

TÉCNICAS DE DICCIÓN

La mala dicción procede de malos hábitos acumulados desde la niñez o la adolescencia y que se afianzan posteriormente. Estos hábitos tienen como principal característica una pronunciación deficiente o incorrecta debido a:

- Términos o expresiones que se unen incorrectamente.
- Consonantes que se arrastran.
- Palabras que se modifican al omitir un sonido o fonema.
- Sonidos monótonos con ausencia o deformación de algún fonema.

Una dicción clara y limpia siempre tiene que ir acompañada por una mejoría de voz y ritmo. Por tanto, la emoción o el énfasis a la hora de pronunciar las palabras son también aspectos fundamentales para mejorar las habilidades oratorias. Para evolucionar de manera positiva en la dicción es necesaria la constancia y facilidad para modificar los malos hábitos.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA MEJORAR LOS ERRORES DE VOCALIZACIÓN

Es objetivo fundamental hacer los ejercicios todos los días para lograr poco a poco el fin deseado. Fundamentalmente son:

1. Respiración

Ejercita la respiración para fortalecer el diafragma y lograr así un mejor volumen en la voz y para que no falte el aire:

- Sentarse de manera que la espalda quede derecha, el pecho un poco arriba y los hombros relajados hacia atrás.
- Sacar todo el aire y después llenar los pulmones asegurándose de que *el abdomen se infle* por arriba del ombligo y las costillas inferiores se expandan.
- Contar hasta tres lentamente mientras se respira, tres mientras se retiene el aire y tres mientras se expulsa.

2. Vocalización

Practicar la vocalización ayudará a darle un timbre más agradable a la **voz** y proporcionará la capacidad de subir y bajar de tono fácilmente mientras se habla:

- Tratar de relajar todo el cuerpo y especialmente la garganta.
- Tomar aire y pronunciar en un *tono constante por varios segundos* cada vocal en este orden: u, o, a, e, i. Empezar con tonos bajos y luego repetir el ejercicio subiendo hasta los tonos más agudos que se logren pronunciar.
- Hablar con un amigo con un lápiz en la boca. Alternar quitarlo y ponerlo durante la conversación.
- Repetir varias frases solo manteniendo las consonantes, cambiando las vocales. Puede acompañarse de tono musical.

3. **Trabalenguas**

Los trabalenguas mejoran la dicción porque permiten desarrollar una mayor agilidad en los labios y lengua. Por ejemplo: *“Treinta y tres tramos de troncos trozaron tres tristes trozadores de troncos y triplicaron su trabajo, triplicando su trabajo de trozar troncos.”*

- Repetir seis veces cada trabalenguas *todos los días*. Hacerlo tres veces con un lápiz debajo de la lengua y las otras tres veces exagerando el movimiento de la boca, labios y lengua.

4. **Grabar las palabras**

Ya sea en audio o vídeo, el hecho de grabarse y escucharse a sí mismo ayudará a mejorar y corregir de manera subconsciente cada detalle y cada error:

- Conseguir una cámara de video o una grabadora de sonidos y *grabar mientras se practican* los discursos.

5. **Actividades concretas de combinaciones difíciles de timbres básicos:**

1. **Pronunciación de M:**

1. Memo Medina mimaba melosamente al minino de su mamá Manuela, mientras Modesto, muchacho moreno, remontaba las cumbres a lomo de mula comiendo y mascando.
2. Melesio Moreno mandaba monedas, Manolo Morales mataba mosquitos y Amparo Mendoza tomaba empanadas con Mar y su hermana en el mezquital.

2. **Pronunciación de N:**

1. Nació normal la nena Nina, anunció notoriamente la nana en un instante angustioso, aunque nunca necesitara enunciar ni ponderar ansiosamente tan interesante nueva.
2. Nadie nota nunca que no necesariamente se entiende la noción de nación, aunque continuamente se tenga tendencias a enderezar endechas naturales a la nación de su nacimiento.
3. Germán el matón, yendo en su camión camino a Belén, se le dio un cerrón sin tener buen fin al panzón Don Juan, según relación de Joaquín Kankún.

3. **Pronunciación de L:**

1. Con olorosas lociones se logró las maldades locas de lucha y Lucía, que lucían los velos y las largas colas de lóbregas telas luengas y luctuosas.

2. Ese Lolo es un lelo, le dijo a lola a Don Lalo, pero Don Lalo le dijo a la Lola: no, Lola, ese Lolo no es lelo, es un lila. ¿Es un lila, Don Lalo, ese Lolo, en vez de ser lelo? Si, Lola, es un lila y no un lelo ese lolo, le dijo Don Lalo a la Lola.
3. La piel del jovial Manuel, siempre fiel a la ley local, luce tal, cual la miel de un panal singular.

4. **Pronunciación de R:**

1. Erre con erre, cigarro; erre con erre, barril; rápidas corren y ruedan las rápidas ruedas del ferrocarril.
2. Un ruin relato retorcidamente redactado réplica rebatiendo rotundamente el retorno retrógrado del rebelde Ramiro Ramírez Ramos, ratificando la reforma revolucionaria de su rutilante ruta republicana.
3. Recia la rajada rueda, rueda rugiendo rudamente rauda: rauda, recia rueda, rauda reciamente rueda, ¡rueda recia, rauda rueda, rugiente, rajada rueda!
4. ¡Señor, qué calor, sin par, rendidor, que por dar sabor de color local, provoca un hedor de puro sudor!, ¡señor, qué calor!

5. **Pronunciación de S:**

1. No cesa de sisar la zonzá zita y su soso cese sussy y susurra; sssy susurra el soso cese de zita que no cesa de sisar.
2. Saciando sus ansias sinceras de sustos, Susana azuzaba en el sésamo santo al sucio asesino del zurdo zozaya.
3. En un santiamén os santiguasteis los seis. ¿Quiénes sois los seis? Los seis sois seis saineteros sucios que osáis saciar vuestra sevicia zahiriendo a quienes a su vez no osan zaheriros. ¡Eso es lo que sólo sois los seis!

6. **Pronunciación de J:**

1. Jamás juntas a jinetes con los jóvenes germánicos, ni generes germicidas ni congeles gelatinas, ni ajusticies a juristas en sus juntas judiciales.
2. Julián Jiménez Jardiel, joven jacobino; Javier Juárez Junco, jarocho jaranero y Juan José Jovellanos, jactancioso jesuista, jineteaban joviales, jineteaba Juan José Jovellanos jorobado jumento, Juncal Jamelco

jinieteaba, Julián Jiménez Jardie y jarifa jaca Javier Juárez
junco jineteaba.

7. Pronunciación de B:

1. Bonitas bobinas, baberos, bolillos, baratos botines,
Venancio vendía, besaba bebidas, baleaba valientes,
botaba barquitos y bien navegaba.
2. ¡Qué boba es la beba Babiega que besa a Bartolo, invita a
Basilio y baila boleros buscando a su abuelo, y alaba las
broncas del buen Bernabé!

8. Pronunciación de P:

1. En el peral de Pedro aparecieron pocas peras porque los
perros pudieron pescarlas a pesar de las pedradas que con
poca puntería les propinaba Paco.
2. Para poner pálidos los pulcros párpados de pepita,
póngase pasteles pútridos en pérfidos papeles impolutos.
Póngase en impolutos papeles pérfidos pasteles pútridos
para los párpados pulcros de Pepita palidecer permanente
y propiamente.

9. Pronunciación de D:

1. ¿Dónde dejó Don Diego Domínguez los dólares que los
damnificados le dieron?

10. Pronunciación de K:

1. Yo poco coco compro porque poco coco como, si más
coco comiera, más coco compraría.
2. En Amecameca un mico al académico meco, babieca,
enteco y caduco, un macuco caco saca; un macuco caco
saca, al académico meco, caduco, entero y babieca, un
mico, en Amecameca.
3. La carne se quema, Carmen; Carmen, se quema la carne.
Tú, ¿cómo comes la carne?, ¿la comes quemada o
cruda?, ¿qué cómo como la carne?, ¿cómo quieres que la
coma, ¡como si quemara la carne y también cruda la como!
4. Catalina cantarina, Catalina encantadora; canta, Catalina,
canta, que cuando cantas, me encantas y que tu cántico
cuenta un cuento que a mi me encanta. ¿Qué cántico
cantarás, Catalina cantarina? Canta un canto que me
encante, que me encante cuando cantes, Catalina
encantadora, ¿qué cántico cantarás?

11. Pronunciación de LL:

1. Que vaya a caballo Bollullo Bayano con Bayo Lavalle a Bayona, y no vaya a Bayona a caballo sin Bayo Lavalle, Bollullo Ballano.

12. Pronunciación de Ñ:

1. En este año, el niño Núñez engañó al Ñoño Noreña, con la piñata de antaño, cuando el Ñaño Coruña encañonando el rebaño, en la cañada, con saña, lo enseñaba a cortar caña.
2. Hubo gran riña en España entre el que ciñe el armiño por su rapiña y su hazaña y peñúñuri, el buen niño, que con su leño y su caña, al bañarse en el río Miño, en la mañana, sin maña, ñoñamente ciñó un guiño.