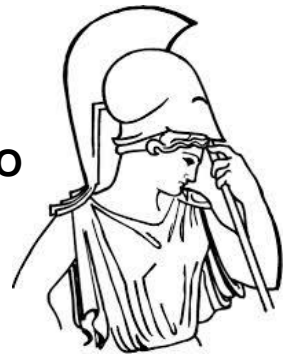




**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---



**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**  
**COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

**EL TEATRO COMO HERRAMIENTA TERAPEÚTICA EN NIÑOS:  
ALVEOLAR VIBRANTE SIMPLE Y ALVEOLAR VIBRANTE MÚLTIPLE**

**TESINA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

PRESENTA:

**SARAHY SALDAÑA HUESCA**

TUTORA:

**DRA. MARTHA PATRICIA ARGOMEDO MANRIQUE**

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX. 2022





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.

## **AGRADECIMIENTOS:**

*También yo he sentido la inclinación a obligarme,  
casi de una manera demoníaca,  
a ser más fuerte de lo que en realidad soy.*

*Sören Kierkegaard.*

*A mi madre, mi padre, mi tía abuela y mi tío abuelo, que a pesar de que ya no se encuentran en este mundo, sus palabras siguen iluminando mi camino. Gracias por enseñarme a luchar por mis sueños, a mantener la fé en cualquier situación y a enfrentar con una sonrisa cualquier adversidad.*

*A mis hermanas, Guillermina y Elena por acompañarme, impulsarme y ser un ejemplo de vida para mí.*

*A mi asesora Dra. Martha Patricia por su sabia guía, paciencia, apoyo y amor durante todo este proceso.*

*A las personas entrevistadas por su conocimiento, tiempo y acompañamiento.*

*A Carlos Vásquez por impulsarme y cobijarme con amor en cada aventura.*

*A Ángel Esquivel, Mariel Mejía, Nidia Sandoval, Eva Frutis, Javier León y Saulo Sergio por todas las alegrías y tristezas compartidas.*

*A mis amigas y amigos por las palabras de aliento en momentos difíciles.*

*A la vida, por brindarme en cada suspiro una posibilidad de cambio.*

*A mí, por creer en mí y no persistir.*

*A todas y cada uno, gracias.*

# INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

## CAPITULO 1

### EL TEATRO PARA LA REEDUCACIÓN DE LA VOZ EN EL TRASTORNO FONOLÓGICO

1.1 ¿Qué es la voz?.....	7
1.2 Investigaciones y propuestas del área médica.....	8
1.3 ¿El teatro como herramienta en la reeducación de la voz?.....	12
1.4 ¿Qué es el trastorno fonológico?.....	12
1.5 Investigaciones y propuestas del teatro.....	14

## CAPITULO 2

### CONCEPTOS CLAVES DE TÉCNICA VOCAL PARA TRATAR LOS FONEMAS ( R ) Y ( RR ).

2.1 ¿Qué es la relajación? ¿Cuál es su importancia?.....	18
2.2 ¿Qué es la respiración? ¿Cuál es su importancia?.....	21
2.3 ¿Qué es la articulación? ¿Cuál es su importancia?.....	26
2.4 ¿Qué es la proyección? ¿Cuál es su importancia?.....	30

### **CAPITULO 3**

#### **EJERCICIOS DE EXPRESIÓN VERBAL PARA TRATAR LOS FONEMAS ( R ) Y ( RR ).**

3.1 Ejercicios.....	34
3.1.1 Propuesta de ejercicios de Inés Bustos.....	35
3.1.2 Propuesta de ejercicios de Fidel Monroy.....	36
3.1.3 Propuesta de ejercicios de Gabriel Merced.....	37
3.1.4 Propuesta de ejercicios de Indira Pensado.....	37
3.1.5 Propuesta de ejercicios de Fernando Zamacona.....	38
3.1.6 Propuesta de ejercicios de Héctor Martínez Villavicencio.....	38
3.1.7 Propuesta de ejercicios de Héctor Martínez Ortíz.....	39
3.1.8 Propuesta de ejercicios de Sarahy Saldaña Huesca.....	39
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>43</b>
a)Inés Bustos.....	43
b)Fidel Monroy.....	46
c)Gabriel Merced.....	48
d)Elisa Mass.....	50
e)Indira Pensado.....	52
f)Fernando Zamacona.....	54
g)Héctor Martínez Villavicencio.....	57
h)Héctor Martínez Ortíz.....	59

i)Suryday Ugalde.....	62
j)Justiniano Colín.....	64
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>66</b>

## INDICE DE CUADROS

<b>Cuadro 1</b> <i>Postura</i> .....	15
<b>Cuadro 2</b> <i>Respiración</i> .....	16
<b>Cuadro 3</b> <i>Voz</i> .....	17

## INTRODUCCIÓN

### Problema

El trastorno fonológico afecta a los niños en su desarrollo escolar debido a la dificultad que tienen para expresar de manera fluida sus dudas y opiniones, esto causa que ellos sean tímidos a la hora de participar en clase, ya que si lo hacen podrían ser objeto de burla por parte de sus compañeros, y eso no ayuda a su desenvolvimiento escolar.

Tomando en cuenta la investigación de la psicóloga Itzel Galán de la UNAM<sup>1</sup>, la mayoría de los infantes que padecen este trastorno no son tratados a tiempo, por lo tanto, conforme crecen, van desarrollando problemas de aprendizaje en todas las áreas de estudio. Este trastorno fonológico también afecta el ámbito personal y emocional en los niños, ya que suelen sustituir, omitir o cambiar sonidos; por lo tanto, para otras personas su discurso puede resultar difícil o imposible de entender, mermando así cualquier canal de comunicación con el círculo que los rodea, debido a esto puede surgir el aislamiento e inseguridad del infante.

---

<sup>1</sup> GALÁN, Itzel. *En México, siete por ciento de los niños presenta alteraciones en el lenguaje*. Dirección General de Comunicación Social, UNAM. 3 de marzo del 2018. Web. 19 de marzo del 2022. [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018\\_134.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018_134.html)



## Justificación

Por ello, estudiaré el trastorno fonológico a partir de los fonemas: alveolar vibrante simple (r) y vibrante múltiple (rr), ya que estos son los que más impiden el desarrollo de la educación en los infantes entre 3 y 6 años. A partir de juegos, preguntas y exploraciones se guiará al niño a descubrir su voz y alcanzar una libertad creativa disminuyendo sus tensiones emocionales, físicas y mentales, tomando en cuenta diferentes enfoques artísticos y holísticos para enriquecer la investigación.

Me es importante hablar de este tema porque cuando yo era pequeña experimenté el trastorno fonológico en mis primeros años de educación, recuerdo que evitaba decir mi nombre, ya que al llevar una “r” en medio, me era difícil pronunciarlo, por lo tanto, mi círculo de amistades era limitado debido a la vergüenza que sentía por no poder presentarme de manera adecuada. De igual forma, mis participaciones se limitaban a estar revisando qué párrafos o números podía leer que no tuvieran la letra “r”, por ello, mi rendimiento académico se veía afectado por estos factores.

Mi madre me inscribió a terapias de lenguaje para mejorar mi pronunciación, ya que, por mi edad, se negó a que me hicieran una intervención quirúrgica. Sin embargo, la economía no permitió que pudiera seguir con mis sesiones. Por lo tanto, de manera independiente continué experimentando cómo podía pronunciar esa letra que tanto problema me causaba, después de mucho esfuerzo y paciencia, llegó el día donde pude pronunciar la palabra “frío” como cualquier persona, conforme fui creciendo fui mejorando mi expresión vocal y hasta la fecha, el tener frenillo más corto de lo normal, no ha sido impedimento en mi desarrollo profesional como actriz.

Por esta razón, mi investigación abarca el trastorno fonológico desde lo fisiológico-anatómico, específicamente sobre lo que causa tener el frenillo inferior más corto de lo habitual. Ya que los problemas que esto provoca a nivel mecánico en la lengua es poca elasticidad, conciencia y fuerza y por medio de la técnica vocal se puede disminuir este problema ya que se entrena la percepción, seguridad e imaginación, aspectos que se verán reflejados en el fortalecimiento de la lengua y posteriormente en el habla.

## Antecedentes

Indira Pensado menciona

Si haces una obra, tú puedes liberar tu cuerpo de los hábitos que te constriñen y que han apagado tu capacidad de respuesta, tanto tu ferocidad como tu vulnerabilidad, todo al mismo tiempo. Liberas tu cuerpo y recobras esos impulsos que la sociedad y el mundo te han enseñado a detener [...] En ese sentido, por ejemplo, en el trabajo de Kristin las formas de la organización corporal lo dicen todo: ¿qué se revoluciona cuando alineas tu columna?, ¿qué cambia en tu voz, en tu ser si relajas la mandíbula? ¿A qué te revelas cuando cambias tus hábitos? Mundos se abren. El cuerpo es político.<sup>2</sup>

El teatro utiliza diferentes ejercicios de técnica vocal para lograr una reeducación de la voz en los intérpretes, debido a que cada personaje requerirá de una expresión distinta y para ello, es necesaria la liberación que solo puede ocurrir si va acompañada de la seguridad que se trabajará por medio de la imaginación gracias a los ejercicios teatrales enfocados al área de actuación que van acompañando al ejecutante a iniciar este camino.

Una de las principales herramientas del teatro es la voz, ya que con ella podemos expresar diálogos y emitir sonidos; sin embargo, no es lo único que hace. Hay varios autores que se han dedicado a investigar cuáles son los efectos que tiene la voz a partir de algunos ejercicios teatrales, algunos de ellos son: Fidel Monroy, Cori Casanova e Inés Bustos de los cuales hablaré más adelante.

Debido a los ejercicios que proponen se ha logrado ver el cambio en las consonantes en las personas que llevan a cabo los ejercicios. Estos investigadores abarcan en sus publicaciones los temas de la educación y la reeducación de la voz, pues consideran que “la voz es un constructo social<sup>3</sup>”, por lo tanto, puede ser

---

<sup>2</sup> Pensado, Indira. “La práctica Linklater: una metodología actoral para la libertad”. Número 83. 2021, ENERO-MARZO. Pág. 38. Web. 10 de abril del 2022.

<sup>3</sup> Selina Worsley lo menciona en su artículo *Voz, vibración y armonía. Descubriendo y explorando la voz terapéutica*: Reconocemos que las enfermedades, los traumas del pasado, las tensiones y el estrés en la vida cotidiana crean bloqueos y desequilibrios físicos y energéticos que influyen en la salud.

liberada a través de ciertos ejercicios, que ayudarán al ejecutante a tener un mejor desarrollo vocal en el ámbito educativo y laboral.

Elegí a estos autores para mi investigación porque trabajan la voz y el cuerpo por medio del ejercicio físico. El primero de ellos, es Fidel Monroy, ya que en su libro *Voz para la escena* propone un entrenamiento físico y vocal que se adecúa a cualquier persona. Los niveles que trabaja son básico, intermedio y avanzado. Cada uno de estos funciona para ir profundizando cada vez más el entrenamiento de la voz y del cuerpo. Además, en el libro encontramos material de consulta que funciona como guía en caso de querer profundizar más acerca del tema o también para resolver alguna duda que surga durante la lectura o los ejercicios.

La segunda autora, es la investigadora Cori Casanova, pues en su texto: "Elementos del tratamiento foniátrico de la voz"<sup>4</sup> habla acerca de cuándo y por qué se altera la voz. También explica cómo las enfermedades, las alergias y la disfonía alteran la emisión de ésta. Por último, ella expone las maneras de prevenir y cuidar nuestro aparato fonador por medio de ejercicios.

El tercer autor, es Antonio Ocampo con su libro *La libertad de la voz natural*, ya que parte de dos premisas que considero claves para la investigación: La primera, todas las personas tenemos una voz capaz de expresar toda la gama de emociones, sentimientos y pensamientos; la segunda, las tensiones que vamos adquiriendo en la vida cotidiana se combina con mecanismos de defensa, inhibiciones y reacciones negativas de nuestro entorno, lo cual hace que disminuya la eficacia de la voz natural al punto de distorsionar la comunicación.

Mi última autora, es la investigadora Inés Bustos. En su libro *La voz. Técnica y expresión* trabaja la voz a través de ejercicios de sensibilización, relajación y colocación para los órganos articulatorios. Además, nos ofrece varios artículos de

---

<sup>4</sup> Cori Casanova explica en *Elementos del tratamiento foniátrico de la voz* en el libro *La voz. Técnica y Expresión* de Inés Bustos, evalúa la disfonía desde los aspectos funcionales - cotidianos, emocionales- psicológicos y físicos - personales.

importantes investigadores internacionales de la voz, que nos permiten ahondar más en el conocimiento del AFA (Aparato FonoArticulador).

La doctora Inés menciona que el ámbito teatral ha tomado diferentes herramientas de la logopedia para incluirlas como base de sus entrenamientos para la formación actoral, debido a que ambas disciplinas toman como punto de partida el cuerpo humano y las diferentes posibilidades de trabajarlo de manera adecuada.

De igual manera, incluí enfoques artísticos y holísticos que complementan la información presentada por medio de las y los siguientes autores Eirini Delaki, Ana Rosa Scivetti, Carmen Bustamante, George Canuyt, Gemma Reguant, Jerzy Grotowski y Fabian Mama.

### **Pregunta de investigación**

¿Por qué los ejercicios de técnica vocal pueden ayudar al trastorno fonológico en los niños?

### **Objetivo general**

- Proponer una serie de ejercicios físicos y vocales basados en la técnica vocal para los niños que padecen este trastorno.

### **Objetivos específicos**

- Encontrar los ejercicios de técnica vocal adecuados para tratar los fonemas:(r), (rr) en los niños.
- Describir cuáles son las consecuencias de no tratar el trastorno fonológico, específicamente los fonemas alveolar vibrante simple y vibrante múltiple, en las infancias.
  - Compilar experiencias y ejercicios de diferentes especialistas de diversas áreas dedicados a los estudios de la voz.

## **Marco teórico:**

En el marco teórico abordé a los cuatro investigadores que mencioné, con los que hice el recorrido respecto al tema de la importancia de la voz y del cuerpo desde diferentes perspectivas, ya que estos enriquecieron mi investigación. Los cuatro teóricos tienen como base principal en sus entrenamientos: la relajación y la respiración, siendo estas palabras herramientas claves para la investigación; por ello, las destaco. Partí de ellas para elaborar un entrenamiento que apoyará al niño a llegar a un estado de relajación activa y de esa manera facilitar la terapia de lenguaje.

Mi fuente principal es *La voz. Técnica y expresión* de la investigadora Inés Bustos debido a que ofrece una perspectiva desde el área médica de la voz y, al mismo tiempo, propone ejercicios para trabajarla a través de la relajación y respiración. Me enfoqué en los capítulos “La sensibilización y La posición básica de la alineación”, porque considero que los ejercicios básicos que menciona tienen lo adecuado para introducir al niño al conocimiento de su cuerpo, por lo tanto, serán muy útiles durante todo el proceso de la reeducación de la voz.

Cabe señalar lo que menciona el Dr. Psiquiatra Justiniano Colín Ortega:

El teatro puede fungir como herramienta terapéutica en los niños, sin embargo, depende de qué enfermedades o trastornos sean los que vamos a tratar. Por ejemplo, los problemas del habla que experimentan la mayoría de los niños pueden ser perfectamente tratados con terapia de lenguaje a excepción de algunos casos donde se necesita intervención quirúrgica menor<sup>5</sup>.

Mientras que el trastorno fonológico no requiera intervención médica y solo impida a nivel mecánico el movimiento debido a que el frenillo sea más corto de lo normal,

---

<sup>5</sup> J. Colín, comunicación personal, lunes 5 de marzo del 2018.

será posible tratar el problema del lenguaje, ya que éste se ha ocasionado por la incorrecta colocación de los órganos articulatorios o por algún trauma emocional, por lo tanto, es posible tratar los fonemas, por supuesto desde cada área disciplinaria.

Por consiguiente, utilicé a la par *La libertad de la voz natural* del maestro Antonio Ocampo, porque ofrece una progresión de ejercicios físicos-verbales al servicio de la libertad de expresión que tienen como fin la libertad de la voz natural, ya que sus investigaciones parten desde la perspectiva *Linklater*, la cual propone una secuencia para abrir resonadores y emitir nuestra voz sin ninguna tensión.

Para mí las palabras clave de la técnica *Linklater* son imaginación y conciencia; debido a que los ejercicios que propone la investigadora Kristin Linklater para abrir resonadores, exigen una alta presencia de la imaginación, ya que hay zonas a nivel muscular y del esqueleto que nos serán imposibles de visualizar si no recurrimos a ésta y, a su vez, a la conciencia de cada parte de nuestro cuerpo.

Por último, ocupé *Voz para la escena. Entrenamiento y conceptos fundamentales* del investigador Fidel Monroy. Me parece adecuado cerrar mi marco teórico con este autor, porque engloba de manera general y concisa, los diferentes pasos por los que se puede llevar al niño a conocer y utilizar a su favor su AFA desde la perspectiva teatral.

Debido a que Fidel propone un entrenamiento desde nivel básico hasta avanzado, seleccioné los ejercicios que me parecieron pertinentes para tratar el trastorno a través de la liberación de la voz. Me enfoqué en los puntos que considero claves de su entrenamiento: relajación, respiración y dicción. A través de ellos y tomando en cuenta los ejercicios que el autor Fidel Monroy menciona, trabajé los fonemas: alveolar, vibrante simple ( r ) y el alveolar, vibrante múltiple ( rr ).

### **Metodología aplicada**

Clasifiqué los artículos, ensayos y tesis que abordaban de mi tema, para que al momento de leerlos pudiera obtener las citas adecuadas que me acompañarán

durante la escritura de mi tesina. En los libros que puse mayor atención fueron *La voz. Técnica y expresión* de Inés Bustos y *Voz para la escena. Entrenamiento y conceptos fundamentales* de Fidel Monroy. *La libertad de la voz natural* de Antonio Ocampo para tener la perspectiva latinoamericana del método Linklater.

Revisé las propuestas que se han hecho para el tratamiento de la voz desde el área médica en combinación con la música, porque pienso que debe estar relacionada con el arte de alguna forma para que no sea meramente una perspectiva clínica, ya que yo no tengo formación académica para abordarlo desde esa perspectiva. Después comparé las propuestas con la del investigador e investigadoras que elegí, para así tener un bagaje amplio de conocimiento que me permitió entrevistar de forma libre a especialistas de la voz, como: Fidel Monroy, Elisa Mass , Fernando Zamacona e Indira Pensado.

**Seleccioné** los ejercicios de expresión verbal adecuados para tratar los fonemas ( r ) y ( rr ), basándome en relajación, respiración, volumen y dicción. Elegí estos aspectos, ya que los considero puntos claves que pueden apoyar al infante al momento de participar en clase e ir encaminándolo poco a poco a un proceso de conocimiento sobre su cuerpo y voz. Por último, concluí con una narración donde expuse la manera en la que la técnica vocal apoya a tratar el trastorno fonológico, en especial los fonemas: alveolar, vibrante simple ( r ) y el fonema alveolar, vibrante múltiple ( rr ).

## **CAPITULO 1: EL TEATRO PARA LA REDUCACIÓN DE LA VOZ**

### 1.1.- ¿Qué es la voz?

La voz es un sonido articulado por los seres humanos para expresar una emoción, una sensación o un pensamiento; sin embargo, la emisión de ésta puede verse afectada a lo largo de nuestra vida debido a diferentes factores: “(...) *enfermedades,*

*traumas del pasado, tensiones y el estrés de la vida cotidiana*” (Bustos, 1). Si bien, la psicología ayuda a tratar estos malestares, considero que el teatro, a través de varios ejercicios de expresión verbal también puede ser un apoyo para guiar a los niños a conocer su Aparato Fonoarticulador (AFA) <sup>6</sup>.

Antes de comenzar a ahondar la manera en la cual los ejercicios de técnica vocal pueden ayudar al tratamiento del trastorno fonológico a los niños, es necesario, dar un repaso a la definición de la voz desde la perspectiva teatral y médica.

La investigadora Inés Bustos, médica foniatra, logopeda y psicopedagoga define la voz de la siguiente manera:

La voz es la manifestación expresiva de la persona en su totalidad; a través de ella cada individuo logra expresarse y comunicarse con sus semejantes de manera singular y única. [...] trasluce la vida psíquica y emocional de quien se expresa y en ella subyace una compleja acción de nervios, huesos, cartílagos y músculos que implica el cuerpo de manera global. (Bustos, 1)

Concuerdo con la definición que nos brinda Bustos porque pienso que la voz es una de las formas de expresión más poderosas que tiene el ser humano, sin embargo, la emisión de ésta puede verse alterada por factores externos a nosotros, por lo tanto, es importante brindarle la atención a este tema desde la infancia para que el niño desarrolle una relación con su cuerpo y con su voz basada en la conciencia, respeto y amor.

Otra definición de voz es la del Dr. Alberto Eduardo Doderó, para él es “*La producción de sonidos ya sea en forma simple (HABLADA) o bien obedeciendo a reglas definidas (CANTADA)*”<sup>7</sup>. Como se puede ver en ambas posturas, la voz es una exteriorización de nuestro sentir y se lleva a cabo gracias al conjunto de músculos sincronizados que la acompañan. Enfatizo que en ambos casos, tanto en voz hablada como en voz cantada, se necesita un conjunto de reglas para que la

---

<sup>6</sup> Abreviatura de Aparato Fonoarticulador.

<sup>7</sup> DODERO, Alberto. *La voz y sus alteraciones*. Química Montpellier. 2005. Web. 20 de octubre del 2020. <http://www.montpellier.com.ar/separatas/lavoz.pdf>



emisión se dé en forma adecuada y, así no lastimar alguna parte de nuestro AFA.

Como lo menciona la Dra. Xochiquetzal Hernández López “*La voz al igual que el resto del organismo, sufre cambios a medida que el individuo crece y se desarrolla*”<sup>8</sup>, por ello, a medida que nosotros entrenemos el cuerpo, podremos reeducar nuestra voz. Considero que es importante que el ser humano tenga un entrenamiento constante, debido a que estamos en constante cambio, por lo tanto, la relación con el cuerpo va modificándose continuamente, así como la forma en la que nos relacionamos con cada espacio o persona en específico. Tener el conocimiento de nuestro aparato fonoarticulador nos permitirá aprovechar de mejor manera las herramientas que nos brinda el teatro a través de la expresión verbal para mejorar el desenvolvimiento de la voz.

## 1.2.- Investigaciones y propuestas del área médica

La investigación *Alteraciones del lenguaje en niños del Occidente de México* realizada por los médicos Miguel Valeriano Vázquez, María del Rosario Méndez Ramírez, Xochiquetzal Hernández López y Rafael Bustos Saldaña exponen cuales son los fonemas que más se le dificultan a los niños de 3 a 6 años de edad. Cabe mencionar que son especialistas en Comunicación, Audiología y Foniatría, por ello, tomaré la compilación que realizaron en Colima porque me permitirá comprobar que los fonemas que seleccioné son los que más se le dificultan a los infantes al momento de expresarse verbalmente.

Estos mencionan que “*Los niños con Trastorno Específico del Lenguaje (TEL)*<sup>9</sup> *son niños que no desarrollan un lenguaje normal en función del curso evolutivo que se podría esperar en la infancia, con unas capacidades sensoriales, cognitivas y*

---

<sup>8</sup> HERNÁNDEZ, Xochiquetzal. *Anatomía y Fisiología del aparato fonoarticulador*. n.d. Web. 22 de octubre del 2020. <https://books.google.com.mx/books?id=KBKIDwAAQBAJ&pg=PT2&lpg=PT2&dq=HERN%C3%81NDEZ,+Xochiquetzal>.

<sup>9</sup> Abreviatura de Trastorno Específico de Lenguaje.

*motrices no afectadas*<sup>10</sup>. En su investigación, los médicos descartaron desde un principio a niños que tuvieran alguna discapacidad mental o herencia de algún familiar, reduciendo así las cifras en su investigación.

En la tabla de “Alteraciones del Lenguaje en Niños del Occidente de México”<sup>11</sup> mencionan que la pronunciación de rr, r, g, f, d, s, k y la consonante x fueron los principales fonemas con dificultad al inicio de las palabras. De la misma manera el fonema alveolar vibrante múltiple ( rr ) vuelve a aparecer como principal fonema que presenta alteración en posición intervocálica, esta vez, es seguido por el fonema alveolar vibrante múltiple ( r ).

La investigadora Cori Casanova, médica foniatra, plantea en *Elementos del tratamiento foniátrico de la voz* que primero se hace una valoración inicial de la voz para estimar el estado general del aparato fonador y sus posibilidades a desarrollar, permitiendo así detectar alteraciones y poder remediarlas, después, se lleva a cabo la valoración en caso de disfonía, aquí el foniatra establecerá las causas del problema para abordar su tratamiento.

Para la investigadora Cori Casanova la reeducación vocal es “Una dinámica de intercambio y aprendizaje vocal y corporal que permite encontrar nuevas referencias y experiencias vocales que van a redundar en un mayor bienestar y eficacia vocal” (Bustos, 3). Si tomamos en cuenta lo que menciona Casanova de que el organismo es un instrumento vocal, por esa razón, debemos aportarle a nuestro cuerpo el entrenamiento necesario para:

- Liberar la tensión y el estrés acumulado
- Educar para la conciencia corporal (músculos)

---

<sup>10</sup> VALERIANO, Miguel. *Alteraciones del lenguaje en niños del Occidente de México*. MPA e-Journal MF&AP. 1 de septiembre del 2011. Web. 20 de octubre del 2020. [http://www.idefiperu.org/MPANRO51/51\\_P13-18%20Orig2Valeriano.pdf](http://www.idefiperu.org/MPANRO51/51_P13-18%20Orig2Valeriano.pdf)

<sup>11</sup> Ibídem.

- Generar una dinámica respiratoria adecuada
- Integrar la conciencia corporal a la vocal
- Coordinar cuerpo y voz (Casanova: 30).

Casanova nos recomienda realizar actividades que nos permitan estirar más la musculatura en vez de contraerla, tomando como ejemplo las técnicas profesionales de voz que se han desarrollado teniendo como base la sabiduría de la cultura oriental, entre otras, por ejemplo: La investigadora Cori menciona que la medicina moderna usa la frecuencia para disolver piedras en el riñón y para complementar la rehabilitación de huesos fracturados. Los médicos de la medicina moderna mencionan que el cuerpo humano está sano, si todos sus componentes están vibrando de acuerdo a su vibración particular correcta o armoniosa, por lo tanto, la enfermedad es vista como una vibración incorrecta o en desarmonía.

Casanova hace hincapié en que la medicina moderna alopática suele medicar al ejecutante para callarle o realizar una operación quirúrgica para sustraer la parte que ya no es funcional para el ser humano. ¿Pero qué pasaría si fuéramos capaces de devolver la partitura al ejecutante a través de la resonancia?. La terapia vibracional es la aplicación de una frecuencia adecuada que puede re-armonizar la vibración de una parte física o energética del cuerpo que está fuera de su vibración sana.

Una técnica es la del sonido del Tao en la medicina China, donde debido a su cultura y tradición creen que la voz puede sanar, por ello, hay diferentes curanderos de diversas etnias que practican y promueven esta forma de sanación. Un ejemplo de éstas, es Fabien Maman, músico, investigador y acupuntor; el basa su tratamiento en el que “las células sanguíneas humanas responden a ciertas frecuencias sonoras cambiando de forma y color; y la hipótesis de que los glóbulos rojos y las células enfermas pueden ser sanadas o armonizadas por medio del sonido”<sup>12</sup> , sus

---

<sup>12</sup> Maman, Fabien. *Fabien Mama*. s/f. Web. Consultado el 20 de diciembre del 2021. <https://tama-do.com/spanish/roothtmls/sp-aboutfabien.html>

investigaciones comenzaron desde 1977 y ha seguido compartiendo su conocimiento por medio de conferencias en distintos países del mundo, entre ellos el College de France, Atman College de Osteopathie de Nice, el Hospital Academico de Leningrado, Bristol Cancer Clinic en Inglaterra e IBRACHI, la Escuela de Acupuntura de San Paulo, Brasil, entre otros.

En la segunda parte del libro *La voz técnica y expresión*, la investigadora Inés Bustos plantea una serie de ejercicios para la correcta alineación del cuerpo. Hay tres opciones para la posición del cuerpo: de pie, acostado y sentado en una silla, dando así una amplia posibilidad de movimiento, tomando en cuenta que no todos los seres humanos tenemos la misma capacidad de desenvolvimiento corporal, por lo tanto, dependerá de la persona en elegir cuál posición del cuerpo se siente más cómoda para realizar los ejercicios. Por ello, la autora parte de la explicación de estas tres posturas para que el profesor pueda guiar al alumno a través de esta secuencia para posteriormente realizar el entrenamiento.

Después Bustos abarca el tema de la sensibilización del cuerpo a partir de la conciencia corporal; en el cual lo une con la alineación de la postura, por medio de éstas, podremos ir guiando al niño en el camino hacia la conciencia mental y corporal, ya que debe de ir conociendo cada parte de su organismo para aprender a manipularlo conforme vaya avanzando la terapia y así logre ver mejores resultados.

### 1.3.- ¿La técnica vocal cómo herramienta en la reeducación de la voz?

Hay dos conceptos que me parecen fundamentales mencionar. El primero de ellos es la fonética estática que, según la Dra. Xochiquetzal Hernández en su artículo “Anatomía y Fisiología del aparato fonoarticulador”, se refiere al estudio de la posición media de los órganos móviles para cada uno de los fonemas. Considero

---

que esta definición es necesaria, ya que le permite al docente explicarle al alumno la posición que debe adoptar para cada fonema antes de ejecutar la emisión de la voz.

El segundo concepto, es la fonética dinámica que, según la Dra. Xochiquetzal Hernández en su artículo “Anatomía y Fisiología del aparato fonoarticulador”, es el estudio de los movimientos necesarios para emitir sonidos de vocales y consonantes; el cual, le ayuda al profesor a enseñar al estudiante los movimientos que debe realizar para pronunciar correctamente las vocales, las consonantes, etc.

Estas definiciones las tendré presentes a lo largo de los siguientes capítulos, ya que me enfocaré específicamente en el fonema alveolar vibrante simple ( r ) y alveolar vibrante múltiple ( rr ) para tratar el trastorno fonológico en los niños.

#### 1.4 ¿Qué es el trastorno fonológico?

El trastorno fonológico o dislalia consiste en una dificultad tanto en la producción de determinados fonemas como en la elección de los sonidos que constituyen una palabra y su ubicación dentro de la misma (Pavez, 1990).

La Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación (A.M.PSI.E) menciona que las causas pueden originarse por varias razones, las cuales son: hereditarias, el sexo (más usual en hombres), personas zurdas, trastornos neurológicos provocados por las emociones o los estados afectivos violentos, trastornos en la estructuración mental porque cualquier disfunción en la adquisición de la motricidad y de la organización del espacio podría generar una alteración del ritmo.

La doctora Silvia Aldara Flores Hernández de la (A.M.PSI.E)<sup>13</sup> dice que existen diversas causas que pueden alterar el desarrollo de lenguaje, entre ellas, las afectaciones motoras, las alteraciones sensoriales, alteraciones de la conducta, las

---

<sup>13</sup> Abreviatura de Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación

discapacidades intelectuales y las alteraciones estructurales (paladar hendido), por mencionar algunas.

Las personas con trastorno fonológico suelen sustituir, omitir o cambiar los sonidos de algunas letras o números, provocando dificultades para comunicarse. Los tipos de errores más comunes se pueden observar en la siguiente cita de Flores:

- Sustitución: sucede cuando se pone la posición de los órganos fonadores en la forma que corresponde a otro fonema (ej. “calne” por “carne”).
- Distorsión o deformación: ocurre cuando se coloca una posición intermedia entre dos fonemas, lo que da lugar a un sonido indefinido debido a que se produce un sonido poco claro (ej. el ceceo ante la s).
- Omisión: cuando algunos sonidos requeridos no son pronunciados (ej. “libo” por “libro”).
- Inserción o adición: pronunciación de fonemas que no se corresponden con la estructura de la palabra (ej. “boroma” por “broma”).
- Inversiones: cambio en el orden de los fonemas (ej. “cocholate” por “chocolate”) (Flores, 2018).

### 1.5 Repercusión de los problemas del habla en la educación en los niños.

En México, siete por ciento de los niños presentan alteraciones en el lenguaje, gran parte de los afectados cursan estas dificultades sin ser atendidos, y si no son tratados pueden tener problemas de aprendizaje en áreas como lectoescritura, manejo de números y dislexia. (Galán, 2018).

Los niños con trastorno específico del lenguaje (TEL) no desarrollan un lenguaje normal, según el curso evolutivo que se podría esperar en la infancia, debido a que sus capacidades sensoriales, cognitivas y motrices están afectadas. Según la UNAM, hasta un 2% de la población infantil presenta algún (TEL), portando un déficit específico en el desarrollo de las habilidades para decodificar y codificar el lenguaje.

Estos niños tienen dificultades en alguna o todas las dimensiones del lenguaje, tales como la fonología, léxico y semántica, morfología-sintaxis, y pragmática, por lo que no se trata de un trastorno homogéneo, sino que existen muchos subtipos de (TEL), por ello, yo sólo me enfocaré en el trastorno fonológico del alveolar vibrante simple y vibrante múltiple.

## 1.6.- Investigaciones y propuestas del teatro

La autora Inés Bustos en su libro *La voz. Técnica y expresión* propone que primero se debe detectar qué patrones de tensión ponen de manifiesto un mal uso del cuerpo, ya que a través de ellos, podremos ver la utilización de puntos de apoyo erróneos, que son los que afectan de manera directa la emisión de la voz. Concientizándolos podremos ir reeducando al niño para que poco a poco vaya corrigiendo el uso incorrecto de su cuerpo.

La investigadora Inés en su libro *La voz. Técnica y expresión* propone tres tablas para identificar los patrones de tensión que tendemos a tener los seres humanos. Inspirada en ellas, tomé algunos conceptos tanto de Bustos como de Monroy, para mostrar los puntos claves de la acumulación de energía en el cuerpo y cómo afectan estos a la voz, a continuación presento los tres cuadros:

# POSTURA

SEÑALES DE TENSIÓN	MODIFICACIÓN CORPORAL
Hiperextensión de rodillas	Darle "aire" a las rodillas, acomodando los pies a la altura de los isquiones para darle fluidez a la pelvis.
Peso mal acomodado en las plantas de los pies	Alinear los pies a la altura de los isquiones para tener una base de sustentación adecuada para incidir en la verticalidad del cuerpo.
Acortamiento de la cadena posterior del cuerpo	Trabajar la elasticidad desde las lumbares para extender las vertebrae de forma adecuada.
Cierre de ingles	Fluidez en la transición de pelvis y extremidades inferiores.

**Cuadro 1. Postura**

En el cuadro 1. Inspirado en lo que menciona Bustos en *La voz. Técnica y expresión*, me parece adecuado para introducir a los niños en el proceso del conocimiento de su cuerpo, ya que comienza con los pasos básicos para identificar los errores más comunes de la postura, pues con ellos, poco a poco se puede ir trabajando una conciencia de la alineación corporal. Cabe mencionar que debemos entrenar la mente a la par del cuerpo, porque dependiendo de la historia de vida de cada ser humano, nos podemos encontrar con ciertas tensiones mentales que pueden obstaculizar el entrenamiento.



# RESPIRACIÓN

## SEÑALES DE TENSIÓN

Tensión en zona abdominal para encontrar "apoyo"

Bloqueo del flujo respiratorio por forzar la inhalación y exhalación de aire

Inhibición de la cintura escapular por tensión

Distribución equivocada del aire al hablar y/o cantar

## MODIFICACIÓN CORPORAL

Relajación y activación de los órganos internos por medio de la respiración para dar soporte y dirección a la emisión vocal.

Permitir por medio de una respiración consciente y relajada el camino de aire por el cuerpo.

Por medio de la relajación, expandir el tórax para permitir una apertura adecuada del cuerpo.

Trabajar la contención-distribución del aire para mejorar nuestra expresión verbal y corporal.

### Cuadro 2. Respiración

El objetivo del cuadro 2. Es hacer consciente la posición del cuerpo y la respiración de cada niño de manera respetuosa para no bloquearlo e inhibirlo. El investigador Fidel Monroy menciona en su libro *Voz para la escena. Entrenamiento y conceptos fundamentales* que en las sesiones iniciales del entrenamiento, las personas suelen elevar el pecho al momento de respirar, acompañándolo de una contracción innecesaria del estómago y de sonidos ruidosos, esto que ocurre es normal, debido a la educación cultural que tenemos en México y que hemos integrado desde la infancia.

# VOZ

SEÑALES DE TENSIÓN	MODIFICACIÓN CORPORAL
Dificultad para coordinar voz y cuerpo al mismo tiempo	Trabajar por medio de la concentración y relajación la coordinación de diferentes partes del cuerpo con la voz.
Bloqueo de cuello por medio de la hiperextensión	Identificar qué zonas se deben relajar por medio de ejercicios para permitir la liberación de la voz.
Tensión en músculos faciales de la cara que evitan una fluidez en la emisión del sonido	Por medio de masajes, identificar la tensión acumulada en nuestra cara para relajarla.
Distribución no adecuada de la voz	Verificar en cuántos tiempos gastamos el aire inhalado para ver qué se debe modificar del apoyo para que sea el adecuado.

**Cuadro 3. Voz**

En el cuadro 3-, sólo tomaré los ejercicios que considere pertinentes para tratar el fonema alveolar vibrante simple ( r ) y alveolar vibrante múltiple ( rr ) y que puedan apoyar a la relajación total del cuerpo. Los autores Bustos y Monroy también mencionan otras señales de tensión que debemos de tener en cuenta, ya que dependiendo de cada persona, edad, estado emocional, etc; tendrá distintas maneras de manifestar su tensión; por ejemplo: dientes apretados, ceño fruncido, cejas arqueadas, abdomen contraído, tartamudeo, ausencia de la voz, dedos de los pies o manos arqueados, respiración alterada, etc. He aquí la dificultad de sugerir una única rutina de entrenamiento.

## **CAPÍTULO 2: CONCEPTOS CLAVES DE TÉCNICA VOCAL PARA TRATAR LOS FONEMAS ( R ) Y ( RR ).**

### 2.1 ¿Qué es la relajación? ¿Cuál es su importancia?

La autora Cicely Berry en su artículo “La voz hablada”, menciona que la relajación es:

dejar atrás un estado de esfuerzo (físico o psíquico) y pasar a uno de laxitud, (...) el cual restablece nuestro equilibrio, posibilitando una actitud de alerta mental y física para una nueva tarea que deseamos emprender. Mientras que la tensión nos encadena y nos atrapa en nuestro propio cuerpo, la relajación nos brinda la libertad para gobernarlo conscientemente. (Berry, 2011)

La relajación es fundamental para el proceso de liberación de la voz en los seres humanos, ya que con ella podremos experimentar de forma libre los ejercicios que vayamos haciendo, eso ayudará al tratamiento del lenguaje. Por ello, considero importante que la relajación se aborde al inicio y con la secuencia de movimientos de relajación correcta, para beneficiar nuestro (AFA)<sup>14</sup>.

Conforme nos adentramos al entrenamiento físico adecuado nos damos cuenta que debemos tomar en cuenta nuestra historia de vida, asimismo, las lesiones y complejidad física son importantes tenerlas presentes en nuestro tratamiento para poder ir relajando nuestro cuerpo a través de ejercicios para hacernos conscientes de los hábitos que tenemos y que van dañando nuestra salud física, tales como: malas posiciones al momento de sentarnos o caminar, comer de forma rápida sin masticar, tensar ciertos músculos faciales, entre otras actividades que suelen pasar como “cotidianas”, pero que terminan dañando nuestra estructura ósea y muscular.

---

<sup>14</sup> Abreviatura de Aparato Fonoarticulador.

Antonio Ocampo menciona que si almacenamos energía en el cuerpo permea la capacidad de expresión, él dice que:

Las tensiones adquiridas en la vida moderna combinadas con mecanismos de defensa, inhibiciones y reacciones negativas a nuestro entorno, disminuyen la eficacia de la voz natural hasta el punto de distorsionar la comunicación. (...) Liberar la voz es liberar a la persona y toda persona es indivisiblemente cuerpo y mente. Ya que la voz se genera a través de procesos físicos, los músculos internos del cuerpo han de estar libres para responder a los impulsos sentipensantes de la mente. (Ocampo, 2013: 18).

Marc Augé define “espacio” como “ el lugar del sentido inscripto y simbolizado, [...] los discursos que allí se sostienen y el lenguaje que los caracteriza” (Augé, 2000: 83). Las instituciones, como serían las escuelas, que se rigen por normas de conducta, son los espacios que relaciono con lo que menciona Ocampo, donde difícilmente expresamos nuestros impulsos, ya que suele ser “mal visto”.

En las escuelas, sin importar el nivel académico, se suele llamar la atención e incluso castigar a los estudiantes por bostezar, toser e incluso estornudar, ya que se toma como una falta de respeto al docente, sin tomar en cuenta el contexto por el que está pasando el alumno, por lo tanto, se tienden a minimizar las expresiones, llegando al grado de tratar de invisibilizar una expresión natural del cuerpo.

Debido a las reglas de convivencia que debemos seguir en estos lugares, llegamos a normalizarlas e integrarlas a nuestro sistema, porque se nos enseña desde la infancia que ciertas expresiones sólo pueden hacerse en privado, fomentando así una censura de las reacciones naturales del organismo, sin embargo, la reacción que decidamos tener ante cualquiera de estas situaciones, estará permeada de nuestra esfera familiar, el cómo nos educaron en casa y en la escuela os hará aceptar o no las expresiones naturales de nuestro cuerpo.

El maestro Fidel Monroy menciona en su libro *Voz para la escena. Entrenamiento y conceptos fundamentales*, que dependiendo de cada persona encontraremos diferentes patrones de tensión, por lo tanto, no es posible sugerir una única rutina de relajación, porque debemos detectar sus tensiones personales, cómo las

manifiestan, para así, poder eliminarlas. También, es importante mencionar que el estado de relajación no debe entenderse como “abandono”, sino debe de posibilitar una actitud de alerta física y mental que fomente nuestro equilibrio.

Conforme vayamos avanzando en el trabajo interno y externo de nuestro cuerpo, podremos a hacer conscientes los movimientos, de esa manera, podremos modificar nuestros hábitos para cambiarlos por acciones que sean favorables para nuestra salud física y mental. La maestra Ana Rosa Scivetti explica cómo se puede abarcar la relajación desde dos puntos de vista:

En su antigua acepción, la relajación se refería sólo al aspecto muscular (relajar un músculo es sacarlo de su estado de tensión); actualmente, y con un sentido más amplio, también comprende la distensión mental. Existen varias técnicas de relajación, Schultz, Jacobson, Ajuriaguerra, Yoga, etc., que actúan sobre toda la unidad somatopsíquica. Cualquiera de ellas cumple con el objetivo propuesto, pues suprimen los factores negativos de tensión muscular, fortalecen el cuerpo en general, aflojan las zonas tensas y distienden mentalmente a quien las practica. (Scivetti, 2012: 4).

Ana Rosa Scivetti en su artículo “El sustrato anatómico y funcional de la voz profesional” nos menciona que en el entrenamiento vocal se deben seleccionar los ejercicios adecuados para ajustar los motores necesarios y, de este modo, reestructurar los patrones de la fonación alterados o mejorar los ya existentes, para hacer lo posible por intentar equilibrar la respiración y todas las fuerzas musculares de la laringe. Lo relaciono con la técnica de yoga, porque ambas se enfocan en mejorar o volver a instaurar el equilibrio precario que existe con los diferentes órganos, aparatos y sistemas que intervienen en el movimiento y la fonación.

La maestra Carmen Mastache implementa varias posiciones de yoga (*Adho mukha svanasana*, *balasana*, entre otras.), con ejercicios de *Linklater* para crear una sincronización entre cuerpo y voz de forma más evidente, fomentando la relajación

y auto-observación, favoreciendo la experiencia de nosotras como alumnas y alumnos<sup>15</sup>.

Eirini Delaki es la precursora de *Sympraxis*, la cual consiste: en la fusión de teatro social con *kundalini* yoga. El artículo llamado "SYMPRAXIS" menciona la autora: *El kundalini yoga en la mediación del teatro social* explica que ciertas posturas apoyadas en el control de la respiración, ayudan a canalizar las emociones y pensamientos, de tal modo que provoca que se "suelten" tensiones provocadas por una carga emocional, oxigenando así los órganos vitales, abriendo el rango de creatividad, desarrollando la concentración y logrando controlar los estados de ánimo, ampliando el rango de sonidos y ritmos.

Somos individuos en constante transformación biológica, vamos cambiando conforme avanza el tiempo, por lo tanto, es necesario reinventarnos constantemente, analizarnos, observarnos, para ver qué es lo que mi cuerpo actualmente necesita, para así, modificar nuestro entrenamiento y adaptarlo a lo que requiera en esa etapa de la vida, sin embargo, ¿cómo nos vamos a percatar si no le permitimos expresarse?

Es por ello, que sugiero que implementemos la relajación como parte sustancial en nuestras vidas, puede ser por medio de técnicas de respiración, yoga o meditación para poder alcanzar, una libertad de expresión sin dolor. Por ello, a continuación abordaré el concepto de la respiración y la manera en la que está relacionado con la voz.

## 2.2 ¿Qué es la respiración? ¿Cuál es su importancia?

El investigador Fidel Monroy menciona en *Voz para la escena: entrenamiento y conceptos fundamentales* que la respiración es:

---

<sup>15</sup> Módulo 4 a cargo de Carmen Mastache. "*Habitando el cuerpo sonoro*" (*Liberación vocal a partir de la metodología de Linklater*) Programa Integral de actualización profesional multidisciplinario por parte del Centro Cultural Helénico.

Un acto involuntario y automático en el que usualmente no se reflexiona ni, mucho menos, se tiene la conciencia de educar (...) es importante mencionar que la forma de respirar está determinada por factores de edad, el sexo, la forma de vida, peculiaridades anatómicas, medio ambiente, e inclusive, factores culturales. (Monroy, 2011: 39)

Jerzy Grotowski hace énfasis en que el intérprete debe buscar la manera de verificar constantemente que su respiración no se vuelva automática, esto lo enlaza con lo que Monroy menciona en la cita anterior. Debido a que la respiración es una acción natural e “involuntaria” de cualquier ser vivo, corre el riesgo de caer en un estado de abandono; por ello, el investigador recomienda ejercicios de yoga para concientizar la respiración para volverla parte de un estado activo y alerta.

Grotowski abarca en su artículo “Técnica de la voz” las tres maneras de respirar que existen para él:

- 1.- La respiración de la parte alta del tórax o pectoral.
- 2.- Respiración de la parte baja del abdomen, conocida como la diafragmática.
- 3.- La respiración total se une la parte superior del tórax y del abdomen, sin embargo, la fase abdominal es la dominante, es la más funcional y suele ser más común en niños y animales. (GROTOWSKI, 1968: 394.).

Jerzy Grotowski enfatiza que la respiración diafragmática es la más usual en las escuelas de teatro, sin embargo, él recomienda que el actor se acostumbre a la respiración total, la cual es capaz de controlar sus órganos respiratorios, pero, también comenta que la forma de respirar de cada intérprete varía de acuerdo con su construcción fisiológica, por lo tanto, esto también dependerá en la adopción o no de la respiración total.

La investigadora Inés Bustos relaciona la manera de respirar y expresar con la forma de relacionarnos con nosotros y los demás. Ella menciona en “Tras la huella de la emoción”:

La respiración, -que nos acompaña desde nuestro primer aliento de vida al nacer, hasta la expiración en el momento de morir-, refleja en gran medida nuestra manera de ser y de relacionarnos con nosotros mismos y

con nuestros semejantes. Si estamos habitualmente temerosos, y sentimos la necesidad de protegernos de un ambiente que recibimos como “hostil” ¿qué haremos con nuestra respiración? Seguramente la reduciremos a la mínima expresión, como una manera de “pasar desapercibido”, de encogernos hasta la mínima expresión. (BUSTOS, 2020).

Me parece importante enfatizar lo que menciona la investigadora en el texto, los seres humanos nacen con la necesidad de comunicarse y relacionarse con el mundo que les rodea, sin embargo, esta necesidad vital puede ser fracturada por los diferentes tipos de violencia que se dan dentro del contexto, ya sea por una razón social, física, verbal o económica.

Me pregunto, ¿hasta qué edad es posible acceder de forma autónoma a la terapia del lenguaje? En la entrevista que le realicé a Suryday Ugalde, especialista en voz egresada del (CEUVOZ)<sup>16</sup>, la investigadora comenta que hay adultos mayores de más de 60 años que asisten con ella para trabajar el trastorno fonológico enfocado al alveolar vibrante simple y múltiple, debido a que en su infancia por diversas circunstancias no les fue posible acceder a terapia, por lo tanto, buscan apoyo hasta que su posibilidad económica se los permite, dando a conocer que no solamente la población infantil es afectada por este trastorno.

La mayoría de los ejercicios teatrales que plantean especialistas como Monroy, Bustos, Pensado, Mass, Mastache y Casanova, tienen que ver con acciones que detonan impulsos e imágenes en específico. Sonidos de animales salvajes, sensaciones de elementos de la naturaleza, aparatos ruidosos y grandes como una motocicleta o una sierra, cada uno de ellos proporciona una explosión de estímulos que modifican la postura corporal y vocal del ejecutante, permitiéndole dejarse guiar por su conocimiento “primitivo”, sin juzgar, por medio del juego. Ya que gracias a la improvisación, se recurren a acciones o sonidos que no haríamos

---

<sup>16</sup> Abreviatura de Centro de Estudios Para el Uso de la Voz.



en la vida cotidiana, permitiéndonos conocer y experimentar otras formas de expresarnos fuera de nuestro lugar de *comfort*.

Algo que me llamó la atención de la entrevista que le realicé a la maestra Pensado, fue su forma de abordar la disfonía relacionada a la r y rr. Ella menciona que:

Debemos de tener cuidado con la forma en que nos referimos a las disfonías del lenguaje, el llamarlas problema o señalar al estudiante desde un inicio con un “tú no puedes o pronuncias mal esta letra”, puede alterar su proceso de aprendizaje y causar una resistencia mental y física a realizar los ejercicios que le propongamos, evitando así, que pueda encontrar la manera de conocerse y sanarse así mismo. (Pensado, 2021: Comunicación personal)

¿Cuántas veces nos han dicho o hemos escuchado que le dicen a una persona que no puede hacer algo? Esto no solo sucede en el ambiente escolar, sino también en el hogar y en lo laboral, por ello, es necesario que al momento de guiar y acompañar a una persona en su proceso de terapia de lenguaje, por ello, es importante el lenguaje que utilicemos, porque lejos de apoyar o impulsar, podemos detener un proceso que se dirigía hacia la libertad de expresión.

La autora Carmen Bustamante menciona en su artículo “El canto lírico”:

La respiración varía a cada instante de la vida y con cada función que se realiza. Si por alguna circunstancia (orgánica o emocional) no hay cierre glótico, parte del aire espirado se pierde de forma turbulenta entre las cuerdas vocales, cual se percibe como voz aérea. La incoordinación entre la respiración y la voz altera sus características y la extensión del mensaje. (Bustos, 2012: 4)

La respiración y por ende la voz, van cambiando constantemente dependiendo de qué experiencias vayamos viviendo conforme transcurre nuestra vida, por lo tanto, cada proceso es distinto y debemos respetarlo. Un error común que sucede en las aulas, es que algunos docentes tienden a comparar los progresos de los estudiantes, sin siquiera conocer su historia o contexto, lo cual puede interrumpir el proceso del estudiante.

Relaciono lo que comparte Andrea Haring sobre su percepción de la metodología de Kristin Linklater “Su invitación a liberar la voz natural” *fue hecha para deshacer el estrés de los patrones de tensión habituales, acumulados en nuestra mente y*

*cuerpo, que inhiben la habilidad de poseer nuestra voz, y para alentar la conexión directa con el deseo de hablar que quizá tuvimos en una edad temprana<sup>17</sup>.*

Respetar la integridad e individualidad de cada ser humano al momento de compartir y generar conocimiento, para mí es crucial en la vida de todo alumno debido a que nuestro cuerpo, mente y voz están unidos, es completamente normal que si una de las partes que me íntegra se encuentra en mal estado, ya sea de forma física o emocional, no podré emitir la voz de la misma manera que otros días, incluso, no podré moverme o pensar como en otras ocasiones, porque hay algo que está alterando mi equilibrio como individuo.

¿De qué manera podemos apoyarnos para encontrar un equilibrio entre nuestro cuerpo y voz? Considero que la respiración ejercida de forma consciente y relajada podría ayudarnos con este equilibrio. Scivetti abarca en su artículo “El sustrato anatómico y funcional de la voz profesional” la importancia de comenzar a ver la respiración como una forma de nutrir nuestro cuerpo.

La respiración, que primordialmente es una función de nutrición que asegura a todas las células del organismo el oxígeno necesario, es clave para lograr un buen resultado tanto en la voz hablada como en la voz cantada. Más aún, toda la fonación se apoya en la respiración. (...) La respiración se realiza utilizando diferentes masas musculares de la cavidad torácica y según sea la preponderancia de unas o de otras, el tipo respiratorio será: superior (costal superior), medio (mixto) o inferior. (Bustos, 2012: 2)

Mientras veamos a la respiración como una aliada para poder encontrar la relajación y a su vez, la liberación consciente de nuestra voz, será más sencillo darle el lugar que merece en nuestra vida, para que no pase desapercibida como una “acción” cualquiera, sino, como un regalo para nuestro ser.

---

<sup>17</sup> HARING, Andrea. *Kristin Linklater y Freeing the Natural Voice*. Paso de Gato Enero-Marzo. 2021: 23.

La relajación en conjunto con la respiración nos permitirá adentrarnos al universo vocal de forma sana, porque podremos identificar si estamos tensando algún músculo para “forzar” nuestra fonación, o también, notaremos si estamos colocando mal algún órgano al momento de pronunciar. El siguiente concepto a abordar es la articulación, el cómo y por qué es importante acompañarla en conjunto con la relajación y respiración para lograr una liberación vocal equilibrada y óptima.

### 2.3- ¿Qué es la articulación? ¿Cuál es su importancia?

La Real Academia de la Lengua Española describe la siguiente acepción de la articulación, la cual es la *“posición y movimiento de los órganos de la voz para la pronunciación de una vocal o consonante”*. Gemma Reguant en su artículo “La voz y el actor” menciona que: *“En la articulación intervienen la lengua, el maxilar inferior, el paladar blando, el paladar duro, los labios, los dientes, etc., pero el órgano que trabaja más en la articulación es nuestra lengua”*<sup>18</sup>. También comenta que los labios son parte fundamental para poder alcanzar una articulación adecuada, sin embargo, hace hincapié en que en estas zonas se acumula mucha tensión, por lo tanto, es necesario encontrar los ejercicios adecuados para destensar, desbloquear y liberar para así alcanzar fortaleza, flexibilidad y agilidad.

Suryday menciona *“Yo trabajo con el fortalecimiento de la lengua, ya que la necesita una fuerza en específico. La premisa que yo utilizo es que la lengua, los labios y la mandíbula deben de ser como los acróbatas, deben tener fuerza y flexibilidad para ejecutar un movimiento libre”*<sup>19</sup>. Si seleccionamos el entrenamiento enfocado en fortalecer los músculos internos de la boca y sumando la secuencia de masajes faciales a la rutina, podemos reactivar la cara para comenzar a

---

<sup>18</sup> BUSTOS, Sánchez Inés. *LA VOZ. La técnica y la expresión*. España, editorial Paidotribo, 2012.

<sup>19</sup> Entrevista a Suryday Ugalde. Comunicación personal. 01 de febrero del 2021

articular de forma correcta para tener la correcta pronunciación de las consonantes.

Un aspecto importante a resaltar es que la articulación tiene que estar acompañada de una adecuada respiración y relajación para no tensar los músculos faciales innecesarios, debido a que muchas veces la incorrecta pronunciación de consonantes y vocales se debe a una mala colocación de la lengua. Carmen Bustamante menciona que: *“La articulación es la pronunciación exacta de las vocales y consonantes producidas por una modificación del tubo vocal”*<sup>20</sup>.

Un punto en común que encuentro entre Pensado, Mass, Ugalde, Zamacona y Héctor Martínez es que coinciden en que la articulación suele ser un tema bastante común para trabajar en las escuelas de teatro y música, debido a que los estudiantes llegan con “hábitos” adheridos, acerca de cómo pronunciar ciertas letras, ocasionando así, una colocación incorrecta de los órganos articulatorios, provocando así, un sonido alterado.

Suryday Ugalde menciona que la articulación *“Tiene que ver con trabajar desde el entender qué me está sucediendo, reconocer cómo me siento y a partir de ahí, qué voy hacer con eso, a dónde voy a llevar la respiración, viendo desde dónde viene, reconocer y a partir de ahí ver a dónde la quiero llevar y para qué”*<sup>21</sup>. El saber qué queremos comunicar, para qué y para quién, es parte sustancial de lograr una dicción adecuada, la maestra Elisa Mass, especialista de voz egresada de (CEUVOZ)<sup>22</sup> considera que cuando no hay un mensaje claro para emitir o hay un tren de pensamiento difuso, difícilmente podremos expresarnos de forma clara y contundente, por ello, es importante ser conscientes de a dónde queremos dirigir

---

<sup>20</sup> BUSTOS, Sánchez Inés. *LA VOZ. La técnica y la expresión*. España, editorial Paidotribo, 2012.

<sup>21</sup> Entrevista a Suryday Ugalde. Comunicación personal. 01 de febrero del 2021.

<sup>22</sup> Abreviatura de Centro de Estudios Profesionales de la Voz

nuestra voz, para poder articular y utilizar las palabras precisas para que nuestro mensaje llegue de forma adecuada al receptor.

Por otro lado, Gemma Reguant habla acerca de la memoria de la articulación y la razón por la cual es necesario trabajar un entrenamiento que nos permita brindarle la libertad a nuestra lengua.

Cuando las cavidades de resonancia están funcionando y la lengua tiene libertad para realizar el movimiento rápido que le exige el habla, podemos mejorar la articulación, si cabe, memorizándola. Es decir, creando una memoria muscular de la articulación del texto. Para ello pronunciaremos lenta y conscientemente cada frase del texto, alargando cada fonema y sintiendo el tacto de éste dentro de la boca. Prestaremos atención también a los cambios de un fonema u otro. Poco a poco, en el ejercicio, iremos aumentando la velocidad hasta llegar a la velocidad deseada o superior. De esta forma, el cuerpo irá memorizando el orden y la justeza de los fonemas creando una nueva memoria muscular que dará como resultado una articulación correcta y automática en las actuaciones. (Bustos, 2012: 136.)

Relaciono lo que dice la investigadora Gemma con lo que menciona la maestra Indira Pensado acerca de la forma de trabajar y los hábitos desde la perspectiva de Kristin Linklater, “aprender y desaprender”, dos palabras muy importantes, no solo para las personas que nos dedicamos a las artes, sino para todos los seres humanos. Es posible, poder reprogramarnos constantemente a partir de un autoconocimiento basado en la escucha y en la relajación, me parece de suma importancia, movernos y transitar por las diferentes fases que tiene la vida y que nuestro cuerpo puede experimentar, ir re-memorizando los fonemas para lograr una correcta emisión.

Tanto la maestra Elisa Mass como Héctor Ortíz mencionan que los seres humanos desarrollamos el habla a partir de ver e imitar a nuestros familiares más cercanos, por lo tanto, vamos adoptando ciertas posiciones faciales y tonos de voz, que a veces, no suelen ser los más aptos para nuestra persona. Por lo tanto, es importante, ubicar de dónde vienen nuestros hábitos vocales y sonoros para

identificar y trabajar, y así lograr un acento neutro, una correcta articulación y emisión de las palabras.

El investigador George Canuyt menciona en su artículo “La voz hablada” que la ciencia de la articulación comprende el estudio de todos los elementos del lenguaje hablado, estos son:

- 1.- Las vocales.
- 2.- Las consonantes.
- 3.- Las sílabas.
- 4.- Las palabras. (CANUYT, 1958: 254.).

Todos los elementos del lenguaje van unidos, por lo tanto, es necesario estudiar el orden de cada elemento del lenguaje e ir avanzando progresivamente, para que logremos conseguir una articulación clara, sin embargo, hay que tener cuidado con la sobre articulación de las palabras, porque se puede caer en un “exceso” de gesticulación, provocando tensión en los músculos faciales e impidiendo una fonación sana y equilibrada.

Respetar el proceso del entrenamiento corporal de la reeducación de nuestro cuerpo y la voz es indispensable para no lastimarnos. Asimismo, conocer la imagen que cada uno tiene de las consonantes y vocales le ayudará a identificar qué órgano está colocando en la posición equivocada, y podrá corregirlo y mejorarlo. Considero que cada ejercicio debe de tener como base el amor, la consciencia y el respeto, para así, ir sanando en conjunto nuestra mente y cuerpo.

El último término que abordaré es la *proyección*, ya que sumado a la *relajación*, *respiración* y *articulación* podremos realizar de forma consciente los ejercicios para ir liberando la voz.

## 2.4 ¿Qué es la proyección? ¿Cuál es su importancia?

El autor Monroy en *Voz para la escena: Entrenamiento y conceptos fundamentales* menciona que la proyección no se encuentra en los tratados científicos del entrenamiento vocal pero entre profesionales de la voz, especialmente de teatro, es un término de uso frecuente. Para él, proyectar significa lanzar a distancia nuestro sonido para que pueda tener el alcance adecuado dependiendo del lugar (salón, teatro, auditorio, etc). También menciona que es importante diferenciarlo del volumen, ya que teniendo la técnica adecuada, podemos emitir nuestra voz a modo de susurro (volumen bajo) y alcanzar una proyección amplia.

El investigador Antonio Ocampo expresa que existen diferentes bloqueos que impiden la emisión de nuestra voz, él menciona que:

Aunque los bloqueos más comunes de la voz natural son resultado de tensiones físicas innecesarias, también existen bloqueos emocionales, mentales, auditivos y psicológicos. Todos son de naturaleza psicofísica. Una vez superados, la voz natural puede expresar libremente el vastísimo mundo de nuestros sentimientos y todos los matices de nuestros pensamientos. Los únicos límites concretos de la voz son la falta de un deseo auténtico de comunicar, de imaginación y de experiencia de vida. (Ocampo, 2013: 18).

Cuando comenzamos a explorar nuestra voz, debemos de hacerlo de forma cuidadosa para no lastimar alguna parte de nuestro (AFA)<sup>10</sup>, por ello dejo el término de proyección hasta el final de los conceptos claves para mí, debido a que si no tenemos un entrenamiento basado en la relajación y respiración, difícilmente podremos alcanzar una articulación y proyección adecuadas, porque no sabremos cómo respirar, apoyar y articular las palabras, causando así, una lesión en nuestro cuerpo. El maestro Héctor Martínez Ortíz menciona

(...) depende del idioma que hables, ya que cada uno tiene sus propias consonantes y vocales. También influye el contexto de dónde vives y con quién, por ejemplo, en el norte tienden a hablar más fuerte, en el centro se habla más cantadito. Incluso entre familias cambia la forma de emitir la voz, ya que dependiendo de cómo sea el lenguaje de tu contexto, va ser la facilidad que tengas con ciertas vocales, consonantes, acentos y colocación. La voz se coloca en dónde acostumbras hablar, porque dependiendo dónde vivas, te pueden acostumbrar a emitir una voz fuerte y grande, en otros hogares, pueden ser tímidas, pequeñas porque no

acostumbran usar otro tipo de energía en su voz, por lo tanto, como maestro de canto, te toca hacer diferente trabajo dependiendo el o la alumna que llegue. Y la única con la que he tenido dificultad entre mis estudiantes, es con la r, es una consonante con mucho problema. (Héctor Martínez Ortiz, Entrevista personal, 30 de enero del 2021)

Hago énfasis en lo que menciona el maestro Héctor M. Ortiz, en que debemos recordar el contexto de dónde viene cada persona para que así podamos planear un entrenamiento adecuado para cada uno. No se puede generalizar a los seres humanos, ya que cada uno de ellos, posee una individualidad que debe ser respetada y honrada.

Ana Rosa Scivetti menciona en el libro *La voz. Técnica y expresión* de Inés Bustos que a través de la terapia psicogénica se puede abordar de forma terapéutica “la identificación y la modificación de los trastornos emocionales y psicosociales, asociados a la conducta fónica alterada. Es decir, se intentará percibir cuál es la historia psicoemocional de la disfonía”<sup>23</sup>. Tomar en cuenta el contexto del ser humano para ver de qué manera se puede apoyar y educar, ya que es parte crucial para guiar al infante a una terapia adecuada para que pueda construir su camino hacia la libertad de expresión.

Carmen Bustamante hace una lista de pasos a seguir para verificar que la proyección se realice de forma adecuada y cuidada, la cito a continuación:

1. Una buena alineación o eje vertical: los pies y el sacro orientados hacia el suelo y la cabeza (coronilla) hacia el cielo.
2. La activación de los pómulos por la sonrisa interior que provocará una correcta abertura nasal y una sensibilización de la zona de los resonadores faciales.
3. La dirección del sonido hacia la zona del paladar blando.
4. La percepción de que el sonido rebota en la zona del paladar duro, detrás de los incisivos.
5. Una abertura elástica de la mandíbula que nos sensibilizará la zona del

---

<sup>23</sup> BUSTOS, Sanchez Ines. *LA VOZ. La tecnica y expresion*. Espana, editorial Paidotribo, 2012.



paladar y la faringe para poder tener el apoyo de los resonadores faciales.

6. Un buen apoyo abdominal. La coordinación de todos estos medios, entre apertura nasal, sonrisa interior y activación de los pómulos, apertura de la articulación atlantooccipital (lo que comporta una buena elasticidad del paladar blando), apoyo abdominal y actitud de escucha, va a permitir acoger y enriquecer el sonido que proviene de la laringe, proyectándolo hacia el exterior. (BUSTAMANTE, 2012: 4).

Me pareció pertinente mencionar la lista que propone Carmen Bustamante para revisar la proyección correcta, me atrevo a sumar al final de la secuencia un desglose de columna y un bostezo de alivio, ejercicios cortos muy utilizados en la práctica de Linklater, para verificar la relajación y activación del cuerpo.

Conforme vayamos conociendo nuestra voz, podremos explorar diferentes emisiones de sonidos, distancias e ir superando poco a poco, los límites impuestos, para al fin alcanzar nuestra voz libre de prejuicios impuestos por otras personas.

### **CAPÍTULO 3: EJERCICIOS DE TÉCNICA VOCAL PARA TRATAR LOS FONEMAS ( R ) Y ( RR ).**

Como hemos podido estudiar a lo largo de estos capítulos, la unión entre: el cuerpo, la mente y la emoción son características que están presentes en la mayoría de los seres humanos; la investigadora Bustos menciona:

El complejo físico, psíquico y emocional es nuestro cuerpo, somos resultado de esta interacción. [...] en cualquier comportamiento o conducta se ve el estado del cuerpo, nos dice cómo estamos, por el grado de tensión muscular o por el estado emocional, cuando una persona está congelada por el miedo, tiende a recaer y la energía del cuerpo de lo periférico va hacia el interior, el miedo, la inseguridad, la depresión, tiende a escindirse el cuerpo muscular y energético. La columna se vence y aplasta, por lo tanto, la emoción cae.<sup>24</sup>

Considero importante iniciar con esta cita porque concuerdo con la investigadora Bustos, ya que el cuerpo muestra el estado en el que se encuentra tanto física como emocionalmente. Asimismo, la maestra Elisa Mass comenta:

“La voz cuenta toda la historia de tu vida aunque tú no quieras, es la radiografía de tu propia historia, tiene toda la conexión con el cuerpo y las emociones. Se notará en el sonido y en las palabras que utilices para expresarte, se sabrá quién eres.<sup>25</sup>”

Hago énfasis en el mismo punto que comentan ambas investigadoras, en la que la voz y el cuerpo emiten un mensaje de quiénes somos, cómo estamos y qué hacemos, sin la necesidad de emitir una sola palabra; por ello, es necesario trabajar nuestra voz corporal para hacernos conscientes de lo que queremos transmitir a los otros.

El actor Zamacona expresa:

“La voz es la individualidad, tanto en el artista como en el ser humano. Al momento de uno ser dueño de su propia voz, se hace dueño de sus opiniones, de sus ideas, de sus creencias, de su criterio, sobretodo de la

---

<sup>24</sup> I.Bustos, comunicación personal, 26 de abril del 2021.

<sup>25</sup> E. Mass, comunicación personal, 23 de febrero del 2021.

plenitud de su propia existencia, de su propia vida al momento de expresarse”.<sup>26</sup>

Fernando Zamacona enfatiza en que debemos re-apropiarnos de nuestra voz, ya que a partir de ella también te apropias de tus ideas; de esa manera, podrás forjar el camino hacia la libertad de expresión; sin embargo, para lograrlo, es necesario profundizar en el conocimiento de nuestra propia mente, cuerpo y emociones, lo cual es posible a hacer; por medio de diferentes prácticas y ejercicios y conforme se avance en el entrenamiento físico y vocal, podamos tener mayor conciencia de qué sucede en nosotros para poder utilizarlo a nuestro favor.

Parte de los ejercicios que presentaré a continuación, fueron recopilados de las entrevistas que realicé a profesionales de la voz, estos nos funcionan para apoyar al tratamiento del trastorno fonológico en infantes, particularmente, enfocado a los fonemas alveolar vibrantes simple y múltiple. Anexo otras dinámicas, que parten de mi experiencia, ya que de pequeña yo tuve trastorno fonológico, el cual fue causado por el largo inusual de mi frenillo; sin embargo, debido a los ejercicios que realicé, actualmente puedo pronunciar la consonante r sin problema alguno y no tuve la necesidad de una intervención quirúrgica.

### 3.1 Ejercicios

Material de uso frecuente:

Gel antibacterial, vaso de plástico con 300 ml de agua potable, un popote, toalla chica limpia, tapete de yoga o cobija, pelota chica dura, pelota mediana suave, cuaderno de hojas blancas, colores, agua simple para beber y fruta para consumirse al finalizar la sesión.

Recomendaciones:

Usar ropa cómoda durante la realización de los ejercicios para que no sea un impedimento la ejecución de estos. Es necesario realizar antes de iniciar la sesión

---

<sup>26</sup> F. Zamacona, comunicación personal, 29 de enero del 2021.

un calentamiento físico previo de 15 a 25 minutos, pueden ser estiramientos, yoga, trote ligero o el que sea de su preferencia.

Opción 1, Inés Bustos. Entrevista personal realizada vía *zoom*.

Calentamiento:

### **Terapia en tubo de resonancia.**

Este ejercicio se ocupará para ajustar la coordinación entre el zoclo y las cuerdas vocales, funcionará para preparar la voz para hablar, es recomendable que lo realice cualquier persona que requiera emitir su voz durante un tiempo prolongado.

### **Sirenas con r.**

Haremos sirenas con **r** hacia arriba y abajo, así, daremos un masaje a la mucosa de las cuerdas vocales, impulsando la potencia del aire conectando con el abdomen.

Ejercicios:

### **Juego consonántico.**

Iniciaremos con juego consonántico con las letras **D**, **L** y **N**, ya que tienen un sonido similar a la **R** y **RR** porque todas se apoyan en el mismo punto, solo que una es lateral y otra nasal. Es importante verificar que el infante pueda pronunciar de forma correcta estas letras, ya que, aunque no sea la **R**, tienen conexión y es importante corregirlo desde un inicio en caso de ser necesario.

### **Lápiz**

Nos colocaremos un lápiz en la punta de la lengua intentando pronunciar una **D**, **L** y **N**, haciendo lo posible para alargar el sonido y repetir continuamente cada una, es importante variar los tiempos para ir experimentando las diferentes posibilidades.

### **Abdominales con flechas.**

Continuaremos con trabajo abdominal para concientizar y fortalecer la zona, pronunciaremos **Ch** y **S** lanzándolas como si fueran una flecha, de forma rápida e

intensa; de esta forma, entrenaremos nuestro abdomen para mantener la vibración de forma continua.

### **Rimas.**

Por último, cerraremos con rimas largas, donde se repitan las consonantes que tienen un punto de apoyo en común con la **R**, por ejemplo: Néstor es un nene necio.

Opción 2, Fidel Monroy. Entrevista personal realizada vía *zoom*.

Calentamiento:

### **Trompetillas.**

Iniciamos con trompetillas de labios, con y sin sonido, continuamos con el ápice de la lengua haciendo de forma continua **RRRRRR**, buscamos sonidos vibrantes, los hacemos de forma continua y cuidada.

Ejercicios:

### **Jugando con las letras.**

Dependiendo que tipo de trastorno fonológico tenga la persona son los ejercicios que debe realizar. Primero convertimos la **D** en **T**; por ejemplo, a qué e-t-a-t, ta, te, ti, to , tu , at, et, it, ot, ut, esto solo es recomendado para aparatos fonadores sanos, para que el ápice de la lengua gane tonicidad, después podamos pasar a la **D** y finalmente a la **R**. También lo haremos con diptongos, como **IE, IU, IO** haciendo la repetición del ejercicio se creará una red neuronal, además de poderlo emitir de esta manera, se fortalecerá aquello que nos impide pronunciar de forma adecuada. Siempre tenemos que estar atentos de las personas que se encuentren realizando los ejercicios, para ver qué necesita para su emisión y si tenemos que adaptar algunos ejercicios.

Opción 3, Gabriel Merced. Entrevista personal realizada vía *zoom*.

Calentamiento:

### **Suspiro por medio de las letras.**

Comenzaremos con suspiros para relajar músculos faciales, después pronunciaremos **Ka**, suspirada y explosiva (adentro y a fuera), para activar el paladar blando. Es necesario mencionar que necesitamos visualizar la lengua como mansión, dotar de imaginación y gozo cada ejercicio.

Ejercicios:

### **Selva.**

Posteriormente, haremos sonrisas felinas como un tigre, profundas y con sonido, para estirar y activar nuestros músculos faciales. Por último, emitiremos el sonido de la **R**, **L** y **P** hacia afuera y adentro, impulsando el sonido con todo el cuerpo.

Opción 4, Indira Pensado. Entrevista personal realizada vía *zoom*.

Calentamiento:

### **Posicionamiento.**

Verificaremos en dónde coloca la **R** la persona, si la lengua vibra más en medio o en los laterales. La primera progresión de ejercicios de Linklater ayudan a fortalecer el ser y de ahí, es cómo vas a hacerte responsable de ello.

Ejercicios:

### **Escalera.**

Haremos una escaleta de consonantes, con la que jugaremos a partir de la metodología de Linklater. Iremos relacionando las letras con el cuerpo para potencializar la poética corporal que diseña. Mientras más se relacionan las dinámicas al cuerpo, hay más sinapsis porque es más divertido. Seguimos la lógica de que si te emocionas con tu cuerpo, es más fácil hacer cualquier cosa. Es

importante guiar las exploraciones del lenguaje con musicalidad, tomar consonantes y vocales separándolas.

Opción 4, Fernando Zamacona. Entrevista personal realizada vía telefónica.

Calentamiento:

### **Máscaras.**

Ejercitar de forma constante y profunda los músculos del rostro, ya que hay veces que la colocación no se hace de la forma correcta y eso perjudica la emisión.

Ejercicios:

### **Secuencias y posiciones.**

Haremos secuencias como la siguiente: r con r cigarro, ya que se debe a hacer el alfabeto de forma continua y contundente, asimismo, es necesario recordar que la consonante sin la vocal no existe, es una combinación. Los actores deben aprender a abrir las vocales y a utilizar la consonante para fluir de una en otra, es como un aparato que necesita de ambas, saber fonéticamente cuál es la figura de los labios que tienen que hacer cuando van a interpretar cierta letra. Hay que tener en cuenta si hay una malformación en una parte de la boca que haga perder la dicción para tener cuidado con ella. Es importante ser consciente de la letra, cómo suena y cuál es la figura correcta de los labios al decirla.

Opción 5, Héctor Martínez Villacencio. Entrevista personal realizada vía *zoom*.

Calentamiento:

### **Primeros pasos.**

Haremos carretillas con ra, re, ri, ro, ru tanto largas como cortas, para ir jugando con los ritmos y experimentando sonidos. Las consonantes deben estar acompañadas de una vocal para acortar la duración y volverlo parte de un todo, no solo el sonido perfecto. Continuaremos con ejercicios de respiración y exhalación, trompetillas con r, e intentaremos evocar la sensación de frío.

Ejercicios:

### **Explorar por medio del sonido.**

Pondremos letras atrás o adelante de la r no es necesario decir palabras, por ejemplo (ARA, ERRE, ORRO.) debido a que la reiteración de una palabra larga puede ser contraproducente porque el niño puede caer en la preocupación de recordar la palabra y la manera en la cual le indicaron cómo decirla, dejando de lado, la colocación de los órganos articulatorios para pronunciarla de forma correcta.

Opción 6, Héctor Ortiz. Entrevista personal realizada vía *zoom*.

Calentamiento:

### **Gimnasia vocal.**

Haremos trabajos con la lengua: la sacamos de la boca, la movemos, también debemos checar la respiración y el flujo constante de aire; después, continuamos con trompetilla solo que en vez de enfocarnos en vibrar los labios debe vibrar la parte de arriba de la lengua. Asimismo, tenemos que encontrar la posición correcta y el flujo de aire constante. Otro ejercicio sería imitar a través de la escucha los fonemas y, a la vez, jugar con las palabras, como perro- perro- puedes alargar la r.

Opción 7, Sarahy Saldaña Huesca. Ejercicios obtenidos a partir de la experiencia por haber tenido trastorno fonológico en la infancia y probarlos en mí y en otras personas.

Calentamiento:

### **Viaje.**

Iniciaremos con un masaje *Nobochoi* en todo el cuerpo por medio de una pelota de goma, de pies a cabeza y de regreso. Para hacerlo necesitamos estar sobre una superficie plana, acostados, respirando todo el tiempo de forma conciente (inhalandos por nariz y exhalando por boca) para sentir los puntos de tensión que



tengamos con la pelota y podamos profundizar en ellos con movimientos circulares consecutivos.

Posteriormente, continuaremos haciendo un masaje en diferentes puntos de nuestra cara para comenzar a relajar las tensiones que tengamos; después, haremos diferentes gestos faciales; por ejemplo: la cara más chiquita del mundo, la cara más grande del universo, jugando con las palabras para potenciar la imaginación y la soltura de la persona con la que nos encontremos trabajando. Posteriormente, incluiremos sonidos a los gestos para ir soltando la voz y hacer la dinámica más lúdica. Por último, haremos un breve recorrido por todas las partes del cuerpo para reconocer qué cambió en nosotros después de realizar el calentamiento.

Ejercicio:

### **Jungla.**

Comenzaremos haciendo sonidos salvajes y cotidianos relacionados con la **R**, trabajamos a partir del juego, imágenes e improvisación. Iniciaremos con un temblor graduado a lo largo del tiempo, haciendo alusión a que tenemos frío, ya que, el sonido que se emite cuando tiritamos de frío, es muy similar a la fonación de la **R** de forma continua; por ello, comenzaremos con este ejercicio para evocar la sensación.

Seguiremos imitando la postura y el sonido de una motocicleta, haremos carreras para recorrer el espacio e ir desinhibiendo a la persona, continuaremos haciendo un gran hoyo en el suelo con un taladro y, después, nos ponemos para hacer la figura final: una pelea de rugidos de tigres; de esa manera, activaremos el cuerpo y la voz por medio del juego, ya que por medio de éste se puede ir soltando la sensación que provoca decir la **R**.

## **CONCLUSIONES:**

El objetivo de esta investigación tuvo como finalidad exponer por medio de teoría y experiencias de diversos especialistas en diferentes áreas de la voz, que los ejercicios de técnica vocal abarcados desde el teatro, pueden ser un complemento en el tratamiento del trastorno fonológico en niños. Debido a que, gracias al trabajo consciente-constante con la imaginación y el juego, es posible fortalecer la seguridad en cada infante, haciendo posible que emita con soltura las palabras. Con las entrevistas que realicé, logré profundizar en diversas maneras de abordar diferentes técnicas vocales que buscan un “resultado” en común, la liberación vocal-corporal de cualquier ser humano. Brindándome un conocimiento teórico y práctico sustancial gracias a la teoría revisada y al poder constatar con los autores de la misma a través de las entrevistas realizadas.

Gracias a la oportunidad que me brindaron las personas con quienes dialogué, pude conocer sus perspectivas y experiencias de vida, desde los salones de clase, los consultorios médicos y hasta las terapias de rehabilitación vocal, fueron sin duda alguna alguna, muy enriquecedoras para sustentar la información. Realicé un compilado de ejercicios que considero pueden aportar de manera significativa a las personas que padecen este trastorno en un grado menor. De igual manera, la teoría consultada fue una gran aportación para mí, sobre todo la investigación de Itzel Graciela Galán López, porque permite corroborar que el trastorno fonológico en infancias debe ser diagnosticado y tratado a la brevedad posible para mejorar la calidad de vida del niño. En dado caso de que no sea posible hacerlo, el trastorno afectará a corto, mediano y largo plazo la vida escolar, personal y laboral del ser humano que padezca este trastorno.

La maestra Suryday Ugalde compartió en la entrevista que le realicé, que algunos de sus alumnos del Ceuvos tenían dificultad para pronunciar palabras con R y RR a pesar de su edad, ello me hizo darme cuenta que este padecimiento no incluye solo a menores de edad, sino que hay personas de diversas edades que tienen complicaciones con el alveolar vibrante simple y múltiple en etapa adulta,

repercutiendo de manera importante en su vida, sin embargo, ese será tema de otra investigación.

Podemos concluir que los ejercicios de técnica vocal que provienen desde el ámbito teatral pueden complementar el tratamiento médico supervisado por un especialista para mejorar la calidad de vida del paciente y acompañar el proceso de terapia de lenguaje mientras el impedimento de la pronunciación sea por una causa fisiológica o emocional. También me es importante mencionar las palabras que la maestra Indira Pensado dijo:

*Necesitas tener pensamiento específico para que tengan claridad tus frases, Kristin Linklater decía que la articulación tiene más que ver con el pensamiento que con ejercicios articulatorios. Relajación y tonicidad de los músculos, sin embargo, si tú no tienes claro qué vas a decir, se barrería, en la metodología de Kristin se entrena a la par el pensamiento específico y contundente. Las **P, D, R** y **S**, con ellas, hago juegos vocales , creo que a veces es falta de **escucha**, **determinación** y **vergüenza**, por lo tanto, mientras fortalecemos el ser desde la práctica Linklater o con los juegos vocales con Roy Hart y las voces rotas, el ser se nutre y fortalece porque abre posibilidades, y es más fácil entrar a estas fonologías de la articulación, ya que, no hay pena. (PENSADO, 2021: Comunicación personal.)*

Es importante para mí recalcar sus palabras porque coincido en que la precisión y constancia son necesarias al momento de entrenarnos vocalmente, por ello, los conceptos claves que abarqué en mi capítulo 2 fueron: **relajación**, **respiración**, **volumen** y **dicción** debido a que los considero fundamentales para abarcar un entrenamiento completo. Es importante mencionar que el guiar estas dinámicas por medio de lo lúdico, me parece crucial para trabajar el elemento “vergüenza” que puede obstaculizar el proceso de liberación vocal del niño.

La revisión teórica y práctica indica que el teatro puede ser utilizado como herramienta en el trastorno fonológico en niños, en lo que respecta al alveolar vibrante simple y vibrante múltiple, mientras esté siendo supervisado por un médico especialista y tenga un diagnóstico menor. Por lo tanto, invito a seguir

profundizando en la investigación de los diferentes fonemas que no se abordan en esta tesina. También aprovecho para hacer la invitación a las diversas áreas de estudio a unirse, lo médico no tiene porqué estar separado del teatro, al contrario, considero que ambas especialidades pueden vincularse y complementarse para lograr avances considerables en diversos tratamientos o terapias médicas que puedan beneficiar a la sociedad.

## ANEXO. Entrevistas

Agradezco a todas las personas entrevistadas por compartir conmigo su tiempo y conocimiento. A continuación coloco las entrevistas en orden cronológico de la última entrevista que realicé a la primera.

### a) Ines Bustos Sánchez

26 de abril del 2021.

1.- ¿Para ti, qué significa la voz y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*El complejo físico, psíquico y emocional, es nuestro cuerpo, somos resultado de esta interacción. Según como tengamos el cuerpo, si está tenso, retraído, inhibido, bloqueado o excesivamente tonificado, que sería el otro extremo, evidentemente este estado del cuerpo se reflejará en todo lo que hacemos. En cómo nos movemos, hablamos, respiramos, cómo estamos de pie y sentados, en cualquier comportamiento o conducta se ve el estado del cuerpo, nos dice cómo estamos, por el grado de tensión muscular o por el estado emocional, cuando una persona está congelada por el miedo, tiende a recaer y la energía del cuerpo de lo periférico va hacia el interior, el miedo, la inseguridad, la depresión, tiende a escindir el cuerpo muscular y energético. La columna se vence y aplasta, por lo tanto, la emoción cae. La voz se escucharía de forma diferente, el cuerpo sería el instrumento general y la voz sería como las cuerdas de un violín.*

2.- ¿Has notado cambios en tu voz durante la pandemia?

*Claro, en Madrid estuvimos confinados tres meses y se bloqueó toda actividad laboral, no podíamos salir de casa, solo para ir de compras al super y farmacias. Todos mis pacientes presenciales dejaron de hacer terapia, especialmente los niños, ya que es complicado el tema de lo virtual con ellos. Yo esperé todo el confinamiento porque tenía bastantes niños y la vía de trabajo quedó suspendida, después empecé a hacer muchos cursos online con México, Ecuador, Chile,*

*Argentina y Bolivia fue gracias al zoom, porque era impensable viajar. Fue una reinención, bajé la atención directa y empecé a trabajar por zoom. Me cambió la vida, fue una forma de socializar el conocimiento.*

*Requirió escucharme más , porque al principio forzaba mucho la voz, no había retorno, no sabía si me escuchaban o no desde el otro lado de la pantalla, he bajado la intensidad para no acabar gritando o forzando la voz más de lo necesario. Me cambió la vida, porque adapté mi voz para no forzar y poder compartir procesos de formación.*

3.- ¿Cuáles son tus técnicas que ocupas para entrenarte y cómo te has apropiado de ellas?

*Calentamiento previo. Las sirenas con r hacia arriba y abajo, ya que dan un masaje a la mucosa de las cuerdas vocales, también porque requiere mucha potencia de aire y hace conexión abdominal. La terapia resonante de tubo de resonancia, porque ajusta la coordinación entre el socio, el trabajo de las cuerdas y prepara la voz para hablar con exigencia, lo recomiendo para todos. La **M** en sirenas suaves para que las cuerdas se ajusten bien, sin impacto. La **V** suave y prolongada, de forma cómoda.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que más le cuesta trabajo vocalizar a las personas?

*Según la patología que tenga el humano, unos sonidos serán más facilitadores que otros, en hiperfunciones conviene trabajar consonantes que eviten el ataque duro, como la **V** prolongada, también los sonidos nasales. En una hipofunción se deben usar sonidos que permitan tonificar más el cuerpo, como la **CH** , **FA** , **PRA** ya que habrá sonidos que ayuden al tono energético y muscular. Porque salen con más intensidad y favorecen el trabajo diafragmático, costal y abdominal.*

*La **S** y **R**, ya que ambas implican una verticalidad, son vibrantes y corporales, por lo tanto, empodera, no lo he corroborado de forma científica, sin embargo, con lo que he visto en la praxis, me he percatado de ello.*

5.- ¿Qué ejercicios recomiendas para trabajar la r y la rr?

*Yo recomiendo mucho juego consonántico con los sonidos que están en el mismo punto de la **R** y **RR**, como la **L** , **N** , ya que ambas tienen el mismo punto, solo que una es lateral y otra nasal. Las prácticas son necesarias, colocando un lápiz intentando decir una d. Incluiría articulación de lengua y también rimas largas, donde se repita el sonido de la **L** y **N**. Néstor es un Nene Necio. Es importante sensibilizar la zona y verificar que el niño tiene éxito en pronunciar las otras aunque no sean la r, ya que es el punto de conexión. Ápice de la lengua con la musculatura inferior, es importante decir que no debe empujar o hacer algo especial, solo hacerlo.*

*La **R** necesita trabajar el punto, la implicación de la musculatura abdominal, por medio de la **Ch** o **S** como si lanzaras una flecha intensamente. Es importante para que la vibración se pueda mantener.*

## **b) Fidel Monroy Bautista**

31 de marzo del 2021.

1.- ¿Para ti, qué significa la voz y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*Es la vía para la palabra y la palabra hace que nos distingamos del resto de los animales, porque somos seres simbólicos, esa es la importancia que tiene la voz, que nos podamos comunicar, porque en esa comunicación entra todo un rango de cosas informativas, sentimientos, educación, desafíos, entran de manera originaria con la voz y la palabra. La voz es una vía para las experiencias expresivas como el canto la actuación, la locución, donde encontramos un uso profesional de la voz, donde no solo generamos comunicación sino que generamos algo en específico en el oyente.*

2.- ¿Has notado cambios en tu voz durante la pandemia?

*No he notado cambios en mi voz, porque estuve actuando para cosas para zoom y el entrenamiento ha seguido. Yo noto cambios en mi voz cuando dejo de usarla un tiempo, por ejemplo, cuando me voy de sabático y regreso, noto que ya no tengo la potencia que tenía antes de irme e igual noto cierto cansancio vocal. Pero, mientras la esté entrenando, siga haciendo mis ejercicios y trabajo de respiración no hay cambios.*

3.- ¿Cuáles son tus técnicas que ocupas para entrenarte y cómo te has apropiado de ellas?

*Tiene que ver con lo que he escrito en mi libro La voz para la escena, que es el entrenamiento integral vocal, justo he apostado por lo ecléctico, yo no trabajo con una sola vertiente, sino que si me funciona algo que me funciona de Roy Hart lo ocupo, si algo de Linklater que me funciona lo ocupo. Y lo que yo mismo he investigado y descubierto, lo que nunca dejo de hacer es el trabajo de respiración, calentamiento vocal con **M** y vocales picadas. Respiración abajo, intercostal, es lo que sigo haciendo porque si dejo de hacerlo hay una pérdida.*



4.- ¿Cuáles son las consonantes que más le cuesta trabajo vocalizar a las personas?

*Unas son problemáticas en nuestra habla, la consonante **D**, si la lengua no tiene la tonicidad adecuada en el ápice desaparece, igual, el juntar una vocal con otra, por ejemplo a que e-d-a-d , a veces la d no suena. También algunos diptongos **IU, IO**, hay ciertos problemas con la diferenciación en **díptongos**. La **C** y de **S**, la emisión de esas consonantes suelen tener problemas para ser emitidas.*

5.- ¿Qué ejercicios recomiendas para trabajar la r y la rr?

*Con labios, trompetillas.*

*Ápice de la lengua, rrr. Sonidos vibrantes.*

*Dependiendo qué tenga la persona, son los ejercicios que necesitaría. Con la **D** yo trabajo que la conviertan **T**, a qué e-t-a-t, ta, te, ti, to , tu , at, et, it, ot, ut, recomendado para aparatos fonadores sanos. Para que el ápice de la lengua gane tonicidad y después podamos pasar a la **D**. También con diptongos, como **IE, IU, IO** y haciendo la repetición del ejercicio, para hacer la red neuronal y poderlo emitir, y se fortalecerá aquello que nos impide pronunciar de forma adecuada. Siempre tenemos que ver quién está frente a nosotros para ver qué necesita para su emisión y adaptar los ejercicios.*

### c) Gabriel Merced

25 de marzo del 2021.

1.- ¿Para ti, qué significa la voz y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es nuestra huella digital, es un signo de identidad, no hay voces iguales. La voz es una posibilidad de liberación y de regresar a una memoria arcaica de juego e improvisación, como cuando éramos pequeños y no le pedíamos permiso a nadie, donde seguíamos nuestro impulso.*

2.- ¿Has notado cambios en tu voz durante la pandemia?

*Totalmente, mi voz antes y después, fue un shock psicoemocional muy fuerte. Gozo el placer de compartir y del encuentro, al momento dde mudar de piel al online, vino un sesgo, un shock de no conocer el medio, me enmudeció. Sentí que perdía la voz, tuve miedo , me inhibí y se ficcionó mi voz. Estaba la sensación de un nudo en la garganta.*

3.- ¿Cuáles son tus técnicas que ocupas para entrenarte y cómo te has apropiado de ellas?

*Cada voz es una teoría, yo utilizo el ejercicio de las partículas de la voz, explorando una letra para restablecer el camino neurofisiológico. Las técnicas que tomo son las Ideoquinesis, neurociencia, Tai Chí, Feldenkrais, Sarmen Harmon, Linklater, también implemento la auto educación constante para ir construyendo un lenguaje que no se distorsione.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que más le cuesta trabajar a las personas?

*Noto cierta dificultad en las labiodentales **B, V, R y S.***

5.- ¿Qué ejercicios recomiendas para trabajar la r y la rr?

*Ejercicios que impulsen la relajación y conciencia, ya que no puede haber una voz libre con tensiones. Suspiros, relajar músculos faciales, **Ka** suspirada y explosiva (adentro y a fuera), para activar el paladar blando. Visualizar la lengua como mansión, dotar de imaginación y gozo cada ejercicio. Sonrisas felinas como un tigre. Por último, la **R**, **L** y **P** hacia a fuera y adentro, impulsando el sonido.*

#### **d) Elisa Mass**

23 de febrero del 2021.

1.- ¿Para ti, qué significa la voz y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es un fenómeno físico natural inherente a todos los seres humanos, producido por las cuerdas vocales y que sale por la boca, tiene dos vertientes, su área científica de estudio y su área mística musical, para mí es la manifestación mística del espíritu, cada quien encuentra su impulso, su sonido. La voz cuenta toda la historia de tu vida aunque tú no quieras, es la radiografía de tu propia historia, tiene toda la conexión con el cuerpo y las emociones. Se notará en el sonido y en las palabras que utilices para expresarte, se sabrá quién eres.*

2.- ¿Has notado cambios en tu voz durante la pandemia?

*Sí, en el sentido de que el 15 de octubre dí positivo a COVID, fue alucinante, a partir de eso cambió de voz porque cambió mi condición física en todos los sentidos, no podía respirar profundamente porque me dolía y faltaba el aire. La resonancia de mi voz se modificó, sigo luchando con los síntomas post covid.*

3.- ¿Cuáles son tus técnicas que ocupas para entrenarte y cómo te has apropiado de ellas?

*No estoy casada con ninguna técnica, tengo mi propia técnica, He practicado varias técnicas vocales para la escena, y es importante mencionar que estas han nacido de terapias. Los ejercicios los tomo de los diferentes cursos y diplomados que he tomado, de Roy Hart, Linklater, locución, conducción, yoga, logopedia, de Fidel, de diferentes partes. Creo que todo se basa en saber escuchar y observar, qué me ha funcionado para poder compartirlo y ejecutarlo en el mismo momento.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que más le cuesta vocalizar a las personas?

**La R, B, X y Ch.**

5.- ¿Qué ejercicios recomiendas para trabajar la r y la rr?

*Verificar si tiene fuerza en labios y en su lengua, impulsar que adquiera fuerza y precisión. Necesito que tengan fuerza y reconocimiento de su lengua, para de ahí, ver la vibración. Por último, el reconocimiento de las partes del paladar para después implementar los ejercicios que necesite la persona de acuerdo a su escucha y percepción.*

## **e) Indira Pensado**

15 de febrero del 2021.

1.- ¿Para ti, qué significa la voz y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es aire, al aire le encanta el espacio, lo que le estorba a nuestra voz para ser libre son las tensiones y estas son provocadas por el miedo. La meta general sería liberar nuestras voces. Técnicamente es aire y vibraciones, es un complejo sistema de universos que se conjugan entre lo anatómico con la imaginación y pensamiento, está relacionado con la anatomía por ende, con nuestro cuerpo. Está totalmente relacionada con el cuerpo, es la unión entre mente y cuerpo.*

2.- ¿Has notado cambios en tu voz durante la pandemia?

Durante la pandemia me puse muy activa, he hecho muchos performances, hice una obra con un teatro de Nueva York, he dado clases y he estado en contacto con muchas personas, haciendo en vivos y así. Particularmente he estado muy activa con mi voz, soy curiosa y me gusta explorar plataformas y medios, sigue siendo un reto para la presencia ya sea en vivo o pantalla, pero me he dado cuenta que si sigo siendo igual de certera y viva, se va entender lo que yo quiera.

3.- ¿Cuáles son tus técnicas que ocupas para entrenarte y cómo te has apropiado de ellas?

*Hago una combinación de varias técnicas, yo me especialicé en Linklater, Roy Hart, pero también hago eutonía.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que más le cuesta trabajar vocalizar a las personas?

*Necesitas tener pensamiento específico para que tengan claridad tus frases, Kristin Linklater decía que la articulación tiene más que ver con el pensamiento que con*

*ejercicios articulatorios. Relajación y tonicidad de los músculos, sin embargo, si tú no tienes claro qué vas a decir, se barrería, en la metodología de Kristin se entrena a la par el pensamiento específico y contundente. Las **P**, **D**, **R** y **S**, con ellas, hago juegos vocales , creo que a veces es falta de escucha, determinación y vergüenza, por lo tanto, mientras fortalecemos el ser desde la práctica Linklater o con los juegos vocales con Roy Hart y las voces rotas el ser se nutre y fortalece porque abre posibilidades, y es más fácil entrar a estas fonologías de la articulación, ya que, no hay pena.*

*¿Qué es lo que necesita tu voz? Es importante saberlo para poder implementar los ejercicios adecuados para lograr la liberación adecuada.*

5.- *¿Qué ejercicios recomiendas para trabajar la r y la rr?*

*Primero sería verificar en dónde coloque la **R** la persona, si la lengua vibra más en medio o en los laterales, la primera progresión de ejercicios de Linklater, ayudan a fortalecer el ser y de ahí, es cómo vas a hacerte responsable de ello. Si tengo una tensión, cómo la voy a trabajar. Cómo a partir de mis propios reconocimientos trabajo mis tensiones.*

*Escaleta de consonantes con la que juego a partir de la metodología de Linklater, las relaciono con el cuerpo para potencializar la poética corporal que diseña. Mientras más se relacionen las dinámicas al cuerpo hay más sinapsis porque es más divertido. Sigo la lógica de que si te emocionas con tu cuerpo es más fácil hacer cualquier cosa. Exploraciones del lenguaje como musicalidad, tomaba consonantes y vocales separándolas, jugar con imágenes.*

## **f) Fernando Huerta Zamacona**

29 de enero del 2021.

1.- ¿Qué es la voz para usted y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es la individualidad, tanto en el artista como en el ser humano. Al momento de uno ser dueño de su propia voz, se hace dueño de sus opiniones, de sus ideas, de sus creencias, de su criterio, sobretodo de la plenitud de su propia existencia, de su propia vida al momento de expresarse. A veces, cuando no se es dueño de su propia voz, podemos ponernos detrás de ella o inventar una para protegernos, porque aún no somos dueños de ella, no somos dueños de nosotros mismos.*

*En caso de los actores, nos damos cuenta cuando hay algo cerrado, ya sea un candado emocional o energético, porque no viaja en el espacio la voz, le falta potencia, le falta energía, o se recurre a la imitación, por lo tanto, hay máscaras que ocultan y obstaculizan la libertad de expresión.*

2.- ¿Ha notado cambios en su voz durante la pandemia? ¿Cuáles?

*Sí, antes de la pandemia tenía temporada con la (CNT) de la obra “La vida es sueño” de Calderón De La Barca, mi personaje era Segismundo, por ello, yo tenía mucha fuerza en mi voz, en mi respiración, en mi aire y en mi diafragma. Estaba muy sólido debido al trabajo del verso, ya tenía una segunda naturaleza.*

*Para empezar, los medios de comunicación nos han metido miedo, hay enfermedades nuevas, hay un problema económico severo, la gente se está muriendo y se está quedando sin trabajo, No hay continuidad, íbamos en un proceso de trabajo y lo cortaron, nos dan miedo y el miedo genera que el cuerpo se cierre, se apriete, se tense. He sentido mi voz más pequeña, más tensión en el cuello, en la garganta. Tenía más control de mis agudos. Al momento de estar encerrados en casa, sin entrenar como antes, vas perdiendo práctica y por lo tanto, mi voz ha*



*disminuido porque la utilizo menos. He sentido dificultad para respirar, porque te meten la información de manera inconsciente, que constantemente te preguntas si tienes la enfermedad o no la tienes, también el estar en un espacio cerrado, que es la casa, te hace estar en menos contacto con el aire del exterior.*

3.- ¿Qué técnicas ocupa para entrenarse? ¿Cómo se las ha apropiado?

*Ser consciente de la respiración y la concentración. Antes de salir a escena respiro profundamente y me concentro, procuro no fumar, no beber alcohol, no consumir cosas picantes, café, galletas, cacahuates, cualquier cosa que irrite mi voz.*

*Hago eutonía y el ejercicio de la huella, combino ejercicios de estiramiento, acrobacia y vocalización, es importante jugar con los resonadores, calentar la voz, imaginar un espacio abierto en la garganta, ser consciente del apoyo, del diafragma y de la columna de aire. Depende si en la obra voy a cantar o no es el calentamiento que aplico, sin embargo, busco sentirme pleno y relajado. Hacer consciente si siento irritación o flemas, me detengo. Por último, bebo agua y 45 minutos antes de la función, tomo un té caliente para que no me afecte el cambio de la temperatura de las cuerdas.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que usted ha notado que le cuesta más trabajo vocalizar a las personas?

*La **f** (por el problema de los dientes), la **t**, la **s**, la **r** (fundamental) y a lo mejor la **d**, **b**.*

5.- ¿Qué ejercicios recomienda para trabajar la r y rr?

*Secuencias como r con r cigarro, hacer los alfabetos, es necesario recordar que la consonante sin la vocal no existe, es una combinación. Los actores deben aprender a abrir las vocales y a utilizar la consonante para fluir de una en otra, es como un aparato que necesita de ambas, los actores deben abrir muy bien las vocales y saber fonéticamente cuál es la figura de los labios que tienen que hacer cuando van a interpretar cierta consonante.*

*Hay que tener en cuenta si hay una malformación en una parte de la boca que haga perder la dicción, ser muy consciente de la letra, como suena y cual es la figura correcta de los labios al hacer esa letra. Calentar constantemente los músculos del rostro, ya que hay veces que hay un uso no correcto y estar convencidos de lo que se va decir.*

## **g) Héctor Martínez Villavicencio**

29 de enero del 2021.

1.- ¿Qué es la voz para usted y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es un medio para comunicarte con el mundo externo, todo lo que uno piensa, lee o quiere externalizar, finalmente queda dicho por la voz y el cuerpo. Es uno de los medios más importantes de comunicación. Una emoción tiene la función de comunicar lo que queremos, estamos bombardeados continuamente de estímulos externos y ellos serán detonantes de algo que debemos expresar y comunicar. Las emociones son nuestras respuestas al mundo y siempre debemos de comunicar esa respuesta, porque el hecho de quedarnos con algo, no es completamente humano, por lo tanto, lo acabas somatizando de alguna manera.*

*También hay que entender que la voz es una extensión del cuerpo, realmente todo está integrado, si el cuerpo no está bien, la voz no va a estar bien, es una dualidad, y las emociones tienen un papel importante en cómo nos comunicamos, sin embargo, también soy creyente de que se dice lo que se quiere decir, ya que hay veces que pensamos pero no decimos porque no tenemos el detonante correcto para hacerlo. La voz y el cuerpo es la manera en cómo comunicamos nuestros sentimientos y pensamientos a otros.*

2.- ¿Ha notado cambios en su voz durante la pandemia? ¿Cuáles?

*Sí, hablo más grave de lo usual y hablo mucho más lento. Supongo que es por no hablar mucho.*

3.- ¿Qué técnicas ocupa para entrenarse? ¿Cómo se las ha apropiado?

*Lo primordial es la relajación, un ejercicio que me han puesto en doblaje y en música son las trompetillas, te relaja completamente la máscara facial e internamente también lo hace. Movimientos de cabeza y de cuello, para destensar, un punto importante es evitar la tensión del cuerpo. La respiración profunda y respiraciones*

*cortas, ayudan al buen manejo de aire, sin olvidar hacer ejercicios para fortalecer abdomen e intercostales*

*Jugar con la voz y sus matices, hablar lo más quedito a lo más alto, en diferentes direcciones y ángulos, incluso diferentes tipos de emisión (chequear espacios y la distancia entre el público y tu cuerpo). Ejercicios de articulación para que no se confundan las palabras y no se arrastren*

4.- *¿Cuáles son las consonantes que usted ha notado que le cuesta más trabajo vocalizar a las personas?*

*Podemos comenzar con la **R**, porque es una de las letras que más conflicto puede llegar a causar en la infancia, ya que es un problema que se puede seguir arrastrando durante toda la vida, el sonido de la r es bastante particular, porque el español es de los pocos idiomas que lo tiene. La doble r es del castellano o alemán, pero en varias culturas les falta pronunciarlo correctamente, un ejemplo es la japonesa. Incluso entre las personas que pueden pronunciar la r, hay una capacidad de decirla hasta cierto punto, porque la lengua deja de vibrar después de sonar por un tiempo, no sé si la letra tenga una característica que canse a la lengua para decirla. Otras letras conflictivas de vocalizar son la **X, T y P**.*

5.- *¿Qué ejercicios recomienda para trabajar la r y rr?*

*Carretillas como ra, re, ri, ro, ru. Acompañando de una vocal para acortar la duración y volverlo parte de un todo y no solo el sonido perfecto. Ejercicios de respiración y exhalación, trompetillas con r, evocar la sensación de frío. Letras atrás o adelante de la r, tal vez ni siquiera decir palabras, creo que la reiteración de una palabra larga puede ser contraproducente, porque caes en la preocupación de recordar la palabra que te dijeron, recordar cómo decirla, y pones la doble r, entonces te puede salir bien o mal y como la palabra no está bien, suele ser contraproducente. Optaría por una palabra corta o algo que se vincule con una emoción o sentimiento.*

## **Héctor Martínez Ortíz**

30 de enero del 2021.

1.- ¿Qué es la voz para usted y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es comunicación y expresión. Comunicamos diferentes tipos de emociones e ideas con las personas, es el poder de expresarte. No hay voz sin cuerpo, a veces se tiende a pensarnos como entes separados y no es así, somos nuestro cuerpo, la voz es tu cuerpo y si tu cuerpo no está bien, tu voz tampoco, porque funciona en sincronía, lo que quieres expresar, lo que piensas y lo que ocurre en el mecanismo de la laringe, la voz nace del cuerpo.*

*Generalmente cuando pensamos en el lenguaje, pensamos en expresión de ideas racionales, pero no solo nos comunicamos por racionalidad, sino por emoción, porque lo que sentimos es la forma de interactuar que tenemos con el mundo, creo que pocas veces interactuamos por medio de lo racional, la mayoría de nuestras decisiones son emocionales, porque lo sientes y tienes esa sensación de necesidad. Nuestra voz es la forma de comunicarnos con otro ser humano, para mí, la voz es una forma de transmitir lo que yo siento, pienso a otro.*

2.-¿Ha notado cambios en su voz durante la pandemia? ¿Cuáles?

*Sí, no es lo mismo hablar ante una pantalla que estar de pie en el salón de clases. La interacción es muy diferente, siento que se encierra el sonido y tienes que hablar en chiquito, aparte, la inactividad en el ámbito artístico se ha vuelto casi permanente durante la pandemia, todo se ha disminuido a una pantalla. Tenemos menos actividad, había sentido que mi voz se iba haciendo más pequeña en cuestión de volumen, mi timbre iba cambiando, porque antes había más movimiento, por lo menos en el ámbito educativo y artístico. Si no practicas, vas perdiendo sensaciones y tono muscular, por ello, debemos adaptarnos y ser resilientes.*

3.- ¿Qué técnicas ocupa para entrenarse? ¿Cómo se las ha apropiado?

*Trabajo el cuerpo , trato de relajarlo, estirarlo por medio de movimientos para mantenerlo activo, e ir viendo si estoy haciendo posiciones demasiado tensas, si estoy encorvado o demasiado tenso. Mover el cuerpo, checar la lineación, mover la cabeza, hago ejercicios de respiración, tranquila, relajada, activa, me constato de no subir hombros cuando respiro, que abra mi voz espacio hacia abajo.*

*Un ejercicio es estar acostado y poner un libro en la cabeza para hacer consciencia de cómo respiro, en la cuestión vocal, hago trompetillas, las r con vocales, sonar con la boca cerrada, checar mi registro de pecho a cabeza. También realizo vocalización con vocales, vocales con consonantes, diptongos y checo aspectos técnicos de vibrato.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que usted ha notado que le cuesta más trabajo vocalizar a las personas?

*Depende del idioma que hables, ya que cada uno tiene sus propias consonantes y vocales. También influye el contexto de dónde vives y con quién, por ejemplo, en el norte tienden a hablar más fuerte, en el centro se habla más cantadito. Incluso entre familias cambia la forma de emitir la voz, ya que dependiendo de cómo sea el lenguaje de tu contexto, va ser la facilidad que tengas con ciertas vocales, consonantes, acentos y colocación.*

*La voz se coloca en dónde acostumbras hablar, porque dependiendo dónde vivas, te pueden acostumbrar a emitir una voz fuerte y grande, en otros hogares, pueden ser tímidas, pequeñas porque no acostumbran usar otro tipo de energía en su voz, por lo tanto, como maestro de canto, te toca hacer diferente trabajo dependiendo el o la alumna que llegue. Y la única con la que he tenido dificultad entre mis estudiantes, es con la r, es una consonante con mucho problema.*

5.- ¿Qué ejercicios recomienda para trabajar la r y rr?

*Yo no soy logopeda, pero por lo que sé y se puede hacer con cualquier consonante, es fortalecer la lengua. La r necesita cierto tono muscular y cierto flujo de aire, aparte de posicionarla en un lugar correcto para poderla emitir. Sin embargo, debemos tomar en cuenta el contexto, si donde vive la persona casi no se pronuncia la r, se le complicará decirla, pero, también puede ser porque aún su cerebro no ha encontrado dónde colocarla correctamente o puede ser un problema físico porque no tiene la fuerza para mantener su lengua arriba.*

*Yo recomendaría hacer trabajos con lengua, sacarla, moverla, checar la respiración y el flujo constante de aire, trompetilla, solo que en vez de enfocarnos en vibrar los labios, que vibre la parte de arriba de la lengua. Encontrar la posición correcta y el flujo de aire constante. Otra opción sería imitar a través de la escucha los fonemas y jugar con las palabras, como perro- perro- alargar la r.*

## **i) Suryday Ugalde**

01 de febrero del 2021.

1.- ¿Para ti, qué significa la voz y cómo está relacionada con el cuerpo y las emociones?

*La voz es un sonido milagroso y maravilloso, por el cual podemos comunicar cómo nos sentimos física, emocional y mentalmente. La voz engloba en general toda la recopilación, es la representación sonora de todo lo que sentimos y nos pasa en el interior. El filósofo Krishnamurti, dice que si tu no expresas lo que sientes , piensas o lo que te duele, tu cuerpo lo va expresar y va ser peor, ya que lo va hacer por medio de enfermedades o acciones negativas, por lo tanto, es importante reconocer la voz como el sonido importante para comunicar. Si tu cuerpo está bien, tu sistema inmunológico está bien.*

2.- ¿Has notado cambios en tu voz durante la pandemia?

*Sí, sobre todo al principio. Cuando inicié a trabajar por este medio, fue difícil. Las dos primeras semanas estaba bloqueada, mi voz era insegura, entrecortada, las ideas no conectaban, estaba cansada y fastidiada, mi voz era otra. A partir del confrontamiento, porque yo trabajo mucho las emociones, y cuando comencé a aceptar lo que sucedía, vi la vida de otra manera y comencé a resolver. Fue un proceso de adaptación, considero que hubo un cambio de antes a ahora, y hoy mi voz es más segura y más firme.*

3.- ¿Cuáles son tus técnicas que ocupas para entrenarte y cómo te has apropiado de ellas?

*Técnica es una sola, la manera de abordarlo es lo que cambia, por ello hay diferentes metodologías. Yo comencé trabajando la voz desde la metodología Linklater, después yo hice una metodología propia a partir de las que aprendí en el diplomado de formación de maestros. Tiene que ver con trabajar desde el entender*



*qué me está sucediendo, reconocer cómo me siento y a partir de ahí, qué voy hacer con eso, a dónde voy a llevar la respiración, viendo desde dónde viene, reconocer y a partir de ahí ver a dónde la quiero llevar y para qué.*

4.- ¿Cuáles son las consonantes que más le cuesta trabajo vocalizar a las personas?

**R, X, L** (por mala colocación), **S**, a veces la **J**.

5.- ¿Qué ejercicios recomiendas para trabajar la r y la rr?

*Yo trabajo con el fortalecimiento de la lengua, ya que la r necesita una fuerza en específico. La premisa que yo utilizo es que la lengua, los labios y la mandíbula deben de ser como los acróbatas, deben tener fuerza y flexibilidad para ejecutar un movimiento libre. Trabajo mucho el sacar la lengua, como una cruz, también es importante buscar ejercicios que trabajen fuerza y flexibilidad. Vibrar la lengua para generar una consciencia, aunque al inicio sea complicado, estirla para fortalecerla. Ser consciente de porqué no es posible hacer esa consonante e identificar si es algo neurológico del cerebro con la conexión.*

**j) Dr. Psiquiatra Justiniano Colín Ortega**

07 de marzo del 2018.

1.- ¿Considera que el teatro pueda ser utilizado como terapia en los niños?

*Por supuesto, sin embargo, depende de qué enfermedades o trastornos sean los que vamos a tratar. Por ejemplo, los problemas del habla que experimentan la mayoría de los niños pueden ser perfectamente tratados con terapia de lenguaje a excepción de algunos casos donde se necesita intervención quirúrgica menor.*

2.- ¿De qué libros y/o autores sacó sus ejercicios de expresión verbal para las terapias de los niños?

*Como psiquiatra mi formación no termina nunca, ya que es importante seguir actualizándome día a día con las nuevas técnicas que implementan en el área médica para así brindarle una mejor atención a mis pacientes. Suelo utilizar los ejercicios de Patrick Adams. También utilizo varios ejercicios de Lola Poveda, Alfonso Borragán, entre otros.*

3.- ¿Qué actitud toman los padres de los niños cuando se enteran que la terapia está relacionada con ejercicios de teatro?

*El teatro apenas está encaminándose en el área médica, por lo tanto aún no tiene el reconocimiento que merece dentro de la medicina. Afortunadamente cada vez están llegando más recursos al país que podemos implementar en los niños. Y usualmente sólo presento mi plan de ejercicios a los padres con fundamentos y justificación. Casi siempre terminan sorprendidos cuando ven que el niño se divierte, trato de hacerlo lo más lúdico posible.*

4.- ¿Sus colegas también recurren al teatro como herramienta para tratar a sus pacientes?

*La mayoría no. Lamentablemente esta opción es tomada por pocos porque es difícil aceptar que una no ciencia intervenga en nuestros protocolos de investigación.*

5.- ¿Qué elementos tiene el teatro que pueden ayudar al desarrollo del niño?

*Los ejercicios teatrales por medio de las neuronas espejo, fortalecen el sistema inmunológico que repercute directamente en el funcionamiento físico y mental del niño. Como consecuencia su autoestima mejora y su desarrollo escolar se ve beneficiado.*

## BIBLIOGRAFÍA

- BAUTISTA, Monroy Fidel. *VOZ PARA LA ESCENA. Entrenamiento y conceptos fundamentales*. Ciudad de México, Escenología/CEUVOZ, 2011.
- BARBA, Eugenio. *Anatomía del actor: diccionario de antropología teatral*. México, Secretaría de Educación Pública, 1988.
- BARBA, Eugenio. *La canoa de papel: tratado de antropología teatral*. Ciudad de México, Catálogos, 1999.
- BARBA, Eugenio. *Más allá de las islas flotantes*. Ciudad de México, UAM/ Grupo editorial Gaceta, S. A., Col. Escenología, 1986.
- BORRAGÁN, Alfonso, et.al. *El juego vocal para prevenir problemas de voz*. Málaga, Ediciones Aljibe, Col. Monográficos, 2000.
- BUSTOS, Sánchez Inés. *LA VOZ. La técnica y la expresión*. España, editorial Paidotribo, 2012.
- BUSTOS, Sánchez Inés. *Trastornos de la voz en edad escolar*. Málaga, Ediciones Aljibe, Col. Monográficos, 2000.
- DONNELLAN, Declan.(2002). *El actor y la diana*. (Ignacio García May).Rusia, Fundamentos, 2015.
- GALÁN, Itzel. *EN MÉXICO, SIETE POR CIENTO DE LOS NIÑOS PRESENTA ALTERACIONES DEL LENGUAJE*. México, [En México, siete por ciento de los niños presenta alteraciones del lenguaje \(unam.mx\)](#). Consultado el 19 de marzo del 2022.
- GARCÍA, Clara y Alba Valencia. *TEATRO INFANTIL ESCOLAR. Una herramienta psicopedagógica*. Ciudad de México, Trillas, 2006.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. Ciudad de México, Siglo XXI Editores, S.A., 1968.

- MAMAN, Fabien. *Fabien Mama*. s/f. Web. Consultado el 20 de diciembre del 2021. <https://tama-do.com/spanish/roothtmls/sp-aboutfabien.html>
- Psicólogos infantiles de Madrid. *Trastorno fonológico*. Madrid, <https://psisemadrid.org/trastorno-fonologico/>. Consultado el 12 de noviembre del 2017.
- OCAMPO, Guzmán Antonio. *La libertad de la voz natural. El método Linklater*. Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2010.
- *Trastorno fonológico*. <http://www.psicologia-online.com/pir/trastorno-fonologico.html>. Consultado el 12 de noviembre del 2020.
- TAMA-DO ACADEMY. *Fabian Mama*. <https://tama-do.com/spanish/roothtmls/sp-aboutfabien.html>. Consultado el 10 de enero del 2021.
- VALERIANO, Vázquez Miguel. *Alteraciones del lenguaje en niños del Occidente de México*. [http://www.idefiperu.org/MPANRO51/51\\_P13-18%20Orig2Valeriano.pdf](http://www.idefiperu.org/MPANRO51/51_P13-18%20Orig2Valeriano.pdf). Consultado el 12 de noviembre del 2020.