

la buena vida

Texto de **Carmen Giró**

Los *coachs* están de moda, aun así el de la voz es muy poco conocido. Y no tiene nada que ver con cantar ni sirve para presentarse a un casting de un concurso. Es útil para aprender a comunicar mejor, a transmitir el mensaje que queremos en cada ocasión, sin incongruencias.

Se habla mucho de la relación entre el lenguaje y la comunicación no verbal, cómo nos presentamos antes los demás con nuestra postura y nuestro cuerpo. Pero a menudo se olvida que la voz tiene un papel muy importante. Elena Tecchiati, formadora y *coach* de voz, procedente del mundo del canto y el teatro en Austria, Italia y Alemania, explica: "Aunque el tono primario de nuestra voz no puede cambiarse, como el color de los ojos, sí podemos educarla y cambiar el tono, el volumen, la modulación, la dinámica, la articulación. Así podemos dar impresiones diferentes, ser más asertivos y tener más capacidad de influencia".

Esta profesional trabaja muy a menudo con personas del mundo empresarial que necesitan ser más eficaces a la hora de hablar en público, negociar, hacer presentaciones. "A veces es una cuestión de técnica: por ejemplo, cambiando la respiración cambio la emoción. Otras veces es aprender a expresarse de manera auténtica, congruente y conseguir los objetivos".

UN 'COACH' PARA LA VOZ

Ya a finales de los años sesenta, varias investigaciones demostraban la relación entre las palabras y el tono de voz (positivo, negativo o neutro). Y actualmente, David Feinberg, de la Universidad de St. Andrews, en Escocia, ha hecho varios estudios en el ámbito político sobre la diferente percepción de la personalidad de cada candidato político asociado con el tono de voz. También se han hecho estudios para analizar el contenido emocional de la voz en servicios telefónicos de atención al cliente, como en France Telecom. En todos los casos se llega a la conclusión de que las personas asocian el sonido de la voz y la manera de hablar con el carácter.

La voz expresa emociones, y entrenándola en los factores que influyen en ella se puede expresar mejor lo que uno quiere decir. Según Tecchiati, los factores que más inciden en la voz son la respiración, la postura, la articulación (boca y labios), la gesticulación (las manos hablan), la mímica (los músculos de la cara), la experiencia y la intención.

Pruebe a decir una misma frase en diferentes tonos (alegre, sarcástico, triste, sorprendido) y verá la importancia que tiene en el resultado final. Otro experimento demostró que los hombres reaccionaban más solícitos a una mujer que pedía que les ayudara a meter una caja pesada en un coche si esta se lo pedía con un tono de voz aguda

Estudios de la Universidad de St. Andrews en Escocia asocian el tono de la voz con la percepción de la personalidad de candidatos políticos

en lugar de un tono grave y competente.

Y si además de cuidar la voz desde un punto de vista psicológico y comunicativo la queremos cuidar en el aspecto fisiológico, un grupo de otorrinolaringólogos de los hospitales universitarios Ramón y Cajal de Madrid, Puerta del Mar de Cádiz y Central de Asturias ha creado la primera aplicación en español para cuidar la voz. La aplicación *Cuide su Voz* enseña a reconocer los síntomas ante los que se debe acudir a un médico y las pautas más adecuadas para mantener la voz en un estado óptimo. ◯

● IMPORTANCIA

La voz es crucial en la comunicación no verbal

● **EMOCIONES** Estudios recientes asocian voz y emoción

● **EJERCICIOS** Se puede entrenar la voz con la respiración, la postura y la modulación

● **APP CUIDE SU VOZ** Reconoce los síntomas para acudir al médico

● **MÁS INFORMACIÓN** elenatecchiati.com/es/

