

¿La gente dice que hablas demasiado bajo?

Objetivo

Ayudarte a comprender las posibles causas de hablar demasiado bajo para que la gente te escuche e integrar estrategias para hablar con una voz que la gente pueda escuchar.

Debes saber

Todos tenemos voces diferentes y tonos distintos: agudos, graves, fuertes, suaves, claros o murmurados. Aceptar nuestras diferencias vocales es algo bueno, excepto si se interpone en la vida familiar, social o profesional.

¿Te dicen que hablas demasiado bajo? ¿Tus colegas y amigos se inclinan constantemente y te piden que repitas lo que acabas de decir? Si eres consciente de que hablas en voz baja, eso no es necesariamente malo. Pero cuando muchas personas simplemente no pueden oírte adecuadamente, entonces quizá valga la pena estudiar cómo cambiarlo. A veces, los que hablan con suavidad se sienten a la defensiva. Puede que contesten a sus críticos y digan: "Oye, mi voz no tiene nada de malo. Quizá tengas que escuchar mejor". A veces, los que hablan con suavidad son muy tímidos y prefieren desvanecerse en el bosque a tener que hablar más alto para ser escuchados.

Esta hoja de trabajo explora las razones que hay detrás de hablar en voz baja y algunas estrategias que puedes utilizar para que te escuchen.

Qué hacer

Estas son algunas de las razones por las que la gente puede hablar en voz baja. Marca las que se ajusten a ti y a tu experiencia:

___ Un problema físico como la debilidad de las cuerdas vocales o la dificultad para controlar la respiración.

___ Voz naturalmente suave desde que tienes memoria.

___ Falta de atención a tus patrones de habla y a la calidad del discurso -murmullo, hablar demasiado rápido, no prestar atención a tu producción vocal.

___ Un problema del habla, como un ceceo o un tartamudeo, que te ha hecho sentirte avergonzado.

___ Voz temblorosa o temerosa cuando tienes que proyectar o ser escuchado.

___ Ser generalmente tímido e introvertido.

___ Miedo a ser escuchado y visto por otras personas en situaciones sociales; miedo a que te juzguen o se rían de ti.

___ Depresión, tristeza o baja energía; no hay suficiente "empuje" para hablar más alto.

___ Baja autoestima/vergüenza sobre tu propia voz, quizás por las críticas de tus padres o profesores cuando eras más joven.

___ Hablar en voz baja para que la gente te ignore deliberadamente o no entablar una conversación.

___ Crecer en una familia de personas que hablan poco.

___ Otros: _____

Ahora, escribe tus pensamientos en respuesta a esta pregunta: ¿Cuáles son las consecuencias negativas de tu forma de hablar suave? Por ejemplo, ¿la gente acaba retrocediendo o ignorándote? ¿La gente se muestra molesta contigo? ¿No te han dado un ascenso porque pasas desapercibido? ¿O algo más?

¿Cuáles son las ventajas de hablar en voz baja? Por ejemplo, no participar en actividades sociales o profesionales (si tienes ansiedad social), no tener que entablar conversaciones triviales, no tener que sentirte avergonzado o que te llamen la atención por tu forma de hablar suave.

He aquí algunas formas de aprender a ser escuchado mejor en situaciones familiares, sociales o profesionales:

- En primer lugar, descarta cualquier causa física haciéndote un examen físico completo y, posiblemente, acudiendo a un logopeda o a un otorrinolaringólogo (oído, nariz y garganta).
- Asiste a una clase de interpretación o improvisación, en la que podrás adquirir práctica para hablar en público.
- Únete a la organización de Toastmasters o a otro grupo de oratoria para mejorar tus hábitos vocales.
- Toma un curso de oratoria en tu escuela, universidad local o centro de educación para adultos.
- Aprende a cantar, lo que puede ayudarte a mejorar el control de la respiración y la conciencia del tono, el timbre y el volumen.
- Grábate con tu teléfono u otro dispositivo para ver cómo suenas. Pide opiniones a personas seguras en tu vida.
- Lee en voz alta para ti o para otra persona, tanto para ejercitar tu voz como para estar más relajado al escuchar tu voz en voz alta.
- Acércate a la gente para que te escuchen mejor.
- Si estás alejados, aprende a levantar la voz hasta que te puedan oír. Pregunta: "¿Me oyes bien?".
- Practica ejercicios de respiración que te enseñen a respirar utilizando el diafragma, un músculo del vientre que los cantantes aprenden a utilizar para gestionar mejor su respiración y su producción vocal.

Reflexión sobre este ejercicio

1. De los puntos de la primera lista de comprobación, ¿cuál es el que más te afecta? ¿Por qué?

2. De las opciones de la lista anterior, ¿cuál o cuáles son las opciones que estás dispuesto a probar?

3. ¿A quién puedes recurrir para que te apoye y te anime a trabajar en este problema?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
