuerte o suave, llamada volumen. Mientras más amplia sea la vibración, mayor intensidad o volumen adquiere el sonido.
- \*La duración corresponde exactamente a la duración del sonido, debido a que éste se produce mientras el cuerpo en estado vibratorio conserva

el movimiento.

No obstante, la onda sonora que emana del aparato fonatorio humano sigue las trayectorias o movimientos ondulatorios más diversos, ello determina la forma. Si la estructura es irregular representa un ruido, en caso contrario representa un tono; también puede ser regular, pero de estructura compleja y entonces representa una mezcla de tonos que al integrarse en un movimiento total producen un sonido, el cual es percibido por el oído también en formas diferentes. Esa calidad distintiva es conocida como timbre del sonido o "color" (26).

Cada una las características del sonido es independiente y puede variar indistintamente, esto produce que cada vibración sea percibida en forma diferente por el oído humano.

### *3a. Fase del habla.*

## PERCEPCIÓN DE LA ONDA SONORA POR EL OÍDO HUMANO.

Siempre han existido en el medio ambiente infinidad de ondas sonoras, muchas de ellas producidas por algún aparato electrónico, otras por el aparato fonatorio humano, pero para que éstas cumplan una función comunicativa necesariamente deben ser captadas por un oído humano, el cual tras un constante evolución ha perfeccionado su estructura y funciones; por ello el órgano auditivo del hombre no está limitado a captar sólo ondas sonoras, sino que al mismo tiempo, se presenta dos vertientes de interpretación: un ASPECTO FISIOLÓGICO AUDITIVO PURO y un ASPECTO PSICOLINGÜÍSTICO (27).

### ASPECTO FISIOLÓGICO AUDITIVO PURO.

El oído humano, órgano por medio del cual captamos los sonidos, consta de: OÍDO EXTERNO, formado por el pabellón, la oreja y el conducto auditivo; OÍDO MEDIO, constituido por el tímpano, los huesecillos: martillo, yunque y estribo; y OÍDO INTERNO o "laberinto", integrado por el vestíbulo, los conductos semicirculares y el caracol.

El proceso de la audición se desarrolla exclusivamente en el caracol (cóclea), una de las zonas más internas del oído; en sus espiras se extienden dos membranas distintas, una de ellas denominada "órgano de Corti"; ese delicado órgano es el más importante del oído, ya que contiene precisamente las células sensoriales del nervio auditivo (acústico), en ellas las vibraciones acústicas son transformadas en

estímulos sensoriales.

Helmholtz, fisiólogo alemán, explica en su "teoría de la resonancia" que las terminaciones del nervio auditivo se encuentran agrupadas en sentido transversal, una al lado de la otra, a la vez que están afinadas por sus diferentes longitudes en distintas alturas de sonidos. Cuando una onda sonora es transmitida por la endolinfa al "órgano de Corti", las fibras nerviosas que

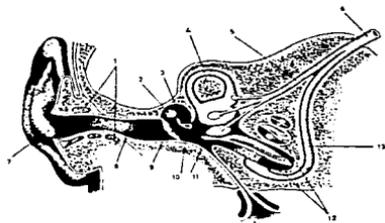
corresponden a los tonos parciales de ese sonido la captan y se produce así la percepción sensorial. Esta última es conducida por las fibras nerviosas auditivas a las zonas acústicas, situadas en los lóbulos temporales del cerebro, en donde definitivamente se hacen conscientes esas percepciones como una sensación acústica homogénea.

Es comprensible que la audición esté influida en gran medida por la doble transformación que se lleva a cabo desde la producción acústica del sonido por la sensación fisiológica, hasta la sensación; es decir, que no es igual el sonido que escuchamos al que existe acústicamente, sino que lo percibimos considerablemente modificado por la naturaleza del oído y del cerebro humano (28).

#### ASPECTO PSICOLINGÜÍSTICO.

La interpretación de las ondas sonoras como efecto del habla no se reduce a la percepción fisiológica de los estímulos contenidos en tales ondas, para ser comprendidas deben segmentarse y cada segmento debe referirse a cualquier unidad funcional del sistema lingüístico adoptado por convicción. Para entender realmente las señales, el receptor debe identificar el valor simbólico (afectivo, enfático, etc.) de los sonidos conocidos del lenguaje en una cadena sonora, además el valor semántico, gramatical, o de otro orden (sentido)(29).

APARATO AUDITIVO



- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1) corte del cartilago de la pira.           | 8)                                   |
| 2) yunque                                    | 9) tímpano.                          |
| 3) martillo.                                 | 10) base del estribo y ventana oval. |
| 4) uno de los tres conductos semicirculares. | 11)                                  |
| 5) N. vestibular.                            | 12) cóclea (caracol).                |
| 6) pedata nervus cerebri (nervio auditivo).  | 13) N. coclear.                      |
| 7) peñasco.                                  | 14) tramo de Eustaquio.              |

Todo ser humano capacitado orgánicamente para realizar eficazmente su circuito del habla, excepto los sordomudos, desencadena al mismo tiempo un proceso interno de comprensión de símbolos y significados, más específicamente, relaciona las palabras con aquello a lo que se refieren, nombra a los seres, las cosas y las ideas en una forma determinada, conocida y aceptada por todos los miembros de esa comunidad, para poner de manifiesto su capacidad individual de significación y simbolización de la realidad en que se haya inmerso; pero estos signos solamente podrán tener el significado (imagen mental) que la experiencia de cada individuo le permita ver en ellos, es decir, cualquier receptor interpretará los mensajes que recibe en función de la experiencia que éste posea (30).

Algunos de nosotros podemos evocar algo en común a pesar del tiempo, pero el contexto social le imprime un nuevo sentido o un nuevo uso espiritual, de acuerdo con la experiencia de cada época y de cada sociedad; de tal manera que lo captado se interpreta de modo distinto. Esa forma de significar y valorar la realidad depende del contexto social, y esto trae como consecuencia que la relación de conocimiento que se tenga de una cosa no sea exclusiva, ya que es la cultura de esa persona; una relación asimilada por ella, en un contexto y un medio ambiente determinados, que permiten conocer el objeto y darle ciertas funciones (31).

No obstante, las actividades posteriores a un mensaje pueden atribuirse a dos móviles principalmente: ACCIÓN SOCIAL Y RELACIÓN SOCIAL. Cuando haya una idea central común evocada por cualesquier sujetos, como consecuencia de la acción de uno o varios de ellos, se produce una acción social; muestra de ello es vestirse a la moda para ser reconocido y aceptado en el círculo social en que se desenvuelven el sujeto que toma esta actitud. Y una relación social se presenta cuando el significado (imagen mental) común tiene interpretaciones diferentes, pero se cuenta con la posibilidad de predecir cómo actuará el otro, o porque no actuó de una forma determinada; como el significado tan distinto que tendría para dos generales de bandos contrarios el triunfo de uno de ellos durante la guerra (32).

En tales circunstancias y como una consecuencia de vivir en sociedad, afirman los estudiosos de la semántica, el hombre utiliza los símbolos y reglas aceptados por su grupo social mediante un acuerdo comunitario que aquél ha aprendido por herencia cultural y a lo largo

de su vida por imitación a sus semejantes. Desde la primera vez que adquiere conciencia de su propia individualidad almacena elementos que cree convenientes, a los cuales asigna un valor; así éstos se vuelven cada vez más apreciados e importantes para él (33). Todos estos aspectos forman el marco de referencia de cada ser humano.

Concretamente, que el oído humano capte de manera real el habla de cualquier emisor depende de una serie de factores, ya que dos aparatos auditivos en condiciones físicas normales, no escucharán del mismo modo los estímulos. Cuanto más se enriquece la experiencia ligüística y auditiva, más se eleva la facultad de captar diferencias y matices acústicos; sin embargo, las posibilidades de discriminación están limitadas por las experiencias anteriores del receptor (marco de referencia); así el oyente interpretará con mayor facilidad y seguridad los matices que le son familiares antes que los desconocidos (34).

Cualquier posibilidad de que el ser humano capte e interprete alguna onda sonora emanada de un semejante le ofrece la alternativa de emitir un mensaje de retorno ad-hoc con la señal recibida y concluir el ciclo del habla, para reiniciar una vez más otro circuito y ejercitar oportunamente el arte de hablar-escuchar. Pero todo este proceso no se reduce a un acto mecánico humano, sino que se constituye como un acto de constante retroalimentación en el que se combinan: comunicación, comprensión, intercambio de pensamientos, sentimientos, experiencias, conocimientos... y todo ello tiene como resultante un estrecho vínculo internacional humano: la expresión oral o la palabra hablada, ésta consolida a su vez las relaciones a nivel interpersonal.

## Perfil biopsicológico

"... Las palabras son mágicas porque afectan a la mente de quienes las emplean... Incluso la conducta y el carácter están en gran parte determinados por la naturaleza de las palabras que solemos usar para expresarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea".

-Aldous Huxley  
"Words and their meanings".

Biológicamente hablando, formamos parte de un vasto e importante grupo natural conocido como reino animal, integrado por todas las especies de la fauna terrestre, incluyendo la humana; pero del cual se distingue el hombre por poseer el lenguaje oral. Más aún, esa forma expresiva es la gran división que separa al hombre como animal del hombre como ser humano; es la habilidad del género humano por

excelencia, gracias a la cual ningún defecto es tan importante que pueda despojar al individuo de su esencia, incluso sin ella se es un ser humano sin realidad (35).

Una realidad que vive diariamente y lo condiciona: en la medida que se integra y participa de una comunidad poseedora del lenguaje sus capacidades de pensar, manifestarse y comunicar. Todo esto como consecuencia de un hecho cotidianamente observable: gran parte de las interacciones humanas contemporáneas, y de otros tiempos, se producen a través de la expresión hablada, base del pensamiento del hombre, incluyendo el pensamiento sobre "sí mismo" (36), al tiempo que desencadena diversos procesos internos, tanto químicos, como biológicos y psicológicos.

Particularmente la expresión oral a la que recurrimos cotidianamente, base de la comunicación humana o interpersonal y eje conductor de esta tesis, depende en forma directa de los procesos bioquímicos y psicológicos que las funciones desarrolladas en el cerebro (neurobiológicas y psicológicas) producen en el sistema nervioso central, al momento de elaborar o recibir e interpretar cualquier mensaje. Gracias a esa actividad mental, todo individuo que desea manifestar su pensar y su sentir cuenta con una gran variedad de experiencias cognitivas y afectivas que enriquecen su marco de referencia -signos conocidos por él y los significados que ha aprendido a atribuirles gracias al contacto con la realidad del mundo físico o social que lo rodea y a la herencia cultural de su sociedad, esto es, a su experiencia-, al tiempo que le permiten elaborar mensajes más completos, apegados a sus pensamientos y sentimientos reales (37).

Más aún, en el momento que esa persona aprende a utilizar las palabras, de manera oral, con el fin de expresar en primera instancia pensamientos, sentimientos e inquietudes para obtener más tarde una respuesta deseada, da el primer paso hacia la comunicación real, a la comunicación verdadera o eficiente (38).

### *La voz del interior*

Es en el campo de la actividad humana interna donde radica la importancia real del perfil biopsicológico de la expresión con una importante carga comunicativa, desarrollados al interior de cada individuo; procesos de gran trascendencia para la comprensión de otros fenómenos de la comunicación social, pues en cierta forma, todo proceso comunicativo está sujeto a la interpretación particular del

individuo. Lo cual significa que cada ser humano realiza una interacción consigo mismo antes de manifestarse al exterior, es decir, lleva a cabo una comunicación intrapersonal (39).

Por todo eso, no es casual que, de entre todos los perfiles detallados con anterioridad, el biopsicológico se constituye como el más importante, debido a que sus principios también corresponden a los de la comunicación intrapersonal. Una comunicación que tiene lugar dentro de cada persona (es hablar consigo mismo), en la que se realiza una manipulación de señales producidas internamente por el individuo en ausencia de otras personas y una interacción con su ambiente. En tal caso, el ser humano es quien se peca de lo que exigen sus propósitos; intuye lo que ha de admitir su organismo y asocia signos de acuerdo con la dinámica de su personalidad (40).

Tanto los procesos internos humanos, sus causas y consecuencias como el tipo de comunicación intrapersonal pueden ser estudiados a partir de los distintos enfoques desde donde han sido analizados por las diferentes escuelas psicológicas interesadas en su estudio.

#### a) ENFOQUE COGNITIVO.

Manifiesta que existe una interacción del individuo consigo mismo, en la que se lleva a cabo una manipulación de señales producidas en el interior de cada ser humano en ausencia de otras personas, como resultado del intercambio o "transacción" de significados entre un individuo y su medio ambiente.

De esa relación comunicativa, obtiene resultados que le son indispensables en su vida social. Entre ellos: aclarar sus propósitos individuales (deseos, fines o metas); elegir todo tipo de estímulos — comida, etc. — que ha de aceptar su organismo y su experiencia personal; adquirir la habilidad de asociar signos de acuerdo con su personalidad, lo que le permite generar los estímulos internos necesarios para lograr satisfacción personal en cuanto a sexo, amor y reconocimiento social. Además adquiere seguridad y alcanza la etapa de máxima realización personal, la adaptación plena a su medio circundante.

Este mismo enfoque parte del supuesto que nadie puede elegir o moldear la conducta de las personas, por ello se considera que los miembros de una sociedad son receptores activos de cualquier aporte sensorial y sus respuestas de conducta ante cualquier estímulo son moldeadas por complejos procesos mentales (cognitivos). Tales procesos cognitivos (percepción, imaginación, sistema de creencias, de

actitudes, de valores, además de la memoria y otras actividades mentales) transforman cualquier información o aporte sensorial de muchas maneras: codificación, distorsión, almacenamiento, interpretación; todos ellos resultados que permiten al individuo tomar decisiones de conducta en su vida social: interrelación con sus congéneres, rechazo, indiferencia, enojo, entre otras (41).

#### b) ENFOQUE CONDUCTISTA

Afirma que la comunicación intrapersonal, al igual que todo proceso mental, debe estudiarse con base en los indicadores físicos de estímulo —respuestas, con el fin de descubrir las leyes que puedan predecir las respuestas— desencadenadas por ciertos estímulos o, con base en las respuestas, pensar e identificar los estímulos que originan.

Desde este enfoque, el proceso de comunicación intrapersonal consiste en una continua descomposición y recomposición de mensajes dentro del organismo que permiten al individuo dialogar consigo mismo mediante el procesamiento de símbolos lingüísticos, mismos que funcionan como respuestas y mensajes internos a los estímulos del mundo exterior.

Tal proceso puede ilustrarse con el acto de escribir una carta. Cierta persona, impulsada por una idea o intención originada en su pensamiento, empieza a escribir una carta, acción en la que intervienen todas sus habilidades comunicativas (hablar, escribir, leer, escuchar y la reflexión o el pensamiento). Una vez terminada la misiva, la lee con atención para buscar posibles errores, en este momento el mensaje es reciclado. De emisor, el individuo se convierte en el receptor que deberá interpretar su propio mensaje; es aquí cuando empiezan a actuar sus sentidos que llevarán la información, a través de impulsos nerviosos al sistema nervioso central (receptor), el cual a su vez lo procesa, es decir, lo somete a un análisis o descomposición, valiéndose de los mismos factores culturales y actitudes. Hecho esto se integra un nuevo mensaje tentativo, mensaje que es una respuesta encubierta hasta que no sea interpretada al exterior, de manera oral o a través de la escritura.

El propósito básico del individuo en esta clase de comunicación es influir o afectar, inicialmente sobre sí mismo y después sobre su medio social y físico, con el fin de reducir la tensión interna provocada por la incertidumbre y la falta de dominio sobre el mundo exterior.

Existe tal similitud entre el proceso de aprendizaje y la comunicación intrapersonal que los teóricos conductistas los consideran procesos equivalentes (42).

### c) ENFOQUE SOCIOPSICOLÓGICO

Enfatiza que la comunicación intrapersonal cumple un papel decisivo en la vida psicológica del individuo (emocional e intelectual), que podría ser comparada con los elementos que satisfacen procesos metabólicos vitales, como respirar y comer.

El ser humano continuamente genera, disemina, adquiere o no y capta o no datos relativos a los acontecimientos del mundo externo, así como de su propio mundo interior, a través de sus órganos sensoriales. Todo ello le facilita su adaptación al medio que lo rodea, función dominante de todo ser viviente que le permite incorporar datos externos, así como elaborar datos internos para amoldarse al medio. De igual forma se agiliza la comunicación, función que complementa a la primera mediante la exteriorización de datos, al tiempo que le permite producir y diseminar datos con el propósito de que otras personas se adapten al individuo que actúa como emisor.

Organizar y convertir los actos sensoriales en unidades de información funcionalmente aprovechables es el acto básico de la comunicación, un proceso mental interno que realiza el aparato psíquico del hombre, el único ser capacitado para realizar esa conversión en la que los datos, transformados en información, son la materia prima para pensar, decidir, resolver problemas, desarrollar actitudes, aprender y llevar a cabo otros procesos.

Dentro del enfoque sociopsicológico, existen dos sistemas que explican cómo el hombre se adapta y comunica: un sistema conceptual-valorativo (que comprende y evalúa), y un sistema de control de la conducta (que implica la acción). El primero es un modelo del mundo propio de cada ser humano, que realiza una función tradicionalmente atribuida a la mente: la explicación de cómo la persona aprende y se comprende a sí misma y a su entorno. El segundo sistema es un modelo cibernético de comunicación y, básicamente se reduce a una variante del modelo comunicativo elemental (emisor-mensaje-receptor), regulada por elementos como las intenciones del individuo con respecto al entorno, esto como inicio de cualquier relación interpersonal (43).

### d) INTERACCIONISMO SIMBÓLICO

Sostiene que el intercambio de símbolos significantes, adoptados por un acuerdo social tácito, hace posible la existencia de individuos pensantes y de la sociedad misma. Por ende, la mente o la inteligencia humana sólo son posibles gracias a la conversión interiorizada de símbolos significantes.

Más aún el poder responder a sus propios símbolos (que

representan lo mismo para distintos individuos) permite al hombre autoevaluarse, tomando como referencia los parámetros de personalidad que ha captado dentro de la comunidad en que se desenvuelve. De esa manera puede elaborar una concepción de sí mismo, con ello el proceso se consolida, pues es capaz de generar el desarrollo de su propia mente y de la sociedad de la que forma parte (44).

#### e) ENFOQUE BIOSOCIAL

Explica que la comunicación intrapersonal está compuesta de dos fases: cuando el cerebro humano actúa como emisor y en su interior se desencadenan procesos neuropsicológicos. La siguiente fase se presenta en el momento que se llevan a cabo ciertos procesos, también neuropsicológicos, en la parte interna del mismo cerebro, que ahora toma el papel de receptor. En ambas situaciones la memoria tiene una participación fundamental, ya que contiene el acervo aprendido, compuesto por las convenciones culturales del lenguaje y las experiencias de cada individuo.

Dadas las especificaciones, es posible observar que la comunicación intrapersonal consiste en una serie de procesos que se inician y concluyen en la bioquímica del sistema nervioso central e incluye las "actividades precognitivas y cognitivas", mentales y emocionales, así como los hábitos de percepción, los convenios culturales, las conductas explícitas con la boca y otras partes del cuerpo (expresión verbal y no verbal) y los sucesos del mundo físico que superan al tiempo y al espacio.

Relacionar las experiencias sensoriales captadas del medio circundante y enlazarlas a símbolos culturales ya aprendidos y almacenados en la memoria es lo que constituye el proceso de pensar, una forma de comunicación consigo mismo (45).

Cognitivo, conductista, biosocial o cualquiera que sea el enfoque psicológico de los procesos internos del hombre, todos ellos tienen como común denominador el desarrollo de un conjunto de fases bioquímicas y psicológicas desencadenadas al momento de concebir, manifestar, captar e interpretar un pensamiento o un sentimiento; común denominador que facilita la presencia de la expresión oral, base de las relaciones interpersonales.

Desde un enfoque esencialmente psicológico, la expresión hablada tiene como objetivo la superación de contradicciones internas (complejos, frustraciones, baja autoestima, entre otras) de la persona en busca de un equilibrio mental y emocional. Con ese fin puede recurrir a la catarsis o terapia de la palabra, un proceso mediante el cual se liberan

las tensiones ocultas; se eliminan los recuerdos que perturban la conciencia y las emociones e ideas nocivas para el equilibrio mental y nervioso. Todo ello a través de hablar y expresarse libremente.

Sigmund Freud, padre del Psicoanálisis, atribuía a la catarsis un valor terapéutico, siempre y cuando el paciente volviera a experimentar sus verdaderas emociones, de esa manera las superaba.

El factor de mayor influencia en asegurar el desarrollo y la estabilidad mentales es la imagen que la persona tiene de "sí misma" a través de los datos o referencias que le proporciona su interlocutor.

Las respuestas posibles de una persona a las propuestas de auto-definición de su interlocutor que producen efectos negativos son: el rechazo de la definición (imagen) que se forma de sí misma en su comunicación con los demás. Así como la indiferencia o desconfirmación, es decir, la negación de la importancia y el valor, incluso de la propia existencia del individuo. En el caso de las personas que pasan desapercibidas el comportamiento indiferente de los demás es como un mensaje inexorable y repetitivo que les dice: "Tú no existes". Pero la indiferencia va más allá, también aparece cuando no se respeten los significados, las intenciones, las motivaciones y en general cualquier pensamiento o sentimiento manifestado por algún ser humano (46).

## Perfil profesional

*"La expresión oral siempre se ha considerado como la forma expresiva más rica del hombre, la que lo prolonga y amplía en cuanto que es una exteriorización de todos sus sentidos a la vez".*

- Bergson

Pocas personas se han detenido a reflexionar acerca de la importancia que tiene y el papel que desempeña la expresión oral en la vida del ser humano; sin embargo, cada individuo debería de prestar mayor interés a esa forma expresiva particularmente humana, y, sobre todo, natural, pues el hombre de nuestros tiempos se pasa el 80 por ciento del día hablando y escuchando (47).

En primera instancia, hablar puede ser una necesidad, pero el uso inteligente de esa capacidad humana puede contribuir a la realización personal y al éxito de la vida profesional del ser humano. Por esa razón, en la formación de los futuros profesionistas (no sólo del área de comunicación), personajes que continuarán con el desarrollo y el progreso de la misma sociedad, debe contemplarse no sólo la formación teórica, sino también la adquisición de habilidades para el buen manejo

de las relaciones interpersonales que constantemente tendrá que enfrentar cuando efectúe sus diferentes tareas profesionales —eso implica renovar las habilidades para relacionarse con otras personas, expresando lo que realmente se desea de manera socialmente apropiada y disminuyendo la ansiedad, el nerviosismo, el miedo... que provoca la interacción personal (48)—. Sin ir muy lejos, conseguir el ansiado empleo con un buen puesto y un sueldo justo, durante la “inevitable” entrevista de trabajo.

Con el fin de reforzar lo anterior, citamos un estudio realizado en la Universidad de Stanford, el cual reveló que los graduados que habían mostrado habilidades de oratoria (un buen manejo de la expresión oral y los recursos vocales, así como un amplio bagaje cultural), percibían los mejores sueldos. Aquellos con menos habilidades de oratoria habían recibido una menor cantidad de oportunidades de trabajo y si fueron contratados, había sido con menos sueldo.

Es importante subrayar que de la misma forma que cualquier individuo percibe su voz es como los demás la escuchan; por ello, afirma la doctora Lillian Glass, cada persona debe concientizar que si “se oyen bien”, la gente, particularmente con la que se desenvuelve, la catalogará como más amigable, más inteligente, más sexy... y con más éxito (49).

Con argumentos como los anteriores se pueden tener una visión más clara del papel que juega la expresión oral y la voz en el pleno desarrollo de los seres humanos, tanto en su vida cotidiana como en su realización profesional, misma que implica el enfrentamiento del individuo con diferentes situaciones en las que debe recurrir a sus capacidades y habilidades en la expresión oral, un medio de comunicación natural, que si bien no le garantizan el logro de todas sus metas sí contribuirán para que alcance la mayoría de sus objetivos profesionales, entre ellos: el examen oral para obtener el título profesional, la ineludible entrevista de trabajo, la presentación de proyectos ante sus superiores, las relaciones con sus compañeros de trabajo y, porqué no, el trato con gente que esté a sus órdenes, cuando logre una mejor posición laboral.

## UNA VÍA DE EXPRESIÓN NATURAL

Concepto de voz humana.

"Qué es lo que pasa con tu voz, deja que salga del pulmón.  
Es mala idea dejar callada a la razón. Exprésate..."

- Ilse

We-We (canción actual)

Desde su etapa más primitiva hasta nuestro tiempo, el hombre fue y es porque tiene un cuerpo del cual puede hacer uso para justificar su existencia a través de la exteriorización de lo que piensa y siente. También desde aquel momento contó con un "medio de comunicación" exclusivo llamado expresión oral, el cual se constituyó como la primera forma de comunicación humana, gracias a que se desarrolló una voz perceptible y eficaz de exteriorización natural conocida como voz humana.

A nivel fisiológico, esa vía expresiva es el efecto sonoro natural que produce el aire expelido por los pulmones al atravesar y hacer vibrar las cuerdas vocales (50), durante la segunda fase del proceso de respiración (expiración).

En una perspectiva sociológica, la voz es el medio que permite al hombre interactuar con su entorno y con seres semejantes a él, por lo que se constituye como un ente social, es decir, un individuo que vive, se desenvuelve y evoluciona dentro de una agrupación unida con el fin de cumplir, mediante mutua cooperación, la mayoría de sus fines (51), entre ellos: el bienestar común, el perfeccionamiento como grupo y como individuo...

Desde el punto de vista vocal musical, la voz humana nace cuando el aire expelido por los pulmones mueve un pequeño órgano de la garganta llamado glotis que forma las cuerdas vocales, actualmente conocidas como labios vocales, por parecer éstas más labios que cuerdas. Al poner tales labios en vibración, igual que cualquier otro cuerpo rozado o golpeado, producen el sonido de la voz (52).

Como se mencionó con anterioridad, en el tema de la variedad expresiva, la forma expresiva corporal incluye la expresión oral, a la que recurre el individuo para hacer perceptibles a sus congéneres las ideas que desea manifestar y compartir —hacer presente lo que se encuentra

## IDEAS Y SENTIMIENTOS A TRAVÉS DE LA VOZ

### Importancia de las características de la voz.

"La expresividad de la voz no debe adormecer a causa de su monotonía, herir por la vehemencia o molestar por la ironía".

-Anónimo

Hablar en el controvertido mundo moderno se ha convertido, para muchos de sus habitantes, en un vehículo idóneo para orientar, disuadir o persuadir a sus semejantes. Particularmente en una sociedad como la nuestra saber hablar ante un superior, un visitante, un subordinado o alguien que nos va a prestar atención, constituye el bagaje de conocimientos que cada persona debe poseer para integrarse mejor a la modernidad que vive su sociedad. Más aún, se dice que muchas veces los individuos no obtienen lo que desean porque no logran "dramatizar" o "subrayar" aspectos positivos o negativos de lo que intentan transmitir.

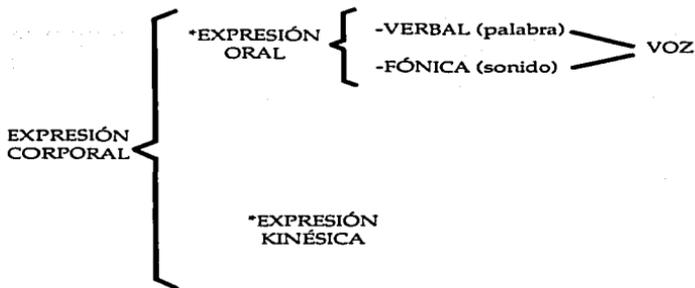
Tras lo anterior puede inferirse la importancia de la habilidad para expresar ideas, así como la capacidad para concebirlas. Incluso dentro del propio círculo de amistades, la impresión que causa una persona depende en buena parte de la capacidad, agilidad y viveza de su charla, del tacto con que expone y razona las convicciones y de lo atractivo de su modo de hablar.

Aún cuando se tenga léxico amplio, una agradable voz y una idea concreta, perfectamente elaborada de lo que se quiere decir, hay un elemento sonoro no verbal que influye de una manera determinante en lo que se desea manifestar, tal elemento es la expresividad de la voz (ritmo, velocidad, tono y volumen).

"No me gustó el tono con que me contestó..." Podría ser la respuesta de cualquier oyente a un mensaje en el que se emplea una expresividad poco adecuada y el ejemplo de la trascendencia que tiene la presencia de ese elemento en la voz.

La expresividad también otorga a cada individuo una manera peculiar de decir las cosas, un estilo propio, debido a que encierra el sentir más íntimo del emisor. Además actúa como regulador entre el sentimiento y la manifestación, entre lo que se siente y lo que se dice (53).

formada por el elemento verbal (palabra) y el elemento fónico (sonido) de la expresión oral.



Toda esa afluencia de ideas sobre la conceptualización de la voz humana puede condensarse en una sola noción que encierre los aspectos más importantes de cada enfoque, así que... la voz del hombre actual es una vía natural de exteriorización del pensamiento y del sentimiento humano, perceptible y eficaz gracias al efecto sonoro que produce el aire expelido por los pulmones cuando atraviesa las cuerdas o labios vocales, durante la segunda fase de la respiración (expiración). Está formada por el elemento verbal (palabra) y el fónico (sonido) de la expresión oral; además permite la interacción de los seres humanos con sus semejantes y el mundo que los rodea.

Sin duda, la expresión oral está envuelta en un aspecto físico y en cierta forma material, constituido por la voz que emite quien desea manifestarse. Pero la voz también depende de que el emisor respire bien, función que le permite disciplinar su voz, de manera que tenga la posibilidad de variar indistintamente sus elementos constitutivos: claridad, intensidad, expresividad (ritmo, velocidad, tono y volumen) y énfasis. Gracias a esa variación se logra una buena voz, misma que contribuye a que el individuo pueda expresar sus palabras en forma interesante y significativa, al tiempo que proyecta una imagen favorable de él.

## Las características de la voz.

Mejor o peor, con mayor o menor propiedad, la mayoría de las personas sabe hablar para entenderse en forma directa e inmediata con los demás; por esa razón cada ser humano escucha infinidad de voces, pero entre todas ellas las que tienen una óptima calidad en su emisión son las que captan más fácilmente su atención. En otras palabras, las voces que al ser emitidas reúnen ciertas características, entre ellas: claridad, intensidad, expresividad (ritmo, velocidad, tono y volumen) y énfasis.

Por ello no sería ilógico pensar que "el arte del bien decir" (buen manejo de la voz) consiste en realizar variaciones con los componentes de la expresividad para impregnar las palabras con el sentimiento más profundo del emisor (54).

### CLARIDAD

Cada sonido producido por la voz humana debe percibirse con nitidez (claridad); lo cual significa que es necesario lograr una máxima transparencia en el sonido producido por la modificación de la corriente del aire durante los ajustes anatómicos. Para conseguir tales condiciones es preciso que los ajustes y movimientos en la posición de la lengua, de los labios, de la apertura de la boca, entre otros, sean correctos y precisos, de lo contrario emitirán una voz que no sea captada correctamente. Sólo con el adiestramiento continuo y enérgico de los músculos que mueven esos miembros se obtendrá una producción correcta de cada uno de los sonidos que forman el idioma.

### INTENSIDAD

Hace referencia al nivel sonoro que deben alcanzar las palabras, tomando en cuenta la distancia entre quien escucha y quien desea ser escuchado, y los ruidos ambientales que pueden opacar el sonido de la voz. Es una responsabilidad básica de quien se expresa oralmente el hacer uso adecuado de su fuerza vocal (hablar con intensidad suficiente) con el propósito de que sea escuchado por todas las personas a quienes dirige sus palabras.

Si el individuo deseoso de expresarse aspira a dar una impresión de energía a su interlocutor puede aumentar la fuerza o intensidad de su voz; en el caso contrario, si habla con baja intensidad sugerirá al oyente que tiene inseguridad en sí mismo o desconfía de lo que dice.

## EXPRESIVIDAD

Es la propiedad que tiene la voz para permitir variaciones en sus componentes: ritmo, velocidad, tono y volumen, a fin de que las palabras lleguen de un modo más completo y preciso al escucha, incluso para que las ideas centrales destaquen sobre las demás, aspectos importantes para dar claridad e imprimir vivacidad no sólo en la voz, sino también a toda la expresión oral.

Infinidad de veces las palabras o expresiones emitidas por cualquier persona pueden ser perfectamente ininteligibles, no obstante, existe la posibilidad de imprimir en el oyente una sensación de insatisfacción o poca claridad, como resultado de una comunicación frustrada del pleno significado de los pensamientos y sentimientos que el emisor pretendía transmitir. Eso ocurre cuando la voz carece de la expresividad necesaria para manifestar los matices significativos y emocionales que hacen un mensaje exacto y comprensible.

Con el propósito de contrarrestar esa deficiencia es indispensable implementar variaciones en los elementos que integran la expresividad:

### RITMO

Es la pulsación o cadencia creada por la combinación de sonidos vocales (palabras habladas) y pausas o silencios que se producen al hablar. Existen tres ritmos básicos: Si la relación se manifiesta por lapsos breves se obtiene un ritmo rápido; si se lleva a cabo por lapsos muy alejados entre sí, casi no podrá percibirse el ritmo lento. Se considera que la cadencia normal es el término medio entre los dos anteriores (habla cotidiana). Conviene evitar ambos extremos para facilitar la comprensión de las ideas y sentimientos que desean transmitir, aunque ocasionalmente deben incluir pausas que sirvan para dar expresividad y sentido a nuestras palabras, así como retener más fácilmente la atención del escucha, pues un mensaje sin pausas es de monotonía aterradora, sin olvidar también que el uso excesivo de ellas resulta perjudicial y confuso para quien lo escucha.

Hay diferentes modalidades de pausas:

- PSICOLÓGICAS: Producidas cuando el que desea ser escuchado permite un momento de reflexión.

- LÓGICAS: Aparecen cuando lo exige el contexto de la frase; generalmente son breves, al término de un enunciado importante, o de una mayor duración cuando se va a tratar otro tema.

- AFECTIVAS: Surgen cuando se desea producir alguna emoción en el oyente.

- **RESPIRATORIAS:** Se hacen necesarias cuando, agotada la respiración, se requiere de una nueva inspiración.

- **SILENCIO:** Especialmente provocado y deseado por la persona que quiere ser escuchada. Para propiciar un silencio se requiere de mucho dominio sobre la situación y sobre uno mismo.

Toda esta variación sirve para demostrar la intensidad de nuestras convicciones o la profundidad de los sentimientos (55).

### VELOCIDAD

Se refiere a la duración de las palabras, la rapidez o lentitud con que se dicen, al número de vocablos que puede emitir algún individuo durante un minuto (velocidad al hablar), entre 120 y 180 palabras por lo general. Lo cual se reduce a tres velocidades fundamentales: alta, normal y baja. Ahora bien, la primera tiene sus limitaciones "naturales", consistentes en la habilidad de dicción de quien habla, y si las sobrepasa el mensaje resultará confuso y tal vez incaptable. En caso contrario, si la velocidad es lenta corre el riesgo de anular el sentido y la hilación de las palabras, en tal caso el mensaje tampoco será inteligible y la audición se hará cansada y desesperante.

La expresión puede exigir cambios de velocidad, y éstos aparecerán de acuerdo con el tema, el auditorio y el valor de las ideas que quieran destacarse. Bruscos y sin transición, o bien paulatinos e imperceptibles durante la práctica oral, estos cambios no son fáciles de ejecutar, por ello es conveniente practicarlos continuamente. Lo correcto es ajustar la velocidad al tipo de pensamiento o sentimiento, al valor de las ideas que el emisor quiere destacar. No se debe incurrir en el defecto de correr en las elocuciones largas, alargar las breves, o peor aún, barrer o suprimir las primeras o las últimas sílabas de las palabras, deben ser pronunciadas, "todas las palabras tienen derecho a la vida".

### TONO

Es bien sabido que cada ser humano tiene un tono de voz propio, debido a la forma, dimensiones y proporciones de los resonadores vocales, lo que dentro del canto se conoce como tesitura; una propiedad que da a la voz la posibilidad de alcanzar entonaciones agudas o ascendentes; centrales o mixtas y graves o descendentes. Es un elemento sonoro no verbal que tiene un papel importante en la voz, pues con sus pequeños y diferentes matices da más sentido y mayor expresividad a las palabras.

La entonación ascendente sugiere interrogación, indecisión, incertidumbre, duda o suspenso. La descendente sugiere firmeza, determinación, certeza, decisión o confianza. Y un tono mixto,

ascendente y descendente a la vez, sugiere una situación de conflicto o una contradicción de los significados, se usa para denotar sarcasmo, ironía y exponer una sugerencia (56).

Alguien ha dicho: "La entonación no debe adormecer a causa de su monotonía, herir por la vehemencia o molestar por al ironía... a menos que sea ésta la intención por motivos determinados". Cabe mencionar que el paso de un tono a otro es conocido como "inflexión".

## VOLUMEN

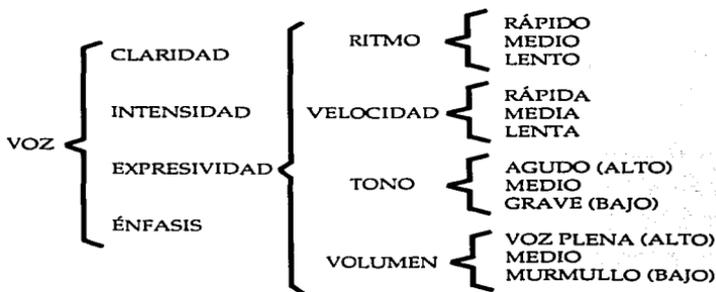
Es el grado de elevación o proyección que puede alcanzar la voz humana o el nivel sonoro de las palabras para ser captadas completa y adecuadamente por las personas a las que va dirigida (57). Mismo que distingue tres intensidades: murmullo, medio y voz plena. Una correcta respiración y una buena regulación de la espiración, así como la adecuada modulación son fundamentales para obtener una voz intensa y resonante, más aún, el volumen vocal es controlable mediante el diafragma.

Si la voz es tan baja que tienda al murmullo quien escucha no va a captar lo que dice el emisor, por ello no es recomendable este volumen de voz, sin embargo, puede reducirse increíblemente la intensidad vocal, pero si la dicción es buena y la modulación adecuada, aunque el oyente esté alejado podrá captar las palabras claramente (58).

La intensidad necesaria para que cualquier persona pueda hacerse escuchar clara y fácilmente por los demás, en cualquier circunstancia, es el volumen medio. Y la voz plena es una intensidad resonante que alcanza el sonido vocal adecuado sin llegar al grito. Este último en realidad no es una intensidad vocal, sino un timbre o un tono especial que requiere de una modulación determinada (59).

## ÉNFASIS

Manifiesta la importancia que el emisor de un mensaje, una idea o un sentimiento le otorga a ciertas palabras o frases distinguiéndolas de las demás a través de cambios o variaciones en la voz. Gracias a ello el que se expresa llama la atención de los que escuchan en ciertas partes de su mensaje, al cual también le da un sentido (60).



Para cualquier individuo que desee lograr un buen manejo de su voz sólo tiene que desarrollar un mayor número de variaciones en los elementos que integran su expresividad, entre otros detalles, ello le permitirá: contar con un sistema de habla mucho más amplio para expresar distintos significados, una exposición oral que logre un estilo natural para manifestarse y conmover a quien lo escuche.

## ¿MODULACIÓN DE LA VOZ?

Concepto de modulación vocal.

Desde la primera idea desarrollada en la "Biografía de mi voz" se percibe la trascendencia que alcanzan la expresión oral y su conducto natural, la voz, en la vida de todo ser humano, por tal motivo el conocimiento profundo de sus procesos, elementos y posibilidades facilitará la implementación de técnicas y ejercicios que traigan como consecuencia el mejoramiento del "medio de comunicación" natural y exclusivo del hombre. Todo ello con un solo propósito: la plena y efectiva comunicación interpersonal de los individuos que deambulan por esta ciudad inundada de complicaciones, contradicciones, "incomprendidos" tal vez por no saber cómo expresarse, personas que se sienten solas entre millones de ciudadanos... Una comunicación directa e inmediata que contribuye a la integración real del hombre con su tiempo y con su espacio.

Tras haber profundizado tanto en la expresión oral como en la voz, se puede inferir que el perfeccionamiento de la expresión oral está en gran parte en la modulación de la voz, pues implica un proceso de educación vocal que provoca el pleno aprovechamiento de la espiración (segunda fase de la respiración) para la correcta producción del sonido vocal con el máximo rendimiento y el mínimo esfuerzo posibles para la garganta, a través de la realización disciplinada de ejercicios de respiración, relajación, colocación, apoyo, dicción, modulación y proyección (etapas de la modulación total de la voz).

Sin embargo, el perfeccionamiento y crecimiento de la expresión hablada, por todo lo que ella encierra, tiene que buscarse y lograrse no sólo a nivel fisiológico —ejercitar el aparato fonoauditivo que produce el habla y por ende la voz—, sino también a nivel psicológico, pues la expresión que emerge del ser humano hace surgir, en el caso de que no exista un equilibrio emocional, los conflictos internos de quien se expresa, mismos que pueden convertirse en un obstáculo para que el individuo manifieste sus verdaderos pensamientos y sentimientos.

Ahora que existe un amplio conocimiento de los elementos más importantes dentro de la comunicación interpersonal (expresión oral, voz y modulación de la voz) es preciso ubicarlos en un contexto comunicativo estructural-funcionalista e integrarlos en los esquemas con la misma corriente ideológica para efecto de proporcionar un sólido soporte teórico e ideológico a una experiencia personal que pudo, puede o podría tener cualquier ser humano ávido de conocer la mejor forma de expresarse oralmente y de ser escuchado con interés y agrado. Una experiencia particular que llegó a convertirse en objeto de este estudio y tal vez llegue a ser una guía para quien desee expresarse eficazmente a cada momento.

## PANORAMA ESTRUCTURAL- FUNCIONALISTA DE LA COMUNICACIÓN HUMANA

### Una visión general

Formamos parte de una compleja estructura —conjunto de personas que interactúa constantemente y forma un todo— denominada sociedad, dentro de la cual cada uno de sus miembros

desempeña un rol a fin de lograr conjuntamente el avance del grupo social al que pertenece, con el propósito de conseguir el bienestar común. De ahí parte la necesidad de visualizar a la "Biografía de mi voz" desde una perspectiva estructural-funcionalista, debido a que la comunicación interpersonal, eje conductor de este trabajo de investigación, también incluye la interacción en una estructura comunicativa (emisor-mensaje-receptor), aunque elemental finalmente una estructura, con la función —actividad ejercida por un organismo vivo, mecánico, social, u otro— de comunicar al individuo con sus semejantes, como una necesidad básica del ser humano que tiene por objeto el desarrollo y el perfeccionamiento de su sociedad, que busca con el tiempo ser mejor y trascender.

### Esquemas de Estructuras y Funciones.

Ubicación de la modulación de la voz  
en la comunicación interpersonal.



Incluso la expresión hablada, una estructura aún más sencilla (elemento oral-palabra y elemento fónico-sonido vocal), desempeña la función de exteriorizar el pensamiento y el sentimiento del hombre con el fin de justificar su razón de ser. Más específicamente, la plena modulación de la voz también se constituye como un proceso que cuenta con las características de una estructura, pues está integrado por siete etapas complementarias: respiración, relajación, colocación, apoyo, dicción, modulación y proyección, mismas que interactúan para formar

un todo: la modulación de la voz. Por tales razones resulta bastante difícil que un ser humano aislado de su estructura social pueda llevar a cabo con eficacia sus funciones de desarrollo integral y progreso.

Cada estructura que forma un todo, una unidad, tiene un propósito definido; propósito que no puede consolidar si cada uno de los componentes que integran esa unidad deja de cumplir con la tarea o función que le fue asignada. Tras esta reflexión se puede considerar que sin una función la estructura no tiene razón de ser. Más aún, ¿qué sentido tendría realizar funciones si no existe una estructura base dentro de la cual se lleven a cabo?

De modo que resulta poco práctico separar, de una manera tajante, a la estructura de sus funciones si no es con fines de estudio, ya que en la vida común estos dos principios generalmente se combinan y complementan, ¿para qué se forman las estructuras si no es para realizar una o varias funciones?

Muestra de ellos es que cada uno de nosotros, que se constituye como una estructura humana con la función de cumplir un ciclo vital (nacer, crecer, reproducirse, morir, con todo y las implicaciones psicosociales que esto conlleva). Incluso cada estructura humana contiene en sí misma estructuras más pequeñas llamadas sistemas (respiratorio, auditivo, ocular, digestivo y otros) que llevan a cabo las funciones primarias del hombre (respirar, oír, ver, digerir alimentos, entre otras).

En un enfoque distinto al biológico, las instituciones — estructuras — son creadas con el fin de realizar algunos servicios — funciones — para cubrir las necesidades de una sociedad. Hoy en día es común observar a nuestro alrededor importantes estructuras que desempeñan funciones no menos trascendentes, como los medios de comunicación masiva (estructuras) que surgieron como una respuesta a la necesidad humana de comunicación, por tal razón llevan a cabo la función de informar al público del acontecer mundial.

Incluso la Universidad (estructura académico-social) cumple con la función de formar nuevos profesionistas, a fin de proporcionar a la sociedad los personajes que intervendrán para continuar con el desarrollo y el progreso del hombre mismo.

## Comunicación interpersonal

Inicialmente debe tomarse en cuenta que la expresión oral es la base fundamental de la comunicación interpersonal, por tal motivo es indispensable ubicar, en primera instancia, ese tipo de comunicación en un contexto estructural-funcionalista, consecuentemente la expresión hablada y la modulación de la voz estarán incluidas en la misma

corriente ideológica.

Toda sociedad tiene necesidades primordiales que satisfacer (alimento, comunicación, protección, entre otras) antes de continuar su avance de lo contrario no sobreviviría y mucho menos se desarrollaría; por ello recurre a organizaciones fundamentales o estructuras que puedan cubrir sus carencias; como observa con bastante frecuencia en la vida diaria, en la necesidad básica del hombre contemporáneo (como el de otras épocas) de comunicarse con sus semejantes de manera directa e inmediata, una necesidad que al mismo tiempo precisa de hallar un eco a las inquietudes humanas; todo lo anterior con la búsqueda de una meta: manifestarse a sí mismo y justificar su existencia ante los seres que lo rodean.

Para satisfacer tal manifestación natural de sensibilidad interna despertada por una tendencia a comunicarse, el individuo recurre a una estructura fundamental de la cadena comunicacional humana, que además de cubrir su necesidad comunicativa, y hasta cierto punto afectiva, contribuye a que realice importantes funciones al interior de su propio organismo y al exterior le facilita el desempeño de roles básicos para el vance y perfeccionamiento de la sociedad misma. Dicha estructura fundamental es el proceso de comunicación interpersonal, considerado como un proceso estructurado de comunicación social, mismo que se integra a una estructura mayor: la comunicación masiva, la cual forma un sistema comunicativo que a la vez se incorpora a una estructura social todavía mayor: la sociedad de este tiempo y este espacio.

El proceso estructurado de comunicación interpersonal se refiere, según Wilbur Schramm, al intercambio de cualquier información que reduzca la incertidumbre o el número de alternativas en una situación determinada. Para que se dé tal reciprocidad de datos debe contemplarse la participación de: un emisor, cualquier individuo que desee manifestarse; un mensaje que consiste en una señal o símbolo o un conjunto organizado de ellos, emitido, en el caso de la comunicación interpersonal, a través de la expresión oral y un receptor que capte, interprete y dé un sentido al mensaje.

Profundizando, la interpretación hecha por el receptor puede tener un significado similar o diferente al concebido por el emisor. Para Schramm, los signos que integran el mensaje pueden tener solamente el significado que la experiencia del que escucha le permita reconocer o identificar en ellos, así que sólo podrá interpretar un mensaje dependiendo de los signos que conozca y los significados que ha aprendido a atribuirles, es decir, que su interpretación estará en función de su "marco de referencia".

No es tan simple interpretar un mensaje, pues la dificultad para darle un sentido claro y preciso puede ir en aumento porque hay diferentes clases de significados:

- DENOTATIVO o MANIFIESTO: Común, que tiene significados literales señalados por el diccionario, como: árbol, mesa, reloj y otros.

- CONNOTATIVO o LATENTE: De contenido emocional y cultural ideológico, como un crucifijo para los católicos. Dependiendo de la forma expresiva que se utilice, un tono de voz, un gesto, un estilo literario, puede decir tanto o más del contenido real incluso que el mensaje mismo.

- PARALELO: Importante en la expresión hablada, pues además de lo que diga, por el acento del emisor se conoce su lugar de origen; por los conceptos que usa se deduce su preparación académica y su ideología.

Una vez que el mensaje es captado, el oyente lo relaciona con los lineamientos y el grupo social del que forma parte, así puede otorgarle un valor positivo o negativo, aceptable o condenable, según si contribuye o no al buen funcionamiento de su grupo social.

Con respecto a la retroalimentación, información que proviene en sentido inverso, ahora de quien escucha a quien desea ser escuchado, como una respuesta a sus inquietudes, a la búsqueda de la identidad, a su deseo de crecer y que le indica cómo se desarrolla su mensaje en el receptor. Es en la comunicación interpersonal donde surge continuamente el mensaje de retorno o retroalimentación, con él se establece un intercambio inmediato y directo de ideas, sentimientos e inquietudes gracias al cual se fortalecen las relaciones interpersonales.

Anteriormente se mencionó que el proceso comunicativo interpersonal se integra a un sistema estructurado mayor, conocido como comunicación masiva; sin embargo, el primero también está formado por procesos estructurados menores, como la comunicación intrapersonal, integrada por: emisor, mensaje, receptor y mensaje de retorno, desarrollada al interior de cada ser humano momentos antes de emitir un mensaje, mismo que se concibe y elabora en un lenguaje adecuado, asimila e interpreta en la mente del individuo, todo ello con el fin de expresar un mensaje coherente y de fácil comprensión.

Otro de los procesos estructurados que se lleva a cabo en la parte interna del individuo es la modulación de la voz, integrada por: respiración, relajación, colocación, apoyo, dicción, modulación y proyección, fases que se complementan armónicamente para emitir un mensaje en las condiciones físicas y vocales óptimas.

Esa realidad que experimentamos en la vida cotidiana, llamada comunicación interpersonal, se lleva a cabo en un universo de acción; un espacio que Greimas logró simplificar en un modelo actancial, dentro del cual se desenvuelven diferentes actantes, personas y objetos

que cumplen determinados roles o funciones a través de las relaciones que establecen entre sí.

Con el propósito de comprender las funciones realizadas por los elementos que intervienen en ese universo de acción, como es el caso de la comunicación interpersonal, recurrimos al modelo de Greimas, mismo que permite ubicar las relaciones interpersonales, la expresión oral y modulación de la voz dentro de una estructura que cumple con la importante función de interrelacionar a las personas concentradas en un mismo tiempo y espacio, a la vez permite ejemplificar la operabilidad del modelo actancial, por ello cada uno de los componentes de la comunicación que practicamos a todo momento en la vida cotidiana toma el lugar de los actantes en el modelo de Greimas ya mencionado. Éste es un modelo creado para relatos, pero qué son las relaciones interpersonales sino la conformación de la vida diaria, en otras palabras, relatos de la cotidianeidad.

#### COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Modelo actancial.



Como algunos otros modelos estructurales, éste tiende a aclarar el significado del actuar humano en un contexto determinado, en esta ocasión, en el universo de la comunicación interpersonal. Y para conocer tal significado es preciso plantear un solo cuestionamiento: ¿cómo se dan las relaciones entre los actantes?

- Entre el hombre (sujeto) y el fin (objeto) que es manifestarse a sí mismo se produce una relación motivada por el deseo del individuo de lograr su meta: proyectar su mundo interior hacia el exterior, es decir, manifestarse a sí mismo para integrarse a su entorno. En esta relación la acción del hombre es originada por el deseo, fundada sobre la firme idea de alcanzar la finalidad.

- Una segunda relación la forman las relaciones interpersonales y el oyente (destinador-destinatario), en ella la necesidad de manifestarse a uno mismo a través de la expresión oral establece una relación directa e inmediata —interpersonal— con quien desea escuchar

tal manifestación, es decir, con el oyente.

También aparecen en el esquema de la comunicación interpersonal dos fuerzas opuestas, una que proporciona ayuda en el sentido del deseo facilitando la interacción, como la modulación de la voz, pues gracias a que educa y perfecciona el canal de la expresión oral permite al hombre manifestarse a sí mismo eficazmente a través de la adecuada exteriorización de sus pensamientos y sentimientos por medio de la voz.

La otra fuerza, contraria a la anterior, se constituye como un obstáculo que se opone a la realización del deseo, es el caso de la incomunicación humana, misma que puede tomar la forma de introversión, timidez, entre otras actitudes, o de algún problema fonoauditivo que impida al hombre la manifestación de su pensar y sentir al mundo que lo rodea.

En el momento que el proceso comunicativo interpersonal como una estructura fundamental deja de cumplir adecuadamente su función aparece un desequilibrio, una disfunción, en ese caso, el proceso de interacción humana pierde su efectividad a causa de que la expresión oral transmisora del mensaje y particularmente la voz son deficientes, ya sea por disposición física o mental de quien desea ser escuchado para integrarse adecuadamente al medio circundante, a fin de cumplir adecuadamente con su rol social y así continuar, junto a otros individuos integrados, con el avance y perfeccionamiento de su sociedad.

Más aún, la presencia de una disfunción significa la pérdida del equilibrio en el proceso estructural, por ello la sociedad y especialmente el hombre, siempre tendientes al equilibrio, buscan e implementan mecanismos de autorregulación, como la modulación de la voz en la expresión oral, gracias a la cual pueden contrarrestarse el conflicto causado por la incomunicación (disfunción), ya que ésta facilita el deterioro de las relaciones interpersonales (destinador), indispensables para el desarrollo integral del ser humano en su tiempo y en su espacio.

En contraposición, la modulación de la voz favorece a la excelente emisión vocal, en consecuencia se pueden expresar sentimientos y pensamientos tan fielmente como los concibe y experimenta quien desea manifestarlos directa e inmediatamente; por ello puede considerarse a la modulación vocal como un medio de autorregulación.

A lo largo del planteamiento anterior se presentaron razonamientos gracias a los cuales se puede afirmar en este momento que la expresión oral es la manifestación más rica del hombre, misma que encierra en su interior el verdadero pensar y sentir del individuo, todo lo que es, plasmado en el tono de su voz, en el acento, en los datos

que maneja, incluso éstos pueden decir tanto o más que el contenido mismo del mensaje. Tras esta reflexión y el análisis realizado por McLuhan en el que divide a los medios de comunicación en hot (calientes) y cool (fríos) por ser los primeros los que proporcionan muchos elementos o datos definidos para decodificar o interpretar un mensaje, y los medios cool los que proveen pocos datos para comprender mensajes, con todo lo anterior se puede inducir que la expresión oral es un medio hot, por ofrecer a quien escucha diversos elementos como el tono de voz, las inflexiones o matices vocales que enriquecen y precisan el mensaje, el acento, las palabras y conceptos utilizados que definen la preparación e ideología de quien desea ser escuchado, en sí puede conocerse gran parte de su personalidad a través de su emisión vocal.

En los tiempos modernos, afirma McLuhan, nos inclinamos por una cultural cool, debido a que los medios actuales de comunicación masiva tienden a ofrecer pocos elementos de decodificación para interpretar los mensajes, incluso esos medios condicionan a la percepción humana para una relación comunicativa más cool. Sin embargo, el comunicólogo no hace alguna mención especial sobre los medios de la comunicación humana, por ello nos atrevemos a plantear, de acuerdo con los datos obtenidos para este trabajo de investigación, que la expresión oral y la modulación de la voz son medios hot, debido a que cuentan con el elemento fónico y el verbal para manifestar algún mensaje y a través de ellos ofrecen, como se mencionó con anterioridad, diversos datos que pueden decir tanto o más que el contenido mismo del mensaje. Como consecuencia de esto podemos deducir que la comunicación interpersonal, presente en nuestra vida diaria, es una comunicación caliente que origina por consecuencia relaciones interpersonales cálidas, reguladoras del equilibrio social.

Se considera a una sociedad sana cuando la comunicación interpersonal entre todos sus miembros funciona bien; así podrá mantenerse viva mientras los individuos que la integran continúan adecuadamente sus actividades interrelacionadas. Y no es nada impertinente decir que la comunicación oral ofrece lo que un individuo, grupo o sociedad necesita en un momento determinado para relacionarlos paulatinamente a su medio ambiente.

El cúmulo de conceptos expresados en "Panorama funcional-estructuralista de la comunicación humana" puede concentrarse en las dimensiones de esta idea: "La comunicación interpersonal es el gran instrumento de relación. Relaciona a individuos entre sí, hace posible que los grupos funcionen y las sociedades vivan armoniosamente" (62).

## Comunicación interpersonal versus Comunicación masiva

Idea tras idea se ha demostrado la importancia de la comunicación interpersonal, por esa razón el hecho de que el ser humano se desarrolle en un tiempo y en un espacio donde imperan los medios de comunicación masiva y todas las innovaciones tecnológicas que acortan las horas y distancias, tiene sus bemoles.

La comunicación humana es todavía un proceso que se inicia en las funciones de la memoria, como el procesamiento mental para manifestar una idea o un sentimiento, y se completa cuando se provocan funciones de memoria similares o de la naturaleza del anterior en el oyente o receptor. Sin embargo, el ser humano, desde que comenzó a recurrir al lenguaje, ha utilizado diversos medios para derribar las barreras que en ocasiones forman el tiempo y la distancia al momento de comunicarse.

No obstante, introducir un medio en el proceso de comunicación humana es un acto que tiene consecuencias, mismas que están en función del medio que se trate. Los medios pueden variar, desde dispositivos simples como las losas de piedra en las que se hayan grabados, hasta los sofisticados sistemas de comunicación como Internet. Cualquiera que sea el recurso que utilice el individuo, la retroalimentación y la adopción de papeles —proceso mediante el cual quien desea manifestarse evalúa los símbolos que habrán de provocar significados similares a los suyos en quien desea escucharlo— se ven afectados o disminuidos hasta hacerlos inexistentes. Más aún, existe la posibilidad de que causas físicas como luz escasa, ruidos adicionales y la electricidad de la atmósfera, provoquen imprecisiones al momento de captar el mensaje.

Podemos observar en las actividades de la vida cotidiana cómo afecta el uso de algún medio en la comunicación directa e inmediata, incluso en la precisión con que se comprende el mensaje. Al hablar por teléfono no se cuenta con ciertas pistas del interlocutor como la expresión del rostro, o bien, matices o inflexiones en las palabras que no se transmiten con claridad por vía telefónica. En el caso de los medios masivos de comunicación, que imperan en la vida moderna y regulan nuestra interacción con el mundo, como medios impresos (revistas, carteles, libros, entre otros) el cine, las transmisiones por radio o televisión, la retroalimentación se reduce a su mínima posibilidad. En tales circunstancias el intercambio inmediato de pensamientos, sentimientos e inquietudes entre los que participan en la comunicación



## REFERENCIAS Capítulo II

1. \*San José González, Felipe.  
El origen de la palabra.  
Pág. 17.
2. \*Rangel Hinojosa, Mónica.  
Comunicación Oral 4.  
Pág. 34.
3. \*Gallardo Cano, Alejandro.  
Curso de teorías de la comunicación.  
Pág. 26.
4. \*Rangel Hinojosa, Mónica, op. cit. pág. 35.
5. \*Gallardo Cano, Alejandro, op. cit. pág. 28.
6. \*De Fleur, Melvin L.  
Teorías de la comunicación de masas.  
Pág. 73.
7. \*Díaz Bordenave, Juan, op. cit. pág. 56.
8. \*González Alonso, Carlos.  
Principios básicos de la comunicación.  
Pág. 20.
9. \*Rangel Hinojosa, Mónica, op. cit. pág. 36.
10. \*McLuhan, Marshall.  
La comprensión de los medios como extensiones del hombre.  
Pág. 138.
11. \*De Fleur, Melvin L., op. cit. pág. 75.
12. \*McLuhan, Marshall, op. cit. pág. 139.
13. \*Brom, Juan.  
Esbozo de Historia Universal.  
Pág. 15.
14. \*Cornojo, Mariano H.  
Sociología general.  
Pág. 32.
15. \*López Rosado, Felipe.  
Introducción a la Sociología.  
Pág. 146.
16. \*San José, Felipe, op. cit. pág. 19.
17. \*Cabrera Hidalgo, Edgar A.  
Psicología actual.  
Pág. 83.
18. \*Díaz Bordenave, Juan, op. cit. pág. 75.

\* Consúltense en...

19. \*Tratado del Lenguaje.  
Dirigido por André Martinet.  
Pág. 76.
20. \*Ibidem, pág. 27.
21. \*Ibidem, pág. 28
22. \*Caballero, Cristián.  
Cómo educar la voz hablada y cantada.  
Pág. 26.
23. \*Ibidem, pág. 27.
24. \*Ibidem, pág. 28.
25. \*Enciclopedia de la música.  
Dirigida por Fred Hammel & Martin Hürlimann.  
Pág. 49.
26. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 23.
27. \*Enciclopedia de la música, op. cit. pág. 50.
28. \*Ibidem, pág. 51.
29. \*Tratado del Lenguaje, op. cit. pág. 77.
30. \*Schramm, Wilbur.  
La ciencia de la comunicación humana.  
Pág. 3.
31. \*Paoli, J. Antonio.  
Comunicación e información. Perspectivas teóricas.  
Pág. 12.
32. \*Ibidem, pág. 13.
33. \*Schramm, Wilbur, op. cit. pág. 4.
34. \*Tratado del Lenguaje, op. cit. pág. 80.
35. \*Cabrera Hidalgo, Edgar A. op. cit. pág. 85.
36. \*Díaz Bordenave, Juan, op. cit. pág. 78.
37. \*De Fleur, Melvin L. op. cit. pág. 159.
38. \*Toussaint, Florence.  
Crítica a la información de masas.  
Pág. 34.
39. \*Ruyer, Raymond.  
La cibernética y el origen de la información.  
Págs. 15-17.
40. \*Blake y Harolsen.  
Taxonomía de conceptos de comunicación.  
Pág. 29.
41. \*A. Borden y D. Stone.  
La comunicación humana.  
Pag. 57.

\* Consúltese en...

42. \*Berlo, David K.  
El proceso de la comunicación.  
Págs. 70-72.
43. \*Thayer, Lee.  
Comunicación y sistemas de comunicación.  
Pág. 46.
44. \*Mead, George Herbert.  
Espíritu, persona y sociedad.  
Págs. 64-70.
45. \*De Fleur, Melvin L. op. cit. pág. 160.
46. \*Díaz Bordenave, Juan. op. cit. pág. 79.
47. \*Vargas, Gabriela.  
Imagen ejecutiva. Sec. Nuestro Mundo. El Universal.  
Pág. 12.
48. \*Carrasco Nuñez, José Luis.  
Las habilidades sociales en el periodismo.  
Pág. 16.
49. \*Vargas, Gabriela, op. cit.
50. \*Océano Uno. Diccionario enciclopédico ilustrado.
51. \*López Rosado, Felipe, op. cit.
52. Torres Lemus, José Luis.  
Educación musical.  
Pág. 214.
53. \*Enciclopedia práctica de la lengua. "Comunicación oral", op. cit.
54. \*Chapper y Villa. Jaime.  
Curso de Locución.  
"Voz y personalidad".  
Apuntes personales.
55. \*Enciclopedia práctica de la lengua, op. cit.
56. \*Caballero, Cristián, op. cit.
57. \*Enciclopedia práctica de la lengua, op. cit.
58. \*Caballero, Cristián, op. cit. págs. 156-157.
59. \*Ibidem, págs. 138-139.
60. \*Enciclopedia práctica de la Lengua, op. cit.
61. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 155.
62. \*Paoli, J. Antonio, op. cit. pág. 113.
63. \*De Fleur, Melvin L. op. cit.
64. \*Ibidem.

\*Consultese en...

**ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

## CAPÍTULO III

### "SI ES DOLOROSO ANDAR Y NO SABER A DÓNDE IR, MÁS DOLOROSO ES AMAR Y NO SABERLO DECIR" \*

"Uno mismo es la única prisión donde se puede atar el pensamiento y el sentimiento", para no dejarlos salir hacia el mundo que nos rodea, a través de la capacidad expresiva personal más accesible e inmediata que posee el ser humano: la expresión oral.

- Henry Van Dyke

Por naturaleza el hombre es un ser comunicativo, debido a que todas las conductas y actitudes adoptadas por él frente a una o más personas, independientemente del lugar donde se encuentren, pueden ser consideradas como pautas comunicativas, es más, a través de la imagen (configuración física, voz, indumentaria, maquillaje, peinado, etc.) que muestra a sus semejantes, manifiesta su forma de pensar y de sentir. En definitiva, el ser humano difícilmente deja de interactuar, de transmitir mensajes o de enviar alguna respuesta a quien desea comunicarse con él, ya que sus acciones son tomadas como guías comunicativas, pues siempre manifiestan su pensamiento y sentimiento respecto a una situación determinada (1).

El ser humano comunica a todas horas, en cualquier lugar, y cuenta con diferentes habilidades para hacerlo, no obstante, la forma de expresión que pone en práctica con mayor frecuencia es la oral o hablada, misma que ha crecido y se ha consolidado gracias a las interacciones que cotidianamente realiza en su medio ambiente, y que también le crea inhibiciones o le ofrece la posibilidad de la liberación (ser él mismo y manifestar todo lo que crea en su interior). Por ese motivo aumenta el riesgo de que en el ámbito de la expresión oral — aun cuando posea un aparato fonocauditivo en condiciones normales de funcionamiento que le permita llevar a cabo el circuito del habla— el individuo presente tanto deficiencias como el desarrollo de conductas interpersonales que manifiesten sus pensamientos y sentimientos en forma clara y directa, aunque exista el peligro de que no obtenga su propósito o de que reciba una respuesta desagradable, tales conductas

\* "Si es doloroso andar y no saber a dónde ir, más doloroso es amar y no poderlo decir", original de

son estrategias conocidas como habilidades sociales o conductas asertivas (2).

Cuando una persona se caracteriza por tener deficiencias o inhibiciones para expresarse oralmente, cabe la posibilidad de que mantenga comportamientos comunicativamente poco adecuados, como: evitar relaciones sociales; no implementar nuevas formas de iniciar, mantener y terminar una conversación; incapacidad para manifestar opiniones contrarias a las de otros o rechazar peticiones irrazonables; temor al rechazo, inseguridad, problemas para expresar sentimientos de afecto; entre otras actitudes inadecuadas, mismas que le dificultan su desarrollo social (3). Es posible que esto surja como consecuencia de un proceso deficiente de socialización (4) o interacción con el medio circundante; una deficiencia que puede tener su origen ocasionalmente en las limitaciones físicas o frecuentemente en las limitaciones psicológicas que revelan los individuos carentes de habilidades apropiadas de interacción (convivencia), aspecto que repercute en su plena realización, al tiempo que afecta de forma negativa todos los ámbitos de la acción humana: social, comunicacional, laboral y en consecuencia económico, o académico y, por ende, de evaluación, profesional, psicológico y personal, mismos que detallaremos más adelante.

Por el contrario, si el individuo adopta conductas interpersonales que manifiestan claramente sus ideas, sentimientos y creencias, sin violar los derechos individuales de los demás, sin humillar, degradar o dominar a las personas; y propicien en él, un mayor sentimiento de bienestar, seguridad en sí mismo; así como obtener relaciones interpersonales más satisfactorias (5), entre otras habilidades sociales, tiene la posibilidad de alcanzar el pleno desarrollo en los mismos ámbitos del quehacer humano en que otros individuos no pueden realizarse.

No es difícil entender porqué la palabra hablada, dado el poder que encierra en sí misma, inhibe a algunos y libera a otros a la vez que impulsa o limita su realización integral. Es comprensible si se considera que... Desde que cualquier ser humano inicia su desarrollo dentro de una familia, a la vez que lo hace dentro de una sociedad, la expresión oral se constituye como un medio a través del cual puede asir el mundo que lo rodea, o captarlo de diferente manera que el resto de los seres vivos; que le permite conocerse como algo distinto y separado de toda la naturaleza en la que está inmerso; es la primera forma en que se puede recabar información con la mayor prontitud y de la misma manera emitir una respuesta, esto le permite elaborar pensamientos y sentimientos acerca de la realidad; así como le da la posibilidad de empezar a adquirir experiencias para conformar su marco de referencia;

todo ello por una simple razón: las personas aprenden a hablar antes de asimilar la lectura y la escritura (6). Más tarde, cuando ese individuo se incorpora a la vida social como un ser capaz de justificar por sí mismo su existencia mediante sus recursos expresivos, y contribuir con su desenvolvimiento integral al desarrollo social, la palabra hablada se constituye como un universo de opciones que le permite manifestar clara y honestamente su pensar y su sentir, pues la expresión oral abarca dramáticamente todas las oraciones, no importa el nivel cultural del individuo que escucha, gracias a esa propiedad éste puede reaccionar en cada situación que se produce con las palabras, el gesto y, especialmente, el tono; inclusive a la sola acción de hablar suele generarse alguna respuesta (7).

Una muestra de ello es el ejercicio que realizaba un profesor de actuación llamado Stanislavski, mismo que puede realizar cualquier individuo que lo desee, él decía a sus alumnos que al no haber muchas maneras de escribir "esta noche", ellos podrían pronunciar tal elocución y hacerla destacar de cincuenta maneras diferentes, mientras que los espectadores podrían por escrito los diferentes matices de sentimiento y significación que les provocaba dicha frase en sus diferentes versiones (8). Es fácil imaginar el resultado, pues gracias al tono de voz y a las gesticulaciones es posible proporcionar a una misma oración varios significados distintos.

Además, no se debe olvidar cuán poderosa es la expresión oral que no requiere de ninguna extensión humana, como la llamaría McLuhan, ni tampoco sacrifica el universo de significados y percepción proporcionados por la misma palabra hablada de la manera que lo hacen otros modos de expresión; como es el caso de la escritura fonética, que separa y extiende las palabras a nivel visual, aspecto favorable al momento de interpretar el mensaje, pero que las vuelve relativamente toscas y lentas, pues implica tiempo y cierta preparación para comprenderlas (por lo menos saber leer), no así la expresión oral que permite una mayor rapidez en la comprensión y en la captación de los mensajes, mismos que llevan otros mensajes implícitos gracias al tipo de palabras que emplea, el tono de voz y los gestos (9). En términos mcLuhanos, la expresión hablada hace lo que la rueda para los pies y el cuerpo, facilita a los seres humanos el hecho de pasar de una cosa a otra con más facilidad que cualquier medio.

A las consideraciones anteriores, que valoran la importancia real de la expresión oral en la vida del hombre contemporáneo, se debe añadir que es tal la trascendencia de la palabra articulada que desarrolla importantes poderes de unión y consolidación social en tanto que proporciona perpetuidad, armonía y paz colectiva, si los miembros del grupo se integran a él de modo oral; pero cuando la gente no se

manifiesta de forma hablada por inhibición o por no saber cómo hacerlo correctamente, los poderes de unión invierten su sentido y se vuelven considerables fuerzas de disociación en el momento justo que los individuos no recurren a su expresión oral para comunicarse, situación que los trae como consecuencia verse relegados por las demás personas al no escucharles de "viva voz" su modo de ver y sentir el mundo, su realidad (10).

## CON EL PODER DE LAS PALABRAS

Trascendencia de la palabra hablada en el desarrollo integral y la comunicación humana.

"La magia de la palabra hablada es el más peligroso de los encantos".

- E. Bulwer Lytton

Tras una prolongada y accidentada evolución, el hombre, actualmente capaz de viajar al espacio; de crear y mantener actualizada la red comunicacional más sofisticada y eficaz; de realizar las ecuaciones más complejas; de concebir pensamientos tan bellos como sublimes, es también capaz de manifestar toda la actividad mental y emocional que implican tales empresas, a través de su capacidad expresiva más elemental, natural e inmediata: la palabra hablada. No obstante, en algunos casos también puede enfrentarse a la incapacidad para manifestar sus ideas y sentimientos de manera oral al resto de los seres humanos que participan con él diariamente en las facetas de su desarrollo; una limitación que además lo inquieta y obstaculiza su pleno desenvolvimiento, debido a que toda su vida gira en torno a sus relaciones sociales o interpersonales, mismas que se basan precisamente en la aptitud personal para expresarse y comunicarse oralmente.

Si la vida humana se basa fundamentalmente en la expresión oral, es evidente que el adecuado o no adecuado aprovechamiento de ese recurso comunicativo natural trae consigo una serie de consecuencias que repercuten en todas las facetas de la actividad del hombre. Aunque cada persona desempeña diferentes funciones (social, comunicativa, académica o laboral, profesional, familiar, psicológica y personal) dentro del acontecer de su sociedad, todas ellas se interrelacionan, complementan y afectan entre sí, ya que en conjunto forman el desarrollo integral de cada individuo. De tal modo que, cuando se hace referencia a cualquier aspecto de la vida del ser humano difícilmente se pueden excluir otras facetas de su desenvolvimiento personal pues, como ya se mencionó, todas tienen influencias y repercusiones entre sí; por ese motivo la expresión hablada es un

indicativo del alcance que tiene cada persona en su desarrollo, desde el nivel social, comunicativo profesional, académico o laboral, familiar, psicológico, hasta su realización personal (11).

En seguida, se profundizará en cada aspecto del desarrollo humano y la trascendencia de la expresión hablada en cada uno de ellos, el análisis se realizará a partir de un ámbito general o social hasta llegar a un ámbito más particular o personal, con el propósito de evaluar la trascendencia que tiene el hecho de manifestarse a través de la expresión oral y lo que se logra con ello dentro de cada una de las esferas de actividad del hombre.

## La insoportable soledad del ser

Aspecto psicosocial.

Con su diario andar por el mundo, el ser humano va constituyendo paso a paso el presente y el futuro de todos los ámbitos de su actividad, esto se logra gracias a su permanente interacción con el medio social en el que se desenvuelve y del cual capta infinidad de señales a través de sus sentidos, mismas que generan ideas o imágenes internas indiscutiblemente subjetivas, pero que comparte por necesidad de justificación de sí mismo, de identificación, de comunicación (externar "sus pensamientos y sus sentires"), y de filiación, tanto de él mismo como del resto de los seres humanos, quienes precisan de conocer reacciones ajenas y propias (12) ya que los individuos, dada su naturaleza social, no pueden vivir sumidos en "la insoportable soledad del ser (humano)".

De qué manera se puede transmitir fielmente a las personas que rodean a ese individuo la continua sucesión de imágenes, ideas, pensamientos o sentimientos que fluyen dentro de él. Podría pensarse que todo ese acontecer mental es incomunicable por ser absolutamente personal e interno, sin embargo, mediante la palabra hablada, entre otras formas expresivas, es posible manifestarlo y compartirlo con la sociedad de manera que provoque en otros individuos, al momento de captar el mensaje, imágenes semejantes a las vividas por el personaje que desea comunicarse (13).

En esas circunstancias, el valor fundamental de la expresión oral no radica solamente en su utilidad como vía directa y adecuada de comunicación intermental (de expresar lo que se crea en la mente), y como instrumento de justificación existencial, sino también centra su valor en la estrecha relación que existe entre ella y el pensamiento mismo (actividad mental); debido a que la expresión oral origina a este último, es decir, produce la elaboración de imágenes que regularmente provocan la emisión de palabras articuladas; por ello se infiere que el

desarrollo y perfeccionamiento de la forma expresiva oral está íntimamente relacionados con el perfeccionamiento y el desarrollo de la expresión verbal a su manera y según su estilo (14).

Cuando se recurre a la comunicación oral, en cierto modo se hace referencia a lo que el mundo es, pues su presencia sirve para manifestar todo lo que acontece en el medio circundante, así como para dar una respuesta inmediata a todo lo que afecta al ser humano de esa atmósfera; por tal motivo no sólo acude a ella para informar lo que sucede al interior de sí mismo, para dejar fluir y externar la actividad mental personal. A esto se debe agregar que, antes de hablar con los demás seres humanos es posible hacerlo con él mismo (comunicación interpersonal). Por lo anterior se deduce que la expresión oral es el medio fundamental con que el hombre se expresa y domina el mundo; razón por la que este último está en cierta medida condicionado por las palabras que se dicen, más que por las palabras que se escriben o simbolizan mediante otras formas expresivas.

De esa manera la expresión oral se constituye como el principal medio comunicativo y de unión social que libera al hombre de su propio aislamiento (comunicarse únicamente consigo mismo) y lo conecta e integra al mundo exterior para sumar su esfuerzo y desenvolvimiento personal con el de sus congéneres, a fin de conseguir el bienestar general y por ende su realización a nivel comunicacional, social e individual. Gracias al planteamiento anterior se puede visualizar el alcance que logra el ser humano en el plano psicosocial mediante la expresión oral, de lo contrario, no es difícil prever lo que sucedería en caso de que aquél renunciara a la posibilidad de comunicarse a través de su propia voz: no complementarían ni cumplirían adecuadamente sus diferentes roles, como: hijo, estudiante, empleado, profesionista, etc; mucho menos su evolución integral, mediante los cuales continúa la obra de su propia perfección.

**“No es lo que dijo, sino cómo lo dijo”**

Aspecto social y afectivo.

Ya se ha dicho ininidad de veces, y está totalmente demostrado, que la integración de la actividad verbal y no verbal con el individuo han traído como consecuencia el pleno desarrollo de la sociedad y la comunicación humana, misma que se ha formado particularmente sobre la comunicación oral; de ahí la constante preocupación de la gente por las palabras, a las cuales ha asignado un gran valor, mismo que nos alcanza y envuelve por el maravilloso poder que poseen, al grado de transformar tanto a la sociedad entera,

como a cada uno de sus miembros en su proceso de adaptación y aprendizaje (15).

La importancia de la comunicación hablada también radica, como dijera Montaigne, en que "la palabra es mitad de quien la habla y mitad de quien la escucha", de manera que el poder y significado de ella queda de manifiesto en la conducta de la persona que la oye respecto a la persona que la dice.

Por tal motivo, puede ocurrir, en ciertas ocasiones, que cualquier persona sea relegada o rechazada por haber empleado en su expresión oral un "tono" inadecuado para el momento y la situación; por elegir una palabra inconveniente, o incluso por hacer una generalización poco inteligente, es en ese momento cuando queda de manifiesto que todo cuanto el hombre externa a través de la expresión oral tiene alguna repercusión en el medio en que se desenvuelve, por ello recibe de él una respuesta directa e inmediata que le permite saber si sus habilidades comunicativas son las adecuadas o no, y la forma en que se desarrollan sus relaciones interpersonales, debido a que de esas conexiones depende su realización integral y su crecimiento como ser humano, gracias a los cuales (en conjunto con otros esfuerzos humanos) la sociedad continúa su avance.

Si bien es cierto que dentro de la comunicación oral las palabras o símbolos vocales articulados son los soportes de mensajes y significados por excelencia, los investigadores de esta área han descubierto otros elementos dentro del propio lenguaje hablado que son capaces de contener tanta o más información que los mismos símbolos vocales, debido a que su estudio no se limita a los niveles fonológicos (sonidos y elementos segmentales del habla cotidiana, consonantes y vocales) y morfológicos (construcciones sintácticas), sino que profundiza hasta sus componentes suprasegmentales, estos son: acentos, alturas y junturas que forman las pautas de entonación del habla (16). De igual forma revisan los modificadores y calificadores paralingüísticos para identificar los elementos informativos, que son transportados por los tonos e inflexiones de voz: estridentes, recordados, comprimidos, etc. (17). Todos ellos recursos que contribuyen a darle un sentido más preciso a cada mensaje, a cada enunciado, a cada palabra.

Muestra de ello es el experimento en que filtraron los componentes verbales de un discurso, y quedaron sólo las señales no verbales de tono, volumen, velocidad y ritmo (elementos de la expresividad vocal). Gracias a ese estudio el investigador Starkweather descubrió que sus elementos contienen ciertos significados que se expresan con más eficacia y claridad que el discurso verbal completo con todas sus palabras (18).

Tales experimentos buscan identificar y explicar esos

componentes del lenguaje oral habitualmente llamados suprasegmentales, "tono de voz", "sonsonete", inflexiones, matices o intensidades, es decir, el ritmo típico en pronunciación de cada persona, mismo que proporciona las pautas para dar una interpretación especial a las palabras que escuchamos en todo momento. Además, marca la diferencia en cada expresión, pues la sucesión de sonidos articulados puede ser la misma, mas no la inflexión, ya que gracias a ella reaccionamos de manera distinta a cada motivación vocal o mensaje oral del mundo que nos rodea. En esas circunstancias es posible visualizar más rápidamente la afectación, positiva o negativa, que provoca o nos provoca la comunicación interpersonal —debido a que la manera en que percibimos nuestra propia personalidad (conceptualizaciones, ideas, actitudes, conductas, imagen, etc.) surge en cierta medida del conocimiento que nos otorgan de nosotros mismos las personas que integran nuestro entorno— (19).

Indiscutiblemente dichos elementos suprasegmentales se constituyen como piezas determinantes en la expresión de una idea o de un sentimiento, y deben ser cuidados, pues causan un efecto determinado en las personas que captan tal manifestación, tras la cual sólo queda puntualizar: "no es lo que dijo, sino cómo lo dijo" (20). De esa manera puede establecerse o no una buena relación interpersonal, o una relación productiva que permita el crecimiento de ambas partes, dependiendo de la empatía, identificación o comunicación efectiva que se establezca entre quien escucha y quien desea ser escuchado.

## Lo que las palabras pueden decir

Aspecto comunicativo.

En el nivel comunicativo interpersonal, la transmisión de imágenes (ideas y sentimientos) aparece como un punto de partida y al mismo tiempo de llegada, dado que las personas pueden emitir cualquier mensaje con el propósito de comunicar y compartir su pensamiento y sentimiento a la vez que desean obtener una respuesta a su inquietud.

En ese caso, la comunicación oral genera identificación, integración y comunicación entre los individuos, así convierte el fenómeno de adaptación social en uno de ajuste general, de adaptabilidad social. En otras palabras, los intereses personales primordiales dejan de ser los de un individuo que debe sobrevivir y salir adelante, para transformarse en los de la comunidad, cuyo pleno desarrollo y continuidad como tal quedan asegurados por la consolidación de la comunicación humana y las relaciones

interpersonales, mismas que hacen posible la palabra hablada, lo cual significa un gran avance en la consolidación de cada persona y en el desarrollo tanto comunicacional como social en el grupo humano.

Asimismo, la expresión oral como un elemento comunicativo representa un elevado grado de participación humana, que se refleja en la fuerza de atracción y la profundidad de las relaciones interpersonales cotidianas (21).

Es innegable que cuando cada uno de nosotros habla lleva a cabo un proceso comunicativo interpersonal, aunque la estructura de comunicación básica (emisor-mensaje-receptor) es la misma, los mensajes tienen sentidos y cargas emotivas distintos, de acuerdo con los lazos afectivos que existan entre los comunicantes (22).

El efecto que provoca la expresión verbal en el grupo humano, apoyado por factores como integración, participación e interacción permanente de cada uno de los miembros, es determinante en el comportamiento común de la mayoría de esos individuos. De igual forma la actividad colectiva crea relaciones específicas, conductas características y hace de la comunicación hablada su principio fundamental de unión, pues a través de ella cada individuo manifiesta sus reacciones mentales y afectivas elementales, mismas que consolidan la comunicación interpersonal, y por ende la cohesión humana de la que se deriva el desarrollo personal y social (23).

De esa inagotable fuente comunicativa oral que producen los seres humanos se desprenden las expresiones y las reacciones afectivas, cuya captación y emisión, por parte de todos los individuos que constituyen la comunidad, las convierte en factores de cohesión o de separación. En la medida que las personas están inmersas en un gran grupo conocido como sociedad, éste ejerce una influencia grandísima sobre ellas (fisiología, psicología y comportamiento), pues el medio social actúa mediante presiones de grupo y crea acciones recíprocas de aceptación o rechazo que vuelven a los seres solidarios del destino de sus congéneres, o los convierte en personas desadaptadas y aisladas a quienes no les interesa el bienestar común; en otras palabras, las expresiones y reacciones afectivas provocan tanto cohesión como separación social.

La expresión verbal es una de las acciones recíprocas que genera el hombre, misma que hace a los individuos seres integrados y solidarios del futuro común, o personas desadaptadas y ocupadas en ellas mismas; esto gracias al intercambio de pensamientos y a la reciprocidad de influencias (24). Con ello se puede determinar que la comunicación hablada es el proceso socializador por excelencia que permite la realización en el plano comunicativo; sin ella no existiría el hombre como tal, ni los grupos sociales y consecuentemente no habría

sociedades, ya que ésa fue la primera forma expresiva y comunicativa (sin extensiones) que el ser humano empleó para conocerse, identificarse e integrarse con los seres vivos semejantes a él (25).

## Silencio inoportuno

Aspecto académico y laboral.

Pasamos gran parte de nuestra vida hablando, por lo menos el 80 por ciento del día recurrimos a la expresión oral (26) para externar todo lo que creamos y sentimos internamente gracias a la capacidad que tiene el género humano de pensar, esto es, dejamos fluir nuestro interior hacia el mundo exterior. Por ésta y muchas razones más (mismas que han sido detalladas a lo largo de este trabajo de investigación), la palabra hablada sigue manteniendo su supremacía respecto a otras formas expresivas durante todas las etapas de nuestra realización y nuestra vida.

Después de la primera etapa de interacción dentro de un núcleo familiar, el desarrollo humano generalmente continúa en la escuela y más tarde o más temprano en un centro de trabajo. Esto surge como consecuencia de que somos partícipes de un grupo social que demanda a cada uno de sus miembros contribuir con su desenvolvimiento y esfuerzo individual al crecimiento, evolución y perfeccionamiento de su sociedad en todos los ámbitos.

Durante nuestra permanencia tanto en instituciones académicas como laborales es de suma importancia no rodearse de un silencio que resulte inoportuno, sino recurrir constantemente a la palabra hablada para establecer relaciones interpersonales y entablar una buena convivencia con las personas que nos rodean, a fin de lograr una mejor comunicación humana (ciclos comunicativos completos en los que exista la retroalimentación) y el adecuado funcionamiento de los procesos de interacción con profesores; de evaluación en el desempeño escolar, así como el de socialización con los compañeros de estudio en el área académica, o de nuestro propio desenvolvimiento en los procesos de convivencia, adaptación y desarrollo de aptitudes para un trabajo determinado, estos últimos en el plano laboral. En ambos aspectos existe un común denominador: la plena realización personal a través de la comunicación humana y especialmente de la comunicación oral.

No es indispensable tener la experiencia de un investigador social consumado, ni realizar profundos estudios sobre cuáles son los factores que determinan el pleno desarrollo académico y laboral de las personas, aunque sí es necesario poner en práctica la observación, etapa básica del método científico, para formarse una idea más clara acerca de las conductas humanas en esos ámbitos, como la que se realizó en

diferentes sitios para este trabajo: en las aulas de la Universidad Nacional Autónoma de México (nivel medio superior y superior), en un curso de locución y modulación de la voz, en el círculo de reporteros de la prensa escrita que cubre la fuente de espectáculos, así como en la empresa Novedades Editores S. A. de C. V. Dicho seguimiento proporcionó los parámetros para establecer que la comunicación hablada, como base de las relaciones interpersonales es parte fundamental de la realización académica y laboral de cada individuo, en tanto que éste se ve obligado a relacionarse e intercambiar ideas, conocimientos y pareceres con la comunidad que los rodea: profesores, jefes y compañeros de estudios o de trabajo, según sea el caso.

Entre otras experiencias, el hecho de haber interactuado en diversas aulas con diferentes condiscípulos y en distintos niveles académicos; de laborar en una empresa junto a compañeros con formaciones y niveles culturales variados; así como los conocimientos que en el área comunicativa, sociológica y psicológica obtuve en mi formación profesional, me dieron las pautas para determinar que cuando un individuo no se integra de manera oral con su grupo, este último lo desplaza y disgrega paulatinamente al ver que no se involucra e interactúa de la misma forma que lo hacen los demás, a través de su propia voz, de la palabra hablada.

En el plano académico, la participación en las clases, debates, exposiciones orales, discusiones, asambleas, etc; cualquier persona puede verse disminuida por no saber cómo intervenir, cómo manifestar su particular punto de vista. Situación que se complica si ese personaje no implementa estrategias para aprender a expresarse mejor de forma oral (puede ser mediante el conocimiento de sus capacidades expresivas verbales, el perfeccionamiento de ellas y la modulación de la voz y el mejoramiento del soporte cultural que posee). Por ello es indispensable desarrollar la habilidad de exponer nuestras opiniones oralmente, pues eso mejora y facilita las intervenciones verbales en cualquier situación en la que se debe expresar algún comentario personal. Por su parte, para evaluar el aprovechamiento académico, muchos profesores piden a sus alumnos que hagan intervenciones orales en clase sobre algún tema en particular, y los planes de estudio en la mayoría de las instituciones educativas también precisan de que cada estudiante exponga a través de su expresión verbal cualquier tema asignado por el profesor, de ese modo ponen a prueba los conocimientos del alumno, sus capacidades expresivas, así como su dominio sobre sí mismo. Más aún, en la convivencia diaria quien no habla y quien no manifiesta lo que fluye en su interior difícilmente tiene amigos. Es evidente que las situaciones anteriores convergen en un mismo punto: para lograr un óptimo desenvolvimiento escolar es necesario desarrollar una buena

comunicación hablada, a fin de cumplir adecuadamente con los lineamientos académicos de evaluación e interacción humana.

Y en el plano laboral, cuando se desea ingresar en algún centro de trabajo uno de los factores determinantes para que la persona obtenga un empleo es la entrevista personalizada que la empresa o institución realiza con el fin de conocer las capacidades, el desenvolvimiento, la seguridad en sí mismo, la destreza expresiva y comunicativa oral del solicitante. Más tarde, si la persona consigue el trabajo gracias a un acertado desenvolvimiento durante la entrevista, ese nuevo empleado debe adaptarse e integrarse en su ambiente laboral lo más pronto posible, y eso se logra a través de un medio de expresión claro, fluido e inmediato, que provoque respuestas con las mismas características, tal medio no puede ser otro que la palabra hablada.

En caso de que ese individuo no emplee su capacidad comunicativa oral para conocer, identificarse e integrarse a su equipo de trabajo, éste lo rechaza y paulatinamente lo relega hasta nulificar su presencia; esas condiciones no son las propicias para su realización personal, pero sí son las óptimas para obstaculizar su desempeño y convertirlo en un ser desadaptado y solo aun dentro de su círculo social. Pero si el personaje en cuestión se interesa por mejorar su situación laboral y económica hace resaltar sus capacidades y habilidades a través de su expresión oral.

Cualquiera de nosotros puede ser testigo de ambas situaciones, ya sea en la persona de algún compañero o en la experiencia propia. Particularmente he podido comprobar (dentro del campo laboral en el que me desempeño) que quienes hacen uso de la comunicación hablada para interactuar con sus compañeros y jefes, demuestra aptitudes tanto comunicativas como laborales, refuerzan sus conocimientos, proponen cambios y proyectos al tiempo que son capaces de exponerlos y reforzarlos oralmente, entre otras acciones más, tienen mayores oportunidades de progreso jerárquico y económico que las personas que ocasionalmente hablan.

### Voz es...

Aspecto profesional.

¡Qué importante es la voz!, con sólo escucharla podemos saber muchas cosas acerca de la persona que la emite; y si se trata de alguien a quien ya conocemos con escucharle solamente un "hola" podemos saber de qué humor está.

Edad, estado anímico, personalidad, nivel cultural, ideología y muchos otros datos, se pueden descubrir de la gente con

sólo oírle hablar. De ahí se desprende una verdad: la expresión oral puede contribuir al éxito o fracaso de las personas en la vida. Como se mencionó con anterioridad, la mayoría de ellas no concientiza que, si "se oyen bien", es decir, si tienen una expresión oral atrayente, clara, fluida y versátil, los demás individuos la juzgarán confiable, amigable, inteligente y hasta sexy, esto es, alguien con las características idóneas para ser considerada como una persona con un éxito que incluye el plano profesional.

Relacionado con el aspecto académico, pero más unido al aspecto profesional por ser el primer paso a este nivel que requiere de todos nuestros conocimientos en un área específica, y de profesionalismo para desarrollarlo con éxito, el examen oral de titulación es una de las situaciones profesionales más importantes que también precisa de un excelente manejo de la expresión hablada, para contestar elocuentemente todos y cada uno de los cuestionamientos que los sinodales plantean al examinado, acerca de su trabajo de tesis.

Esta situación no es privativa de los estudiantes de comunicación, por lo que se vuelve importante que todos los estudiantes a nivel superior se preocupen y ocupen de cultivar su expresión verbal y modular su voz, con el fin de desenvolverse exitosamente en su examen de titulación y más tarde en el ejercicio de su profesión.

No obstante, este apartado está dirigido particularmente a los comunicadores y a quienes se preparan para serlo; porque en nuestro caso la palabra hablada no es sólo un sinónimo de actividad mental o de pensamiento, de manifestación de todo aquello que se crea y fluye en nuestro interior, va más allá en tanto que se constituye como un medio de realización profesional. Si el comunicador elige desempeñarse como locutor, comentarista, reportero o entrevistador, en ese caso el compromiso de poseer "el don de la palabra" (dominio absoluto de la expresión oral y de la modulación de la voz) es mayor, pues para el grupo social al que pertenecemos nuestros comentarios tienen credibilidad e influyen en los demás.

Y aunque los intereses y aspiraciones propios no nos conduzcan hacia esas actividades, el hecho de tener una formación comunicativa, dentro de la cual el eje principal es la comunicación oral, también nos obliga personal y profesionalmente a manejar con propiedad el medio comunicativo humano básico, la palabra hablada, tanto para el éxito de nuestras relaciones interpersonales como para la evolución y consolidación de nuestra vida profesional gracias a la optimidad que ella alcance, por eso es importante enriquecer la expresión oral, es decir, perfeccionar su alcance, tono y matices, ampliar su nivel, belleza y versatilidad ampliar el vocabulario, dominar

diversos temas, mejorar la fluidez y claridad de lo que se dice) mediante la modulación de la voz, la observación, la lectura constante de diferentes tópicos y autores, así como lo que se pueda aprender de quienes poseen "el don de la palabra".

En el caso de los estudiantes de comunicación, para que no sólo practiquen en los micrófonos de los talleres de especialización (radio y televisión) los compañeros que tienen "bonita voz". De no hacer uso de la expresión oral para cumplir adecuadamente con sus actividades profesionales, el ser humano no justifica su pensamiento, no manifiesta su perspectiva del mundo, de la realidad que está viviendo, pero sobre todo, no alcanza su plenitud profesional debido a los obstáculos que puede crearle el silencio, o el hacer uso sólo ocasional de la palabra hablada.

La conclusión final de la observación realizada para este trabajo es: Las situaciones antes detalladas de desadaptación y socialización adecuada ocurren indistintamente en la vida de muchos individuos cuando tienen que incorporarse a la vida productiva, escolar o laboral de la sociedad a la que pertenecen y en la que interactúan cotidianamente. Pero tanto los desadaptados como los individuos socialmente integrados pueden incorporarse y mejorar sus relaciones interpersonales respectivamente, si conocen, educan y explotan sus habilidades comunicativas orales.

## Las palabras como lazos familiares

### Aspecto familiar.

Cuando el individuo aparece en el mundo e inicia su contacto con el medio circundante y con el resto de la gente, lo hace en primera instancia a través del grupo más cercano a él: su familia, quien lo aproxima a la realidad y, en cierta medida, le proporciona los primeros lineamientos para integrarse a la sociedad y lograr así su realización mediante la comunicación hablada. Ese proceso de interacción comunicativa familiar es fundamental para iniciar todos nuestros procesos psicológicos y sociales.

Si las personas no llevaran a cabo, desde los primeros años, sus actos de comunicación oral con otros individuos, posiblemente no desarrollarían los procesos mentales ni la naturaleza social humana que los diferencia de otras formas de vida. Sin las relaciones interpersonales y sin ejercitar el instrumento de comunicación natural y humano por excelencia, no sería posible que realizaran los miles de procedimientos agrupados y organizados gracias

a los cuales coordinan sus actividades sociales y conducen sus vidas, mismas que son intensamente interdependientes (27).

La interacción familiar, dentro de la comunicación hablada, puede ser vista dentro de cinco perspectivas distintas:

a) Como un proceso semántico ya que para su práctica depende de símbolos (palabras habladas), así como de reglas (manera de acomodar esas palabras en oraciones o frases con algún sentido) que han sido seleccionados y adoptados en convenio por una comunidad en la que la familia está inmersa y que enseña a cada uno de sus miembros desde su nacimiento.

b) Como un proceso neurobiológico, dentro del cual los significados para determinados símbolos o palabras quedan registrados en las funciones de la memoria de cada individuo a partir de los primeros años de su existencia, en los cuales el núcleo familiar tiene una participación determinante. Por ello, el sistema nervioso central desempeña un papel decisivo en el almacenamiento (memorización) y la recuperación (recordar o hacer consciente) de las experiencias internas, tanto de quien habla como de quien escucha, que se hacen posibles gracias a los procesos neuropsicológicos de la memoria, mismos que se llevan a cabo en el sistema nervioso central.

c) Como un proceso psicológico, pues los significados de las palabras o de otros símbolos, para la mayoría de las personas, son adquiridos mediante un aprendizaje, mismo que se inicia en las relaciones y la interacción familiar cotidiana. Tales significados juegan un papel más que importante en la percepción del mundo y en la respuesta y actitud con que cada individuo se enfrenta a él.

d) Como un proceso cultural, en la medida que la palabra articulada es un conjunto de convenciones culturales, es la herencia cultural y de conocimiento de la humanidad en cada época histórica, transmitida de generación en generación a través de la expresión oral principalmente. Por ello la expresión oral de una sociedad es un conjunto de posturas, gestos, símbolos y disposición entre todos ellos, que tienen interpretaciones compartidas, convenidas o heredadas por los antepasados a través del tiempo; en este proceso la familia es un elemento fundamental.

e) Y como un proceso socializador, debido a que es la vía principal mediante la cual los seres humanos inician su interacción con el mundo en forma significativa. De esa manera, a través de su intercambio simbólico con sus familiares por conducto de la expresión oral, las personas pueden desempeñar sus roles, comprender las normas del grupo al que pertenecen, aplicar también sanciones sociales, morales, etc.; así como ubicar en su justo sitio las acciones ajenas, dentro del sistema de valores homogéneo y compartido (28).

La integración de las cinco perspectivas detalladas anteriormente muestra hasta dónde es indispensable la interacción familiar a través de la expresión oral como base de la comunicación humana, de no llevar a cabo constantemente los actos comunicativos hablados en el seno familiar, se hace cada vez más difícil para el hombre interactuar y socializarse con sus semejantes por conducto de la palabra hablada, de los cuáles depende su futuro, pero sobre todo su plena realización en todos los roles que desempeñe y en todas las esferas en que esté inmerso.

## Los sonidos de la personalidad

### Aspecto psicológico.

Todo cuanto caracteriza y distingue al individuo consciente de sí mismo y dueño de sus actos es denominado personalidad. En otras palabras, es el conjunto de características físicas y psicológicas que determinan una conducta y un pensamiento particulares, mismo que además incluye elementos ajenos al organismo humano, pero adoptados como propios: la manera habitual de vestirse y peinarse; el sello que imprime cada quien en todas las cosas que usa y en los lugares que ocupa (y llega a constituirse como una prolongación del yo), así como el perfume, entre otras peculiaridades (29).

Aunque la personalidad es inherente al individuo, emerge como un producto de la experiencia social mediante la comunicación humana, afirma George Herbert Mead, quien profundizó en el verdadero papel psicosocial de la comunicación. Según Mead, a través de la palabra hablada el ser humano se forma una imagen y un concepto de otros individuos. En otras palabras, la influencia hablada de la sociedad tiene una consecuencia interesante, el fenómeno llamado "imagen del otro", es decir, al entablar relación con una persona desconocida naturalmente la catalogamos, esto es, recurrimos a estereotipos culturales (rico, feo, guapo, pobre, negro, judío, profesionista, inculto, etc.) y a la información que tenemos en nuestro marco de referencia, de manera que, por lo menos al principio, la relación interpersonal se realiza no entre las personas, sino entre las imágenes que cada uno se forma del otro, de quienes a la vez recibimos información y para hacernos una imagen y un concepto de nosotros mismos, de acuerdo con la imagen que proyectamos a los demás; solamente una convivencia prolongada y una intensa interacción pueden corregir las imágenes iniciales y aproximarlas gradualmente a la realidad de ese "otro" (30).

Pero esa personalidad que hace peculiar a cada uno de nosotros, y que se refleja en la apariencia física y el comportamiento personal, también se manifiesta al exterior a través de las características de la expresión oral —estilo de lenguaje, selección y variedad de léxico o vocabulario, pronunciación y acento, dinámica de la voz (tono, ritmo, continuidad, etc.)— gracias a las cuáles puede determinarse: el alcance intelectual, la ideología, el lugar de origen (a través de esto quizá las costumbres), los valores morales, espirituales y éticos, entre otros datos (31). De manera que si la personalidad tuviera una imagen sonora, ésta sería la de la palabra hablada.

Si la expresión oral deja fluir hacia afuera tanto los pensamientos como los sentimientos de cualquier persona (su mundo interior) y descubre mucho de su personalidad, no es raro que revele de igual manera sus estados mentales, la confianza o desconfianza que tenga en sí misma, la seguridad o inseguridad en su desenvolvimiento, así como el optimismo o pesimismo; todos ellos aspectos determinantes en la mayoría de los hombres de cierto nivel cultural y educación para poder presentarse o no frente a un público (32), y en general, en el adecuado desarrollo de las personas y el consecuente éxito de las relaciones interpersonales, en torno a las cuáles gira su vida, tal como lo detallaremos en el próximo apartado: "Detrás de mi silencio".

Positivos o negativos, dichos aspectos tienen una importante participación al momento de establecer nuevas relaciones interpersonales o consolidar las que ya había iniciado, lo cual se puede corroborar a través de la experiencia cotidiana y la observación, mismas que demuestran el acercamiento que la mayoría de las personas tiene a las personas que desarrollan conductas positivas y asertivas de interacción; contrariamente a quienes tienen actitudes negativas y por ese motivo la gente tiende a alejarse de ellos. Incluso se piensa que sólo alcanzan sus metas quienes de modo hablado enfrentan y asumen la vida y no quienes se mantienen impasibles y en silencio al paso de ella.

Todas y cada una de las actitudes y conductas se proyectan no solamente en indicadores externos como los movimientos corporales y las gesticulaciones de una persona, sino también en su comunicación oral, a través de las palabras que reúne y combina para externar y hacer partícipe al mundo de lo que piensa y siente, mediante las características de su voz y las variaciones o matices a los que recurre para impregnar precisión y emotividad a aquello que desea externar (33).

Aunque el silencio de un individuo también refleja una buena parte de su personalidad ya que lo presenta, en primera instancia, como una persona tímida, insegura y posiblemente miedosa. Sin embargo, en diversas situaciones de la vida como la de establecer

una comunicación interpersonal, independientemente de los fines que se persigan, es difícil hacer desaparecer por completo, de un momento a otro, tales inhibiciones, actitudes negativas y antisociales, complejos e inseguridades. Razón por la cual, el individuo en cuestión tiende a adoptar algún mecanismo de defensa como el aislamiento y el consecuente silencio (provocado por el cúmulo de datos, así como la imagen o el concepto equivocados de sí mismo que esa persona capta del medio circundante) con el propósito de "defenderse del daño" emocional (34) que podría causarle el rechazo, la falta de comprensión, amor, y filiación, así como la carencia de motivación y reconocimiento de sus semejantes al momento de expresar sus verdaderos sentimientos.

Quienes se distinguen por presentar las actitudes antisociales y experimentar los sentimientos y las emociones antes detalladas pueden contarse entre los desadaptados sociales que transitan por esta enorme ciudad.

Tras todo lo anterior, no sería extraño pensar que las personas que han aprendido a entablar y mantener relaciones interpersonales satisfactorias se caracterizan por haber alcanzado la armonía interior (equilibrio o disposición mental), por adoptar actitudes positivas como: seguridad, audacia, alta autoestima, una plena adaptación social, y el consecuente desarrollo integral y la realización personal. En otras palabras, esas personas tienen un equilibrio interno, están satisfechas con lo que son y con lo que hacen, tienen la disponibilidad mental idónea para iniciar y conservar relaciones interpersonales satisfactorias. La base de esas condiciones adecuadas para interactuar exitosamente en el medio que nos rodea es desarrollar actitudes y experimentar estados emocionales positivos, en vez de permitir inhibiciones, presentar complejos o manifestar inseguridades, pues todo ello sólo va a obstaculizar la plena realización del ser humano en todos los aspectos de su vida (35).

Después de analizar con detalle hasta dónde puede llegar la realización de cada ser humano en diferentes aspectos de su vida a través de su expresión verbal, es menester "rescatar" la comunicación hablada y otorgarle más importancia de la que actualmente posee, pues como ya se apuntó, hablar o no hacerlo afecta tanto a niveles sociales como a niveles muy particulares y personales: desde mejorar en forma considerable las relaciones interpersonales de los individuos e integrarlos apropiadamente al círculo social al que pertenecen o, en caso contrario, favorecer una inadecuada socialización para convertirlos en desadaptados sociales; en pocas palabras, consiguen su plena realización o se le facilita el aislamiento y el silencio a quien no sabe cómo hacer escuchar su voz.

Esa voz que además se constituye como: la matriz de

una serie de voces que hablan y callan por cada ser humano en una perpetua transformación; como la sucesión de las "distintas voces" que cada persona manifiesta, de los diversos matices que surgen de cada uno de nosotros cuando se desenvuelve en los diferentes aspectos de su vida: la voz del ser humano, la voz del ciudadano, la voz del profesional, la voz del ejecutivo, del empleado o del estudiante, la voz del padre, la voz del esposo, la voz del amigo... Todas ellas posibles gracias a los matices o inflexiones. En lo personal, la voz de la profesionista, la voz de la comunicadora, la voz de la mujer, la voz de la hija, la voz de la amiga, la voz de la novia... y muchas otras variaciones que adopta nuestra herramienta de comunicación natural con el propósito de interrelacionarnos con las personas que nos rodean, para quienes los mensajes deben tener significados y cargas emotivas distintos (tonos o matices, así como palabras diferentes, de acuerdo con los lazos afectivos que nos unan a esa gente), es así como surge la valiosa gama de voces a la que cada ser humano acude para manifestarse, pues la voz que enamora no es la misma que aconseja, defiende, se desgarra o llora.

## Detrás de mi silencio...

Modelo de estudio: Una experiencia personal.

[Si hice referencia a todos los temas citados con anterioridad en una biografía que se propone como personal, fue porque toda la serie de acontecimientos históricos mencionados forma parte de mí, pues como todos, yo también soy el resultado de la evolución del género humano, a pesar de que no había concientizado eso ni la capacidad que como la mayoría de las personas tengo para expresar oralmente frente a los demás mi verdadero pensar y sentir. Razón por la cual, ahora lo hago a través de la "Biografía de mi voz". N. de la A].

¿Qué había detrás de ese largo e inquebrantable silencio que se apoderaba de mí en cualquier lugar y en todo momento? Incluso en situaciones "difíciles" como iniciar una conversación o continuarla, expresar mi opinión (si mi parecer difería con el de los demás era un motivo más para callar), o pensar simplemente en exponer un tema en clase —el silencio era más fuerte que nunca, pues me percataba de que mi voz se resistía a aparecer debido a que un fuerte nudo en la garganta no le permitía salir—, pero cuando lograba salvar esa barrera, el miedo al ridículo o al rechazo a mis palabras apagaban mi voz.

¿Por qué no me prestaron atención?... Nuevamente me faltó habilidad y fuerza para hacerme escuchar... ¿Es que acaso lo que

yo pienso es tonto y carece de importancia? o ¿es que los demás tienen más inteligencia y capacidad que yo?”, pensaba. Finalmente no lograba transmitir mis ideas reales por inseguridad o timidez, es decir, no atinaba a construir frase alguna que captara la atención y me permitiera comunicar a los demás “mis pensamientos y mis sentimientos”.

Tenía la presencia constante del miedo al ridículo y la sensación de no hacer o decir lo correcto; la impresión de ser vagamente culpable de alguna cosa; la sensación de ser inferior a todos, de estar por debajo de los demás; la impresión de no “encajar” en ninguna parte y en ningún momento; la incapacidad de contestar con la misma seguridad tanto a un cumplido como a un ataque; la sensación de que una fuerza misteriosa frenaba mi expresión oral y que una angustia indefinible me inhibía; la imposibilidad de mostrarme tal como soy por miedo a causar una opinión desfavorable... Ese sinfín de ideas y sentimientos negativos adoptaron distintas formas para proyectarme a mi entorno como una persona tímida, insegura, acomplejada, con una baja autoestima; en otras palabras, yo no me amoldaba a la vida social, escolar ni familiar que me correspondía, o ellas no se adaptaban a mí (sin duda formaba parte del grupo de los “desadaptados sociales”).

Durante ese tiempo no alcancé un pleno desarrollo — aunque finalicé mis estudios universitarios— porque mi reacción natural en cualquier ocasión era quedarme a un lado sin hablar, sin manifestarme, esto con el propósito de pasar inadvertida para no ser el centro de atención ni el blanco de la crítica general. Así que no sabía cómo expresar mis pensamientos y sentimientos reales, resultado de no haber desarrollado adecuadamente mi capacidad comunicativa a través de la expresión oral para establecer y mantener buenas relaciones interpersonales; una importante facultad que como cualquier ser humano podía llevar hasta donde yo lo deseara, a niveles que jamás hubiera imaginado\*.

Sin embargo, esa situación continuaría inalterable hasta que yo decidiera lo contrario; hasta que yo intentara un cambio que echara por tierra toda inseguridad y miedo a externar lo que se crea y fluye en mi mente.

Si no resulta sencillo tomar consciencia de nuestros propios conflictos y limitaciones, menos aún es enfrentarlos. No obstante, la conscientización sobre mi reducida capacidad para expresarme oralmente (incomunicación) estaba hecha y no era el momento de retroceder; ahora sólo restaba tomar la importante decisión

\* Como pude comprobarlo más tarde, al “enfrentarme” a un público de ciento cincuenta personas, y hablar durante quince minutos sin que la barrera de la timidez u otros conflictos internos me lo impidiera.

de buscar la vía más adecuada para cambiar mi introversión\*, mi abstracción del mundo exterior para refugiarme en mí misma, por un verdadero interés y atención, además de una socialización adecuada con el medio circundante, es decir, convertir ese enzimismamiento en extroversión\*.

Pronto llegó esa oportunidad\*\* y no podía dejarla pasar sin intentar la renovación de mi expresión oral, a pesar de la inseguridad y el miedo que me producía el siquiera pensar en hacer frente a lo que constituía mi mayor problema: no saber cómo expresar correctamente mi forma de pensar y de sentir. Esa ansiada posibilidad del cambio fue un curso de locución (en su fase práctica) impartido por el Lic. Jaime Chapper y Villa, mismo que me hizo comprender que aunque los seres humanos son ideológicamente diferentes tienen rasgos emocionales comunes que los identifican entre sí: timidez, inhibiciones, inseguridades, miedos, complejos, entre algunos otros.

Antes de lograr el objetivo final: expresar eficazmente mi pensar y mi sentir en forma verbal, tuvo que pasar una serie de acontecimientos que referiré en seguida: el primero de ellos, conscientizar y aceptar que expresarme oralmente representaba un terrible conflicto para mí (deseaba hacer escuchar mi voz, pero al mismo tiempo me atemorizaba hablar). Posteriormente, tomar la decisión de superar ese obstáculo que me impedía manifestarme, ¿cómo hacerlo?, precisamente realizando lo que se me dificultaba tanto: hablar y expresar mi visión del mundo, mi perspectiva acerca de todo lo que me rodea. Fue una tarea minuciosa y paulatina que requería de paciencia, constancia, así como de disciplina: una tarea que llevé a cabo con el apoyo de un módulo llamado "Voz y personalidad" —uno de los temas comprendidos en el programa del curso de locución ya mencionado—, que consiste en el conocimiento profundo de la propia personalidad por conducto de la terapia de la palabra, gracias a la cual las personas expresan verbalmente sus pensamientos y sus sentires para liberar su carga emocional y hacerse más plenas; al tiempo que se educa la voz para proyectar adecuadamente a través de ella la forma de ser, pensar y sentir de cada quien. Gracias a esto pude llegar a lo más profundo de mi silencio... "¿Por qué expresarme a través de mi voz se había convertido en un conflicto permanente? ¿Qué era lo que me impedía expresar claramente mis pensamientos y sentimientos?" Enseguida hallé las respuestas a estas incógnitas y a muchas otras (ajenas a este trabajo) que

Psicoanálisis. \* Teoría de la personalidad basada en los rasgos, aportación de Eysenk al

\*\* Un curso que inicialmente tenía como finalidad mi preparación práctica para acreditar el examen que aplicaba la SEP, a través de la Unidad de Televisión Educativa (UTECA), para otorgar la licencia de Locución, misma que obtuve sin contratiempos en el primer intento, seis meses después.

limitaban mi realización como ser humano.

Ese curso tan trascendente —impartido por el mismo Lic. Chapper y Villa, quien nos mostró el camino seguro hacia la plena expresión personal—, en primera instancia, condujo a cada uno de los alumnos que lo tomamos a conocer y valorar nuestra personalidad; nos guió a través de nosotros mismos hasta lograr un mejor autoconocimiento, hasta que cada persona profundizó en el conocimiento de sí misma mediante el análisis de su historia personal, pero sobre todo, el estudio de la imagen que cada uno se había creado de sí misma de acuerdo con la información que recibe de los demás, lo cual se consiguió a través de la palabra hablada, al dar respuestas honestas, directas e inmediatas a cuestionamientos simples... ¿Quién eres, por qué estás aquí y a dónde vas? ¿cuáles son tus virtudes y cuáles tus defectos? ¿Estás a gusto contigo mismo? ¿Eres feliz? ¿Amas y eres amado? ¿Qué piensan los demás de ti? ¿Hasta dónde quieres llegar? ¿Cuentas con los medios y la capacidad para lograrlo?

Había que responder poco a poco, día con día, a esa afluencia de cuestionamientos y otros tantos similares, para saber qué guardaba cada persona en su interior, y a través de la expresión oral conocer más acerca de su personalidad, incluso descubrir si la carga emocional que llevaba dentro era lo que le impedía expresarse plenamente a través de la palabra hablada. En otras palabras, cuando se habla se comunica, y donde surge la comunicación uno acaba por conmoverse y ser más pleno.

Precisamente en esta parte del proceso se dio la oportunidad de que cada uno se familiarizara consigo mismo. Así que para reconocer mis propios temores e inhibiciones desde el momento que los manifesté, fue necesario responder de manera oral y honesta a las preguntas antes referidas; eso me permitió internarme en mi propio mundo, en mi intimidad, aunque al principio eso haya provocado una reacción negativa, no aceptar mi realidad y huir de ella únicamente por temor a verme como en realidad era: una desadaptada social. Pero se dice que: "El trabajo más constructivo comienza cuando tenemos la impresión de ser menos que nadie... Es el momento en que nos vemos tal como somos, cuando podemos convertirnos en seres humanos reales y auténticos" (36).

Una vez alcanzado ese primer propósito de observarnos muy íntima y detenidamente, cada uno debió habituarse a enfrentar "cara a cara" tanto sentimientos como actitudes negativas que experimentaba, además de considerarlos con la misma objetividad con que los vería alguien ajeno a ellos (37). Lo que yo ignoraba hasta ese momento es que, al dejar fluir "mi mundo interior" (todo lo que pienso y siento tal cual) hacia el exterior por conducto de la expresión oral y mi

voz, estaba realizando una psicoterapia de purificación a la que Freud, padre del Psicoanálisis, llamó Catarsis, misma que me ayudó a "desahogarme", liberar las tensiones y desechar los recuerdos que perturbaban mi conciencia, así como las ideas, sentimientos y emociones nocivos para lograr mi equilibrio mental y emocional (3s), lo cual no es otra cosa que terapia de la palabra.

Después de haber puesto en práctica la terapia de la palabra, de haber manifestado todo aquello que quizá nunca habíamos dicho, y de volver a experimentar individualmente nuestras verdaderas emociones, logramos formarnos una autoimagen (imagen de uno mismo para sí) más real, sin falsos complejos, temores, conflictos o inseguridades. Más tarde hicimos conciencia de nuestras limitaciones y defectos reales para encontrar la forma de hacerlos poco perceptibles o desaparecerlos; de igual manera reconocimos y valoramos facultades y virtudes para desarrollarlas al máximo, entre ellas contamos (aunque particularmente lo dudaba) como cualquier persona, con la capacidad de poder expresarnos adecuadamente de manera oral frente a una persona o ante un gran público.

No resulta accesible para todos conocerse a sí mismos y tomar conciencia de sus pensamientos y sentimientos más ocultos a través de un apoyo externo (la persona adecuada que lo cuestione con insistencia y escuche) o de ayuda profesional psicológica, así que cuando se carece de ese soporte el autoconocimiento puede llegar por conducto de un espejo, aunque lento y un poco difícil, mas no imposible, también es eficaz, afirma el Lic. Chapper. Frente a ese juez (uno mismo) no se puede mentir, se debe responder con la mayor honestidad a todas y cada una de las preguntas que aclaran el por qué de nuestra conducta, de nuestro pensamiento y sentimiento, en pocas palabras, el por qué de nuestra realidad.

Tomar conciencia de nuestras capacidades y limitaciones al igual que de nuestros defectos y virtudes, así como la convivencia entre compañeros de curso y las personas que nos rodean en la vida cotidiana, me hicieron reflexionar que compartimos a cada instante con seres semejantes a nosotros mismos, tan vulnerables como cualquiera, con inhibiciones, temores, inseguridades y problemas similares, la única diferencia es que muchos de ellos han superado sus conflictos internos o han aprendido a canalizarlos —darles salida— de manera distinta, que no se constituyen como "un nudo en la garganta" o como un obstáculo en sus relaciones interpersonales.

Otro de los rasgos de gran trascendencia que dificulta la palabra hablada es que la persona deseosa de ser escuchada tenga problemas de comunicación, en otras palabras, que no sepa expresar

de manera fiel y comprensible para los demás sus pensamientos y sentimientos, por esa razón tiende a aislarse o alejarse de los grupos con quienes convive cotidianamente, incluso se niega al trato directo (comunicación "frente a frente") con las personas, resultado de problemas psicológicos o en el aparato fonoauditivo que impiden al individuo externar su mundo interior. Lo cual significa, en el aspecto psicológico, y de acuerdo con la escuela psicoanalítica, que la deficiencia comunicativa aparece por la presencia de algunos conflictos internos como: complejos, frustraciones, traumas, por citar unos, de los cuáles no ha hecho conciencia y por ello no está en condiciones de superarlos. A nivel fisiológico, las limitaciones fonoauditivas posiblemente se resuelven con ejercicios, terapias o algún otro recurso médico (tema ajeno esta trabajo).

No obstante, inseguridad, timidez, baja autoestima o cualquiera que sea su conflicto interno, sólo puede ser superado y olvidado por las misma persona afectada por ello, a través de la terapia de la palabra y el autoconocimiento aun cuando esos problemas se hayan constituido como un gran obstáculo que dificulte su expresión oral, y de esa forma sus relaciones interpersonales ya no sufrirán un deterioro importante al exteriorizar todo lo que fluye en su interior para manifestarse vivo, pensante y justificar su presencia, su razón de ser. Situación que pude comprobar a través de la experiencia muy particular de haber vivido limitada por mi incomunicación. El reforzamiento a ese aprendizaje llegó con lo que observé y asimilé durante las terapias de la palabra y la interacción con el grupo de personas\* que acudió a los cursos de locución con el fin de (problema común en la mayoría de nosotros): aprender a expresar adecuada y eficazmente nuestras ideas ante los demás.

Esa oportuna experiencia me permitió comprender que el amplio conocimiento de los conflictos interiores propios y el deseo de superarlos conduce a cada individuo al autoconocimiento (conocerse a sí mismo), lo vuelve tolerante con su persona, con sus virtudes, así como con sus defectos, situación que influye de manera determinante y positiva en el mejoramiento de sus relaciones interpersonales. Además, me dio la oportunidad, al igual que mis compañeros, de aceptarme, quererme y ser tolerante conmigo misma, y con tolerancia comprensiva aceptar y apreciar a los demás como son, principio fundamental para establecer buenas relaciones interpersonales y, por ende, una mejor comunicación humana.

\* Formado por cincuenta compañeros, aproximadamente, con diversas edades, actividades, profesiones, ideologías, incluso con distintos niveles socioeconómicos y culturales.

Puedo afirmar que a partir de esa experiencia ya no soy la misma... Ahora mis relaciones interpersonales son mejores y mi realización integral es una realidad cotidiana.

La profundización en los apartados anteriores tiene por objeto subrayar la importancia de no renunciar al uso de la expresión oral y lo que sucede en caso de hacerlo, para ello se tomó como punto de partida una situación general, a nivel de sociedad, como lo es la vida de los seres humanos dentro de su grupo social hasta llegar al aspecto particular, a nivel personal, como la experiencia que viví por no emplear apropiadamente mi expresión oral, por no hablar en el momento justo, por no manifestar "todo a pulmón".

## "TODO A PULMÓN"

Proceso de modulación de la voz.

Por todo lo que encierra la expresión oral, ésta es la prolongación y ampliación del hombre en tanto que exterioriza todos sus sentidos a la vez **+**, gracias a este recurso que hace audible lo que era inaudible, en otras palabras, hace perceptible todo pensamiento y sentimiento a través de un canal concreto como lo es la voz humana, una importante "vía de comunicación" natural que trabaja con el aire ingresado al cuerpo mediante la respiración, mismo que se convierte en sonido al atravesar y hacer vibrar las cuerdas vocales, y que permite al hombre manifestarse e interrelacionarse con su entorno.

Cuando se deja fluir la expresión oral, al tiempo que aparece una voz que desea ser escuchada, también surge la posibilidad de perfeccionar su sonido y su sentimiento a través del mejoramiento de cada uno de sus componentes: claridad, intensidad, expresividad (ritmo, velocidad, tono y volumen) y énfasis. Esto último se logra por conducto de la modulación de la voz, un proceso de educación vocal que propicia el pleno aprovechamiento de la espiración (segunda fase de la respiración) para la correcta producción del sonido articulado con el máximo rendimiento y el mínimo esfuerzo posibles para la garganta, lo cual se consigue mediante la realización disciplinada de ejercicios de respiración, vocalización y dicción para desarrollar adecuadamente cada una de las etapas de la modulación. Esta se constituye con la disposición fisiológica (en tanto que la voz es producto de una función orgánica como la respiración) y se complementa con la disposición mental o psicológica del individuo (autoconocimientos y equilibrio).

\* Frase que da título a una canción del cantautor Alejandro Lerner.

mismas que permiten una plena modulación vocal. Lo cierto es que se aprende a hablar bien haciéndolo, intentando hacerlo bien, pues la práctica es fundamental e insustituible en el aspecto concreto de las relaciones interpersonales.

Una buena comunicación humana, y por ende una mejor interacción, supone que una persona, empleando técnicas de expresión oral idóneas, transmite mensajes claros, precisos y ordenados a uno o varios oyentes que puedan captar normalmente, y sin necesidad de algún esfuerzo adicional, el contenido de cualquier mensaje gracias a la acertada utilización —por parte del primero— de un código común y del correcto funcionamiento del canal comunicativo adecuado, en este caso, de la voz humana, a través de la cual fluye el mensaje (40).

De acuerdo con las características que tenga el sonido vocal de alguna persona que desea comunicarse de manera hablada, puede atraer a quien la escucha o hacer que experimente una sensación de rechazo. "Recuerdo que cierta ocasión asistí a una conferencia sobre nutrición donde comprendí lo importante que es la voz. Todo marchaba muy bien hasta que la expositora empezó a pronunciar las primeras frases, las necesarias para sentir un rechazo inmediato, y no porque la persona desconociera el tema en torno al cual giraba su plática, sino que se escuchó una voz verdaderamente aguda; después de algunos minutos lo único que pedíamos los asistentes era un descanso para nuestros oídos, pues la voz resultaba monótona y un tanto insoportable. Únicamente puedo agregar que no recuerdo nada de aquella conferencia, excepto el sonido agudo de la voz de la conferencista" (41).

Indiscutiblemente una buena voz también contribuye a que cualquier individuo pueda presentar sus palabras en forma interesante y significativa, además de proyectar una imagen favorable de quien se expresa. Pero ¿puede ese personaje que desea ser escuchado mejorar su voz para que resulte comprensible y atractiva para los demás? Tal situación depende del conocimiento que él tenga de la fisiología de la voz, los mecanismos de la palabra y del ajuste que se haga entre estos conocimientos y el procedimiento que lo conduzca al perfeccionamiento de su emisión vocal (42).

Una emisión vocal debe ser óptima a fin de que cualquier persona pueda percibirla con facilidad y comprenda efectivamente el mensaje que lleva implícito. Tal optimidad encierra cuatro aspectos importantes, ya que una voz debe manifestarse: INTENSA (potente), con el suficiente alcance para ser captada por los receptores a los que va dirigida; CLARA, que produzca correctamente cada uno de los sonidos que forman el lenguaje articulado; EXPRESIVA, que combine adecuadamente ritmo, velocidad, tono y volumen (componentes de la expresividad vocal que da origen a las inflexiones o

matices) y con ÉNFASIS, que haga resaltar las palabras o frases en las cuales debe poner mayor atención quien escucha, dado que eso le imprime cierta intención al mensaje. Algunas de esas características vocales mencionadas, y ocasionalmente todas, surgen de manera natural en muchas personas, pero el individuo que desee adquirirlas o perfeccionar su emisión vocal puede hacerlo a través de un proceso muy sencillo de modulación de la voz: respiración, relajación, colocación, apoyo, dición, modulación y proyección (43).

### *A cada suspiro tuyo*

Aunque abstracta, por venir del pensamiento humano, la expresión oral está envuelta por un aspecto físico y en cierta medida material, constituido por la voz que se emite como resultado del proceso de respiración, pues el sonido de aquella es el efecto producido por la vibración del aire al atravesar las cuerdas vocales. Consecuentemente, la voz depende en gran medida de que el comunicante respire correctamente, lo cual ayuda no sólo a suprimir la tensión nerviosa, sino que además le permite disciplinar su emisión vocal de manera que pueda variarla a placer en intensidad, expresión y entonación, y al mismo tiempo graduar sonidos y pausas indispensables en la comunicación oral (44).

Mejor o peor, con mayor o menor propiedad, todo mundo habla para entenderse con los demás, esto es, para comunicar algo, para manifestar lo que le acontece o siente, o bien para influir o hacer actuar a quien escucha. Lo innegable es que al hablar se cometen abundantes incorrecciones, se utilizan escasas palabras, muchas veces ni siquiera se finalizan las frases, pero no se debe olvidar que "se aprende a hablar correctamente haciéndolo, intentando hacerlo bien" (45).

Hay una clave para hallar las palabras exactas, que no necesariamente son las palabras precisas: sentir, vivir, visualizar y comprender aquello de lo que se desea hablar. Para que las palabras no nos abandonen lo importante es no perder de vista la idea o la realidad que se quiere expresar.

Cualquier persona que lo desee puede mejorar su voz para que resulte más eficaz al momento de comunicarse con el medio circundante si conoce el mecanismo de la respiración; debido a que la voz humana se produce mediante el aprovechamiento de la columna de aire que, causada por la contracción de los pulmones al ingresar aire al organismo, es puesta en vibración al pasar por la laringe en el momento de la espiración (segunda fase de la respiración), y el sonido resultante es ampliado y modificado en su calidad por los resonadores. Si dicha columna de aire no se expulsa en cantidad suficiente y en forma regular,

la producción de la voz es inevitablemente defectuosa (46).

En tales circunstancias, mientras mayor sea la cantidad de aire almacenada en los pulmones, y mejor sea el dominio de la expulsión, mejor será el resultado de la colocación, fonación o emisión natural de la voz. Así que son necesarios el estudio y la práctica de una buena respiración, en este caso del dominio de la respiración diafragmática. Esta última es la que mejores garantías de utilización ofrece como base de la fonación, y es llamada de esa manera porque el control de la expulsión del aire se realiza gracias a los movimientos del diafragma y de los músculos abdominales (47).

Existen algunas razones más que confirman la importancia de la respiración diafragmática y el control del aire mediante su práctica:

a) Aumenta considerablemente la cantidad de aire expulsada como resultado de una mayor movilidad del diafragma.

b) Los músculos abdominales y diafragmáticos son fácilmente controlables a voluntad para expulsar el aire con cierta rapidez, según convenga.

c) Los músculos relacionados con la laringe no son empleados durante la respiración, de esa manera funcionan más descansada y eficazmente en el control de la posición y funcionamiento específico del aparato fonador (48).

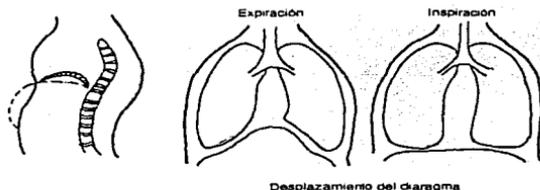
¿Cómo se obtiene la respiración diafragmática? En primera instancia, se realiza una inspiración profunda, admitiendo el aire por la nariz y manteniendo todo lo inmóviles que sea posible las clavículas y las costillas, y expandiendo al máximo la pared ventral. Se presta especial atención al fenómeno inevitable y característico de la expansión de la pared anterior del abdomen, cuyos movimientos servirán como indicativos para saber si se logra y domina la respiración diafragmática; con ese fin se evita "desconectar el movimiento del vientre y la corriente de aire", es decir, aspirar y hacer independientemente el desplazamiento de la pared ventral, tal

#### RESPIRACION DIAFRAGMÁTICA



desconexión provoca la total anulación de la respiración deseada. Para una correcta ejecución del ejercicio, recuerda que el movimiento del vientre es opuesto al movimiento del aire: Cuando el aire entra, el vientre sale, y cuando el aire sale el abdomen entra (49).

#### ESQUEMA DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Ahora se expulsa gradualmente todo el aire aspirado, al tiempo que se deprime la pared ventral. Esta última será la larga etapa de respiración, durante la cual se habla mientras el aire sale lentamente, su salida debe tener más el carácter de "aliento" que de "soplo". Para dominar correcta y efectivamente la respiración diafragmática ésta debe convertirse en automática y constante. La persona interesada en mejorar su voz debe conservar este tipo de respiración siempre, en su vida cotidiana, y cada vez que hable aunque no sea en público (50).

Una vez que se llega a dominar la respiración diafragmática se realiza una relajación integral, tanto física como mental, a fin de no lastimar los músculos de la garganta para que el sonido vocal se produzca en forma muy natural, así como evitar cualquier pensamiento que interfiera o distraiga la atención del mensaje que se desea comunicar (51).

La mencionada relajación física se realiza siempre y se consigue colocando boca, paladar, lengua, garganta y faringe en "posición de bostezo", o en la posición que toman espontáneamente todas las vías superiores que intervienen en la respiración cuando algún objeto demasiado caliente es introducido en la boca, en ese momento el paladar blando se levanta y la laringe se amplía.

Con el ejercicio anterior la laringe se sitúa correctamente y obtiene la libertad tanto de las cuerdas vocales como de

los resonadores, así éstos amplifican fácilmente el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales, mismas que al vibrar en libertad realizan su función con toda eficacia, lo cual se traduce en una mejor emisión vocal con menor esfuerzo, esto es, menor fatiga, más resistencia, mejor colocación o fonación y una mayor proyección o alcance de la voz (52).

Relajarse mentalmente ayuda a eliminar la tensión física y sirve como un escape para la tensión emocional. Es muy fácil adoptar un sistema de relajamiento progresivo, mismo que debe realizarse dos o tres veces por semana. ¿Cómo se logra? En primera instancia es necesario recostarse cómodamente y aflojar lo que provoque alguna presión (ropa, zapatos, etc.); para obtener mejores resultados es conveniente escuchar música tranquila y a bajo volumen. Después es necesario cerrar los ojos y: pensar positivamente (dedicar unos minutos a darse ánimo); visualizarse con éxito (tener una imagen de uno mismo como la persona más inteligente, importante, atractiva y exitosa); desligarse de la tensión (analizar las tensiones y los conflictos de forma racional y objetiva a fin de encontrarles salidas más productivas y eficaces); así como enfocar la energía mental en minimizar lo que nos afecta.

Por último es importante tensar, durante 10 segundos, los músculos de cada una de las áreas de todo el cuerpo, y después relajarlas para evitar la tensión física y emocional, así como olvidar los problemas que agobian al individuo (53).

Una vez que la respiración diafragmática se ha hecho automática y se ha logrado el relajamiento integral debe tenerse especial cuidado en: la fonación, el apoyo, la dicción, la modulación y la proyección (etapas restantes de la modulación de la voz) para mejorar el estilo en la expresión oral de cada persona.

La fonación es la base a partir de la cual se forman las vocales y otros sonidos. El proceso consiste en separar y cerrar los pliegues vocales con gran rapidez originando presión, bajo la acción contraria de los músculos que cierran el espacio comprendido entre las cuerdas vocales y la presión del aire espirado que lo obliga a abrirse. Al obstaculizar parcialmente el paso del aire, las cuerdas vocales hacen que éste corra intermitentemente hacia la faringe, es decir, le imprimen un vibración que lo convierte en sonoro (54). Mayor o menor, la frecuencia de esa vibración produce el tono del sonido resultante; la fuerza con que el aire es expulsado debido a la presión ejercida por los pulmones (que funcionan a manera de fuelles) hacen que esa vibración tenga mayor o menor amplitud, misma que determina el volumen del sonido y el timbre de la voz será proporcionado o modificado por los resonadores (55).

Ciertamente las cuerdas vocales entran en vibración, y por consiguiente producen el sonido, pero éste es de tan poca amplitud que resulta prácticamente inaudible; la realidad es que dichas cuerdas necesitan un apoyo proporcionado por las cavidades de resonancia, mejor conocidas como resonadores o amplificadores, los cuales reciben y amplifican el sonido, al tiempo que modifican la vibración del aire producida por la faringe, así contribuyen a conformar un sonido vocal más claro, con alcance y expresividad. Ese sonido inicial muy débil y apenas perceptible tiene que pasar por las cavidades situadas en la cabeza, la parte superior de la laringe, la boca y las fosas nasales; más específicamente por los resonadores: vibrato superior, entrecejo, boca, laterales, pectoral y bajo, esto es con el propósito de mejorar su sonoridad para ser escuchado.

Durante la etapa de emisión vocal debe buscarse el máximo aprovechamiento de la columna de aire, por ese motivo es necesario hacer uso de los resonadores y un apoyo adicional, mismos que contribuyen a lograr el principal objetivo: hacer escuchar tu voz. El hecho de apretar el abdomen y los glúteos cuando el aire ocupa los pulmones y apenas se va a empezar a liberar a través de la emisión vocal, así como imaginar que dicha manifestación vocal, y por ende el aire, salen por los resonadores (vibrato superior-parte alta de la cabeza, entrecejo-entreceja, laterales-clavículas, pectoral-pecho y bajo-rodillas) facilita el control del aire y el uso efectivo de los amplificadores de la voz (56), así como los recursos naturales que poseemos para aprovechar amplia, bella y expresivamente nuestro propio sonido vocal.

Si la educación de la voz humana tiende a lograr una comunicación rica y efectiva entre quien desea manifestarse y quienes desean escucharlo, es indispensable que los elementos sonoros del lenguaje sean correctamente articulados (pronunciar correcta y distintamente todas las consonantes) a fin de que los oyentes no caigan en confusiones respecto al significado intelectual y el valor emocional del mensaje. En otras palabras, la voz del comunicante debe ser clara y distinta por la excelente dicción o pronunciación de todos los sonidos que forman el lenguaje (57).

No se debe olvidar que la lengua, los labios, los dientes, el maxilar, el paladar y el velo palatino actúan como agentes capaces de modificar el sonido producido por el mecanismo de la voz, por ello es de suma importancia articular bien; además eso permite al individuo hacerse comprender claramente aun cuando hable en voz baja. Una correcta dicción ofrece la posibilidad de la comprensión total en lo que se dice, lo cual constituye la única manera de captar y mantener el interés de los receptores (58).

Para mejorar la articulación del lenguaje, es conveniente implementar una rutina de ejercicios de dicción, vocalización, así como trabalenguas, en los que debe darse gran importancia a la perfecta pronunciación de las palabras, más que a la velocidad con que se dicen. Por ser ajeno a los objetivos de esta investigación, no se detallan los procedimientos para llevar a cabo los ejercicios antes mencionados, sin embargo es conveniente señalar que existen libros especializados en esos tópicos que pueden ser consultados para implementar los ejercicios idóneos que ofrezcan mejoras en nuestra expresión verbal.

Luego de dominar respiración, relajación, fonación o colocación, apoyo (resonadores) y dicción, se debe concentrar gran parte de la atención en la modulación, que tiene por objeto poner en correcta vibración la columna de aire liberada por conducto de la laringe para producir el sonido vocal, dado que el ser humano se hace oír por los demás a través del aire que pone en vibración con su aparato fonador y sus resonadores, gracias a que ese aire alcanza el oído externo de quien escucha (59).

La modulación es la fase en que aprovecha plenamente la espiración (segunda etapa de la respiración) para producir el sonido vocal con el máximo rendimiento y el mínimo esfuerzo posibles para la garganta; para que esto se logre el aparato fonador y los resonadores deben funcionar en forma natural (relajados) y a su máxima capacidad. Cuando la voz es correctamente producida se percibe claramente en la vibración de la pared superior del pecho (resonador pectoral), los huesos craneanos y especialmente el temporal (resonador vibrato-superior), posando suavemente la mano sobre esos puntos deben percibirse fácilmente las vibraciones (60).

Una buena modulación precisa de cuatro condiciones para que los músculos que constituyen el núcleo de las cuerdas vocales inferiores puedan funcionar cómoda y eficazmente, es necesario que:

- a) La columna de aire pase fácilmente entre ellos, sin encontrar obstáculos que interfirieran total o parcialmente en su circulación.
- b) Tengan firmes punto de apoyo.
- c) No se opongan obstáculos, directos o indirectos, a su vibración.
- d) Los resonadores en todas sus proporciones y cavidades, reciban libremente el aire puesto en vibración por la laringe, para que el sonido resultante sea correctamente aprovechado por tales cavidades (61).

Todo lo anterior se logra mediante la correcta colocación de la laringe y el eficiente uso de su musculatura, ¿de qué manera? se abre perfectamente la boca, al tiempo que se deja caer la

mandíbula inferior sin forzar la abertura bucal\* y se retrae el labio correspondiente de modo que se dejen descubiertos los dientes inferiores, el paladar blando debe conservar su posición normal y la lengua permanecerá "en reposo", esto es, naturalmente aplanada en la cavidad que forman los dientes inferiores evitando un inflamiento de la base de la lengua o su retracción hacia el fondo de la garganta (62).

Por desgracia, una muy extendida ignorancia del funcionamiento del aparato fonador, ha provocado que muchas personas confundan la modulación con el engolamiento\*\*, que en realidad es un error de modulación. Una voz mal modulada carece de naturalidad y de la necesaria proyección, con la consecuente fatiga del hablante y de quien lo escucha. El secreto de una buena modulación consiste en dejar que las cuerdas vocales vibren con toda libertad, controlándolas auditivamente y nunca mediante movimientos musculares de la garganta (apretarla), que lo único que logran es entorpecer su funcionamiento (63).

Formada por cuatro elementos básicos y dos de apoyo, la modulación ofrece al individuo una forma versátil y atractiva de manifestar sus mensajes, de manera que pueden ser captados por el receptor con la misma intención con que fueron concebidos, tanto ideas explícitas como implícitas. Para este fin la modulación cuenta con los recursos básicos de la expresividad: ritmo, velocidad, tono y volumen, además ofrece la posibilidad de todas las combinaciones y variaciones de expresión oral posibles, complementadas con dos elementos auxiliares: aire y "pujido" (64).

### **MODULACIÓN = RITMO + VOLUMEN + VELOCIDAD + TONO + ELEMENTOS AUXILIARES**

Para tener una clara visión de la importancia de todos esos elementos dentro de la modulación basta con notar que en muchas ocasiones un mensaje carece de sentido o intención real si no es dicho de cierta manera, eso le hace tomar un significado distinto, si no a veces totalmente opuesto al que se manifestaría con las palabras simplemente "dichas" (65).

\* Si se fuerza el movimiento de la mandíbula inferior, pretendiendo ampliar la abertura de la boca, la acción de los músculos esternocleidomastoideos "descoloca" la laringe, desplaza su posición correcta, e interfiere en la libertad de movimiento de las cuerdas vocales, perjudicando su sonido.

\*\* Sonido vocal defectuoso producido por la epiglottis no completamente abierta, que da a la faringe el papel de resonador principal. En ocasiones el sonido es agradable y aterciopelado, pero no evita que exista un defecto que más adelante perjudicará la dicción.

Es evidente que lo realmente creativo, lo que depende de quien transmite verbalmente un mensaje, incluso en la charla cotidiana, es la expresividad, misma que depende de las características particulares de la voz (ritmo, velocidad, tono y volumen) y su figura.

Consecuentemente, no se puede "enseñar la expresividad", sino ayudar a las personas a conocer los recursos de su voz para que, con su capacidad sensitiva y creativa, encuentren el modo de utilizarlas en cualquier circunstancia y así lograr que su mensaje llegue con toda su fuerza, impacto y belleza a quienes lo escuchan. Para lograr una emisión vocal expresiva se dispone de todas y cada una de las características de la voz: ritmo, velocidad, tono y volumen.

Los conceptos anotados anteriormente son los principales recursos expresivos orales con que cuenta el ser humano para manifestarse, apoyados por dos elementos más: el aire y el "pujido".

Si se combinan las variaciones, inflexiones o "colores" vocales naturales producidos por la laringe al poner en vibración, por acción de las cuerdas vocales, la columna de aire resultante de la espiración con las posibilidades que ofrece el ritmo, la velocidad, el tono, el aire y el "pujido", se puede tener acceso a ciento ocho modos de utilizar la voz, aproximadamente. En realidad es raro que alguien domine todas esas maneras vocales, pero cada persona debe intentar nuevas "formas de decir" para ampliar su campo de expresividad.

Finalmente, la voz que ya ha seguido un proceso de modulación debe tener proyección, es decir, debe manifestarse al exterior acompañada de ciertas características adquiridas durante el proceso de educación vocal. En esta etapa la voz debe sonar: clara, intensa, expresiva y con énfasis, en otras palabras, tiene que ser claramente articulada, lo que implica la perfecta producción de cada uno de los sonidos que forman el lenguaje oral, otorgando a cada uno de ellos su valor exacto; ser suficiente en cuanto a alcance, sonoridad y duración, para ello es indispensable dominar la respiración diafragmática, base fundamental de la buena fonación (hacer vibrar el aire para producir el sonido en sí mismo); ser expresiva (con ritmo, tono, velocidad, y volumen), de manera que el significado manifiesto e implícito sea captado con toda la transparencia por quien o quienes escuchan; y tener énfasis, hacer destacar con entonación, silencios o pausas las palabras o ideas sustanciales que contienen la esencia del mensaje.

Todo el desarrollo anterior corresponde al proceso de educación vocal, o modulación de la voz y cada una de sus etapas; mismo que puede facilitar a cualquier persona, igual que a mí, el uso de todos los recursos naturales vocales que posee para aprovechar fácil,

amplia y expresivamente la voz (65), medio indispensable para identificarnos y relacionarnos con nuestro entorno.

## CON EL PODER DE TU VOZ

### Mi voz: antes y después de la modulación.

Al igual que el personaje que inspiró el presente trabajo (yo misma), existen y transitan por esta gran urbe de hierro y asfalto cientos de personas que llevan a cuestras el problema de la incomunicación interpersonal, resultado de tener una deficiente interacción con el mundo que los rodea, con esta civilización que día con día nos requiere una mayor participación a nivel personal para no quedar al margen de ella y de seres comprometidos con la evolución humana, misma que se integra de la aportación de cada uno de nosotros, a través de la palabra hablada para continuar con la obra de nuestra propia perfección como grupo social, y al mismo tiempo de la autorrealización individual.

Parecen dos personas diferentes, no obstante son la misma, quien padecía por no saber cómo expresarse adecuadamente y se decidió a educar su voz, y quien finalmente consiguió modular su expresión hablada.

#### Al principio (antes):

- \* Dominaba la timidez.
  - Su presencia pasaba inadvertida.
  - Tanto conducta como comentarios carecían de espontaneidad.
  - Sus actitudes eran inadecuadas.
- \* Conductas verbales.
  - Había deficiencia en la expresión de pensamientos y sentimientos.
- \* Conductas no verbales.
  - El contacto visual con sus interlocutores era evasivo.
  - La voz titubeante, baja y con pausas prolongadas.
  - Aparecía el movimiento constante de las manos expresando nerviosismo.
  - Costumbre de retirarse hacia atrás.
  - Encorvamiento constante de la espalda.

Meses después:

- \* Personalidad sociable.
  - Su presencia se tornó segura, desde ese momento se hace notar.
  - La conducta y los comentarios se volvieron acertados, oportunos y espontáneos.
  - Surgió el aplomo, así como las actitudes positivas y sociabilizadoras.
- \* Conductas verbales.
  - Voz modulada y con riqueza expresiva.
  - Expresión oral que manifiesta eficazmente los pensamientos y sentimientos que desea comunicar en forma clara, expresiva, atractiva y, sobre todo, honesta, pero sin el propósito de causar daño a los demás.
    - Conversación sociable y amena.
    - Habilidad para interactuar cortésmente.
- \* Conductas no verbales.
  - Contacto visual firme con el o los interlocutores.
  - Expresión corporal y facial (posición del cuerpo, movimiento de manos y gesticulaciones) en concordancia con el contenido de la conversación.

## Cuadro comparativo de conductas.

ANTES:

Voz no educada por el desconocimiento de los recursos vocales.

\* Como emisor:

- Baja autoestima.
- Inhibido, ansioso y desadaptado de su entorno social.
- Permite que otros elijan y tomen decisiones por él.
- No logra la meta deseada: hacer escuchar su voz y comunicarse con los demás.

\* Como receptor:

- Con sentimiento de culpa, por lo que no recibe ni interpreta los mensajes con la misma intención con que fueron concebidos.

- Evade al emisor y dificulta la segunda parte del ciclo comunicativo: la retroalimentación.
- Se comunica con cierta deficiencia, a costa de que el emisor lo cuestione y guíe durante la conversación.

#### DESPUÉS:

Voz modulada por el conocimiento de los recursos vocales.

#### \* Como emisor:

- Conducta autoengrandecedora.
- Expresivo, sociable y plenamente adaptado al medio social que lo rodea.
- Elige y toma decisiones por sí mismo.
- Logra la meta deseada: la comunicación interpersonal efectiva.

#### \* Como receptor:

- Se siente bien consigo mismo, por ello capta e interpreta los mensajes con la exacta intención con que fueron concebidos.
- Se expresa con eficacia y completa la segunda fase del ciclo comunicativo: la retroalimentación.
- Logra expresar y comunicar fielmente lo que crea, piensa, siente y ve, en forma directa, honesta, atractiva y apropiada, sin dominar, degradar o perjudicar a otra persona.

## LAS PALABRAS: UNA MAGIA QUE ENVUELVE

Importancia de la lectura y la observación dentro de la expresión oral.

En la medida que se dejan atrás los días de silencio y que se permite a la voz salir desde el interior para manifestar todo lo que ahí se crea, resulta importante embellecer, enriquecer y diversificar ese canal natural de comunicación mediante la implementación de estrategias que ofrezcan la posibilidad de elaborar mensajes fácilmente comprensibles por su claridad y eficacia.

Desde el momento que la voz se educa y se deja escuchar, requiere de un sólido apoyo cultural, en otras palabras, de una amplia

base de conocimientos en todos los campos, misma que puede adquirirse a través de la lectura, la observación del mundo que nos rodea, o el reconocimiento y la adopción de las expresiones atractivas que se escuchan, así como la creación de nuevas formas expresivas. Todo ello con el fin de enriquecer este conjunto de conocimientos y valores que posee el ser humano, conocido como acervo cultural. Lo anterior contribuye a mejorar el vocabulario y ampliar la esfera de conocimientos y sentimientos que cada personaje crea y procesa en la mente, de igual forma sirve como una fuente inagotable de conceptos para elaborar y expresar oralmente su particular opinión sobre algún hecho, misma que expone después de haber razonado. Además le permite comunicarse con los seres que lo rodean e integrarse con el medio para conservar su protagonismo personal.

Gran parte del éxito de la comunicación oral depende de la combinación de ciertas características que se adquieren gracias a la lectura y la observación, mismas que debe poseer un buen conversador: integridad, conocimiento, confianza y destreza (67).

Quien se distingue por su integridad dice realmente lo que piensa; su saber y su decir van por vías paralelas y su palabra no sólo es utilizada para que los demás escuchen lo que interesa a él, que puede ser distinto de lo que preocupa a quienes lo oyen.

Adquirir el conocimiento necesario para ser un buen conversador es una tarea de toda la vida, pues la cultura general da a las personas un amplio vocabulario y datos sobre diversos tópicos, además les asegura un doble beneficio: por una parte, expresar mejor cualquier idea que deseen manifestar, más clara, espontánea y amenamente, y por otra, cuanto más extensa y más elevada sea su cultura podrá conmover tanto a espíritus simples como superiores, culturalmente hablando.

A medida que se amplía el acervo cultural y el vocabulario, se desarrolla el don de la palabra; esto asegura la eficacia de un conversador y le permite comunicar sus ideas en forma clara y atractiva, al tiempo que desarrolla confianza en sí mismo (68).

Todas esas características cobran importancia si se considera que las frases y las palabras seleccionadas para explicar y representar lo que se piensa y siente deben describir en forma fiel o exacta las ideas o sentimientos que fluyen en nuestro interior. La acertada elección de cada palabra y cada frase es un aspecto de trascendencia en la creación de mensajes racionales; hay una clave muy sencilla para hallar la palabra exacta de cada momento: vivir, sentir, ver y comprender aquello de que se habla (69).

Y para que las palabras no nos abandonen, lo importante es no perder de vista la idea o realidad que deseamos expresar: "Pensar lo que se dice es el camino más corto para decir efectivamente lo que se piensa" (70).

REFERENCIAS  
Capítulo III

1. \*Carrasco Nuñez, José Luis.  
Las habilidades sociales en el periodismo.  
Pág. 10.
  2. \*Ibidem, pág. 8.
  3. \*Ibidem, pág. 17.
  4. \*Ibidem, pág. 16.
  5. \*Ibidem, pág. 38.
  6. \*McLuhan, Marshall.  
La comprensión de los medios como extensiones del hombre.  
Pág. 108.
  7. \*Ibidem, pág. 109.
  8. \*McLuhan, Marshall, op. cit. pág. 110.
  9. \*Ibidem, pág. 109.
  10. \*Ibidem, pág. 338.
  11. \*San José González, Felipe, op. cit. pág. 61.
  12. \*Ibidem, pág. 57.
  13. \*Ibidem, pág. 56.
  14. \*Ibidem, pág. 60.
  15. \*Ibidem, pág. 58.
  16. \*E. Pihenger y Lee Smith.  
Contribuciones de la lingüística a la Psiquiatría. En Alfred G. Smith.  
Comunicación y cultura 2.  
Pág. 20.
  17. \*Smith, Alfred G; op. cit. pág. 22.
  18. \*Ibidem, pág. 25.
  19. \*Rangel, Mónica, op. cit. pág. 43.
  20. \*Smith, Alfred, op. cit. pág. 26.
  21. \*Merani, Alberto L.  
El lenguaje.  
Pág. 24.
  22. \*Barthes, Roland.  
Ensayos críticos.  
Pág. 60.
  23. \*Merani, Alberto L; op. cit. pág. 24.
  24. \*Ibidem, pág. 25.
  25. \*Schramm, Wilbur.  
La ciencia de la comunicación humana.  
Pág. 63.
- \* Consultese en...

26. \*Vargas, Gabriela, op. cit. pág. 12.
  27. \*De Fleur, Melvin L.  
Teorías de la comunicación de masas.  
Pág. 159.
  28. \*Ibidem, págs. 161 y 162.
  29. \*Vargas Montoya, Samuel.  
Psicología.  
Pág. 77.
  30. \*Díaz Bordenave, Juan, op. cit. pág. 105.
  31. \*Carrasco Nuñez, José Luis, op. cit. pág. 105.
  32. \*Vargas Montoya, Samuel, op. cit. pág. 76.
  33. \*Chapper y Villa, Jaime.  
Curso de Locución.  
"Voz y personalidad".  
Apuntes personales.
  34. \*Carrasco Nuñez, José Luis, op. cit. pág. 36.
  35. \*Cabrera Hidalgo, Edgar A.  
Psicología actual.  
Pág. 103.
  36. \*Repollés, José.  
Cómo vencer la timidez.  
Pág. 210.
  37. \*Díaz Bordenave, Juan, op. cit. pág. 75.
  38. \*Bergson. Frase célebre.
  39. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 63.
  40. \*Vargas, Gabriela, op. cit. pág. 12.
  41. \*Enciclopedia práctica de la lengua.  
Tomo 1, pág. 32.
  42. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 26.
  43. \*Enciclopedia práctica de la lengua, op. cit. pág. 19.
  44. \*Ibidem, pág. 15.
  45. \*Ibidem, pág. 24.
  46. \*Ibidem, pág. 14..
  47. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 41.
  48. \*Ibidem, pág. 42.
  49. \*Ibidem, págs. 36-37.
  50. \*Ibidem, pág. 43.
  51. \*Ibidem, págs. 55-59.
  52. \*Ibidem, pág. 65.
  53. \*Tú. Revista mensual, pág. 39.
  54. \*Aranguren, op. cit. pág. 257.
  55. \*Caballero, Cristián, op. cit. págs. 37-38.
- \* Consúltese en...

56. \*Chapper y Villa, Jaime. Curso citado.
57. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 107.
58. \*Enciclopedia práctica de la lengua, op. cit. pág. 39
59. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 67.
60. \*Ibidem.
61. \*Ibidem, págs. 63-65.
62. \*Ibidem, pag. 70.
63. \*Ibidem, pág. 66.
64. \*Ibidem, pág. 74.
65. \*Chapper y Villa, Jaime. Curso citado.
66. \*Caballero, Cristián, op. cit. pág. 107.
67. \*Enciclopedia práctica de la lengua, op. cit. pág. 49.
68. \*Ibidem, pág. 67.
69. \*Ibidem, págs. 25-26.
70. \*Ibidem. pág. 39.

\* Consúltese en...

## POSTLUDIO

La mayoría de los seres humanos son ruidosos, gritones, musicales y parlantes por naturaleza; tales cualidades se desarrollaron en ellos desde épocas inmemoriales, cuando sus primeros antepasados, en una intensa lucha por sobrevivir, se vieron en la necesidad de adoptar ciertos mecanismos para transmitir sus conocimientos y su sentir a los demás.

De esa primera interacción individual surgieron las relaciones interpersonales, en las que se hizo indispensable el uso de un medio que facilitara la comunicación a nivel humano; fue así como la voz se convirtió en la vía ideal, práctica e inmediata para transmitir todo lo que entonces creaba y procesaba el Homo-Sapiens en la mente. Quien, en un principio, sólo emitía una serie de cadencias guturales extrañas, que sonaban como si las produjera una garganta no creada para pronunciarlas, pero que con el devenir de los tiempos ha logrado un desarrollo tal en la producción de elocuciones que ha hecho de la voz el medio fundamental de exteriorización de su actividad mental.

Sin embargo, el hombre de nuestro tiempo tiende a apartar su atención y restar importancia a las cosas que están presentes en la vida cotidiana y le son familiares; por ese motivo el valor de la voz, medio comunicativo permanente, original y exclusivo del hombre, ha decrecido al volverse la expresión oral una facultad que realiza casi sin darse cuenta.

Aunque la expresión hablada ha perdido importancia para algunas personas, para otras conserva su trascendencia, como en el caso de los comunicólogos de la corriente estructural-funcionalista, quienes ubican a la comunicación oral como una estructura institucional que satisface una de las necesidades fundamentales del grupo que la emplea: comunicarse con sus semejantes con el propósito de conservar la armonía en el continuo proceso evolutivo de la sociedad. Es un medio que transmite los sentimientos y los pensamientos del hombre, cargados de significación para el oyente, mismo que reactiva el proceso comunicativo en formas que se identifican, refuerzan y retroalimentan con el marco referencial de quien inicia el intercambio de mensajes, así constituyen un grupo social armónico tendiente al perfeccionamiento y consolidación de sí mismo.

Todo modelo comunicativo es una estructura creada por los científicos para explicar, a través de líneas pertinentes, formas y unas cuantas palabras, cómo se relaciona un conjunto de personas para provocar un hecho social reconocido como: interacción humana.

Además aclara toda clase de relaciones interpersonales (sociales, laborales, académicas, profesionales, comunicativas, familiares, afectivas), revela las normas comunes de grupo que se desprenden de sí mismo. Tales interrelaciones dan la posibilidad de evocar en común significados paralelos con sentidos similares o previsibles por los miembros de un grupo social; en ese caso, los mensajes tienden a interpretarse como una combinación de antecedentes o detalles que disminuyen la incertidumbre entre los marcos referenciales de los interlocutores, y sus contenidos son una especie de transformadores, pues en cierta medida influyen en cada individuo y en la sociedad. En la continua reciprocidad de influencias que nos envuelve cotidianamente, esos datos son orientados por el comunicante según convenga o no a sus intereses y son rechazados o no por el receptor de acuerdo con sus propósitos.

Por ello la expresión hablada se concibe como una fuerza motriz que regula la armonía de cualquier proceso social a través de los tiempos, en tanto que la estructura original básica (emisor-mensaje-receptor) no ha sufrido ninguna modificación sustancial, y si en algún momento surge una ruptura o disfunción (cuya función es equilibrar) ésta ocurrirá sólo con el individuo que no se integre al proceso interactivo, en otras palabras, con quien no se comunique mediante su voz.

En la medida que la sociedad establece determinadas reglas o lineamientos comunicativos, tendientes a producir un sentido determinado en los acontecimientos y las normas para regirlos, en ese mismo nivel los individuos se hayan comprometidos con tales pautas de comunicación interpersonal para justificar su existencia: pensamientos, sentimientos y acciones en relación con las costumbres que rigen a su grupo social.

Quienes siguen dichas reglas sociales cuentan con los elementos para comprender y explicarse las relaciones interpersonales del grupo humano al que pertenecen; así como con la oportunidad de prever o detectar, hasta cierto punto, los cambios que implementen las personas para conducirse mejor dentro de su entorno social y las consecuencias que surgen de tales transformaciones. Por ello es importante comunicarse oralmente para evaluar y, de ser necesario, renovar nuestras formas de interacción para adoptar otras más eficaces a fin de mejorar el desarrollo personal en todas las actividades que nos competen.

Al captar algún mensaje, los seres humanos estimulan su imaginación creativa, su entendimiento, y sobre todo su necesidad de comunicación. De manera que, si corresponden a dicho mensaje complementan el ciclo comunicativo interpersonal mediante la

retroalimentación, a la vez que se comparten una serie de datos o detalles gracias a los cuales se reduce la incertidumbre y se encuentran similitudes entre los comunicantes, acerca de su postura frente a la sociedad y frente a la vida misma; es decir, establecen una comunicación interpersonal efectiva, hay empatía. Por ese motivo resulta difícil hacer evocaciones comunes de ciertos datos con quienes no se comunican oralmente, ni manifiestan su pensar ni su sentir, esto es, con quienes viven la incomunicación sin recurrir a su vía de comunicación natural: la expresión hablada.

La expresión oral es un instrumento de comunicación del ser humano por excelencia. De modo que la forma en que emite y aprovecha la misma, como se anotó, influye en su relación con la sociedad y el medio ambiente en que se desenvuelve, motivo por el cual le afecta positivamente cuando las personas se desarrollan eficazmente de manera oral, de lo contrario tiene repercusiones negativas en el momento que los individuos no emplean convenientemente su voz.

Sin duda hay infinidad de personas que se han realizado plenamente en todos los aspectos de su vida, gracias a las habilidades que tienen para hablar con agudeza frente a los demás y a las cualidades de su expresión oral, pero quienes no han alcanzado esa dicha tal vez es porque no han conseguido interactuar adecuadamente con su entorno social debido a una comunicación deficiente, producto de una limitante física o mental (psicológica).

Los obstáculos físicos son causados por problemas fisiológicos u orgánicos reales en el aparato fonoauditivo o por el desconocimiento que se tiene de la fisiología y los alcances de la voz, y los mentales son barreras psicológicas, según la Teoría Psicoanalítica, resultado de una inapropiada socialización con el medio circundante debido a inseguridad, timidez o complejos; de esa manera surge el silencio y el aislamiento como un mecanismo de defensa (protección) ante el "daño emocional" que pudiera ocasionarle el rechazo, la falta de comprensión, amor y filiación, así como la carencia de motivación y reconocimiento de sus semejantes al momento de externar su perspectiva del mundo y manifestar su actitud frente a la vida.

La comunicación interpersonal en sociedad ofrece una gran cantidad de ventajas a las personas en su autorrealización cuando éstas se comunican eficazmente a través de su expresión hablada, es decir, cuando en sus interacciones los individuos se caracterizan por: hablar con franqueza y claridad para demostrar sus verdaderos pensamientos y sentimientos; comprender y aceptar cordialmente a sus interlocutores; estar mejor integrados a su entorno; ser capaces de funcionar con mayor efectividad; tener más confianza en sí mismos y conducirse apropiadamente; ser mejores seres humanos, más

singulares, auténticos y autoexpresivos; enfrentarse a los problemas de la vida de un modo más acertado y cómodo.

En esas circunstancias de seguridad personal, los seres humanos:

- \* Se justifican a sí mismos como seres pensantes; se identifican, comunican y establecen auténticos lazos afectivos con los demás, ya que dada su naturaleza no pueden vivir sumergidos en "la insoportable soledad del ser".
- \* Manifiestan sus reacciones mentales y emocionales elementales (amor, odio, ira, felicidad, etc.), mismas que consolidan la comunicación interpersonal y en consecuencia las relaciones sociales, familiares, laborales, escolares, sentimentales, profesionales, amistosas, las cuales constituyen su realización personal.
- \* Se socializan adecuadamente gracias a su expresión verbal, por lo tanto se convierten en seres integrados y solidarios del bienestar y futuro comunes.
- \* Al hablar constantemente ponen a prueba la expresión oral para enriquecerla, es decir, perfeccionan su alcance, tono y matices; amplían su belleza y versatilidad (aumentan vocabulario, dominan diversos temas y tópicos, mejoran la fluidez y claridad de lo que dice).
- \* Hacen referencia a lo que el mundo es cuando manifiestan todo lo que acontece en la atmósfera que los rodea, al dar una respuesta inmediata de todo lo que les afecta de ella. Además ofrecen datos de lo que ellos son, de lo que sucede en su interior, así se liberan de su propio aislamiento (comunicarse consigo mismos) y los conecta e integra al mundo exterior para sumar su esfuerzo y desenvolvimiento personal con el de sus congéneres a fin de conseguir el bienestar general y por ende su realización a nivel comunicacional, social e individual.

En caso contrario, quienes no se comunican eficazmente mediante la expresión hablada, es decir, cuando las personas no manifiestan con franqueza y claridad sus verdaderos pensamientos y sentimientos, cuando no están integradas a su entorno ni son capaces de interactuar con efectividad y por consiguiente no asumen la vida de un modo adecuado y cómodo:

- \* Reducen las posibilidades de elaborar imágenes mentales, mismas que originan las palabras articuladas.
- \* Limitan en gran medida las oportunidades de manifestar sus reacciones mentales y emocionales elementales (amor, odio, felicidad, coraje, etc.) mismas que refuerzan y consolidan la

comunicación interpersonal, relaciones sociales, familiares, laborales, escolares, profesionales, sentimentales, afectivas, entre otras, las cuales constituyen su realización personal.

- \* Carecen de oportunidades para expresar mensajes con sentidos y cargas emotivas distintos de acuerdo con sus conocimientos sentimentales y lazos afectivos que las unen a quienes los escuchan.
- \* No se socializan adecuadamente gracias a que no recurren a su expresión verbal para comunicarse, por ello no son seres integrados ni solidarios del futuro y bienestar general.
- \* Al no hacer uso de la palabra hablada reducen la posibilidad de enriquecerla, perfeccionar su alcance, tono y matices, así como ampliar su nivel, belleza y versatilidad.
- \* Al quedarse callada, cualquier persona renuncia a acceder a la forma más inmediata y directa de conocer y aprehender el mundo.

La época contemporánea ofrece algunas alternativas para salvar esa barrera comunicativa a la que se enfrentan muchos seres taciturnos que deambulan por esta bulliciosa capital, una de ellas es la educación de la vía comunicacional exclusiva del ser humano, la expresión hablada. Ya que ésta ha sido desde siempre la aptitud natural del hombre para manifestarse, aunque puede ser sustituida por otras formas expresivas humanas como la escritura. Pero la plenitud de la comunicación humana radica en el uso racional y metódico de los recursos de la voz, convenientemente auxiliados por los recursos no verbales, como: inflexiones vocales, gesticulaciones, ademanes y movimientos corporales.

Una vez que se implementan los nuevos modos interactivos y se valoran sus beneficios, esas mismas personas con problemas de comunicación (frente a las nuevas circunstancias) se percatan de que actuar igual que antes significaría autodestruirse (sentirse rechazado, desadaptado, incomunicado, solo e incomprendido), pues las relaciones interpersonales gracias a los cambios tienden a mejorar; de manera que sus conciencias individuales empiezan a visualizar una vida con mejores posibilidades de comunicación y especialmente de autorrealización en todos los campos de acción humana.

Las variaciones que sufre la voz por conducto de la modulación constituyen la posibilidad de un cambio más o menos sustancial y positivo en el desarrollo integral de todo ser humano, ya que no se trata de hablar sólo por el hecho de no quedarse callado, sino de comunicar eficazmente tanto contenidos latentes como manifiestos

de los mensajes, mismos que se expresan mediante las cualidades de la voz (tono, volumen, ritmo y velocidad) y pueden percibirse fácilmente cuando el sonido vocal está bien modulado.

Tanto el papel que juega la expresión oral en el extenso ámbito comunicativo del hombre, en su condición natural e irrenunciable de ente social, como la posibilidad de la autorrealización, son dos de las razones más poderosas que obliga a los seres humanos a tener un amplio conocimiento de su medio particular de comunicación, de la constitución de éste, de sus recursos y alcances para educarlo y perfeccionarlo; en otras palabras, necesitan desarrollar una disciplina como la modulación de su voz para mejorar su emisión vocal. Eso les permitirá implementar formas expresivas más completas y eficaces. es decir, tener una comunicación interpersonal efectiva o una mejor interacción con su entorno social y de ese modo lograr el fin original: la plena realización.

Es cierto que nadie sabe caminar al nacer, eso sólo se aprende intentándolo; de manera que también es posible aprender a hablar de mejor forma haciéndolo, ejercitando la palabra hablada con sistema y racionalmente. En mi caso, después de seis meses de práctica sistemática y continua del proceso de modulación vocal, en el que conjunté disposición psicológica (mente) y práctico-vocal (aparato fonoauditivo), factores decisivos para lograr mi plenitud expresiva oral\*, mi desarrollo personal integral se volvió algo real, gracias a que el conocimiento de mí persona (limitaciones reales y capacidades) trajo consigo la aceptación y el amor por mí misma, de manera que esos elementos en complemento con la constante ejercitación respiratoria, la relajación mental y del aparato fonoauditivo, los ejercicios de dicción y de modulación, tuvieron un efecto desencadenado: perfeccionar mi respiración y con ello una evidente superación en la calidad de mi expresión oral (voz y contenido), a la vez que creció la seguridad en mí misma, base de la autorrealización.

Sin embargo, la expresión oral no se limita a cubrir la necesidad comunicativa humana, sino que además satisface otras necesidades del individuo como: exteriorización del ser mismo, identificación con sus semejantes, retroalimentación (intercambio de pareceres y reciprocidad de influencias), socialización, convivencia armónica, comprensión, autorrealización y éxito, entre otras. Por lo anterior y mucho más, la trascendencia de la expresión hablada es definitiva en la vida de todo ser humano, pues no sólo regula sus

\* Al grado de que pude acreditar satisfactoriamente las cuatro etapas orales del examen de Locución en el primer intento.

procesos intrapersonales y sus relaciones interpersonales, sino también cualquier tipo de interacciones que de éstas se desprenden; de ahí surge la necesidad de desarrollar una disciplina que ayude a perfeccionar el medio fundamental de la comunicación humana, a fin de que los mensajes sean captados y comprendidos por los interlocutores de manera clara y efectiva.

Pero tanto obstáculos fisiológicos como psicológicos pueden ser superados por la persona deseosa de obtener óptimos resultados en su expresión hablada, con disciplina, sistema y, sobre todo, el apoyo de procedimientos adecuados que la conduzcan al mejoramiento de la modulación de la voz.

Son evidentes los beneficios obtenidos durante y después de la etapa de aprendizaje y perfeccionamiento de la emisión vocal en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y el desenvolvimiento de la persona que se haya sometido a tal proceso.

La persona eleva su autoestima y adquiere una conducta autoengrandecedora (sin llegar a la pretensión); más que inhibido, ansioso y desadaptado social, se vuelve un ser humano expresivo, sociable y plenamente adaptado al medio que lo rodea. Ya no permite que otros elijan y tomen decisiones por él, ahora elije y decide por sí mismo. En la medida que conjunta disposición física y mental logra la meta principal: hacer escuchar su voz y comunicarse con los demás de manera afectiva y efectiva.

Y cuando alguien interactúa con él, deja a un lado todo sentimiento de culpa o actitud negativa que le impidan recibir e interpretar cualquier mensaje con la intención real con que fue creado; no evade al interlocutor, se expresa y completa el ciclo comunicativo mediante la retroalimentación; logra manifestar y comunicar lo que crea, piensa, siente y ve, de manera fiel, directa, clara, honesta, atractiva y apropiada, sin dominar, perjudicar o degradar a otra persona.

A partir del momento que cualquier personaje deja fluir su voz hacia el exterior para transmitir todo lo que existe en su interior, cobra importancia el hecho de tener un amplio soporte cultural (qué decir y cómo decirlo), mismo que se adquiere a través de la observación, la lectura, el reconocimiento y la adopción de las expresiones atractivas que se escuchan, así como de la creación de nuevas formas expresivas, todo esto con el fin de embellecer, enriquecer, y diversificar el conjunto de conocimientos y valores que posee el ser humano (acervo cultural), de esta manera se mejora el vocabulario y se amplía la esfera cognitiva del individuo, aspectos importantes que alimentan la imaginación creativa, fuente indispensable e inagotable de conceptos para elaborar su propio discurso respecto a lo que ocurre a su alrededor.

Si este trabajo tiene como uno de sus principales objetivos transmitir una experiencia útil para quienes desean mejorar su expresión oral y sus relaciones interpersonales, en particular a quienes se preparan profesionalmente en materia de comunicativa, no está por demás hacer la propuesta, dada la importancia social y profesional de la comunicación oral, de integrar al plan de estudios de Periodismo y Comunicación Colectiva la materia de expresión oral, con una duración semestral, la cual comprenda una fase teórica y una fase práctica constituida por dinámicas de grupo (relaciones interpersonales) y la terapia de la palabra (expresión oral). Por ello, esta propuesta no se refiere a un curso de oratoria, sino a la exposición de conocimientos y técnicas que ayuden a los estudiantes a manejar el importante instrumento de la voz en forma racional, que les haga comprender que el recurso oral, por el cual circulan nuestros pensamientos, es la expresión de lo que somos, de los complejos biológico-cultural, biográfico-histórico, indagador-expositor, individuo-social en los que estamos permanentemente desafiados.

Entre los temas que se consideran importantes para integrar el programa de dicha materia están:

- a) Surgimiento y evolución de la expresión oral.
- b) Ubicación de la comunicación humana o interpersonal en el universo de las teorías comunicativas actuales.
- c) Aspectos que sustentan el principio de la expresión oral como la única forma del ser.
- d) Trascendencia de la palabra hablada en el desarrollo de la comunicación interpersonal y del individuo.
- e) Voz y personalidad. Aspecto psicológico. Autoconocimiento y disposición mental para la modulación a través de las dinámicas de grupo y la terapia de la palabra.
- f) Proceso de la modulación de la voz. Aspecto fisiológico.  
Técnicas para realizar adecuadamente cada una de las etapas de la modulación vocal.
- g) Componentes de la voz:
  - Intensidad
  - Claridad
  - Expresividad: ritmo, velocidad, tono y volumen
  - Énfasis
- h) Importancia y ejercitación de la lectura y la observación en la expresión oral.

Puedo afirmar que a partir de estos conocimientos los alumnos, al igual que yo, ya no serán los mismos... sus relaciones interpersonales serán mejores, su expresión oral se dirigirá hacia la perfección y la realización integral, especialmente la profesional, se proyectará como una realidad.

En conclusión, la expresión oral más que una "habilidad" común humana es un medio básico para llevar a cabo el proceso de comunicación interpersonal, en torno al cual gira toda nuestra vida. Por ello es importante olvidar que la palabra hablada es una aptitud humana más, para restituirle el valor que tiene como vía de interacción individual y reencontrar al ser humano con su canal natural de exteriorización, esto se logra a partir de que cualquier persona implemente técnicas de mejoramiento de la modulación vocal con el propósito de expresar eficazmente su pensar y su sentir frente a los demás, lo que trae como consecuencia el perfeccionamiento de sus relaciones interpersonales y por ende su autorrealización.

Se dice que: "la voz es un sonido, y evidentemente el sonido no tiene ni color, ni forma, ni colocación en el espacio"\*, no obstante, quien lo desee puede dar a la suya presencia: matiz, dimensión y lugar en el espacio, a través de la adecuada modulación de su voz.

\*Caballero, Cristián. Op. Cit. Pág. 203.

**FALTA PAGINA**

No. 132

# BIBLIOGRAFÍA

Alonso González, Carlos.

Principios básicos de la comunicación.

3ra. edición.

Ed. Trillas. México. 1990.

95 pp.

Aranguren, José Luis.

La comunicación humana.

4ta. reimposición.

Ed. Guadarrama. Madrid. 1975.

415 pp.

Barthes, Roland.

Ensayos críticos.

2da. edición.

Ed. Seix Barral. Barcelona. 1973.

195 pp.

Berlo, David K.

El proceso de la comunicación: Una introducción a la teoría y la práctica.

1ra. edición.

Ed. Paidós comunicación. Buenos Aires. 1980.

350 pp.

Blake y Harolzen.

Taxonomía de conceptos de comunicación.

3ra. edición.

Ed. McGraw Hill. Nueva York. 1985.

295 pp.

Bonin, Ignacio.

Expresión: Antología de Textos.

Cap. "Del grito a la palabra".

Ed. Paidós. Buenos Aires. 1978.

325 pp.

A. Borden y D. Stone.  
La comunicación humana.  
3ra. edición.  
Ed. Siglo XXI. México. 1980.  
420 pp.

Brom, Juan.  
Esbozo de Historia Universal.  
17ma. edición.  
Ed. Grijalbo. México. 1992.  
216 pp.

Caballero, Cristián.  
Cómo educar la voz hablada y cantada.  
Ed. Edamex. México. 1992.  
247 pp.

Cabrera Hidalgo, Edgar A.  
Psicología actual.  
Ediciones Gómez. México. 1988.  
286 pp.

Carrasco Nuñez, José Luis.  
Las habilidades sociales en el Periodismo.  
1a. reimpresión.  
Cuadernos de la ENEP-Aragón. Tomo 30.  
UNAM. ENEP-Aragón. México. 1992.  
98 pp.

Cornejo, Mariano. H.  
Sociología general.  
10ma. reimpresión.  
Ed. Porrúa. México. 1979.  
420 pp.

Chapper y Villa, Jaime.  
Curso "Voz y personalidad".  
Seminario de preparación práctico-oral para acreditar el examen de  
Locución aplicado por la Unidad de Televisión Educativa.  
Apuntes personales.  
México. 1993.

De Fleur, Melvin L.  
Teorías de la comunicación de masas.  
4ta. reimpresión.  
Paidós comunicaión. México. 1989.  
349 pp.

Díaz Bordenave, Juan.  
Una visión dialécto-estructuralista de la comunicación.  
"Hacia nuevas formas de pensar en comunicación".  
2da. edición.  
UNAM. México. 1983.  
265 pp.

Engels, Federico.  
El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre.  
Ed. Fontamara. México. 1991.  
20 pp.

Enciclopedia de la música.  
Dirigida por Fred Hammel & Martin Hürlimann.  
2da. edición.  
Larousse. Barcelona. 1982.

Enciclopedia práctica de la lengua.  
"Comunicación oral".  
Tomo I. México. 1983.  
585 pp.

Gallardo Cano, Alejandro.  
Curso de teorías de la comunicación.  
1ra. edición.  
UNAM. FCPS. México. 1990.  
169 pp.

López Rosado, Alejandro.  
Introducción a la Sociología.  
24ta. reimpresión.  
Ed. Porrúa. México. 1988.  
425 pp.

Manrique Castañeda, Leonardo.  
El origen del lenguaje.  
3ra. edición.  
Ed. Diana. México. 1987.  
350 pp.

McLuhan, Marshall.  
La comprensión de los medios como extensiones del hombre.  
Ed. Diana México. 1982.  
445 pp.

Mead, George Herbert.  
Espíritu, persona y sociedad.  
4ta. edición.  
Ed. Nuevo Mundo. Barcelona. 1987.  
340 pp.

Merani, Alberto L.  
Introducción al estudio del habla.  
3ra. edición.  
Colección pedagógica.  
Juan Grijalbo. México. 1980.  
154 pp.

Océano Uno.  
Diccionario enciclopédico ilustrado.  
Ed. Océano Uno. México. 1992.

Paoli, J. Antonio.  
Comunicación e información. Perspectivas teóricas.  
2da. edición.  
Ed. Trillas. México. 1987.  
138 pp.

Pei, Mario A.  
La maravillosa historia del lenguaje.  
"Sistemas no lingüísticos".  
2da. edición.  
ESPASA-CALPE. Madrid. 1965.  
283 pp.

E. Pihenger y Lee Smith.  
"Contribuciones de la Lingüística a la Psiquiatría."

Comunicación y Cultura 2.  
Ed. Nueva Imagen. México. 1987.  
283 pp.

Rangel Hinojosa, Mónica.  
Comunicación Oral 4.  
1ra. edición.  
Ed. Trillas. México. 1989.  
85 pp.

Raymond, Ruyer.  
La Cibernetica y el origen de la Comunicación.  
2da. reimposición.  
Ed. McGraw Hill. Nueva York. 1980.  
260 pp.

Repollés, José.  
Cómo vencer la timidez.  
Handbook. Barcelona. España. 1994.  
185 pp.

San José González, Francisco.  
"El origen de la palabra".  
"Palabra, lenguaje, idioma".  
Comisión para la defensa del idioma español.  
Colecc. Nuestro idioma.  
Tomo I. México 1982.  
83 pp.

Sapir, Edward.  
El Lenguaje.  
3ra. edición.  
Ed. Siglo XXI. México. 1983.  
325 pp.

Schramm, Wilbur.  
La ciencia de la comunicación humana.  
Ed. Grijalbo. México. 1984.  
191 pp.

Thayer, Lee.  
Comunicación y sistemas de comunicación.  
3ra. edición.  
Ed. Paidós comunicación. Buenos Aires. 1980.  
360 pp.

Torres Lemus, José Luis.  
Educación musical.  
4ta. edición.  
Ed. Porrúa. SEP. México. 1972.  
126 pp.

Toussaint, Florence.  
Crítica a la información de masas.  
6ta. reimpresión.  
Ed. Trillas. México. 1988.  
94 pp.

Tratado del lenguaje.  
Dirigido por André Martinet.  
"El lenguaje. La comunicación".  
Ediciones Schers. París. 1977.  
184 pp.

Vargas Montoya, Samuel.  
Psicología.  
7ma. reimpresión.  
Ed. Porrúa. México. 1973.  
496 pp.

## HEMEROGRAFÍA

Ruiz, Ana.

"¿Por qué existen tantos idiomas?"

Muy interesante, Año 10, No. 8.

Revista Mensual, Especial de Comunicación.

Corporación Editorial, México, 1994.

298 pp.

Tú.

"El rincón personal".

Editorial Tú, México, Agosto 1984.

298 pp.

Vargas, Gabriela.

"Imagen ejecutiva".

Secc. Nuestro Mundo, El Universal, Diario.

17 de Agosto de 1995.

Pág. 12.