Carga vocal en el actor: Consideraciones básicas para la construcción de la propia rutina de entrenamiento

Esp. Matera, Ibar Fernando(UNSL)

RESUMEN

El presente trabajo aborda la carga vocal en el actor desde una perspectiva interdisciplinaria que integra aspectos fisiológicos, técnicos y expresivos del uso profesional de la voz. Se conceptualiza la carga vocal como un fenómeno dinámico y biopsicosocial que incluye fases de calentamiento, uso y enfriamiento, y cuya gestión adecuada resulta esencial para prevenir disfonías y otras afecciones derivadas del esfuerzo vocal sostenido. Se propone una analogía entre el actor y el atleta de alto rendimiento, destacando la necesidad de entrenamiento sistemático, técnica vocal precisa e introspección corporal para optimizar el rendimiento expresivo. A través del análisis de distintos enfoques teóricos, se subraya la importancia de una rutina vocal personalizada, diseñada con acompañamiento profesional, que contemple respiración, postura, articulación y proyección. Además, se introduce el concepto de “línea de base” como punto de partida desde el cual cada actor puede evaluar su estado vocal y ajustar su entrenamiento. Se enfatiza la responsabilidad del actor en el cuidado de su instrumento cuerpo-voz y la necesidad de integrar herramientas de higiene vocal, técnica e introspección como parte de su práctica cotidiana. El artículo busca ofrecer una base teórica y práctica que permita a los actores construir rutinas vocales funcionales, saludables y sostenibles en el tiempo.

PALABRAS CLAVE

actor, voz, carga vocal

ABSTRACT

This paper explores vocal load in actors from an interdisciplinary perspective, integrating physiological, technical, and expressive aspects of professional voice use. Vocal load is conceptualized as a dynamic biopsychosocial phenomenon encompassing phases of warm-up, active use, and cool-down, all of which must be properly managed to prevent dysphonia and other voice-related conditions caused by sustained vocal effort. The actor is likened to a high-performance athlete, highlighting the need for systematic training, precise vocal technique, and embodied awareness to enhance expressive performance. Drawing on various theoretical frameworks, the importance of a personalized vocal routine—designed with professional guidance—is emphasized, incorporating breathing, posture, articulation, and projection. The concept of a "baseline" is introduced as a reference point from which each actor can assess their current vocal condition and adjust their training accordingly. The actor's responsibility in caring for their body-voice instrument is underscored, along with the need to integrate vocal hygiene practices, technical work, and introspective exercises into daily routines. This article aims to provide both a theoretical and practical foundation for actors to develop functional, healthy, and sustainable vocal routines over time.

KEYWORDS

actor, voice, vocal load

Introducción

“La voz del actor implica, como desafío, la adaptación a condiciones ambientales variables como así también a las demandas emocionales y de caracterización que surgen en relación con la tarea de componer un personaje” (Aguirre Tafur y Ardilla Herrera, 2021). El éxito en la tarea y la preservación de la salud vocal del actor dependerá de los conocimientos y usos de herramientas de trabajo vocal que pueda aplicar sobre su instrumento expresivo. Estos saberes y su manipulación le permitirán organizar rutinas de calentamiento, trabajo y enfriamiento vocal, que deberían ser acordes a las exigencias de la tarea. Sobre esto Sorge Radovani (2009) señala que

> *En la voz artística hablada, el mal manejo vocal es frecuentemente una respuesta a las exigencias interpretativas. Actores y dobladores ponen en alto riesgo su vocalidad ya que a menudo deben adaptarse a emisiones hipertónicas o a modalidades alteradas con calidades de voz fuera de su registro*. (p. 24)

El actor como sujeto que hace uso profesional de su voz asume en su decisión responsabilidades de cuidado y entrenamiento, comparables con los de un deportista de alto rendimiento. Sorge Radovani (2009) recupera a Fussi y Magnani (1994), señalando que

El artista es similar a un atleta por el elevado rendimiento que requiere su propio cuerpo- instrumento, por el entrenamiento constante al cual sistemáticamente se enfrenta no sólo para lograr objetivos siempre más ambiciosos, sino para mantener en el tiempo lo que ha adquirido. (p. 27)

De esta comparación se observa que ambos cuerpos se encuentran expuestos a desafíos físicos y emocionales provenientes del medio y de su actividad. La exigencia muscular, entendida como carga, desafía a ambos sujetos a estar preparados para la ejecución de sus acciones correspondientes. En el caso del actor, el fenómeno de carga no sólo contempla las acciones físicas notorias como la modificación de la postura o la variación de velocidad en la ejecución de movimientos de un personaje, sino que además implica una tarea vocal ardua y desafiante, manifestándose como carga vocal.

Carga y rutina vocal: Del entrenamiento a la rutina propia

Los actores, junto a los cantantes, pertenecen a un rubro que requiere una gran carga vocal (Farias, 2021, p. 163). Se entiende a la misma como “la expresión de las fuerzas mecánicas aplicadas sobre una estructura anatómica. Es un fenómeno biopsicosocial que está en toda actividad fonatoria e inclusive en su ausencia” (Fuentes Aracena, 2018, p. 49). Al hablar de carga como la exigencia a la que está sometido un músculo o conjunto de músculos determinados, se introduce el concepto de dosis o dosis vocal, siendo esta sinónimo de sobrecarga (Farias, 2021), usado para “definir la exposición del tejido de la cuerda vocal a la vibración” (p. 11).

El fenómeno de carga vocal puede considerarse como un continuo, viéndose dosificado tanto por indicación de un terapeuta o por la propia exigencia que transita el sujeto. Fuentes Aracena (2018) señala que este continuo se organiza en calentamiento, fatiga y descanso (p.13). El autor propone que la idea de continuo surge por la necesidad de explicar los efectos y el accionar de las fuerzas mecánicas sobre los tejidos de las estructuras.

El calentamiento vocal es aquel que se indica como parte de la preparación estructural para el esfuerzo posterior. En el caso de los actores este paso es un punto importante considerando la necesidad de la proyección vocal. El autor destaca dos clases de calentamiento: el general (técnico) y el específico (fisiológico) (p. 15). El primero incluye movimientos corporales no específicos con el fin de estimular y optimizar el cuerpo de forma global. El segundo es aquel que involucra la producción sonora, organizándose en ejercicios de complejidad creciente que busca la activación de la neuromusculatura. La separación entre ambos responde a fines teóricos, resultando complementarios y útiles en la práctica.

El enfriamiento vocal, por su parte, implica el objetivo de retornar al instrumento expresivo del sujeto al estado previo a la realización de la actividad física o vocal de alto impacto (Fuentes Aracena, 2018, p. 36). González Gamboa et al. (2020) refieren sobre el enfriamiento

> *Tiene como finalidad reducir la sobrecarga vocal y lograr un ajuste habitual de la voz, por medio de la disminución del flujo sanguíneo, promoviendo el retorno del ácido láctico a la laringe y ajustando la musculatura laríngea para adecuarla a la voz hablada, evitando de esta manera, la fatiga vocal posterior a la realización de actividades vocales exhaustivas o extensas*. (p. 35)

Además, recuperan a Serra (2013) quien destaca que "Fisiológicamente, se usan ejercicios de relajación general y/o específicos, en puntos de mayor tensión, como el cuello, la mandíbula, entre otros" (p. 35). Se trata, entonces, de la búsqueda del "retorno a la normalidad del funcionamiento fonorespiratorio, para así evitar las compensaciones o adaptaciones (mal uso) propias del profesional durante la vida diaria" (Fuentes Aracena, 2018, p. 36).

La construcción de la imagen vocal del actor

Neira (2013) busca responder a la pregunta "¿Qué significa ser actor?", no limitándose a nombrar la tarea de representar o interpretar frente a un público en diferentes soportes y formatos, sino que resalta la importancia del estudio de la realidad que lo rodea, las características de la sociedad, la observación de los sujetos, a quien busca imitar (p.320). Señala, además, la importancia de la libertad, pero la relación necesaria con las reglas, que se presentan dentro de una técnica actoral. Dicha técnica está conformada por

> *Gestualidad, movimientos, el bien decir, el uso del espacio como extensión sin límites, poniéndoles sus propios límites tanto desde el manejo de los movimientos como de su voz, de esa voz que debe abarcarlo, contenerlo y, a su vez, ser contenida. El sonido, el silencio que algunas veces es más elocuente que todos los discursos, que desde la vibración que provoca en el espacio se convierte en un preparador fecundo de lo que vendrá, de lo que se oirá, de lo que se verá, de lo que sucederá, es comunicación lograda entre actores y público hacia su interior más sincero y íntimo. (p. 321)*

La voz y el cuerpo del actor son el vehículo de expresión para aquello que se pretende narrar o representar. Ante la tarea de interpretar el actor emplea ambos recursos, por tanto, la falta de relación entre los mismos generaría "catástrofes interpretativas" (Sacheri, 2016, p. 65). Ambos requieren el desarrollo de técnica y entrenamiento, buscando la construcción de un andamiaje que posibilite la mayor seguridad, precisión y expresividad. La ejecución de los actores se apoya en la técnica, esta puede ser comparada con una escalera de hierro, que como estructura carece de encanto y desde afuera puede percibirse aburrida y rutinaria, siendo tarea del actor el transformarla, "cubrirla de nieve" y emocionalidad para entregarle al espectador un objeto único, emotivo y funcional a la convención teatral (Wethal, 1994).

No obstante, el actor en formación pareciera priorizar un aspecto sobre otro, dado que "existe una clara preferencia por el trabajo corporal. Se prioriza el cuerpo en detrimento de la voz lo que evidencia una falta de conciencia sobre la necesidad que tiene el actor de entrenar su voz" (Sacheri, 2016, p. 65). A su vez, en pos de enfatizar sobre la relación entre el entrenamiento y la técnica, recupera a Villiers (s/f) quien menciona que "la naturalidad que da la técnica, el condicionamiento reflejo y las conductas automatizadas son producto de la ejercitación sistemática" (p. 66). La tensión innecesaria se convierte en una fuga de energía, la cual se pierde o desvanece, sin llegar al público.

En el entrenamiento del actor, como así también en otros sujetos que necesitan entrenamiento vocal debido al uso profesional, tiende a aparecer la palabra "impostación", también llamada "colocación". La impostación posibilita un uso eficaz tanto de los resonadores como del mecanismo laríngeo. Permite "conseguir un mayor rendimiento del aparato vocal con un esfuerzo mínimo" (Sacheri, 2016, p. 67).

Rodríguez Demartino (2010) destaca la importancia de la técnica y menciona la problemática vocal de los actores, destacando que "los tiempos actuales muestran una significativa degradación del habla escénica con actores a quienes es muy difícil escuchar y/o entender; obstaculizando el mensaje, nervio indispensable de la comunicación" (p. 4). El autor expone, como hecho, la falta de entrenamiento y subestimación de algunos actores respecto a la exploración y perfeccionamiento de la técnica en cuanto a lo vocal y corporal, expresando como consecuencia un escenario donde "más temprano que tarde, él mismo sufrirá las consecuencias físicas de ensayos interminables u obras con gran exigencia vocal, que determinarán su asistencia médica con arduos y penosos tratamientos" (p. 4).

Cappa (2010) menciona la voz como elemento en continua transformación y que se modifica a lo largo del ciclo vital. La voz, como constructo, representa

> *cómo nos hablaron, los sonidos que nos rodearon, los cuerpos que produjeron esa voz, las emociones contenidas en ellas, los roles que ocupamos en la sociedad, nuestra historia, por esto el trabajo técnico sobre la voz es necesario, pero no es suficiente". (p. 12)*

En síntesis, el recorrido teórico propuesto para el presente trabajo concibe a la labor del actor como un acto de alto impacto vocal, corporal, expresivo y emocional, implicando la responsabilidad de contar con herramientas y recursos que le permitan afrontar la tarea con éxito, buscando un funcionamiento más orgánico, saludable y perdurable en el tiempo.

Rutina vocal: consideraciones básicas y recomendaciones

El oficio del actor, como se ha mencionado, implica un acto exploratorio, un hacer que establece puentes con la prueba y el error, con los otros y con la interioridad de cada uno. De ese acto surge el material emocional que será expresado por el actor a través de su instrumento expresivo. En línea con el deseo de preservar el instrumento sin que la exploración vaya en detrimento de la salud vocal, es que se enfatiza en los conceptos abordados de carga vocal, por un lado, y en los elementos importantes de una rutina, por el otro.

El armado de la rutina debería de ser diseñado en acompañamiento con otro profesional entrenado, como el caso de los fonoaudiólogos, que puedan en conjunto determinar debilidades y fortalezas para el abordaje y entrenamiento, como así también la optimización de recursos que el actor presenta.

Considerando las exigencias del entorno escénico, siendo las mismas tanto adversas como variables, se pueden distinguir los siguientes aspectos:

Respiración

Postura – Tono muscular

Articulación

Proyección

Es a partir de estos puntos a cuidar que se realizan las siguientes propuestas. Considerando lo anteriormente mencionado de Calentamiento – Puesta en uso -Enfriamiento, se menciona que el calentamiento debería de implicar un punto de llegada. Esto refiere al conjunto de acciones que permiten dejar de lado el cotidiano y habitar ese otro tiempo-momento, de introspección y reconocimiento de cómo se encuentra el instrumento en ese momento. El acto introspectivo, desde el pensamiento mismo y en abordaje simultáneo con la respiración, puede beneficiar al componente postural y músculo tensional. Dentro de los recursos instrumentales propuestos por Morris (1979) se presenta el "¿Cómo me encuentro?". El ejercicio consiste en poder realizar, de forma honesta y en voz semiaudible, la pregunta, responderla y continuar repitiéndola. Las respuestas deben ser lo más precisas posibles, reparando en la

información de los sentidos y la propiocepción. Por ejemplo, ante la pregunta posibles secuencias serían “Me encuentro escuchando el sonido de mi voz, me encuentro escuchando el sonido del tubo de luz, me encuentro sintiendo mucha saliva en la boca, me encuentro apretando los dedos del pie derecho”; a partir de la revisión inicial pueden ampliarse los registros y corregir aquello que se percibe, como las tensiones o las malas posturas. El uso de este tipo de ejercicios permite, desde la simpleza, registrar el propio cuerpo y trabajar a partir de cómo se encuentra el instrumento en ese momento, construir desde el propio “aquí y ahora”.

Dentro del mismo apartado, calentamiento, pueden incluirse las prácticas conocidas de elongación, rotación, distensión, que cada actor/actriz conoce y considera que le es funcional a su necesidad. A nivel vocal la sugerencia consiste en habitar una respiración calmada, suave y sostenida, que permita una expansión amplia de la caja torácica, seguida de activación del apoyo del sonido para una buena proyección. El punto de cuidado a considerar, dentro de todas las posibilidades de trabajo que el actor o el equipo pueden presentar y aportar, es la tensión. Hechos como picazón en la garganta, tos, necesidad constante de carraspeo, podrían ser señales de una exigencia elevada, mal apoyo vocal o impacto en la zona de pliegues vocales. Por lo tanto, la propuesta es activar la respiración adecuada para el acto escénico, aumentar progresivamente las vocalizaciones llegando luego al texto, o fragmentos de este, que permitan la activación de órganos que permiten una mayor precisión articulatoria, liberación del sonido y una sensibilización a la producción de sonidos más graves o agudos.

Sobre la puesta en uso, se insiste aquí con la importancia del propio registro, dado que en la ejecución de la acción dramática la expresión o vehiculización de las emociones puede ir en detrimento de la regulación tensional o vocal. Por lo tanto, en las pausas o momentos de inacción, fuera de escena, por ejemplo, se recomiendan acciones como vocalizaciones suaves en tono medio, como una /m/ sostenida, vibraciones de labios ascendentes y descendentes (si el espacio y la distancia con el escenario lo permite), bostezos, elongaciones, entre otras opciones posibles. En síntesis, escuchar al instrumento y considerar los ajustes necesarios.

Por último, el enfriamiento, tiende a ser un aspecto no priorizado por los intérpretes, lo que genera que no se le brinde la misma importancia o lugar al “cierre” que al “inicio”, considerando aquí la preparación y puesta en uso de su cuerpo-voz. El enfriamiento, como se mencionó anteriormente, permite regular y disminuir las posibles tensiones, permitiendo volver a una suerte de punto cero o de reposo. El tipo de ejercitaciones que pueden considerarse aquí varían, como en los otros apartados, según cada caso y cada necesidad, pero consiste en volver a un patrón respiratorio adecuado, a un equilibrio de tensiones musculares y a un impacto nulo o reducido a nivel de la producción vocal. Se consideran emisiones sonoras de glissandos descendentes, producción del sonido /m/ partiendo desde un tono medio-agudo hacia un tono grave, emitir el sonido anterior en modo de “frito vocal”, emisiones sonoras suaves mientras se realizan elongaciones o respiraciones en suelo (como por ejemplo en posición de semi-supina), entre otras posibilidades. Aquí la premisa debería tender a la idea de escuchar la necesidad del instrumento expresivo cuerpo-voz.

Es importante tener en cuenta que la carga vocal, en cuanto a nivel, no es estática, y que podría variar por factores tales como el cambio en las condiciones de trabajo, modificaciones en la rutina de los sujetos, tipos de obras, géneros teatrales y personajes con gran demanda emocional y de composición, entre otros.

Conclusiones

Conocer la carga vocal de los actores permite delimitar una “línea de base” desde la cual el actor parte en su labor de exploración y de composición de personaje. Esto se debe a que el instrumento expresivo es, para todo, el mismo, por lo tanto, está atravesado por las emocionalidades reales cotidianas y las ficcionales construidas en el espacio de trabajo actoral, donde el cuerpo busca estar disponible desde su “línea de base” para las tareas de exploración y composición. Esta línea de base, particular, única y modificable, se vincula con las dificultades o problemáticas de salud vocal que presenta el actor, como así también está atravesado por los hábitos que sostienen el tiempo, por tanto, un estado de carga establecido en un momento determinado de la vida actoral de un sujeto es, nuevamente, una “línea de base” que orienta dentro de los procesos de entrenamiento y creación, y que puede ser modificado y optimizado mediante acciones concretas como el entrenamiento vocal, la incorporación de pautas de higiene vocal y, de ser necesario, tratamiento fonoaudiológico acorde a las necesidades del sujeto.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre Tafur, N. I., Ardilla Herrera, W. J. (2021). *El actor y sus patologías vocales*. [Tesis de grado, Universidad El Bosque, Colombia]. https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/7877/Aguirre_T afur_Natalia_2021.pdf?sequence=1

Cappa, N. (2010). “La voz en escena”. En *Saverio: Revista Cruel de Teatro*, 4 (13), 12-14. https://www.revistasaverio.com/revista-cruel-de-teatro/hacerse-escuchar/

Farias, P. (2021). *La disfonía ocupacional*. Editorial Akadia. Buenos Aires, Argentina.

Fuentes Aracena, C.(2018). *La carga vocal. Definición, fonotrauma y prescripción*. Editorial Brujas. Córdoba, Argentina.

Neira, L. (2013). *Teoría y técnica de la voz. El método Neira de educación vocal*. Editorial Akadia. Buenos Aires, Argentina.

Rodríguez Demartino, C. (2010). “El actor y su voz”. En *Saverio: Revista Cruel de Teatro*, 4(13), 4-5. https://www.revistasaverio.com/revista-cruel-de-teatro/hacerse-escuchar/

Sacheri, S. (2016). *La voz del actor*. Editorial Akadia. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Sorge Radovani, L. V. (2009). *Una nueva voz: Un planteamiento a la recuperación vocal para la corrección de patologías de carácter funcional en el actor, desde las técnicas de Kristin Linklater y Bárbara Houseman.* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. https://ddd.uab.cat/record/51715

Wethal, T. (Director). (1994). *Traces in the Snow (Huellas en la nieve)* (Película). Document Films; Odin Teatret.