

## MASCARILLAS Y VOZ:

**Las mascarillas han supuesto un cambio en la forma de comunicarnos, tanto oralmente como gestualmente, y para conocer a que se debe primero**

**debemos explicar que:**

**La voz tiene 4 características:**

- 1) La intensidad: es el volumen (fuerte o flojo)**
- 2) El tono**
- 3) El timbre**
- 4) La duración**



### La mascarila afecta la intensidad de la voz levemente

Las mascarillas que habitualmente utilizamos (quirúrgicas y FFP2) tienen una pequeña reducción de intensidad (unos pocos decibelios) que no afecta a la eficiencia comunicativa.

En algunos contextos profesionales además de una doble mascarilla es necesario llevar una pantalla de plástico transparente, sólo en esos casos el impacto en la intensidad de la voz es importante (5 dB) y sin embargo teniendo en cuenta que nuestra habla conversacional habitual ronda los 50-55 dB, la reducción de la intensidad es muy leve. Con ruido ambiental sí que tenemos un cierto impacto.

### ¿Esto afecta a la comunicación?

Nuestros interlocutores prácticamente no pierden nada de información textual, pero sí afecta a la comunicación no verbal.

Donde más nos está afectando es en nuestra percepción del sonido, la mascarilla nos engaña más a nosotros que a nuestro interlocutor, soy yo el que me oigo raro, me oigo distinto y empiezo a activar algunos mecanismos de sobreesfuerzo.

Esto mismo ocurre cuando teletrabajamos.

Cómo nos oímos raro nuestra respuesta es gritar, hablamos más fuerte de lo que realmente es necesario. La respuesta en general es una respuesta muscular inadecuada.

### ¿Las mascarillas afectan al timbre de la voz, al tono, a la inteligibilidad del habla?

La voz no es un sonido puro, es un sonido complejo que tiene un fundamental, una nota, el tono (grave o agudo dependiendo de las cuerdas vocales y su tensión muscular).

• Las mascarillas prácticamente no afectan en la discriminación de vocales (600-2000 Hz).

- No afecta demasiado en la zona de las consonantes (2000-5500 Hz).
- Y afecta bastante más en algunos aspectos del timbre (6000-1200 Hz).

Esto se traduce en que cuando alguien se pone la mascarilla, diferenciamos bien si es hombre o mujer, entendemos bien las vocales y la mayoría de las consonantes pero hay alguna consonante como la S, la F y la Z que pueden distorsionarse ligeramente.

Donde si notamos diferencia es en el timbre de la voz, en el color de la voz que se pierde y se apaga.



## RECOMENDACIONES para comunicarse con mascarilla

### FRENO A LA ENTRADA DE AIRE:

• La mascarilla supone un freno a la entrada del aire y provoca un aumento de la fatiga respiratoria:

Las personas que llevan la mascarilla perfectamente encajada, cuando hacen una inspiración forzada, vemos que la mascarilla se paga hacia dentro, la están absorbiendo.

• Coger aire contra la mascarilla supone un esfuerzo inspiratorio contra eso: reducir la velocidad del habla.

### HIDRATACIÓN VOCAL:

• Parece que al respirar de manera más forzada y por el efecto de la pelusilla de la mascarilla, aumenta la sensación de sequedad en la boca.

La solución... ¡ Beber más agua!

• Aumentar el consumo de agua durante la jornada laboral y, cuando se está en silencio, respirar por la nariz (en situaciones de reposo la respiración más adecuada es la respiración nasal, esto puede disminuir la sensación de sequedad).

## SENSACION MOLESTA EN LA BOCA ¡RENOVAR LAS MASCARILLAS!

• El aire del interior de la mascarilla es húmedo y cálido.

• Las mascarillas usadas hacen algo de pelusilla.

### COMUNICACIÓN NO VERBAL:

• Las mascarillas no dejan ver la boca ni parte de la expresión facial del hablante.

• Podemos acompañar el discurso con todo el cuerpo y con mayores inflexiones de la voz, para compensar la mascarilla:

- Máximo poder a la voz
- Máximo poder a la expresividad



### ATENUACION DEL SONIDO:

• Evitar el grito.

• Sólo hay que aumentar un poco la intensidad de la voz y hacerlo incrementando el trabajo muscular del conjunto del cuerpo y no sólo de la zona del cuello:

Intentemos no poner todo el esfuerzo en el cuello, intentemos distribuir el trabajo muscular en todo el cuerpo.

La voz no es sólo garganta, es la acción coordinada de todo el cuerpo, pongamos todo el cuerpo a trabajar para la voz, el cuerpo es capaz de fabricar otras voces si le damos otras instrucciones musculares:

- Tirar el cogote hacia atrás
- Levantar el tórax
- Rotar la pelvis
- Flexionar ligeramente rodillas

El cuello es el primero que responde cuando queremos aumentar la intensidad de la voz.

• Para evitar el sobreesfuerzo vocal podemos:

- Aceptar que cuando llevo mascarilla la voz cambia un poco: Nuestra voz nos suena diferente, no buscar nuestra voz anterior.

- La pérdida es muy pequeña, pensar: "ya me oyen, no grites".

- Si tengo que aumentar la voz: centrar la atención en el esfuerzo corporal bien distribuido y no en el resultado vocal.

• Para compensar la pérdida de inteligibilidad, podemos:

- Aumentar la precisión articulatoria, marcar claramente las consonantes y las vocales.

- Reducir la velocidad del discurso.

- Reducir el ruido ambiental.

