

# La Narración Oral artística y escénica

Técnicas y recursos para iniciarse

JUAN JOSÉ SEVERO HUERTAS



# La Narración Oral artística y escénica

Técnicas y recursos para iniciarse

Autor:

Juan José Severo Huertas

*A mi madre, Emiliana.*

*A mi mujer, Teresa, por su valiosa contribución a este libro.*

*«Comparte tu conocimiento.  
Esa es la forma de lograr la inmortalidad.»*  
DALAI LAMA

*«Hay que devolver su valor integral a la Palabra.  
Con la palabra se pinta, se hace música y muchas cosas más.  
Pero, sobre todo, se HABLA.»*  
ANTONIO MACHADO

# Índice general

## PRESENTACIÓN

## INTRODUCCIÓN

**Todos *contamos*. Formarse para ser un buen narrador o narradora. Aclarando conceptos.**

### **1. La formación del narrador**

**Principales capacidades y recursos. Encontrar el propio estilo. Narrador aficionado y narrador profesional.**

### **2. La selección de cuentos e historias para narrar**

**«Elijo» un cuento o el cuento «me elige» a mí. Leer y escuchar. Dónde buscar relatos para contar. Cómo hacer bien la selección. Duración ideal del relato.**

### **3. La preparación del cuento para narrarlo**

**Primera fase: lectura, visualización, anotaciones y documentación. Segunda fase: análisis, estructura y adaptación.**

### **4. Cómo practicar y ensayar la «contada»**

**Primeros pasos para practicar la narración. Observación o imitación. Cómo vestirse para la actuación. Autor y título del cuento o del relato. Mímica y objetos imaginarios. Títeres, máscaras, atrezzo y complementos. Láminas, ilustraciones, proyecciones de imágenes y similares. Contar y cantar. La figura del director.**

### **5. El público**

**Relación con el espectador; participación e importancia. Conversar con el público. Preguntar al público. Mirar al público. El cuento que llega al público.**

**Cómo saber si gusta a la audiencia.**

- 6. Aspectos técnicos a tener muy en cuenta**  
**Circunstancias que rodean la «contada». Escena y escenario. Espacio, iluminación y sonorización.**
- 7. Comenzamos a actuar**  
**¡Qué nervios! ¿Qué hago si me equivoco? Tras la primera actuación: cómo continuar el proceso. ¡Ánimo!**
- 8. Campos, funciones y aplicaciones de la Narración Oral artística y escénica**  
**El cuento y la narración en la actualidad. Cuentos y relatos con valores. El cuento «terapéutico» o la «cuentoterapia».**

## **ANEXOS**

- I. Algunos ejercicios de entrenamiento para la voz**  
**La voz, el recurso básico. Ejercicios de calentamiento, articulación y proyección. Ejercicios para mejorar la articulación y la pronunciación. Ejercicios para mejorar la inflexión y la entonación. Ejercicios para mejorar la capacidad comunicativa. Control de la técnica vocal.**
- II. Consejos para cuidar la voz**  
**Postura corporal y postura «integral». Actividad física. Consumo de sustancias. Alimentación. Vestuario. Problemas físicos. Ritmo respiratorio. Ambiente. Enfermedades de la voz. Ejercicios de la voz. Uso de la voz.**

# Presentación

**E**ste libro no pretende ser un «manual de instrucciones» para que cualquiera, por su cuenta, y sin más ayuda, pueda iniciarse en la Narración Oral artística y escénica. En ningún caso podría ser así, puesto que se trata de un Arte que no se aprende en los libros, aunque estos puedan ser de utilidad. Tampoco aspira a ser un «recetario» para resolver las dudas o problemas que surjan a quienes se acerquen al mundo del «cuentacuentos».

Deseo, sencillamente, mostrar mi visión, mi experiencia y mis conocimientos del mundo de la Narración Oral, con la esperanza de que sean de provecho para quienes se inician en este Arte, e incluso también para que los narradores «avezados» puedan reafirmarse en su propia visión de la Narración Oral, contrastándola con la mía.

En todo caso, los conocimientos y los consejos que desgrano en el libro, los comparto con emoción y entusiasmo, como se debe compartir un cuento. También lo hago desde mi verdad, pero sabiendo y aceptando que cada lector tiene la suya.

Por una cuestión meramente funcional, el libro se divide en capítulos y apartados. Pero estos no son compartimentos estancos, sino que se relacionan y complementan entre sí. Los temas tratados son transversales y, por lo tanto, en todas las secciones se analiza, desde un punto de vista u otro, el Arte de la Narración Oral.

Con todo mi corazón espero que este libro sea de utilidad a quienes se acerquen a él.

# Introducción

## Todos contamos

**B**ásicamente, *todos sabemos «narrar»*, todos *«contamos»*. En nuestra vida cotidiana, siempre que tenemos ocasión, contamos sucesos y anécdotas que nos han ocurrido, que hemos presenciado, o que nos han transmitido. Compartimos con propios y extraños el relato de acontecimientos alegres o tristes de nuestra vida. Nos complacemos a menudo contando y escuchando, con verdadera pasión e interés: chascarrillos, cotilleos y chistes. Continuamente referimos historias, ya sean reales, ficticias, o mezcla de ambas. En mayor o menor medida, mejor o peor, todos lo hacemos habitualmente.

Así pues, parto de la premisa de que sabemos y podemos narrar. Al menos, somos capaces de hacerlo en el nivel básico o primigenio de la Narración Oral: *la conversación*. Es decir, una situación en la que dos o más personas se encuentran y comparten — mediante la palabra hablada— vivencias, anhelos, emociones, preocupaciones, recuerdos, esperanzas, alegrías, tristezas, etc.

Y es que, este hecho cotidiano de conversar tiene que ver con la dimensión social del ser humano, y surge de la imperiosa necesidad de relacionarnos, de expresarnos, de compartir, de comunicarnos... En definitiva, de no estar solos.

## Contar con gracia

Dentro de este nivel básico de la Narración Oral —el de la conversación—, todos conocemos a personas cercanas que tienen un «don» o una «habilidad especial» para narrar. Decimos que estas personas tienen gracia, salero, chispa, talento, duende, magia, desparpajo..., y cuando narran, todos gozamos mucho con sus historias (ya sean

anécdotas, relatos, cuentos, chistes, chascarrillos...).

Muchas veces disfrutamos, no tanto por lo que cuentan, sino por cómo lo cuentan. Esta es una de las *primeras enseñanzas*: en la Narración Oral; es más importante la manera de narrar que el contenido de lo que se narra. No es que lo segundo no tenga importancia; por supuesto que la tiene, y mucha. Pero si no sabemos contar una historia con gracia, con salero, con emoción, con duende, etc., el contenido de la misma no llegará a interesar a nuestros interlocutores. El ejemplo más claro lo vemos con el humor: un chiste «tonto», pero bien contado, tiene mucho éxito. Y, sin embargo, el mejor chiste, contado sin gracia, resulta un verdadero fracaso.

## **Un nivel superior de narración**

De todas formas, este libro no habla de la narración oral básica o conversacional — de tipo familiar o cotidiana— sino que trata de un nivel de narración superior: la Narración Oral artística y escénica.

Si la conversación nace de la dimensión social del ser humano, la Narración Oral artística y escénica surge, además, de nuestra dimensión artística y trascendente. Supera el ámbito cercano o familiar para convertirse en un hecho social más amplio y complejo, en un acontecimiento artístico-escénico, que tiene que ver bastante con el imaginario y el inconsciente colectivo.

## **Formarse para ser un buen narrador o narradora**

Para mantener una conversación —en la que haya narración— no es necesario estudiar ni acudir a cursos ni talleres. Sin embargo, si queremos aprender a Narrar en un nivel superior, desde lo que llamamos la Narración Oral artística y escénica, tendremos que formarnos de manera exhaustiva y rigurosa, aunque el aprendizaje debe ser siempre emocionante y placentero.

Necesitamos adiestrarnos para narrar de una forma «más profesional», para ser capaces de hacerlo (con gracia, con salero, con chispa, con desparpajo, con duende...) en ámbitos que van más allá del grupo de compañeros, amigos o familiares cercanos. Tenemos que prepararnos para ser capaces de narrar en ámbitos «escénicos». Por eso, hablo en este libro de la Narración Oral artística y escénica, para distinguirla de la narración oral en ámbitos familiares o cotidianos; y para diferenciarla también de otras formas de oralidad como pueden ser, por ejemplo, las de oradores, profesores, políticos o vendedores.

Por lo tanto, como ya somos capaces de hacer lo básico, lo que necesitamos ahora es conocer y desarrollar nuestras habilidades y recursos para poder narrar, de la forma más satisfactoria posible, todo tipo de historias y con todo tipo de público.

Este libro, propiamente, no pretende enseñar, pues el aprendizaje es tarea y

responsabilidad de cada uno. Pero sí que analizo en el mismo muchos de los aspectos que intervienen en la Narración Oral artística y escénica, referidos tanto a la figura del narrador, como al cuento y a las circunstancias que rodean la narración. Mi análisis viene acompañado por numerosos y prácticos consejos que pueden servir de guía y ayuda en el proceso formativo del narrador. Pero, en ningún caso pretendo que mis enseñanzas y sugerencias —aunque las considero valiosas— sean tomadas como únicas y verdaderas, pues son producto de mi propia experiencia y de mi visión personal; y por tanto, pueden coincidir o no con las de los demás.

Sin embargo, aunque el camino para convertirse en un buen narrador debe ser transitado por uno mismo, creo que siempre viene bien contar con cierta ayuda y acompañamiento durante el trayecto.

Si aprovechamos las experiencias y los conocimientos que nos brindan los buenos narradores; si aprendemos y practicamos las técnicas y ejercicios que nos propongan los profesionales adecuados; entonces, el proceso de aprendizaje será más rápido y provechoso.

Este proceso consiste, sobre todo, en:

- Desarrollar al máximo nuestras posibilidades expresivo-comunicativas.
- Elaborar un amplio repertorio de historias para todo tipo de públicos y circunstancias.
- Encontrar nuestro auténtico estilo personal como narradores.

Formación, observación, descubrimiento y sensibilidad deben ir de la mano durante todo el camino. Y, de cada actuación, extraeremos el conocimiento necesario para mejorar y seguir avanzando en nuestro arte. Es un proceso que dura toda la vida.

## **Aclarando conceptos**

### **Relato, cuento, historia, narración**

Aunque estas palabras tienen diferentes acepciones, las utilizo indistintamente en el libro con el fin de no repetir continuamente la palabra «narración», que sería el vocablo que sirve de base a la Narración Oral.

Así pues, con los términos: *relato*, *cuento*, *historia* y *narración* me refiero al contenido de lo que comunicamos con el público, ya se trate de un cuento, mito, leyenda, fábula, romance, anécdota, etc.

### **Contada, narración, actuación, espectáculo**

Uso también de forma indiferenciada estas palabras con el fin de no repetirme

continuamente. Aunque son palabras distintas, con diferentes matices, las utilizo por igual para referirme al evento social, al encuentro en el que participan varias personas para compartir y escuchar historias.

## **Narrador, cuentacuentos, cuentero**

Utilizo indiscriminada y alternativamente estas palabras a lo largo del libro para no repetir siempre la palabra «narrador», que es la que engloba y la que mejor define a las personas que hacen Narración Oral. Pero cualquier otra palabra puede ser perfectamente válida, siempre que nos entendamos. Quizá la palabra «cuentacuentos» se asocia más a la figura de la persona que narra cuentos a los niños, pero ese es un matiz nada importante. Y la palabra «cuentero» es más común entre los narradores americanos, pero nos sirve igual.

## **Público, espectador, interlocutor, auditorio**

Con el fin de no repetir siempre la misma palabra utilizo igualmente estos términos a lo largo del libro, para referirme a las personas que participan en el acto de Narración Oral escuchando las historias. Pero aclaro que siempre considero al público como parte activa de la narración; no se trata de un mero espectador-receptor pasivo, sino que es una de las dos partes imprescindibles para que se produzca el hecho comunicativo.

## **Escena**

Cuando utilizo esta palabra me refiero al lugar físico donde cuenta el narrador. No es necesariamente el escenario de un teatro o un salón de actos, sino el espacio que se convierte en «escénico» por una convención no escrita, pero aceptada implícitamente, entre narrador y público.

Por lo tanto, cuando digo *escena* me refiero a cualquier espacio que el narrador convierte en «escénico» por el simple hecho de que él está ahí y lo usa para narrar. El espacio puede variar incluso durante una «contada», pues el narrador puede moverse entre el público mientras cuenta las historias. Por tanto, se trata de un concepto dinámico.

Y, por supuesto, podemos convertir en «escénico» cualquier lugar: un parque, una biblioteca, un salón de actos, una cafetería...

# 1. La formación del narrador

## Principales capacidades y recursos

Las principales capacidades y recursos personales que debe estimular y potenciar el Narrador Oral son:

- *Imaginación, creatividad y sensibilidad* estética, artística, cultural, social, medioambiental, histórica...
- *Capacidad de observación, de análisis y de síntesis*, así como conocimiento de uno mismo.
- *Expresión y comunicación* corporal, verbal, espacio-temporal, etc. Como todo arte, el de Narrar también requiere de técnica y «artificio», por lo que hay que dominar la expresión corporal, la voz, el ritmo, el espacio... Tampoco olvidemos que la Narración es *comunicación* y obedece a las mismas leyes que esta, las cuales hemos de conocer y practicar.
- *Conocimiento amplio de todo tipo de historias*, relatos, mitos, leyendas, fábulas, parábolas, cuentos, etc., de todo tipo: literarios y de tradición oral, clásicos y contemporáneos; de nuestra comunidad, de comunidades cercanas y lejanas, de culturas antiguas y modernas, etc.
- *Conocimiento teórico y práctico* de:
  - Diferentes formas de narrar según la cultura, la época, etc.; y de la forma de narrar de otros narradores contemporáneos. Constatar que existen tantas formas de narrar como narradores, por lo que carecen de sentido los intentos de «dogmatismo» o «purismo» en este Arte.
  - Los recursos «externos» que pueden utilizarse, a juicio del narrador, en beneficio de su Arte (música, canciones, títeres, máscaras, ilustraciones, etc.).
  - Las técnicas de gestión, organización y difusión que faciliten el acercamiento de la Narración Oral al público y que este Arte se lleve a cabo en las mejores condiciones posibles.

## Encontrar el propio estilo

Al desarrollar estas capacidades y recursos, cada narrador irá encontrando su propio estilo de narrar, en consonancia con su particular temperamento, su experiencia, sus intereses, sus gustos y su sensibilidad.

El narrador extraerá experiencia de cada «contada»; experiencias que irá acumulando progresivamente y que le servirán para conocerse mejor a sí mismo: sus capacidades, fortalezas, debilidades, gustos, preferencias, etc. Le ayudarán también a valorar mejor las posibilidades de las historias de su repertorio, conocer a los distintos públicos, la forma de comunicarse mejor con ellos...

## La voz de la experiencia

Un libro puede ayudar pero no es la realidad. Las teorías y técnicas aprendidas en libros y cursos de Narración Oral pueden ser (este libro pretende serlo) de gran ayuda, pero lo realmente válido es la vivencia personal, la experimentada por uno mismo en cada encuentro con el público.

Por ello, mi consejo es «ir probando»: exponerse gradualmente a situaciones «reales» de Narración Oral. Primero con espectadores cercanos (amigos, compañeros, familiares), y luego con personas que no conozcamos.

*La Narración Oral artística y escénica consiste en narrar de viva voz y con todo nuestro ser todo tipo de relatos, cuentos, anécdotas, etc.* Para lograrlo, tendremos que ejercitar no solo la voz, sino también nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras emociones... Pero debemos hacerlo de forma integral. En terminología teatral suele decirse: de forma «orgánica». Porque, al narrar, no podemos ser «bustos parlantes», sino que tenemos que *involucrar* —insisto— *todo nuestro ser*.

*Es muy importante la lectura constante de cuentos, así como el trabajo de observación y de recopilación de historias y anécdotas.* Por observación me refiero a estar con las «antenas siempre abiertas» para captar las formas de hablar, de moverse y de narrar, tanto de personas cercanas como de narradores profesionales. No observamos para imitar o copiar cómo lo hacen, sino para ampliar y acumular conocimientos y experiencias, que nos servirán para desarrollar, paulatinamente, nuestro propio estilo personal. El hábito de anotar nuestras observaciones también nos será de enorme utilidad.

Durante el proceso de adiestramiento y desarrollo de nuestras habilidades y recursos, cualquier ayuda externa puede ser inestimable. Pero, no olvidemos que gran parte del aprendizaje dependerá de nuestro grado de compromiso, de nuestra tenacidad, de nuestro trabajo personal «en casa».

En este libro aporto algunas sugerencias que pueden ayudar en la tarea de adaptar, preparar y contar un cuento, teniendo en cuenta las circunstancias y el auditorio al que va

dirigido. También incluyo consejos para elaborar un repertorio adecuado a los gustos, posibilidades y temperamento del narrador, así como al público y a las circunstancias de cada «contada».

## **Narrador aficionado y narrador profesional**

Como ya he dicho, *todos sabemos narrar* —al menos en el nivel básico de la conversación—. Cuando distingo entre narrador aficionado y narrador profesional no lo hago con la intención de establecer una diferencia puramente profesional o elitista, sino que intento distinguir entre, cuando contamos historias o anécdotas a unos amigos, en un ambiente distendido y cotidiano (y eso lo hacemos todos sin necesidad de acudir a un Taller para formarnos) y cuando contamos cuentos en un ambiente *artístico y escénico*.

Tanto el narrador profesional como el no profesional, intentan comunicar, suscitar el interés de su audiencia. Y, básicamente, ambos emplean los mismos recursos (inflexiones de voz, gestos, movimientos, etc.). Pero la diferencia estriba en que uno lo hace de forma más profesional que el otro, y se sirve de técnica o «artificio». El *narrador profesional* sabe, por ejemplo, cuándo tiene que elevar la voz y cuándo debe bajarla, en qué momento conviene hacer una pausa, cuándo aumentar el ritmo o ralentizarlo, cómo utilizar la mirada... Sin embargo, el *narrador aficionado* actúa de forma espontánea, instintiva y sin técnica.

El narrador profesional o cualificado, el buen narrador, actúa de tal manera que a los espectadores no les resulta falsa o artificiosa su forma de narrar. Al contrario, su narración parece fácil, fresca y espontánea.

Otra diferencia sustancial es que el narrador aficionado suele dirigirse a un público conocido o amigable, compuesto por familiares, amigos, compañeros. La energía que utiliza es una energía «cotidiana», mientras que el narrador profesional utiliza una energía «extra cotidiana», dirigiéndose no solo a familia o amigos, sino a un público más numeroso y desconocido. Requiere, por lo tanto, de una «presencia» mayor y de un nivel energético superior. Necesita proyectar su voz e involucrar *todo su ser* con el fin de lograr que el relato llegue e interese a todos.

Para narrar de forma *artística y escénica* sí que necesitamos algún tipo de formación, bien sea autodidacta o a través de cursos, etc. En este caso debemos desarrollar y potenciar nuestros recursos personales, adiestrándonos permanentemente. Para comprender esta necesidad podemos recordar algo que ya sabemos: una historia aparentemente floja de contenido, puede triunfar si es contada por un buen narrador, con talento, *con buena técnica*, con ingenio, soltura y gracia. Y al revés, una excelente historia puede fracasar en manos de un narrador poco cualificado. Lo mismo ocurre en otras disciplinas artísticas: Teatro, Música, Danza, Pintura...

En cualquier caso, es esencial saber que el aprendizaje y la práctica del Arte de la

Narración Oral es recomendable huir de dogmatismos y de purismos que intentan poner «puertas al campo». El único límite será nuestra imaginación y nuestra capacidad creadora.

## **Vanidad**

He hablado de la conveniencia de disfrutar contando y de desplegar todos nuestros recursos expresivos, pero sin olvidar que el objetivo principal es comunicar el cuento, transmitirlo de la mejor manera posible.

A veces, algunos narradores se recrean en sus propias capacidades. Parece que se gustan a sí mismos narrando. Despliegan sus mejores recursos personales para deslumbrar al público, jugando con las formas. Sin embargo, el cuento para ellos no tiene demasiada importancia, pues es tan solo un medio para «lucirse».

El verdadero narrador, el que ama su oficio (aunque no sea profesional), se considera a sí mismo un mero transmisor, un depositario temporal del cuento. Con la «sagrada» misión de cuidarlo y entregarlo al público. No se considera un «dios» sino, como mucho, «un mensajero de los dioses».

El narrador debe «apropiarse del cuento»; pero, al hacerlo, asume una responsabilidad con el relato y con el público. Tiene que cuidar el cuento, adaptarlo y prepararlo para compartirlo. Pero, si el narrador lo utiliza para su lucimiento personal, o para satisfacer su ego, estará haciendo un mal uso del Arte de la Narración Oral.

## 2. La selección de cuentos e historias para narrar

### **«Elijo» un cuento o el cuento «me elige» a mí**

Comencemos entonces con la selección de un cuento para narrarlo. En este asunto, yo distingo entre: «Elijo un cuento» o «El cuento me elige a mí». Veamos la diferencia:

#### **«Elijo un cuento»**

Imaginemos que buscamos relatos sobre una determinada temática porque, en breve, tenemos una «contada» y debemos seleccionar para esa ocasión un repertorio relacionado con dicha materia. Pero resulta que, como en tantas ocasiones, el encargo nos llega con premura y no disponemos del tiempo necesario para llevar a cabo una labor calmada y gozosa de búsqueda e investigación, que tanto nos gustaría hacer. Así pues, no nos queda más remedio que «echar un rápido vistazo» a los cuentos que buenamente podamos y escoger entre ellos los que nos parecen más apropiados, aunque no nos gusten demasiado. En este caso, la selección del cuento es forzada, motivada por el escaso tiempo del que disponemos para elegir.

#### **«El cuento me elige a mí»**

Te preguntarás si estoy insinuando que, en este caso, la elección de un cuento se produce como consecuencia de un hecho misterioso en el que interviene una fuerza sobrenatural, ajena a nuestra voluntad y control; y que, como en las películas de magia y aventuras, una voz profunda surge del cuento que estamos leyendo y nos dice: «¡Llevaba mucho tiempo esperándote! ¡Tú eres el «elegido» para seguir contando este cuento y salvar así a la humanidad!».

En realidad no existen voces misteriosas, ni intervienen fuerzas sobrenaturales. Pero

es verdad que, de algún modo, se siente algo parecido a lo que acabo de contar. Lo comprobamos cuando, por ejemplo, estamos leyendo por el puro placer de leer, deleitándonos con la lectura de un libro de cuentos y, de pronto, quedamos prendados de una historia y sentimos el deseo irrefrenable de compartirla.

No sé si, como sucede en las películas de fantasía, esa historia nos hubiera estado esperando durante mucho tiempo, como si fuésemos: «El narrador elegido»; o bien, en realidad —consciente o inconscientemente— nosotros deseábamos encontrar una historia así. Sea como fuere, lo cierto es que «el flechazo» es instantáneo y, en ese momento, decidimos incorporar el cuento a nuestro repertorio.

En este caso, la selección del cuento viene motivada por el interés que este nos ha suscitado, por la emoción que nos ha producido, por las resonancias que ha provocado en nuestro interior, etc. La elección, por lo tanto, no es forzada, sino gozosa.

## Leer y escuchar

Para que se produzca esa situación ideal en la que el cuento o el relato «nos encuentra y nos elige», es recomendable disfrutar con la lectura y la escucha de relatos asiduamente. Así, llegado el momento, percibiremos claramente cuándo un cuento «nos pide a gritos» que lo transmitamos.

De esta manera —leyendo y escuchando relatos habitualmente— será más fácil seleccionar historias y crear nuestro archivo personal con cuentos de diversos temas y estilos *que verdaderamente nos interesen y emocionen*.

Si disponemos de un amplio y variado repertorio, no nos encasillaremos en un tipo de cuentos y, además, si nos encargan una «contada» temática, tendremos ya disponible una selección de relatos referidos al tema propuesto o sugerido, y no nos veremos obligados a elegir de manera forzosa y precipitada historias que no nos convenzan.

Debemos tener presente, aunque parezca un poco contradictorio, que antes de compartir el relato tenemos que hacerlo verdaderamente nuestro. Hay que prepararlo y adaptarlo, para reinventarlo en cada ocasión que lo presentemos *con* el público (no *para* el público), por lo que es muy recomendable tener preparadas varias formas de contar un mismo relato.

A continuación, os propongo algunas recomendaciones para leer los cuentos:

- Convertir la lectura en un ritual; saborear el cuento al leerlo, lentamente, dejándose influir por él, por sus imágenes, descripciones, diálogos, personajes, sucesos...
- Buscar momentos de tranquilidad para leer, procurando hacerlo en lugares apropiados, acogedores, sin distracciones ambientales.
- Tomar notas de los cuentos que nos atraigan y hacer una primera *Ficha del Cuento*, indicando: autor, título, temática, sinopsis, estilo, público al que puede ir

dirigido, posibilidades de adaptarlo, etc.

- Anotar también las sensaciones que nos ha producido, las emociones que ha despertado en nosotros, resonancias internas y reflexiones que nos ha suscitado al leerlo por primera vez.

## **Dónde buscar relatos para contar**

Podemos encontrar relatos para contar en innumerables lugares, situaciones, ocasiones, etc. A continuación, propongo algunos:

- Recopilaciones y colecciones de cuentos literarios y de tradición oral. Existen innumerables en librerías y bibliotecas.
- Fichas de cuentos o libros leídos elaboradas por nosotros mismos.
- Recopilaciones de historias breves, anécdotas, chistes, curiosidades...
- Biografías y novelas o relatos cortos que podemos adaptar.
- Medios de comunicación. Además de los acontecimientos más «noticiosos» que abren las portadas de periódicos y telediarios (sobre política, economía, sucesos, etc.), aparecen otras noticias curiosas que suelen pasar desapercibidas y a las que no se les da importancia; pero, si estamos atentos, algunas de ellas pueden servirnos como material narrativo.
- Historias y anécdotas que nos cuentan y que podemos recopilar. Importante: llevemos siempre una libreta para apuntar, y las «antenas» bien abiertas para escuchar.
- Nuestra imaginación y creatividad. Podemos crear nuestras propias historias: reales, ficticias o mezcla de ambas.

## **Cómo hacer bien la selección**

Ante todo, como sugería anteriormente, es preferible escoger únicamente aquellos relatos que nos gusten, que susciten nuestro interés, que nos conmuevan y que deseemos compartir de verdad.

Por supuesto, antes de narrar una historia, no sabemos con absoluta certeza si va a interesar a nuestro auditorio. Pero, lo cierto es que, si nosotros no empezamos la actuación plenamente convencidos de que el relato va a gustar al público, inconscientemente, esa falta de convicción se trasladará a nuestra manera de narrar, en forma de ansiedad, inseguridad y precipitación.

También puede ocurrir que un mismo cuento tenga mucho éxito con un público, y con otro fracase. A unos les puede entusiasmar nuestro relato y a otros aburrir soberanamente. Esto sucede porque no hay dos públicos iguales; como tampoco nosotros

contamos un cuento dos veces de la misma forma.

Del mismo modo puede suceder que unos cuentos gusten más que otros. Eso es inevitable. Todo esto debe tenerlo muy en cuenta cualquiera que se inicie en el mundo de la Narración Oral.

En todo caso, el éxito dependerá, además del cariño por el relato en cuestión, de que lo hayamos seleccionado adecuadamente y de nuestra manera de contarlo. Y también dependerá de que hayamos tenido en cuenta todas las *circunstancias que rodean una «contada»*. Por ejemplo:

- *Cantidad y tipo de público*: edad, intereses, nivel cultural y socioeconómico, profesiones, expectativas, gustos, experiencia en escuchar cuentos, en participar, capacidad simbólica, etc.
- *Circunstancias del momento*: hora, fecha, acontecimientos cercanos...
- *Circunstancias del lugar*: cerrado o abierto, ruidoso o tranquilo, amplio o reducido, iluminación natural o artificial, sonoridad y demás condiciones técnicas, etc.
- *Presencia de otros narradores*: qué relatos van a contar, en qué orden, duración de los mismos, estilos, etc., y si se trata de una contada general o temática.

El análisis de estas y otras circunstancias nos llevará a adoptar decisiones que, muchas veces, no son fáciles de tomar (sobre todo, para los narradores principiantes). Aunque es bueno tener presente que no existen «recetas mágicas» para acertar siempre. Por mucha experiencia que tengamos y por mucho que analicemos las circunstancias, nadie está exento de errar al elegir los relatos para una contada.

Otras recomendaciones para minimizar tanto el riesgo de equivocarnos como sus consecuencias son:

- *Empatizar con el público*. Intentar ponernos siempre en el lugar del espectador.
- *Escuchar al público*. Atender al feedback que nos envía constantemente. Percibir su lenguaje corporal, los gestos de aprobación o disgusto, su atención o dispersión, etc. La escucha es fundamental para constatar que el relato no está interesando al auditorio, y entonces poder tomar decisiones y obrar en consecuencia.
- *Tener un amplio repertorio*. Para poder variarlo sobre la marcha, en caso de que nos demos cuenta en plena contada de que nos hemos equivocado en la selección de los cuentos. Si no tenemos relatos «de recambio», estaremos «vendidos» y sin capacidad de arreglar lo iniciado, cuando tiene todos los visos de fracasar.
- *Capacidad para variar la forma de contar un mismo cuento*. Quizá no necesitemos cambiar los relatos seleccionados, pero sí debemos variar el estilo y la forma de contarlos, adaptándolos al público concreto que tenemos, y a las circunstancias específicas de esa «contada».
- *Capacidad de improvisación*. Incluye: escucha, adaptación, imaginación, creatividad y rapidez de respuesta. Esta habilidad requiere mucho entrenamiento

previo.

En el caso de que queramos incorporar a nuestro repertorio una historia que nos ha gustado y que hemos escuchado a otro narrador, entonces, conviene escribirla cuanto antes. Tomaremos nota de las cosas más importantes: el comienzo, el final, la sucesión de los acontecimientos, los personajes que aparecen, diálogos, descripciones, etc. En fin, pondremos por escrito todo lo que recordamos del relato y luego elaboraremos igualmente su *Ficha*. Lo único que varía es que, en vez de leerlo en un libro, lo hemos recibido de viva voz. Pero lo demás no cambia. Una vez que tengamos el cuento o el relato por escrito, podemos comenzar a trabajar con él la siguiente fase.

## Duración ideal del relato

Hay que tener en cuenta que la capacidad de atención del ser humano es limitada en cuanto al tiempo. Y depende de diversos factores como pueden ser: edad (en los niños es menor), estado de salud, grado de equilibrio psicoemocional, mayor o menor costumbre de escuchar, interés previo y expectativas hacia la «contada», interés que suscita el propio relato. También influyen mucho las circunstancias de la actuación: lugar, hora, iluminación, temperatura, confortabilidad del espacio, ambiente con distracciones o no...

En general aconsejo —sobre todo a los narradores principiantes— elegir cuentos que no sean muy largos. Si durante la actuación comprobamos que los espectadores no están receptivos a nuestras historias, siempre es más fácil afrontar la situación con cuentos cortos, pues permiten una mayor adaptabilidad y posibilitan cambiar de estilo, de temática, etc. De esta forma, podemos cambiar —sobre la marcha— el repertorio, y adaptarlo a los gustos e intereses de nuestro auditorio.

Si una vez comenzado nuestro relato nos damos cuenta de que no conectamos bien con el público, o notamos que la historia suscita poco o ningún interés, no nos queda más remedio que seguir con la narración hasta terminarla. Pero, el problema está en que, si se trata de un cuento de larga duración, el desinterés de los espectadores irá en aumento a medida que pasa el tiempo; y nuestra angustia, ansiedad y deseo de acabar también aumentarán.

Por el contrario, si contamos relatos breves, nuestra capacidad de adaptación y respuesta al interés o desinterés del público aumenta. Claro que esto será posible siempre y cuando dispongamos de un variado «arsenal» de cuentos, relatos, leyendas, anécdotas, etc.

El éxito, en definitiva, depende no solo de nuestra forma de contar, sino también de la acertada elección de los relatos para la ocasión, teniendo en cuenta todas las circunstancias posibles.

Por ello, aquí van algunas *recomendaciones*:

- Al principio, sobre todo, es preferible elegir cuentos breves. Que nos permitan

- una mayor variabilidad y capacidad de respuesta.
- A medida que ampliamos nuestra experiencia como narradores, adquirimos mayor seguridad en nosotros mismos, y disponemos de más conocimientos para poder elegir relatos con la duración adecuada a las circunstancias de cada contada.
  - Es recomendable, en una actuación, empezar con cuentos cortos, luego seguir con los más largos, y finalizar de nuevo con relatos breves.
  - Si estamos con un público adulto «receptivo», acostumbrado a escuchar relatos, podemos permitirnos contar narraciones largas, sin sentir ansiedad. De hecho, hay «contadas» en las que se cuenta una única historia, cuyo interés es tal que el público la escucha de principio a fin sin moverse del sitio, aunque sea de larga duración.

En cualquier caso, como reza el dicho popular: «la experiencia es la madre de la ciencia», así que, por muy bien que nos sepamos la teoría y conozcamos todas las recomendaciones, el mejor aprendizaje lo realizaremos con la práctica, aprendiendo de los errores, tomándolos siempre como oportunidades para mejorar y no como fracasos.

## ¿Relatos sencillos o complejos?

Cuando comenzamos en el Arte de la Narración Oral también nos planteamos si es más conveniente seleccionar cuentos sencillos o —por el contrario— es mejor elegir relatos complejos. La respuesta que puedo dar es similar al dilema suscitado en el apartado anterior sobre elegir cuentos cortos o largos; entre otras razones, porque los cortos suelen ser más sencillos y los largos más complejos.

Como es lógico, al principio es recomendable elegir relatos sencillos, con pocos personajes y con una única trama o acción principal. Y, a medida que vayamos adquiriendo experiencia y confianza en nosotros mismos, podremos afrontar la narración de relatos más complejos.

Cuando conseguimos contar con éxito cuentos largos y complicados (con numerosos personajes, con varias tramas paralelas o secundarias, con abundantes descripciones, con muchos giros en la cadena de sucesos, con diversidad de conflictos, etc.), el gozo es enorme, tanto para nosotros como para el público.

## Lo más importante

En cualquier caso, lo esencial es que la historia nos tiene que interesar vívidamente, y debemos creer que también interesará a nuestro público. Si no es así, es mejor no contarla.

*Si queremos emocionar al público con nuestro relato, primero debe habernos emocionado a nosotros.* Si la historia no nos interesa, si no nos conmueve interiormente,

si no nos divierte o estimula de alguna forma, si no nos resulta sugerente, entonces, difícilmente funcionará cuando la contemos.

Porque, por muy buena que sea nuestra técnica narrativa, si contamos una historia que no nos atrae lo suficiente o no nos convence, aunque no seamos conscientes, inevitablemente transmitiremos inseguridad, poca convicción, y escasa pasión por la historia. El resultado será que fracasaremos al transmitirla. O quizá, con suerte, el relato pasará sin pena ni gloria.

## 3. La preparación del cuento para narrarlo

### **Primera fase: lectura, visualización, anotaciones y documentación**

**U**na vez elegido el relato que queremos compartir, hay que prepararlo para narrarlo. En la primera fase de preparación, es recomendable leerlo de nuevo, realizar ejercicios de visualización, tomar anotaciones y documentarse.

#### **Lectura**

Cuando leemos de nuevo el relato, varias veces, convertimos el momento de la lectura en un ritual, buscando disfrutar al máximo de cada una de las lecturas que hagamos; hemos de degustar el relato con verdadero placer, como si fuera un exótico y exquisito manjar, capaz de estimular todos nuestros sentidos.

Estas sesiones de lectura no tienen por qué hacerse siempre seguidas, una tras otra. Podemos espaciarlas a lo largo de varios días o semanas, dejando un tiempo entre una y otra. Después de leer el relato unas cuantas veces, conviene dejarlo «aparcado» algunos días antes de volver a leerlo, permitiendo así que el cuento «actúe sobre nosotros» antes de que nosotros empecemos a trabajar con él. En esos lapsos de tiempo en los que no trabajamos el relato, este sigue ejerciendo su influencia sobre nosotros como una lluvia fina que acaba calándonos —en este caso, por dentro—, dejando en nuestro interior un buen surtido de imágenes, emociones, sensaciones, etc. Pasados unos días, antes de volver a leerlo, podemos intentar visualizar lo que recordamos del cuento.

#### **Visualización**

Los ejercicios de visualización del relato se llevan a cabo con los ojos cerrados, en un lugar acogedor, en una postura cómoda, imaginándonos a nosotros mismos dentro de la historia, como si fuéramos los protagonistas, o como espectador omnipresente, o como

cualquiera de los personajes que aparecen, o alternando sucesivamente estos roles. Visualizaremos acciones, diálogos, formas de hablar y moverse de los personajes; ambientes, épocas, lugares, circunstancias, sensaciones, vestidos, colores, olores, sabores, texturas, etc.; como si fuera una película en nuestra mente.

En general, los ejercicios de visualización debieran hacerse a menudo, como entrenamiento habitual de la memoria y de la imaginación. Al alternar las visualizaciones con nuevas lecturas del cuento, comprobaremos que, cada vez, disfrutamos más leyendo y visualizando la historia. En cada lectura y visualización descubrimos aspectos nuevos y profundizamos así en el conocimiento de la «verdad» del relato, mientras tomamos nota de todo.

Es recomendable visualizarlo interiormente, no solo durante la fase de preparación del mismo; también conviene hacerlo periódicamente, mientras el relato forme parte de nuestro repertorio. De esta forma mantendremos siempre «vivo y fresco» el relato en nuestra mente, por si surge, en cualquier momento, la ocasión de contarlo.

También conviene visualizarlo justo antes de empezar a narrarlo. Para sumergirnos en él, aunque solo sea durante unos instantes, suficientes para convocar «aquí y ahora» la emoción básica del cuento. Asegurándonos de que el relato sigue ahí, presente en nuestra memoria, esperando impaciente el momento de salir y ser compartido.

Nuestra mente no distingue si las imágenes o recuerdos son verdaderos o falsos. Sin embargo, reaccionamos emocionalmente como si fueran reales. De ahí la importancia de los ejercicios de visualización, porque gracias a ellos podemos fijar en nuestra mente — como si fueran verdaderos recuerdos— las imágenes, emociones, etc., que nos produce el cuento. Por lo tanto, gracias a los ejercicios de visualización logramos crear nuestra propia «verdad», pues el relato quedará grabado en nuestra mente y podremos decir con toda rotundidad: «Yo estuve allí. Yo lo presencié todo. Yo sé lo que pasó».

## **Anotaciones**

Tomar nota por escrito de todo lo que vayamos descubriendo y conociendo: del tema, de las emociones, de los personajes, etc. Escribiremos cualquier detalle, aunque nos parezca insignificante o fuera de lugar. Conviene preguntarse: ¿Qué me produce el cuento? ¿Qué es lo que me comunica? ¿Qué he sacado de él? ¿Qué es lo que cuenta? ¿Qué quiero transmitir al público con este relato? ¿Qué emoción básica me hace sentir? ¿Qué mensaje me trasmite? ¿Por qué quiero contarlo? ¿Qué me mueve a compartirlo? ¿Con quién? ¿Cómo voy a narrarlo? ¿Con qué estilo?

Puede que al principio las anotaciones no sean muy concretas y parezcan caóticas. Pero, poco a poco, van tomando sentido y se vuelven más precisas y ordenadas. Por lo tanto, no las desestimemos nunca.

Las anotaciones se harán no solo durante la preparación del cuento, sino también en las fases posteriores. Incluso al terminar cada «Contada» deberíamos hacer una *Ficha de la Actuación*, reflejando en ella el repertorio, las circunstancias de la actuación,

anécdotas, sucesos y cualquier observación que nos pueda ser de utilidad más adelante. Comprobaremos que, cada vez, las anotaciones son menos generales y más concretas.

Las notas son para nosotros mismos. No hace falta que hagamos una redacción como para presentarnos a un concurso literario. Basta con que las entendamos y que nos sirvan para corregir y prevenir errores, ayudándonos a organizar el cuento en nuestra mente, así como para seguir mejorando y reinventando el cuento en siguientes ocasiones.

## **Documentación**

Si el relato lo requiere, podemos documentarnos. Por ejemplo: sobre un hecho histórico, una época concreta, un lugar en particular o un determinado personaje sobre los que trata el relato. No hace falta que sea de forma exhaustiva (no se trata de hacer una tesis doctoral), sino de recopilar información que nos permita imbuirnos mejor en el relato, y obtener así más imágenes, sensaciones, emociones, etc.

Una vez que hayamos leído el cuento, realizado ejercicios de visualización, hecho anotaciones y documentado, reflejaremos por escrito el *tema*, lo que nos transmite, las razones para contarlo y lo que queremos transmitir con nuestra versión.

Dejaremos claro cuál es nuestra visión particular del relato y, en líneas generales, en qué va a consistir la adaptación que pretendemos hacer del mismo y el estilo que queremos imprimir. Todo ello estará englobado o integrado en el tema, que servirá de nexo de unión de todos los elementos y proporcionará un sentido al cuento.

## **Segunda fase: análisis, estructura y adaptación**

Una vez vivido y disfrutado —durante el tiempo suficiente— el proceso anterior; tras decidir y poner por escrito el tema, nuestra visión particular del cuento y la adaptación que queremos hacer del mismo, así como las razones de contarlo y lo que queremos transmitir al público, comenzaremos una nueva fase, más técnica y rigurosa, que deberíamos asumir como un escalón esencial en la buena preparación (en la «cocina») y presentación del cuento.

Recomiendo tomarse muy en serio esta etapa y no vivirla como una tarea «obligatoria» o inevitablemente aburrida. Me estoy refiriendo a la fase de «trabajo de mesa», en la que fijaremos por escrito: la estructura del cuento, la cadena de sucesos, las descripciones, los diálogos y las observaciones. Esta estructura, a su vez, es la base para las siguientes fases, y también debería reflejar el tema, nuestra visión particular del cuento y la decisión sobre la adaptación que vamos a hacer del mismo.

### **Análisis del relato: elementos clave**

Antes de nada, deberíamos empezar por el *análisis del texto*, que será sencillo y breve e incluirá los siguientes elementos:

- Breve sinopsis de la historia (el argumento).
- Cómo comienza; cadena de sucesos (conocida también como «fabel»); y cómo termina.
- Personajes principales y secundarios.
- Línea o trama argumental principal y secundarias o paralelas (digresiones).
- Dónde (lugar) y cuándo (época) transcurre la acción.
- Tipo de lenguaje. Posibles expresiones o palabras a cambiar para facilitar su comprensión.
- Tema de la historia.
- Emoción básica que nos transmite.
- Qué nos ha llamado más la atención del cuento y qué es lo que nos mueve a querer contarlo.
- Posición del narrador. Si cuenta en primera persona, en tercera, o es un narrador omnisciente que sabe todo lo que ocurrió y lo que dicen, piensan y sienten todos los personajes.
- Posibles versiones que existan del mismo cuento.

## **Estructura del relato: cómo escribirla y utilidad de la misma**

La *estructura del relato* es la cadena de sucesos, escrita de forma clara y concisa, separando cada suceso. Recomiendo escribir la estructura del cuento en dos columnas, izquierda y derecha, siguiendo el ejemplo del Cuadro 3.1.

Podemos escribir la estructura una vez que hayamos decidido qué adaptaciones vamos a realizar. Pero, una vez escrita, nos va a servir, a su vez, para analizar de nuevo el cuento y, posiblemente, se nos ocurrirán nuevas correcciones, adaptaciones y cambios. Tendremos presente que *nada es definitivo* y que el cuento irá tomando forma y reinventándose en cada contada.

Hay que leer y releer varias veces el comienzo, las acciones y el final para comprobar si el relato es coherente, si se entiende, si está completo o, por el contrario, hay que incluir o eliminar algunas partes. En cuyo caso tendremos que completar, limpiar o corregir. Siempre nos preguntaremos: ¿Qué es lo que falta? ¿Qué sobra?

En cuanto a la columna de detalles, descripciones, observaciones y diálogos, también debe ser clara y concisa, sin poner nada superfluo, solo lo realmente importante.

Para esta fase de estructuración y adaptación del cuento, es importante tener a mano las notas que tomamos anteriormente, cuando hicimos las primeras lecturas del relato — estén o no ordenadas—. Seguramente, esas anotaciones nos servirán para enriquecer y completar la columna de la derecha (observaciones, detalles, descripciones, pensamientos, diálogos...).

**Cuadro 3.1. Ejemplo de estructura interna de un relato**

COLUMNA IZQUIERDA Qué ocurrió	COLUMNA DERECHA Cómo ocurrió
<p><i>Comienzo:</i> Textualmente, tal y como lo vamos a decir. Esta parte sí que la aprendemos de memoria.</p> <p>«Había una vez un niño muy pobre llamado Juanillo. Era huérfano de padre y vivía con su madre en una humilde cabaña junto al río. Sobrevivían gracias a los pocos frutos y hortalizas de un pequeño huerto que tenían junto a la cabaña y también de lo que Juanillo pescaba cada mañana en el río.»</p> <p>1.<sup>er</sup> suceso: «Una mañana, Juanillo se levantó de la cama y se fue a pescar».</p> <p>2.<sup>o</sup> suceso: «Lanzó la caña y esperó un buen rato».</p> <p>3.<sup>er</sup> suceso: «Sintió un fuerte tirón en el hilo de pescar».</p> <p>4.<sup>o</sup> suceso: «Tiró de la caña y sacó un enorme pez».</p> <p>Y así, sucesivamente, vamos desgranando de forma clara y concisa cada suceso, en frases o párrafos breves y activos, hasta llegar al final del cuento.</p> <p><i>Final:</i> También lo escribimos textualmente, tal y como lo vamos a contar después al público.</p> <p>«Y Juanillo, con el tesoro que había descubierto gracias al pez que salvó, pudo vivir el resto de sus días feliz y contento en compañía de su madre. Y colorín colorado, este cuento se ha terminado».</p>	<p>En la parte de la derecha, paralelamente, escribiremos los diálogos y descripciones correspondientes a cada suceso de la columna izquierda.</p> <p>Para no confundirnos, podemos numerar los sucesos y poner el mismo número a los diálogos y descripciones —así como a cualquier observación y/o detalle— que les correspondan.</p> <p>1.<sup>er</sup> suceso: Le podrían corresponder los siguientes diálogos y descripciones: «—¡Madre! ¡Me voy a pescar! ¡No sé cuánto tardaré! —¡De acuerdo hijo! ¡No vuelvas tarde! ¡Abrígate bien la garganta que la mañana está fresquita! La mañana estaba despejada; la escarcha cubría la hierba en el campo y hacía frío.»</p>

De alguna forma, la columna izquierda nos dice *qué ocurrió* y la de la derecha *cómo ocurrió*.

Tener bien hecha la estructura del cuento (la Ficha completa) es fundamental porque, cuando lo necesitemos, nos permitirá «refrescar» el relato en poco tiempo. Una rápida lectura de la estructura —acompañada de la visualización de la historia— nos servirá para rememorar rápidamente el cuento y ponernos en disposición de contarlos de nuevo.

La estructura por escrito se puede ir haciendo desde el principio, desde las primeras lecturas del cuento, una vez que hayamos tomado la decisión de prepararlo para contarlos.

Realizaremos este proceso con cada cuento o relato que queramos introducir en nuestro repertorio. Así, acabaremos teniendo a nuestra disposición un amplio Archivo

con las Fichas —que incluyen la estructura y anotaciones— correspondientes a cada uno.

De esta forma, cuando tengamos que hacer una contada, dispondremos de un excelente recurso (nuestro fichero particular) para «refrescar» los cuentos en poco tiempo. Y no tendremos que empezar otra vez de cero a leer, analizar y adaptar cada relato.

No olvidemos que la estructura puede aplicarse a cualquier tipo de historia. Si la estructura está bien construida (como la de un edificio) será eficaz y duradera. Una vez elaborada debemos aprendérsela muy bien.

Antes de pasar a la siguiente fase, hay que leer la estructura (ambas columnas) visualizando el cuento, escuchando en nuestro interior las voces de los personajes y viendo en nuestra mente todos los detalles del relato. Esto debemos hacerlo tranquilamente, disfrutando, «engolfándonos» en el cuento. Lo haremos una y otra vez hasta que comprobemos que la estructura está bien hecha y perfectamente anclada en nuestra mente.

*Examinaremos también las imágenes* para comprobar si hay coherencia y continuidad en el relato. Analizaremos el ritmo, el suspense, la aventura, la cadencia de los sucesos, los giros en la acción, el clímax y el desenlace.

Todo debe estar bien engarzado, como un mecanismo de precisión. En esta fase también podemos comprobar si hay partes narradas que podrían ser dialogadas. Todavía estamos a tiempo de hacer los cambios oportunos.

Por supuesto que no hay ninguna ley que obligue a los narradores orales a hacer todo este trabajo y, además, por escrito. Obviamente, es una tarea opcional, pero muy recomendable. Cuando se ha realizado varias veces y se ha aprendido la dinámica de este proceso de trabajo, comprobaremos su interés, su eficacia y su utilidad; tanto en la fase de preparación del cuento, como posteriormente, en cada ocasión que vayamos a narrarlo. A priori puede parecer una labor ardua y desagradecida. Sin embargo, el provecho que sacaremos compensará con creces el esfuerzo realizado.

Reitero que no es «obligatorio» hacer este «trabajo de mesa» que propongo, y mucho menos hacerlo por escrito. Pero, debemos saber que, de todos modos, este proceso tiene lugar en nuestra mente mientras preparamos el cuento, lo reflejemos o no por escrito. La diferencia y la ventaja es que, al escribirlas, ordenamos y clarificamos nuestras ideas. Además, una vez reflejadas por escrito, podemos utilizar las anotaciones, posteriormente, cada vez que queramos contar el cuento. Por eso decía antes que el «trabajo de mesa» parece arduo y desagradecido, pero es de gran utilidad y provecho.

Por otro lado, al dejar reflejada esta fase por escrito, nos acostumbramos a realizar un trabajo más riguroso y profesional, convirtiendo lo azaroso y accidental en ordenado y estructurado.

Con esto no quiero decir que el narrador que no realice este trabajo por escrito, o no lo haga como sugiero, no sea también un gran profesional. Recomiendo realizar esta tarea porque ayuda al narrador a organizar su mente, sin que pierda frescura y creatividad. El arte requiere de artificio. Incluso la improvisación necesita de técnica y entrenamiento. Si

no preparamos convenientemente el cuento, con el método que sea, el resultado será incierto.

Recomiendo hacer este trabajo siempre, pero en especial lo aconsejo al narrador principiante. Plasmar todo por escrito le servirá de guía para no perderse. Además, le ayudará a analizar exhaustivamente el relato y a conocerlo en profundidad. De esta forma, después podrá narrarlo con mucha seguridad; sin la ansiedad y sin la incertidumbre que suele sentir un narrador cuando no conoce suficientemente el cuento.

## **Cómo estudiar el cuento o relato**

El narrador oral no cuenta la historia de forma literal. Es decir, no repite el relato palabra por palabra, tal cual está escrito. Por lo tanto, *no* tenemos que aprender todo el cuento de memoria.

Memorizaremos, eso sí, el comienzo y el final del relato. Y también la estructura del mismo, es decir, la cadena de sucesos. Pero, el cuento, lo contaremos con las palabras que salgan de nuestra boca en el momento de narrarlo.

Quiero tranquilizar al narrador principiante, que seguramente se sienta desorientado ante la indicación de no aprenderse el guion textualmente y de contar el relato con sus propias palabras.

La cuestión es la siguiente: si nos aprendemos el comienzo, el final y la cadena de sucesos; si conocemos perfectamente la historia, los personajes, etc.; si hemos visualizado en numerosas ocasiones el relato; entonces... ¡el cuento es nuestro! Está grabado en nuestra mente. Por lo tanto, las palabras saldrán solas, al igual que nos salen espontáneamente cuando contamos a un amigo lo que hemos hecho durante las vacaciones. Pero... ¡tranquilidad! En la fase posterior, el Narrador podrá explorar, ensayar y fijar lo verbal, es decir, las palabras que salen de su boca. De las palabras y el lenguaje hablaré en otro capítulo más a fondo.

Hay que recordar también la emoción básica del cuento para poder transmitirla. Precisamente, por esta razón, es importante haber hecho la Ficha (con la estructura y todo el «trabajo de mesa») y revisarla de vez en cuando, para mantener el cuento fresco en nuestra mente y en nuestro corazón, por si surge en cualquier momento la posibilidad de contarlo.

Si tenemos un fichero amplio, variado y actualizado con nuestros cuentos, no tendremos luego ninguna dificultad para recuperarlos rápidamente (evocarlos instantáneamente) y prepararlos para contar. Claro, que todo esto vendrá dado y facilitado a medida que vayamos adquiriendo experiencia.

## **Adaptación del relato: aspectos a tener en cuenta**

La preparación de un relato para ser narrado conlleva:

- *Apropiación*. No podemos dar algo que no es nuestro. Por lo tanto, para poder compartir un cuento, previamente debemos «apropiarnos» de él. Todo el trabajo realizado hasta ahora (lecturas, visualizaciones, análisis, etc.) debe habernos servido para hacer nuestro el relato.
- *Adaptación*. Al mismo tiempo que lo hacemos nuestro, grabándolo en nuestra mente y en nuestro corazón, iremos «reescribiendo» el cuento según nuestro propio estilo como narradores, nuestra visión del mundo, nuestros valores, nuestra estética y nuestro lenguaje. Y también, según el público al que nos queremos dirigir.

Estas dos facetas son inseparables y no dejan de evolucionar; profundicemos un poco más en el tema de la adaptación. *¿Qué significa adaptar?*

Adaptar significa, en primer lugar, *examinar* todos los elementos del cuento. Por ejemplo: analizar los valores imperantes en el relato. Quizá sea necesario revisar o actualizar aquellos que chocan con los valores actualmente aceptados y/o con los que queremos transmitir. Lo mismo ocurre con determinadas normas y costumbres sociales que aparecen en muchos relatos clásicos como algo totalmente normal y aceptable en otras épocas y culturas, pero que actualmente provocan rechazo o no nos parecen admisibles.

También implica *actualizar* el texto. Puede tener palabras arcaicas o en desuso, que el público no conozca. Lo mejor es prescindir de ellas, o sustituirlas por otras más accesibles. Haremos lo mismo si el lenguaje es «preciosista», o si hay un exceso de descripciones o digresiones que no sean imprescindibles. Necesitaremos eliminarlas, reducirlas o modificarlas para que el cuento no se alargue y no se pierda la atención del auditorio.

Por último, adaptar significa *simplificar*, facilitar la narración, hacer hincapié en lo más importante para nosotros. Implica también reinventar el relato, reescribirlo para luego ser capaces de contarlo con nuestras palabras (pero nunca memorizarlo); a excepción de los cuentos en verso que, obviamente, hay que contarlos literalmente.

Cuando preparamos una historia para narrarla, podemos cambiar, quitar o poner lo que estimemos conveniente (incluso añadir o eliminar personajes, diálogos, acciones, etc.) para adaptarlo a nuestra forma de ver el cuento y a nuestra forma de narrar. El cuento es «nuestro», y por tanto, podemos disponer de él.

Los cambios pueden ser simples detalles (una palabra por otra) o pueden ser de tal magnitud que afecten incluso al sentido último del cuento. Pero en cualquier caso, toda adaptación debe hacerse tras un análisis riguroso y honesto del relato y de las circunstancias de la «contada».

Hagamos un inciso en el tema de la adaptación de relatos de tradición oral. Es decir, de aquellos que no son literarios, aunque estén recopilados en un libro.

La mayoría de los relatos tradicionales no nacieron para ser contados a niños, a los cuales no se les permitía estar en las reuniones de «adultos». Pero, posteriormente, muchas de estas historias se fueron transformando y dulcificando para que los niños

pudieran escucharlas y asimilarlas.

Hay que tener en cuenta que el relato, al ser escrito y/o traducido, ha podido sufrir, a su vez, diversas transformaciones. Por lo que es importante centrarnos en lo esencial, en lo que nos comunica el tema, y a partir de ahí, comenzar nuestra adaptación personal.

Es más fácil analizar y adaptar los relatos de tradición oral que los literarios, especialmente si estos son más extensos, como suele ser habitual.

Hay que tener en cuenta también que podemos encontrar versiones de un mismo cuento en diferentes culturas y zonas del planeta. Esto es así porque muchas historias han viajado a través de los tiempos y han recorrido toda la faz de la tierra, atravesando fronteras gracias a los marineros, a los aventureros, a los trashumantes, a los viajeros, a los soldados, a los comerciantes, a los colonizadores, a los emigrantes, etc. Posteriormente, gracias al invento de la imprenta y, más recientemente, debido al desarrollo de los medios de comunicación, los cuentos se globalizan y dejan de pertenecer a un determinado pueblo o comunidad. Por eso, encontramos versiones muy parecidas de la misma historia en diferentes épocas, culturas y regiones.

Cuando conocemos diversas versiones del mismo relato, conviene analizarlas todas y preguntarse: ¿Cuál nos atrae o nos convence más? ¿Cuál de ellas ofrece más posibilidades? ¿Qué es lo que nos gusta más de cada una?... Podemos elegir una de ellas como punto de partida para nuestra reinvención del relato o del cuento, o quizá optemos por escoger lo que más nos guste de cada una de las versiones.

## **Importancia del lenguaje y de las palabras elegidas**

Doy mucha importancia a las imágenes, emociones y sensaciones que nos provoca el cuento —porque son las que nos mueven a contarlo—. Son como la parte oculta del iceberg, que, aunque no se ve, es más grande y sustenta a la parte visible.

Ahora bien, las palabras que surgen de nuestra garganta no son menos importantes, pues estamos hablando de oralidad. Esas palabras deben haberse nutrido y enriquecido con las imágenes, emociones y sensaciones que recibimos del relato.

Por lo tanto, es importantísimo cuidar el cuento desde lo verbal, esto es, para comprobar si las palabras que utilizamos son las adecuadas para expresar lo que queremos transmitir o, por el contrario, debemos elegir otras más apropiadas. Y para ello recomiendo:

- *Elegir bien las palabras que vamos a usar*, pensando en el auditorio al que van dirigidas. Lógicamente, no es igual un público familiar, que el formado exclusivamente por niños, o por adolescentes, o por adultos. Tampoco es lo mismo una función escolar, que una función «golfá» en un pub. Por lo tanto, tendremos que adaptar nuestro repertorio en función del auditorio al que nos dirigimos.

Puede ocurrir que un cuento sea válido para diferentes tipos de público, pero

seguramente necesitemos distintas palabras y diferente lenguaje, dependiendo del auditorio en cuestión, aunque no varíemos la esencia y el sentido del relato.

- *Utilizar un lenguaje rico y accesible a la vez.* Con palabras sencillas, nuestras; pero elocuentes, sugerentes, sabrosas y provocadoras.
- *Al hablar, hacerlo con la sensación de «masticar las palabras»*, de amasarlas, de saborearlas, disfrutándolas en nuestra boca para que salgan lo más elaboradas posible, con calor y con color, con rica sonoridad. Para lograrlo, debemos entrenarnos con ejercicios de expresividad vocal y verbal. La lectura constante de cuentos, novelas, etc., nos ayudará a adquirir un vocabulario más amplio, y a desarrollar una mayor sensibilidad personal y artística. El leer nos hace más humanos.
- *Debemos también detenernos en las palabras*, ya sean del autor o nuestras. Hay que decirlas internamente, y también en voz baja y en voz alta, siempre «masticándolas», degustándolas, comprobando cómo resuenan tanto en nuestro interior como en el exterior. Podemos servirnos también de una grabadora para oír nuestra voz tal como la escuchará el público. Esto puede ser de gran ayuda para valorar nuestra expresividad vocal y verbal. Otra recomendación es decir el cuento con los oídos tapados, para escuchar la resonancia interior.
- Hay que tener en cuenta también que, *cuanto más rico sea nuestro vocabulario, más facilidad tendremos para improvisar* y adaptar los cuentos; más capacidad para «saborear» y apreciar su lenguaje y su valor. Y más posibilidades tendremos de enriquecer el relato. El que se trate de narración oral, no significa que usemos un lenguaje pobre, repetitivo o con «muletillas». Al contrario, cuanto más rico y cuidado sea, mejor. Aunque el vocabulario debe ser siempre comprensible para el público que nos escucha.

He dicho que debemos seleccionar las palabras del cuento pensando en el auditorio al que va a ir dirigido. Tengamos en cuenta que, cuando leemos, podemos buscar en un diccionario el significado de una palabra que desconocemos, o preguntar a alguien cercano que lo sepa. Pero, si cuando escuchamos un cuento hay palabras que no entendemos, nos quedaremos sin comprender determinados pasajes del mismo, pues en ese momento no tenemos la oportunidad de buscar su significado. Y si preguntamos a quien está a nuestro lado por su significado, perderemos el hilo de la historia. Así pues, tengamos esto presente y pongámonos en la piel del espectador que va a escuchar nuestro relato.

He comentado, además, que el lenguaje debe ser rico, pero accesible. Por lo tanto, no debemos empobrecerlo; tenemos que valorar cada palabra que queramos utilizar.

Puede que decidamos no renunciar a usar determinadas palabras, aunque no sean de uso común entre el público, porque pensamos que son palabras imprescindibles o muy convenientes en el relato, o porque simplemente nos apetece decirlas. Entonces, tenemos que prever su explicación durante el cuento. Tendremos que hacer un «aparte», un rápido «paréntesis». Por ejemplo: «... y entonces Pulgarcito agarró una redoma. Una

redoma es como un frasco o una botella. Pues bien, Pulgarcito agarró una redoma y...».

En este caso, tras una rápida aclaración de una determinada palabra, seguimos con el cuento, a la vez que hemos enriquecido el vocabulario del público.

En ambientes educativos y en actividades de animación a la lectura, después de escuchar el cuento se puede trabajar con determinadas palabras que aparecen en el mismo: encontrar su significado en el diccionario, buscar sinónimos, crear nuevas frases con ellas, etc.

Pero no debiéramos abusar de este recurso. Demasiadas interrupciones durante el cuento —para hacer aclaraciones sobre el vocabulario—, rompen el ritmo de la narración y hacen que los espectadores pierdan el interés. Incluso les puede parecer que estamos impartiendo una clase de Lengua y Literatura.

De todas formas, siempre es mejor hacer una aclaración controlada, que no hacerla y dejar al público «a dos velas». De lo contrario, puede ocurrir que un niño del público pregunte espontáneamente en voz alta: «¿Qué es una redoma?». Y esta interrupción no deseada será un inconveniente. Nos desconcentrará, romperá el ritmo de la narración y se creará una innecesaria algarabía entre los espectadores. Por tanto, conviene tenerlo previsto.

## **Importancia de los diálogos y las descripciones**

En general, los relatos con diálogos entre personajes suelen resultar más amenos que aquellos en los que priman las descripciones. Esto debemos tenerlo en cuenta sobre todo con el público infantil y con aquel que no está acostumbrado a escuchar cuentos.

En principio —siempre que el relato lo permita, las circunstancias lo aconsejen y *tengamos capacidad para hacerlo*—, es preferible dar más importancia a los pasajes dialogados y a los sucesos que a las descripciones.

Los diálogos «nos obligan» a hacer distintas voces de personajes, a jugar con las inflexiones, las emociones, el ritmo al hablar, los gestos, el movimiento, etc. De ahí que debamos tener capacidad para hacerlo adecuadamente.

Cuando se hace la adaptación del cuento y se preparan los diálogos, es recomendable eliminar cualquier intervención sobrante del narrador. Por ejemplo, eliminamos frases como: «Y el leñador dijo...», «Y la bruja respondió...», «Y el leñador dijo...», etc. Directamente haremos que hablen los personajes entre sí, como en el diálogo de una obra de teatro. Cuando seamos lo suficientemente buenos y rápidos en representar los personajes hablando entre sí, en el mismo espacio, únicamente variando la posición y la mirada, esas intervenciones del narrador sobrarán. De esa forma, nos podemos dedicar exclusivamente al diálogo entre los personajes. La narración será más ágil, dinámica y vivaz; y el regocijo del público será mayor.

No necesitamos cambiarnos de sitio para representar a los distintos personajes. Basta con cambiar de postura y orientación en el espacio rápidamente. Por ejemplo, imaginemos que hablan entre sí la Bruja y el Leñador. Cuando hacemos de Bruja,

adoptamos una pose y una voz determinada y miramos hacia nuestra izquierda como si hablásemos al Leñador. Nada más acabar de hablar la Bruja, giramos instantáneamente el cuerpo hacia la derecha a la vez que adoptamos la pose y la voz del Leñador. Y así sucesivamente. De esta forma el cuento gana en ritmo e interés.

Esta técnica requiere de gran entrenamiento y concentración. También podemos, de vez en cuando, cambiar el ritmo de los diálogos, intercalando alguna observación, indicación, descripción o comentario del Narrador.

Aunque recomiendo potenciar los pasajes dialogados, no debemos desechar del todo las *descripciones*. Dependiendo del público y de cómo las hagamos, estas pueden ser recibidas con regocijo o bien como algo perfectamente prescindible.

La finalidad de estas no es ofrecer datos objetivos, sino producir en la mente del espectador imágenes «suggerentes». Recordemos que no somos narradores «neutros», sino que intentamos transmitir la emoción que nos produce la historia, por lo que también debemos involucrarnos en las descripciones, volcando en ellas toda nuestra sensibilidad, nuestra capacidad de elegir palabras ricas, evocadoras, que susciten en el público emociones, imágenes y sensaciones.

Así pues, cuando hagamos descripciones, pondremos toda «la carne en el asador», comprometiendo todos nuestros recursos vocales, verbales, gestuales, emocionales, etc. En definitiva, implicando todo nuestro ser.

Otra recomendación es tener preparadas distintas versiones del mismo cuento. Por ejemplo, ante un auditorio infantil reduciremos al máximo las descripciones y digresiones, y nos centraremos en las acciones principales y en los diálogos, con rico juego de voces y amplio despliegue de gestualidad y movimientos. Pero, con un público adulto, o acostumbrado a escuchar relatos, no necesitamos apoyarnos tanto en la gestualidad, en los movimientos o en representar personajes, por lo que podemos extendernos más en descripciones y digresiones para provocar con ellas la emoción y la reflexión en los espectadores.

Ejercitarse en hacer descripciones es una buena forma de adiestramiento en Narración Oral, y a ella debiéramos aplicarnos con esmero.

## 4. Cómo practicar y ensayar la «contada»

Todo narrador principiante se plantea siempre la pregunta: ¿Cómo tengo que contar el cuento? ¿Cómo realizar una narración, una «contada»? Y mi respuesta, invariablemente, siempre es la misma: «Como quieras».

Algunos narradores son muy parcos en su expresividad corporal, y sus escasos gestos son lentos, comedidos y controlados; todo lo hacen con mucha contención. Otros, sin embargo, despliegan un gran arsenal de recursos expresivos, con profusión de gestos, movimientos, etc. Usan la mímica, la gestualidad, la pantomima...

Algunos juegan mucho con lo vocal, los sonidos y las onomatopeyas; otros basan más su trabajo en la palabra, las inflexiones, los matices, los silencios...; otros utilizan la música, o recitan, o cantan los cuentos; unos leen los cuentos al público, o bien utilizan ilustraciones mientras los narran; los hay que hacen bailes en los que participan los espectadores.

Unos interactúan con el público y otros no; unos representan a los personajes y otros no; algunos utilizan objetos, títeres, máscaras, etc., y otros no; y algunos usan todos los recursos que pueden, mientras que otros no.

*Existen, pues, tantas formas de narrar como narradores.* Por tanto, podemos hacerlo de la manera que creamos más conveniente: sentados, de pie, arrodillados, moviéndonos por el espacio, quietos... Utilizando a conveniencia nuestros recursos expresivo-comunicativos: expresividad corporal, vocal y verbal, mímica, inflexiones de voz, movimiento, control del espacio, del ritmo...

Además, podemos utilizar, si lo deseamos, otros recursos externos que pueden enriquecer y contribuir eficazmente a la narración: vestuario, objetos, títeres, telas, instrumentos musicales, ilustraciones, proyecciones, etc. Bien utilizados contribuyen a crear un clima de magia, favoreciendo la comunicación con el público.

Podemos recitar, leer, declamar, cantar, bailar... No hay más límite que nuestra propia imaginación y creatividad. Ni más reglas que escuchar al público y comunicarnos con él, con todo nuestro ser y con todos los recursos que necesitemos para transmitir de la mejor manera posible las imágenes, emociones, valores y sensaciones del cuento.

Cada narrador desarrolla distintas habilidades y es responsabilidad de cada uno aprovecharlas y potenciarlas.

Por ejemplo: si un narrador sabe cantar o tocar algún instrumento musical, sería fantástico que aprovechara esa capacidad para introducir canciones —que pueden ser participativas, con lo que la «contada» ganará en interés— para iniciar, finalizar o intercalar entre los relatos.

En definitiva, no hay reglas ni leyes que estipulen si hay que contar sentado, de pie, de rodillas, tumbado, quieto o en movimiento. Y tampoco nadie puede decirnos si una forma es mejor que otra. No solo existen diferencias en las maneras de narrar según las épocas, regiones o culturas, sino que podemos aseverar que, desde siempre, cada narrador tiene su propia forma de narrar. Incluso, cada uno, puede adoptar distintos estilos dependiendo de las circunstancias y del público con el que cuente.

Otra cosa es que varios narradores que tengan afinidades estéticas y artísticas formen un grupo, corriente, escuela, círculo o movimiento con una «nueva propuesta» de Narración Oral. Obviamente, estos narradores mantienen y defienden su particular forma de narrar. Y dependiendo de su fuerza como grupo incluso pueden «exportar» su modelo estético y artístico a otros territorios y países. Estos grupos o movimientos de Narración Oral han sido y siguen siendo muy valiosos e imprescindibles, pues sus propuestas suelen ser renovadoras y contribuyen positivamente a que este Arte siga vivo, con fuerza y vigencia en todo el mundo.

Pero no olvidemos que, en definitiva, se trata de «sus propuestas», las cuales son muy valiosas, pues en general se basan en una larga y contrastada experiencia, pero también existen otras muchas propuestas igualmente válidas. Hago hincapié en esto porque observo que, por desgracia, muchos narradores aprenden el Arte de la Narración Oral desde un solo punto de vista, creyendo que es el único existente. Y además, constato que algunas escuelas, corrientes o movimientos desprecian o minusvaloran aquellas formas de entender la Narración Oral que no coinciden con la suya.

Yo animo al narrador principiante a que no se ponga límites; que conozca bien sus recursos personales y los potencie; que se adiestre y se apoye en aquello que más seguridad le dé en cada caso; y que siempre esté abierto a descubrir y aprender cosas nuevas y útiles en su oficio, para evitar encasillarse.

Lo que sí es común a todos los buenos narradores es que cuentan con el mismo entusiasmo e interés, ya sea un chiste, una anécdota, un cuento de hadas, un relato erótico, un mito o una leyenda. Y al narrar implican todo su cuerpo, toda su alma... todo su ser. Cada relato requiere de un estilo y circunstancia propia, pero todos deben ser narrados con idéntico cuidado y cariño.

Ya sabemos que el relato debe interesar al espectador. Ese es nuestro primer objetivo. Si no conseguimos que el relato interese al público, no podremos emocionarle, ni transmitirle el mensaje que queremos con la historia. También sabemos que, antes de comenzar la narración, es imposible tener la absoluta certeza de que el cuento va a interesarle; pero el narrador debe salir a narrar creyendo firmemente que tal cosa va a ocurrir.

Así pues, tras haber seleccionado los cuentos teniendo en cuenta al público al que nos vamos a dirigir y las circunstancias de la contada, lo que nos toca ahora es actuar como

poseedores de una historia apasionante, que a nosotros nos ha conmovido, y actuar con la convicción de que al público también le emocionará.

## **Narradores que leen los cuentos al público**

Hay narradores que, actualmente, siguen todavía la tradición surgida en el siglo XIX, en las escuelas y bibliotecas escandinavas, denominada: «La hora del Cuento». Esta corriente nació con el objetivo de divulgar el cuento infantil en las escuelas y bibliotecas de la época, como método de animación a la lectura. Las narradoras (sobre todo eran maestras y bibliotecarias) contaban y/o leían los cuentos a los niños mientras permanecían sentadas. Todos tenemos en la cabeza la imagen de la abuelita o la maestra sentada en un sillón, rodeada de infantes que, sentados en el suelo, escuchan el cuento con atención. Pues bien, esta imagen procede de esa corriente narrativa llamada «La hora del Cuento». Y muchos narradores y narradoras la siguen desarrollando en la actualidad, sobre todo en ámbitos escolares.

Pero, esta tradición, ha evolucionado de la mano de renovadores del Arte de la Narración Oral como Francisco Garzón Céspedes y otros muchos «cuenteros» que desde Hispanoamérica relanzaron y renovaron este arte, otorgándole una dimensión escénica, aunque sin renunciar a otras tradiciones o visiones del arte de narrar oralmente.

Y ese arte renovado se extiende posteriormente por Europa, y constituye la visión «refundada» de la Narración Oral artística y escénica. Aunque, la corriente de la «Hora del Cuento», con su particular forma de compartir las historias —sentado/a contando o leyendo— sigue siendo el referente de la narración en el ámbito familiar y en muchas escuelas. Pero, en ese caso, no estaríamos hablando propiamente de la Narración Oral artística y escénica.

Hecho este inciso, lo importante es que cada uno/a encuentre su propio estilo, sin dogmatismos, y evitando poner etiquetas a lo que hacemos. Leer los cuentos puede ser tan válido como cualquier otra forma de contarlos. Evidentemente, esta forma de narrar (leyendo el relato) potencia más el nexo de unión entre el público y el libro. Por lo tanto, puede ser una manera de motivar a la lectura.

## **¿Narración Oral o Teatro?**

Otra discusión que suele suscitarse en algunos círculos es acerca de los límites y las diferencias entre la Narración Oral y el Teatro, que entiendo que es una controversia inútil que solo interesa a los puristas y dogmáticos de uno y otro bando.

Lo cierto es que el narrador y el actor tienen muchas cosas en común. Si bien no son exactamente lo mismo (aunque hay personas que reúnen en sí mismas las dos facetas), no veo la necesidad de perder el tiempo en vanas discusiones, que albergan además una gran contradicción, pues pretenden establecer diferencias entre dos campos artísticos que, de hecho, se nutren mutuamente, y cuyos límites no están del todo claros.

Por otra parte, el Arte del Teatro y el de la Narración Oral están ajenos a este debate. Y el público también. Incluso, en algunos ámbitos de la Narración Oral, hay debate sobre si el narrador debe *representar* o *sugerir* los personajes. Lo considero una vacua discusión que obedece a un nuevo intento de «poner puertas al campo».

En cada cultura, en cada pueblo, en cada lugar, cada narrador actúa de forma diferente. Así que, a los muy dogmáticos, les sugiero que se documenten y vean cómo ha sido y cómo es la narración oral en las distintas culturas y épocas. Comprobarán entonces que este tipo de discusiones «bizantinas» no tienen sentido, cuando precisamente estamos hablando de *arte* basado en la imaginación y que busca la expresión creadora. De modo que intentar poner límites carece de sentido.

En el fondo de estas y otras discusiones similares creo adivinar un «corporativismo» mal entendido; o un intento de diferenciación respecto de los demás, para marcar distancias y delimitar el propio territorio. ¡Una lástima! Por mi parte, animo al narrador principiante a tener una visión más amplia e integradora, y a no ponerse límites ni restricciones.

Obviamente, los personajes que interpreta un actor en el teatro son representados, en general, con mayor profundidad y desarrollo, pues el actor dispone de más tiempo para representar al personaje.

El narrador, el cuentacuentos, en general suele presentar al personaje con solo unas líneas, apenas un esbozo. Por eso se dice que el narrador oral «sugiere» más que representa. Pero esa es más una cuestión de tiempo disponible, que de profundidad. Porque, en otras ocasiones, cuando la duración del relato lo permite, el narrador puede llegar a transmitirnos la psicología de los personajes, con mucha hondura, y sin necesidad de representarlos o caracterizarlos como en una obra de Teatro, sino tan solo con el poder de la palabra.

## **Primeros pasos para practicar la narración**

Una vez adaptado el relato, realizado el trabajo de mesa y memorizada la estructura, lo que toca ahora es empezar a practicar la narración del cuento y ensayarlo hasta que consideremos que lo tenemos suficientemente interiorizado y que estamos preparados para compartirlo.

Cuando hayamos aprendido el comienzo del relato, la cadena de sucesos, los diálogos, las descripciones y el final de la historia, lo decimos varias veces en voz alta — no hace falta gritar— para asegurarnos de que las palabras resuenan bien, que el ritmo es adecuado, etc. Si es necesario, podemos hacer las correcciones pertinentes.

Después, podemos narrar el cuento, por ejemplo, a alguien imaginario sentado frente a nosotros, o también se lo podemos contar a nuestra mascota o animal de compañía.

Posteriormente colocamos varias sillas frente a nosotros y decimos el cuento a ese «público imaginario» de diversas maneras: sentados, de pie, etc. También buscamos,

experimentamos y ensayamos voces, gestos, movimientos...

Dependiendo de nuestras posibilidades, podemos ir aumentando el número de sillas y seguir probando nuevas formas de contar el relato a los imaginarios espectadores.

Poco a poco, vamos fijando lo vocal, lo verbal, lo gestual, lo rítmico, lo espacial, etc. Es decir, una vez que hemos probado distintas voces, gestos, movimientos y ritmos, tenemos que ir seleccionando lo que consideramos más adecuado. Y repetiremos (ensayaremos) dichas voces, gestos y movimientos hasta dominarlos.

Debemos tener presente que, aunque el objetivo de esta fase es llegar a fijar una manera de narrar el relato, esta nunca será definitiva, pues el cuento y la forma de decirlo se reinventa en cada «contada». No obstante, cuando vayamos a «estrenar» el cuento por primera vez ante el público, debemos ofrecer una propuesta concreta, bien preparada y ensayada.

Algunos narradores se graban en video durante los ensayos y luego los visualizan para corregirse. Personalmente no soy partidario de esta práctica. Entiendo que es más conveniente y eficaz que sea un director o una persona de confianza quien corrija habitualmente al narrador, con oportunas y acertadas indicaciones. Pero, en este como en otros temas, cada uno debe valorar lo que mejor le conviene dependiendo de sus circunstancias y posibilidades.

Al finalizar cada ensayo —o durante el mismo— es conveniente tomar nota de todo aquello que pueda servirnos para mejorar el guion del relato y nuestra forma de narrarlo. También es aconsejable seguir con los ejercicios de visualización, durante todo el periodo de ensayos.

Cuando ya tengamos dominio del relato (del guion, la estructura, los gestos, los movimientos, las voces, etc.) y nos sintamos seguros y confiados, podemos convocar a un grupo de personas, más o menos conocidas, para hacer una contada, ya con espectadores reales.

Al finalizar podemos establecer un diálogo con el público para recibir feedback sobre la actuación y sacar conclusiones sobre los relatos y sobre nuestra forma de narrarlos. En todo caso, al final, quien dirige siempre nuestro espectáculo es el público. El juicio del espectador es inapelable, pues nos dice —de diversas formas— si el cuento y nuestra forma de narrar le gusta o no. Por lo tanto, permanecer atentos a su mensaje es fundamental.

Tampoco es cosa baladí la elección de las personas que nos pueden servir como «conejiillos de indias» para probar a contarles nuestro/s cuento/s. Ensayar con público «real» es positivo en tanto que nos sirve para ir adquiriendo mayor seguridad en nosotros mismos y en la propia narración. Pero si nos equivocamos al elegir a esas personas que, a modo de jurado popular, van a juzgar nuestra forma de narrar, el ensayo puede ser contraproducente, frustrante y poco eficaz.

Por tanto, escojamos personas sinceras, sensibles, consecuentes y equilibradas; que puedan aportar algo realmente positivo. No nos sirven las personas a quienes les parece bien todo lo que hacemos; y tampoco aquellas cuyo juicio siempre es demoleedor.

Necesitaremos personas que puedan aportar una visión crítica pero constructiva; que nos hablen de las imágenes, emociones y sensaciones que les sugiere el relato; que nos digan, con franqueza, lo que menos les ha convencido tanto del cuento como de nuestra forma de contarlo.

Después de hacer algunas pruebas más con público, de realizar los ajustes necesarios y tener ensayada una «primera versión», podemos lanzarnos a contar el cuento con todo tipo de público. El cuento irá cambiando, reinventándose en cada ocasión; y nosotros seguiremos explorando y perfeccionando nuestro modo de contarlo.

Seguir este proceso nos garantiza acudir a una «contada» con cierta confianza en nosotros mismos y en el cuento. Y es recomendable hacerlo, sobre todo, cuando se tiene poca experiencia. Lógicamente, los narradores experimentados se saltan varios pasos de este proceso, lo que no recomiendo a los narradores noveles.

## **Observación o imitación**

El Arte de la Narración se aprende también, y sobre todo, observando: a los narradores profesionales en acción (cómo trabajan, cómo llegan al público); y a los narradores no profesionales (amigos, familiares, compañeros o extraños).

Observamos no para imitar o copiar lo que hacen otros, sino para nutrirnos de todo aquello que sirva para desarrollar nuestros propios recursos y nuestro personal estilo de narrar. De lo que se trata es de reconocer qué cosas hacen los buenos narradores, y cuáles podemos incorporar a nuestra forma de narrar.

Es conveniente observar, investigar y experimentar distintas formas de narrar, no para imitarlas, sino para «alimentar» nuestro propio talento y nuestras capacidades. Y luego, poco a poco, con ese «alimento», iremos encontrando una forma de narrar propia.

No olvidemos también que la observación de otros narradores en acción ha sido históricamente la forma tradicional de aprendizaje. La aparición de libros y manuales sobre la Narración Oral es muy reciente. Y es solo en los últimos años, cuando se han organizado cursos de formación para facilitar y acelerar su aprendizaje, para ayudar a aprender. Pero, aun así, el desarrollo y aprendizaje de este Arte nos llevará años de trabajo, búsqueda, investigación y experimentación.

En cuanto a la imitación, hay quienes la rechazan de plano como forma de aprendizaje en el Arte. Cabe recordarles que la imitación es, desde el momento en que nacemos, la primera y principal forma de aprendizaje del ser humano. Y a lo largo de nuestra vida, la seguimos utilizando siempre, incluso para aprender las artes. Y no está reñida con el aprendizaje por descubrimiento personal, o por ensayo y error. Tampoco está reñida con el hecho de que, para aprender determinadas cosas, hay que experimentarlas, pues no basta con verlas o que te las cuenten. Y tampoco con el objetivo que debe tener todo narrador de encontrar su propio estilo.

Por lo tanto, tampoco nos pongamos límites en cuanto a modelos de aprendizaje. Ver

cómo lo hacen los grandes maestros y escuchar sus indicaciones son claves para llevar a cabo un aprendizaje eficaz y más breve en el tiempo.

## **Autoobservación**

He hablado de la importancia de la observación, pero no solo debemos mirar fuera de nosotros. También, y en mayor medida, conviene practicar la autoobservación. En otras palabras: conocerse a uno mismo. Pues el conocimiento de nuestros recursos personales y nuestras capacidades es el punto de partida para poder mejorar y potenciarlas al máximo.

El proceso de autoconocimiento nos ayudará a clarificar cuáles son nuestros gustos personales, nuestros valores, nuestro carácter, nuestra moral, nuestra estética, nuestra visión del mundo, etc. En definitiva, conocer todo lo que influye claramente en la selección del repertorio y en nuestra particular forma de contar.

El recibir feedback sobre nosotros mismos es fundamental para el autoconocimiento. Muchas veces lo recibiremos sin solicitarlo, otras deberemos pedirlo y siempre tenemos que estar atentos a las reacciones que nuestra conducta produce en nuestro entorno, pues es una información valiosa para conocernos mejor.

## **Cómo vestirse para la actuación**

Para empezar, por supuesto que tenemos completa libertad para hacer la «contada» vestidos como queramos. No hay reglas que dicten cómo debe ir vestido un narrador durante una actuación. Claro que, dentro de esa libertad, lo recomendable es vestir de acuerdo con nuestro propio estilo como narradores y con las circunstancias de la actuación. Si observamos a diferentes narradores, encontraremos gran variedad de gustos y de formas de vestirse, tantas como narradores.

Muchos van vestidos a la «contada» con ropa «de calle», utilizando el vestuario que llevan habitualmente en su vida diaria. Otros se ponen alguna prenda distinta a las que visten normalmente, pero acorde con su estilo personal.

También hay narradores que optan por vestirse totalmente de negro, o de un color neutro. Otros utilizan ropa de colores vivos y llamativos. Hay quienes se visten muy elegantes para la ocasión y quienes se disfrazan con trajes de fantasía o teatrales. Unos se visten de diferente forma en función del público y la ocasión, y otros visten igual en todas las circunstancias.

Existen también narradores que crean un personaje y es ese personaje, el que cuenta las historias. Esto supone un desdoblamiento y un trabajo inconmensurable, pues el narrador «representa un personaje» durante toda la actuación, el cual, a su vez, cuenta historias en las que aparecen otros personajes, cuyas voces, gestos y movimientos surgen desde el personaje central que representa el narrador. Lo dicho: un trabajo

inconmensurable, que debe hacerse muy bien para que sea creíble y para que el narrador no se pierda entre tanto personaje. Por ejemplo: el narrador hace de Pirata que cuenta historias del mar; o hace de Abuela que cuenta historias a sus nietos o a los niños del pueblo. En definitiva, todo un reto para las voces, la expresividad, etc.

Lógicamente, en estos ejemplos que acabo de poner, los narradores van vestidos de acuerdo al personaje que representan: Marinero, Pirata, Duende, Hada, Abuelo...

Dentro de la completa libertad, se incluyen algunas *recomendaciones*:

- La realización de cambios de vestuario, así como el uso de complementos para representar diferentes personajes durante la contada, no debe convertirse en un engorro, ni enlentecer el espectáculo. Las capas, telas, máscaras, pañuelos, sombreros, barbas, postizos, etc., requieren de un tiempo para poner y quitar. Y si se abusa de los cambios de vestuario y complementos, el ritmo de la actuación se resiente y el interés del público decae. Aunque, también hay que reconocer que, si el narrador hace los cambios sin pérdida de tiempo, con gran limpieza y rapidez, puede llegar a crear un efecto mágico e hipnótico en el público.
- Dado que uno de nuestros principales objetivos como narradores es potenciar la imaginación del público, mi consejo es: preguntarse antes si es realmente necesario usar este vestuario y/o complementos, y plantearse de verdad si es posible suplirlos con nuestra expresividad corporal y con las inflexiones de voz, etc.  
Considero que es mejor sugerir y alimentar la imaginación del público que darle todo hecho. Pero, también hay que reconocer que algunos narradores utilizan muy bien las máscaras y otros complementos, llegando a ser elementos valiosos en su estilo narrativo.
- En cualquier caso, lo ideal es que, tras la primera impresión, el público se olvide del vestuario y de los complementos del narrador para centrarse en el cuento, pues, si durante la actuación, el espectador está pendiente de los colores del vestido del narrador; o fijándose continuamente en su reloj, en el collar, en los anillos o en el sombrero; entonces, no se centrará en la historia, que es de lo que se trata.
- Un vestuario «neutro» suele proporcionar mayor libertad y más posibilidades expresivas que los trajes teatrales o de fantasía. Por lo que, si decidimos usar este tipo de vestidos (teatrales o de fantasía) debemos procurar que no sea un hándicap, evitando que nos limite y condicione durante la contada.
- Respecto al peinado, cuando el narrador tiene el cabello largo, es conveniente llevarlo recogido de alguna forma, para que el público pueda ver bien sus gestos y para que no esté continuamente quitándose de la cara (salvo que, precisamente, haya decidido usar su «hermosa melena» para crear un efecto determinado en la historia). Esta indicación, que parece de sentido común, no siempre se tiene en cuenta. He visto a más de una experimentada narradora pasarse toda la «contada» retirándose el cabello de la cara, actuando al aire libre con un poco de viento.

En este capítulo verificamos la importancia de seleccionar bien la vestimenta; pues una mala elección del vestuario y/o de los complementos puede arruinar una actuación. Pero, no olvidemos que, aunque el vestuario es importante, siempre debe estar al servicio de lo principal: el cuento; en definitiva... de la historia que queremos comunicar.

## **Autor y título del cuento o del relato**

El hecho de que nos «apropriemos del cuento» —de que lo hagamos nuestro— no significa que no reconozcamos su origen y autoría ante el público. Pero aconsejo no mencionar el título del cuento ni el nombre del autor —o del narrador que nos transmitió el relato— antes de contarlos. Pues, si decimos el título y el autor antes de empezar la narración —y resulta que el cuento es conocido por el público—, este pensará inmediatamente en la versión que conoce y la confrontará, consciente o inconscientemente, con nuestra versión. Además, en el caso del público infantil, es muy probable que nos destrocen la actuación antes de comenzar con frases como: «¡Ya me lo sé!» «¡Yo también me lo sé!» «¡Y yo!»... Y también, durante la narración nos dirán constantemente: «¡No es así...!» Y cosas similares que arruinarán la «contada».

Al final sí. Al acabar la narración sí que diremos al público el título del cuento y el nombre del autor. Además, podemos hablar brevemente de la procedencia del relato (cultura, época, etc.); de la historia en la que nos hemos basado; si se trata de una versión nuestra, si es una adaptación libre o si hemos sido respetuosos con el original; o cualquier otra observación que creamos oportuna.

Quizá desconozcamos el título y el origen del cuento, porque este nos ha llegado oralmente a través de otro narrador. En ese caso decimos —si lo sabemos— el nombre de la persona de la cual recibimos el relato en su momento. E informamos, a su vez, de si lo hemos adaptado. Podemos hablar de la cultura a la que pertenece el cuento, circunstancias en las que lo aprendimos, etc. Pero no hace falta extenderse en explicaciones (salvo que por alguna razón lo creamos importante o necesario). En todo caso, esto es preferible hacerlo al finalizar la narración de cada cuento.

Aunque también puede hacerse perfectamente todo lo contrario de lo que acabo de sugerir, pues algunos narradores hacen excelentes y sabrosas introducciones de los cuentos, de forma que estas llegan a ser incluso más interesantes que el propio relato que cuentan después.

## **Mímica y objetos imaginarios**

Durante la narración es posible que tengamos que realizar gestos con objetos imaginarios. Por ejemplo: abrir una puerta, beber un vaso de agua, comer una manzana, cargar leña, subir por una escala de cuerda, etc.

Es importante ser muy precisos con los gestos y la mímica, pero sin necesidad de llegar al virtuosismo de un mimo profesional, pues el trabajo, la técnica y el estilo del narrador son distintos a los del mimo, usan diferentes códigos de comunicación.

Tendremos que ejercitarnos en las acciones mímicas, para que sean veraces y creíbles para el público. Aunque no exista el objeto real, el público debe «ver» el objeto. Para ello, primero debemos «verlo» nosotros, sentir su textura, su tamaño, su peso, etc. Si nosotros lo vemos, el público también lo verá y será un momento mágico. Con frecuencia, lo que hacemos es «infantilizar» esos gestos, de forma que no resultan creíbles porque no concedemos la suficiente relevancia a la acción o al objeto imaginario.

Para ello debemos entrenarnos en hacer esas acciones. Primero con ejercicios de observación reales. Por ejemplo: cómo abrimos una puerta. Y luego hacerlas ante un director u observador avezado en este tema, para que nos ayude a corregir los errores.

Hay que dar a la acción y al objeto imaginario un valor especial, extra cotidiano. Por ejemplo, la manzana que comemos no es una manzana cualquiera; como tampoco lo es la puerta que abrimos ni el brebaje que bebemos. La silla en la que nos sentamos no es cualquier silla. Si representa el trono de un rey, tendré que darle ese valor y me tendré que sentar en ella *como si realmente fuera un trono* (aunque en realidad sea una sencilla silla de madera, o incluso aunque no exista realmente la silla).

La utilización de los objetos imaginarios y la realización de acciones con mímica se relacionan también con el uso del espacio escénico. Cuando narramos, habitualmente no disponemos de escenografías, ni objetos reales. Lo que hacemos es «crear imaginariamente» todo eso con la única ayuda de nuestra gestualidad, con nuestro cuerpo moviéndose en el espacio y usando diferentes niveles y direcciones en el mismo.

Pues bien, si nos movemos por el espacio escénico y creamos diferentes ambientes (un bosque, una pared, una torre, etc.), es importante respetarlos una vez creados. Por ejemplo: si mientras estoy contando un cuento «creo» con mis gestos una pared imaginaria en un lugar concreto del espacio escénico, debo recordar y respetar la existencia de esa pared durante el resto de la narración, salvo que la acción lo requiera. Pues, si luego olvido que «estaba allí» y la atravieso como si tal cosa, el público será consciente de mi error. Y lo peor es que desaparecerá instantáneamente la ilusión de la existencia de la pared que antes había creado.

Animo a los narradores a experimentar lo que estoy diciendo. Observad la gestualidad de otros narradores. Me refiero a los que hacen acciones con mímica y usan objetos imaginarios. Cuando el narrador es bueno, el público «ve» el objeto y se cree lo que hace el narrador. Cuando el narrador no valora suficientemente la acción mímica, la magia se desvanece y deja de ser creíble.

Claro que, estas indicaciones y sugerencias, van dirigidas especialmente a aquellos narradores cuya gestualidad es rica y la usan habitualmente para recrear acciones, personajes, ambientes, objetos imaginarios, etc. Y no se dirigen tanto al narrador que únicamente se apoya en la palabra, y cuyos gestos son escasos y comedidos. Aunque, como ya dije, no hay formas mejores ni peores de narrar. Cada uno debe encontrar su estilo.

Y si con nuestra particular forma de narrar somos capaces de comunicar, interesar y emocionar al público, entonces... ¡perfecto!

## **Títeres, máscaras, atrezzo y complementos**

La utilización de objetos tales como: títeres, muñecos, máscaras, complementos, y todo tipo de atrezzo como ayuda para narrar es algo opcional y no está sujeto a restricción dogmática alguna.

Cada narrador es libre de contar como quiera. Algunos lo hacen con apoyo de objetos y otros no los utilizan. En todo caso, si se usan, mi recomendación es que realmente valgan para apoyar la narración, para enriquecerla y para crear magia. Y nunca utilizarlas para ocultar las propias inseguridades y/o las carencias expresivo-comunicativas como narradores. El objeto, por tanto, debiera ser creador e inspirador de momentos mágicos y sugerentes. Si lo usamos de forma imaginativa y creíble, producirá gran regocijo entre el público.

Por ejemplo: un palo puede servirnos como espada, como bastón, como catalejo, como muleta, como pértiga, como fusil, como baranda, como mástil, como lanza, como escoba, como palo de golf....

En todo caso, *el uso de objetos es opcional*, y estará en consonancia con nuestro estilo artístico y con las circunstancias de la contada.

Otra forma de usar un objeto real es convertirlo en el centro o motivo de la narración. Si hacemos esto, todo deberá girar alrededor de dicho objeto, el cual dará sentido al relato. Por ejemplo: una carta, un pañuelo, un retrato, un recorte de prensa, un regalo..., pueden ser el origen de la historia. Dejarán, entonces, de ser objetos simples y cotidianos para convertirse en especiales, únicos, sugerentes y provocadores; impregnados de emociones, recuerdos, vivencias, imágenes...

La importancia del objeto en cuestión deberá reflejarse en la relación que mantenemos con él durante el relato, aunque no esté presente todo el tiempo. En este caso, el objeto es especial por lo que representa. Por ejemplo: el objeto es una carta; pero no cualquier carta: es una carta de amor. Y no cualquier carta de amor: es la última que nos escribió nuestro amado/a.

Un objeto puede ser el punto de partida —o de llegada— de la historia. Puede servirnos de motivación o de excusa para narrar el relato. Pero el objeto en sí no cuenta la historia, ni asegura el éxito de la misma. Así que si planificamos mal su uso, o lo utilizamos de forma poco creíble, o sin motivo, puede llegar a ser algo molesto, superfluo o innecesario.

El entrenamiento con objetos puede ser un trabajo interesante para el narrador. Pero insisto: si utilizamos muñecos o elementos similares, no se trata de manejarlos como un titiritero profesional, basta con insuflar vida al objeto. Si es creíble para nosotros también lo será para el público.

Es preferible —yo al menos lo recomiendo— usar objetos que sugieran, más que representen de forma realista algo concreto (me refiero al uso de títeres o muñecos acabados y perfectos). Por ejemplo: con una escoba y un pañuelo, usados conjuntamente, podemos crear un sugerente personaje. Y seguramente, si lo movemos bien, tendrá más expresividad y magia que el títere más elaborado, pues este deja menos espacio a la imaginación del público.

Aunque, como siempre he dicho: libertad completa del narrador. No hay reglas ni leyes escritas, solo recomendaciones que pueden seguirse o ponerse en cuarentena (incluidas las mías, por mucha vehemencia que ponga al defenderlas).

En cuanto a otro tipo de objetos como máscaras, complementos de vestuario, etc., la recomendación es la misma: absoluta libertad para usarlos. Aunque, si se utilizan, es preferible que sea como apoyo a la narración y no como excusa para esconder nuestras carencias expresivo-comunicativas. Y su uso tampoco debe entorpecer o ralentizar la narración. Hay que utilizar los objetos de forma limpia, ágil, calculada y ensayada; que parezca algo totalmente natural y que, a su vez, produzca un efecto «mágico».

Si los objetos (ya sean máscaras, títeres u otro tipo de muñecos, complementos, etc.) suponen un «engorro» para el narrador, y no aportan nada a la narración, es mejor olvidarnos de ellos, y centrarnos en nuestros propios recursos corporales y verbales, para transmitir la emoción del cuento.

Si con nuestro cuerpo, nuestra voz y nuestro movimiento podemos crear, sin necesidad de objetos reales, es mejor hacerlo sin ellos. Es algo que irás viendo y comprobando con la experiencia. Al principio, el narrador novel suele rodearse de muchos objetos y recursos externos para complementar su narración. A veces esto es debido a la falta de seguridad en sí mismo. Con mayor experiencia y desarrollo de sus propios recursos expresivos, él mismo dejará de usar aquello que entiende que no le aporta nada.

## **Láminas, ilustraciones, proyecciones de imágenes y similares**

También encontramos diversidad de criterios a la hora de usar este tipo de recursos durante la narración. Por ejemplo, algunos narradores se ayudan de ilustraciones para contar el cuento, y las van cambiando según avanza la narración, como si fuera un cómic narrado. Este método suele usarse en ambientes educativos, sobre todo con niños y niñas en edad preescolar. Se trata de una modalidad muy cercana a la Narración Oral cotidiana, pues en el ámbito familiar se suelen leer cuentos con ilustraciones a niños y niñas que aún no saben leer.

Pero también existen otras modalidades similares, como la del «Kamishibai». Se trata de una técnica japonesa muy popular en ese país durante la primera mitad del siglo xx, y que consiste en que el narrador va pasando diversas ilustraciones de un pequeño

«teatrillo», a la vez que cuenta el cuento. Esta modalidad se ha ido extendiendo al resto del mundo, sobre todo en ambientes escolares, y hoy son numerosos los colegios que disponen de un teatrillo «Kamishibai».

Hay entusiastas y detractores de estas formas de narrar. Los críticos argumentan que el uso de ilustraciones (en cualquier formato) coarta la imaginación del público, sobre todo cuando son muy detalladas, pues restan al espectador la posibilidad de imaginarse él mismo los detalles de la historia.

En todo caso, cada narrador debe valorar la conveniencia o no del uso de este tipo de recursos. Si finalmente decidimos utilizar ilustraciones, mi consejo es que estas sean sugerentes e inspiradoras.

## Contar y cantar

He comentado anteriormente que si el narrador sabe cantar o tocar algún instrumento, es fabuloso que aproveche esa capacidad y la ponga al servicio del arte de narrar. Las posibilidades son muchas. Por ejemplo:

- *Cantar el cuento.* Es otra forma expresivo-comunicativa de compartir la historia con el público. Hay cuentos o fábulas en forma de verso o con una prosa cuya musicalidad invita a convertir el relato en una canción. Si sabemos crear melodías, si cantamos bien, y si podemos acompañarnos de algún instrumento, entonces cantar el cuento puede ser una opción muy interesante.
- *Crear ritmos con onomatopeyas y/o con diferentes partes del cuerpo:* palmadas, pitos, pisadas, taconeos, manos golpeando el pecho o los muslos, etc. Las posibilidades también son numerosas.
- *Cantar y hacer que el público cante con nosotros:* canciones de presentación y/o de despedida del espectáculo, canciones sobre un cuento, canciones que cantan los personajes a lo largo de la historia... El público puede corear el estribillo o acompañarnos en determinadas partes de la canción, etc.

Y por supuesto, podemos mezclar y explorar infinitas formas de utilizar nuestra capacidad musical para contar el cuento e interactuar con el público.

Como siempre, debemos sentirnos libres para crear e imaginar. Solo hago una salvedad: todo esto debe ser un complemento, una ayuda para comunicar mejor el cuento. Si lo convertimos en un espectáculo comercial tipo «Cantajuegos» ya es otra cosa; muy loable, festivo y divertido, pero es otra cosa distinta a la Narración Oral.

## La figura del director

La función del director en el Arte de la Narración Oral difiere de la del director de Teatro. Quizá por esta razón muchos narradores orales rechazan ser dirigidos por una persona con los mismos criterios que se dirige una obra de Teatro.

Personalmente, soy partidario de trabajar con alguien que dirija. No me refiero necesariamente a un «Director de Teatro», sino a alguien en quien confiemos; que conozca el Arte de la Narración Oral; que conozca nuestras habilidades, recursos y potencialidades; que sepa cuál es nuestro estilo de narrar; o bien que, desde fuera, nos ayude a encontrarlo (algo así como un «coach» para narradores orales). Con alguien así, tendremos una guía, una referencia; ganaremos tiempo, no nos perderemos, y nuestro arte mejorará visiblemente.

En el Teatro, el director es quien imprime e impone su impronta, su visión, su estilo personal; y hace su particular propuesta artística con la obra de teatro que dirige. Es quien marca la línea general que va a seguir la obra; el que «impone» al espectáculo su visión estética; el máximo responsable de hacer una «auténtica propuesta artística» a partir del texto de la obra de teatro. En todo el desarrollo y en la puesta en escena tiene una preponderancia el carácter del director, su visión del mundo, su ética y su estética, y su impronta queda reflejada en el resultado final. Los actores, músicos, escenógrafos, etc. pueden hacer sus propuestas sobre cómo interpretar un personaje, cómo hacer un decorado, etc., pero es el director el que vela por la unidad del montaje, imprimiendo su sello personal.

Pero, en el caso de la Narración Oral, es el propio Narrador el que *decide siempre qué y cómo narrar*, en base a su personalidad, experiencia, formación y visión del mundo, y guiado por su sentido ético y estético. Por lo tanto, en caso de que exista un director, no debe desarrollar su trabajo con las mismas premisas y directrices que cuando dirige una obra de teatro; la visión, la impronta y el estilo que debe primar es el del propio narrador. La diferencia es importante, pero no por eso hay que desestimar, de entrada, la figura de alguien competente que nos ayude desde fuera.

Ya he comentado que, personalmente, prefiero que exista la figura de un director que ayude al narrador; por la misma razón que soy partidario de que un actor sea también dirigido de alguna forma. Porque una cosa es lo que el actor o el narrador cree que está haciendo desde un «escenario», y otra cosa es lo que el público percibe que está haciendo. Esto es algo básico que tanto actores como narradores deben tener presente. Si esto no se comprende, inevitablemente se produce un choque entre la figura del director y el artista. Y si el espectáculo no ha sido dirigido de alguna forma, también se puede producir el choque entre el artista y el público. Siempre afirmo que lo válido es lo que el público percibe (o director, o la persona que ayuda al actor o narrador durante el proceso).

Por eso soy partidario de que alguien ayude desde fuera al narrador. Ahora bien, la ayuda debe ser específica y adecuada al Arte de Narrar. La persona que dirija o «ayude» (como queramos decirlo) debe conocer al menos:

- Los rudimentos de la Narración Oral.

- Al narrador: sus gustos, su estética, su visión del mundo y sus capacidades y potencialidades expresivas; también sus «vicios» comunicativos: tics, muletillas, clichés...
- El cuento y qué es lo que quiere transmitir el narrador contándolo. Esto es fundamental pues se trata de ayudar al narrador a comunicar el tema y las emociones que le suscita el relato, de la mejor manera posible. En este caso, la función no es la de «dirigir», sino ayudar, observar, escuchar, servir de espejo y proporcionar feedback continuamente al narrador.

Muchos narradores optan por recibir esta ayuda de varias personas de confianza y no de un único «director». Como siempre, dependerá de la opción personal de cada uno y de sus circunstancias: el tener o no la posibilidad de contar con un «director».

## 5. El público

### Relación con el espectador, participación e importancia

Respecto al público, empecemos por decir que el narrador no cuenta su historia «para el público», ni «al público», ni «ante el público»; *cuenta su historia «con el público»*. Es fundamental tener presente este matiz porque la Narración Oral artística y escénica es un acto expresivo-comunicativo. Por lo tanto es interactivo, de doble dirección. Y las dos partes, narrador y público, son indisociables e imprescindibles. Los narradores no somos «dioses» que bajamos del Olimpo para regalar con nuestras historias los oídos del común de los mortales. Somos miembros de la comunidad con la que compartimos las historias. Esa debe ser nuestra actitud para narrar.

El narrador no puede pensar que él es más importante que el público. Es cierto que, si no hay nadie que narre un relato, no podríamos hablar de Narración Oral, pero si no hay nadie con quien compartir dicho relato, tampoco. El público tiene un papel esencial. El cuento crece y se reinventa cada vez que contamos con el público. Cuando narramos no somos los únicos que comunicamos. El público también lo hace. Y eso es algo que debemos tener bien presente. Debemos estar muy atentos para «escuchar al público».

*El espectador participa siempre.* Lo hace desde el mismo momento en que acude al espectáculo. Su presencia, en sí misma, es ya un nivel —básico— de participación. Y a lo largo de la «contada», seguirá participando activamente, aunque no se lo hayamos pedido de forma expresa. Participará con sus gestos, con sus miradas, con sus comentarios —de aprobación o desaprobación—, con sus aplausos o abucheos, con su silencio, con su permanencia o salida de la sala, con sus risas, con sus exclamaciones de asombro o de burla, con su atención o con su indiferencia... Todas ellas son formas de participación. Naturalmente, unas nos gustarán más que otras; pero todas nos proporcionan un feedback relevante. Y sobre todo, el público participa imaginando en su mente el cuento (aunque esta no sea una forma «visible» de participación).

Ya que el espectador participa siempre de una forma u otra, lo recomendable es que propiciemos, incentivemos y gestionemos bien esa participación, de manera que sea lo

más productiva, eficaz y satisfactoria para todos. Y lo haremos tratando a los espectadores como seres inteligentes, sin infantilizarlos (aunque sean niños).

Las fórmulas para generar participación son muchas. Podemos explorarlas poco a poco, a medida que vayamos ganando confianza en nosotros mismos. Pero tampoco utilicemos la participación para ocultar nuestras carencias expresivocomunicativas, o para encubrir un cuento pobremente preparado.

A continuación, os presento algunas *posibles fórmulas para potenciar la participación del público*:

- *Comentar aspectos del cuento* a fin de provocar la participación espontánea y sugerir a los espectadores que ayuden al protagonista del cuento a tomar una decisión, a decidir entre varias posibilidades, a avisarle de un peligro, etc.
- *Hacer preguntas*, en general o a un espectador en particular. En este caso, tenemos que asumir e integrar las posibles reacciones. Si hacemos preguntas y luego ignoramos las respuestas o las despreciamos, el público dejará de interesarse. Por tanto, debemos tener gran capacidad de escucha e improvisación. Y esta recomendación sirve para cualquier modalidad de participación del público, la tengamos prevista o no.
- *Cantar con el público* canciones o estribillos, invitar a algún espectador a que nos ayude a hacer un personaje, objeto, títere, etc. y confiar al público determinadas decisiones de los personajes o giros en la acción.
- *Pedir ayuda* para crear ambientes y efectos sonoros, y requerir que participe en un momento determinado del cuento con una frase, palabra, acción o exclamación.
- *Animar al público a narrar historias*. Puede ser de forma individual —quien lo desee puede contar un relato— o bien inventar un cuento entre todos los espectadores.
- *Pedir al público que sugiera palabras, personajes, situaciones*, etc. A partir de las ideas aportadas, nosotros improvisaremos un relato. O solicitarle ideas para finalizar un cuento, y que vote entre varios finales propuestos.

Estas propuestas implican una intervención muy activa del público, pues le otorgan un gran protagonismo en el desarrollo de la narración. Pero no olvidemos que, aunque no provoquemos o gestionemos la participación, de una manera u otra, esta se va a producir siempre.

Dije al comienzo de este apartado que contamos «con el público». Y esto no es un mero eslogan publicitario. Es la esencia de la Narración Oral. No podemos narrar sin tener en cuenta al público, como si existiera la «cuarta pared» que se utiliza en el Teatro (una pared imaginaria entre el borde del escenario y el público, de forma que se supone que los personajes no ven al público aunque miren hacia el patio de butacas, pero los espectadores sí que ven a los personajes). Dado que narrar es comunicar, no puede haber «cuarta pared», la comunicación con el público debe ser total.

Cuando tenemos público infantil, la participación es inevitable y espontánea. Unas veces es positiva y otras no tanto. Pero, sea deseada o no, tenemos que ser capaces de encauzar adecuadamente dicha participación.

Ejemplo: si un niño o cualquier persona del público se empeña durante el espectáculo en hacer comentarios en voz alta sobre lo que estamos contando, no podemos obviarlos. Dependiendo de las circunstancias tendremos que reaccionar a ello, pues sus continuas intervenciones nos despistarán y también distraerán al resto del público.

No es fácil hacer un recetario para salir airoso de esas situaciones, puesto que cada caso es diferente y dependerá de la seguridad en nosotros mismos, de nuestra experiencia, de nuestras habilidades sociales y de nuestro conocimiento del público. Lo que sí está claro es que la participación no deseada no puede ser ignorada, sino que debe reconducirse para que no nos arruine la contada.

Si queremos estimular la participación, debemos tener previsto cómo queremos propiciarla, qué fines buscamos con ella, cómo vamos a gestionarla, y prever alternativas para poder aplicar en el caso de que no funcione lo que teníamos programado.

El público reconoce y agradece cuando el narrador —independientemente de su estilo— pone «todo su ser» en la narración, cuando vive la historia y la cuenta con entusiasmo, convicción y credibilidad. Y se regocija si el narrador representa y vive los personajes con distintas voces y gestos. De modo que el cuento le llega no solo a través del oído, sino también de la vista. Es decir, el espectador disfruta más cuando el narrador despliega todas sus capacidades y recursos expresivo-comunicativos para transmitir el relato.

El narrador debe encontrar cierta complicidad y afinidad con el público, de manera que, aunque haya muchos espectadores, cada uno de ellos reciba el mensaje del cuento, de forma personal e íntima.

El público infantil suele estar muy dispuesto a participar. Y casi siempre lo hace de forma espontánea y bulliciosa, aunque no se le haya pedido expresamente que participe.

Los niños y niñas se prestan voluntariamente y con toda naturalidad para representar personajes y objetos, para cantar canciones, para avisar de los peligros al protagonista del cuento... Pero es fundamental gestionar bien su participación ya que, si no la controlamos, podemos vernos desbordados fácilmente. Pues, una cosa es que durante la actuación el ambiente sea festivo y participativo; y otra cosa es que el deseo de participar derive en un continuo griterío y alboroto que arruine la «contada». Para evitar esta situación, mientras mantenemos la calma y la confianza en nosotros mismos, desplegaremos todas nuestras habilidades sociales para mantener un cierto orden en el auditorio; siempre desde el rol de narrador.

Con el público adulto resulta algo más complicado conseguir voluntarios que nos ayuden a contar o a representar personajes u objetos, máxime si tienen que salir «a escena» con nosotros.

Si necesitamos a un «voluntario» adulto, es mejor (salvo que estemos con un auditorio desinhibido, totalmente entregado, o acostumbrado a participar y que no le

importe hacerlo) acercarse a los espectadores, sin avisar de que necesitamos voluntarios, y colocarse al lado de la persona que queremos sacar como ayudante (y que previamente hemos seleccionado de un vistazo), sin mirarle ni hacer ninguna indicación que le haga sospechar o intuir que le vamos a «elegir». Miramos a otro lado, pero cogemos con suavidad y energía el brazo de esa persona del público para llevarla con nosotros a «escena».

Este «truco» suele funcionar porque capta al espectador por sorpresa y es difícil que se niegue. Aunque, si lo hace, tampoco se trata de arrastrarlo a la fuerza al escenario. Buscaremos entonces otra «víctima propiciatoria», pero en ningún caso mendigaremos la participación de los espectadores.

Es importante no fracasar al sacar a la primera persona como voluntaria porque si esta no colabora, puede que el resto tampoco quiera salir cuando lo intentemos.

## Conversar con el público

La conversación con el público merece un capítulo aparte. Aunque, por supuesto, está enmarcada en lo que tiene que ver con la gestión de la participación del público y también con nuestro estilo personal de narrar.

Se denomina «conversar con el público» a la charla que suele tenerse con los espectadores, al comienzo de la contada y/o entre un cuento y otro.

Es una charla introductoria, que puede ser interactiva (con participación del público), o retórica (sin esperar respuesta, como una reflexión en voz alta). Durante esta «conversación» suelen contarse anécdotas, bromas, chistes, temas de actualidad o similares, con la intención de conectar con el público y, a su vez, crear un ambiente favorable, tratar un tema, introducir un cuento, o comentar el anterior.

Dependiendo de nuestra experiencia y de la seguridad que tengamos en nosotros mismos, estas charlas pueden ser más o menos largas. Poco a poco sabremos apreciar estos momentos, sin prolongarlos demasiado, pero saboreándolos y dejando que el público también los disfrute.

Los narradores noveles suelen dejarse llevar por los nervios y por la ansiedad en el momento de la conversación escénica y durante la narración de los cuentos, de forma que quieren terminar cuanto antes, pues piensan —debido a su inseguridad— que van a cansar al público. El resultado suele ser un cuento narrado de forma precipitada, plagado de errores, y contado tan deprisa que el público no lo puede disfrutar. Igual pasa con la conversación.

Poco a poco, ganando confianza, saldremos a narrar y a conversar con el público con mucha más tranquilidad y seguridad.

No obstante, no confundamos el mantener la calma al narrar y/o conversar con los espectadores, con el hecho de imprimir al relato o a la conversación un ritmo «cansino», con pausas interminables y regodeándonos excesivamente en lo que decimos. Pues así,

solo conseguimos alargar el cuento o la charla indefinidamente. Ni lo uno ni lo otro: ni prisas por acabar, ni tampoco lentitud exasperante. El cuento ha de llevar su ritmo —el ritmo que cada uno requiera, de forma que mantenga el interés, pero sin precipitaciones ni demoras innecesarias.

## Preguntar al público

En este apartado, relacionado también con la participación del público, quiero profundizar en el tema de las preguntas que se hacen a los espectadores, pues considero que requiere alguna explicación.

He comentado que una de las formas de potenciar la participación era haciendo preguntas al público. Ahora bien, si decidimos formularlas, debemos tener gran capacidad de reacción e improvisación para poder asumir e integrar rápida y adecuadamente las posibles respuestas, pues en ningún caso podemos obviarlas o despreciarlas.

Dicho esto, aconsejo no hacer determinadas preguntas al público si no estamos completamente seguros de cuáles van a ser las respuestas, o si no confiamos en saber reaccionar ante respuestas inesperadas.

Me refiero, en concreto, a ciertas preguntas que suele hacer el Narrador principiante y que considero «un error garrafal». Suelen, además, ir dirigidas al público infantil, lo que aumenta exponencialmente el riesgo de fracasar, ya que sus respuestas son imprevisibles.

Primer ejemplo: «¿OS HA GUSTADO?» ¡Error! ¡Procurad no hacer nunca esta pregunta, y menos al público infantil! Por dos motivos:

- Primero: porque si hemos estado atentos y hemos «escuchado» el feedback del público, deduciremos por sus gestos, sus intervenciones, etc., si el cuento les ha gustado o no, sin necesidad de preguntárselo.
- Y segundo: porque, rara es la «contada» en la que no aparezca un niño/a que responda gritando: «¡Nooooo!» —produciendo gran regocijo entre el resto de espectadores—. Con lo cual, aunque al resto del público le haya gustado nuestro relato, siempre quedará la anécdota de que a ese niño no le ha gustado. Además del consiguiente peligro de que su actitud se contagie al resto y todos empiecen a gritar lo mismo, o de que se produzca —como he presenciado en alguna ocasión— una batalla verbal entre los partidarios del «¡Sííí!» y los del «¡Nooo!». Y como no es cuestión de ponernos a discutir con el infante, ni de defender nuestro cuento, ni nuestra actuación, así como tampoco se trata de hacer una votación entre el público, lo cierto es que creamos un mal precedente y tal vez la actuación acabe fracasando.

Otro ejemplo de pregunta a evitar: «¿QUERÉIS QUE OS CUENTE OTRO CUENTO?» Esta pregunta, síntoma de que estamos infantilizando a los espectadores,

tiene el mismo efecto que la anterior. He visto a narradores, después de hacer esta «inocente» pregunta, pasar un sofocón porque un sector del público empieza a gritar: «¡Nooo!»). Unos niños animan a otros y el alboroto que se monta es monumental. El resultado es que, por hacer una pregunta inadecuada, la contada se resiente, se paraliza, e incluso puede acabar de mala manera si el narrador no es capaz de reconducir la situación.

En resumen, hay preguntas que es mejor no hacer: «¿Queréis cantar conmigo? ¿Queréis ayudarme? ¿Queréis participar? ¿Queréis repetir conmigo...?»

Tratemos, pues, al público presuponiendo que el cuento le ha gustado; que quieren escuchar otro cuento más; que van a cantar con nosotros; que van a repetir o corear una canción; que van a participar de buen grado...

Por tanto, es preferible no hacer ese tipo de preguntas. Expresemos con claridad y decisión lo que vamos a hacer, o lo que queremos que el público haga: «¡*Cantad conmigo...! ¡Ayudadme a...! ¡Necesito un árbol..., tú mismo! ¡Repetid conmigo: ...! ¡Voy a contar otra historia!*», etc.

## Mirar al público

*Establecer contacto visual con los espectadores* es fundamental por varias razones. En primer lugar, porque la mirada es el principal nexo de unión entre personas que dialogan y se comunican frente a frente. Mirar al interlocutor nos conecta con él. Además, está comprobado que, cuando interaccionamos con otras personas de forma presencial, recibimos la mayor parte de la información a través de la vista. Si no miramos a nuestro auditorio, nos estaremos perdiendo gran cantidad de información «no verbal» que nos envía el público, ya sea consciente o inconscientemente.

Debemos mirar con franqueza al público, directamente a la cara, para darle a entender que le valoramos, que le queremos, y que deseamos comunicarnos con él a través de nuestros cuentos. Con la mirada mantenemos su atención centrada. Cuando dejamos de mirar, damos implícitamente permiso a nuestro interlocutor para que mire hacia otro lado.

Así sucede con los niños en la escuela. Cuando el profesor mantiene la mirada, ellos atienden; pero cuando el profesor vuelve la mirada a la pizarra, los niños desconectan, dejan de atender y «gamberrean».

Lo mismo ocurre con la Narración Oral. Cuando dejamos de mantener contacto visual con el público, este tiende a perder el interés por lo que estamos contando.

No hay que tenerle miedo a mirar con franqueza a los espectadores mientras contamos la historia. De esta forma mantenemos la comunicación, como si fuera un hilo invisible —pero no por ello menos real— que nos mantiene conectados con los espectadores.

Podéis hacer un experimento: probad a narrar sin mirar al público, mirando al fondo

de la sala, o al techo, o al infinito. Comprobaréis que los espectadores pierden el interés rápidamente.

Por tanto, hay que mirar «de verdad», sin desenfocar. Hay personas que parece que miran al público, pero en realidad «desenfocan» y el resultado es que no llega su energía, no se comunican de verdad con el espectador. La mirada, si es franca, limpia y exenta de ocultas intenciones, no llega a molestar ni intimidar al público. Al contrario, le hace sentirse partícipe. La mirada le envuelve, le proporciona una calidez que le hace sentirse seguro.

Recomiendo también, a la hora de dirigirse al espectador, «repartir los cariños». Es decir: hablar una vez hacia un área determinada del auditorio; luego miramos hacia otro sector; etc. No se trata de «barrer» constantemente con nuestros ojos al público, sino de detenernos, con tranquilidad, con seguridad, con cariño. Una vez dirigimos una frase a alguien concreto, la siguiente la dirigimos a otra persona más alejada, luego a otra, y así sucesivamente. Además, por efecto óptico, si miramos a alguien determinado que se encuentra más alejado, los que están a su lado también se sentirán mirados. Y gracias a este efecto visual, si se trata de un público numeroso, no es necesario que vayamos mirando uno a uno a todos los espectadores.

Esta recomendación sirve también para cuando estamos en un teatro y no vemos bien al público porque los focos nos deslumbran. Ciertamente, esto es un gran inconveniente, pero lo importante es que el espectador crea que le estamos mirando de verdad. Por lo tanto, nosotros seguiremos mirando hacia nuestro auditorio, como si realmente lo viéramos. No es lo mismo, pero puede servirnos también.

Muchos narradores miran solo a los espectadores de las primeras filas o a un sector determinado del auditorio. El resultado es que el público que no se siente mirado pierde interés y, además, valora negativamente al narrador («es un maleducado», «está nervioso», parece un principiante...»). Este error (que suele cometerse inconscientemente) puede corregirse con la ayuda de un director o un compañero que nos ayude a adquirir el hábito de dirigir la mirada alternativamente a todos los sectores del auditorio.

Como ya dije antes: el público se comunica continuamente con nosotros a través de sus gestos, sus miradas, sus exclamaciones, sus movimientos, etc. Así que debemos tener las «antenas bien abiertas» para captar sus mensajes, comprenderlos y adaptarnos a ellos.

Si no miramos a los espectadores nos perderemos sus reacciones: si les gusta, les aburre, o se muestran indiferentes hacia nuestro cuento. No podemos permanecer ajenos a información tan valiosa. Porque, además, si miramos al público y apreciamos claramente señales «no verbales» de desinterés, podremos tomar, sobre la marcha, la decisión de adaptar nuestro repertorio o nuestra forma de contar.

Recordad que, según los expertos, en torno al 70% de lo que comunicamos es lenguaje no verbal, y ese lenguaje lo percibimos a través de los ojos. Con lo cual, si no miramos, nos estaremos perdiendo demasiada información y la comunicación se resentirá. Y, seguramente, el espectáculo también.

# El cuento que llega al público

Conviene resaltar que lo que queremos transmitir con el cuento (tema, personajes, emociones, ideas o imágenes, refiriéndome por *imagen* a las imágenes visuales, sonoras, olfativas, etc.) no es necesariamente lo que alcanza a visualizar, sentir o pensar el público. Cada persona recibe, procesa y valora el relato de manera diferente, en función de su visión del mundo y su experiencia de vida. Es decir, según el «cristal» con que percibe el mundo. Esta puntualización, aparentemente de sentido común, no siempre resulta fácil de asimilar —sobre todo— por algunos narradores principiantes, que esperan que su relato tenga el mismo efecto en todos los espectadores, y se sorprenden o se frustran al comprobar que no es así.

Lo mismo ocurre a quienes utilizan los cuentos con fines educativos o de concienciación social, pretendiendo que sus relatos provoquen un determinado efecto en todo el auditorio. Pero, cuando comprueban que el público recibe y valora los relatos de forma diferente a la esperada (independientemente de lo bien o mal contado que esté el relato), se sienten decepcionados al ver frustradas sus expectativas y rechazadas sus pretensiones.

Lo importante es que el cuento resuene y remueva el imaginario del público. Que despierte en cada espectador sus propias sensaciones, valoraciones, emociones, *imágenes*, etc. Pero, en ningún caso podemos pretender que todos los espectadores imaginen, piensen o sientan lo mismo que nosotros acerca de la historia que contamos.

De todas formas, es primordial que el narrador desarrolle su capacidad de evocar, recrear, asociar, disociar y transformar *imágenes*; para que luego pueda estimularlas en el público (sean cuales sean, porque no lo podemos controlar, salvo que hipnoticemos a los espectadores para poder manipular sus sensaciones).

Para ejercitar la imaginación y la creatividad, además de realizar ejercicios específicos, es conveniente leer habitualmente, ver películas, visitar museos, practicar la escritura...

## Cómo saber si gusta a la audiencia

Si seguimos el consejo que apuntaba de «*escuchar al público*», será más fácil saber si el relato está interesando o no. Porque el feedback de los espectadores, que puede ser en sentido positivo o negativo, nos estará facilitando esa información.

Sabemos que la «contada» funciona bien porque notamos una conexión y complicidad especial con los espectadores. Se produce algo así como un «romance» entre público y narrador.

Entonces, percibimos que el cuento interesa, conecta, envuelve al público y le produce resonancias, pues se relaciona inconscientemente con la experiencia del

espectador. El público está sugestionado, embrujado, hipnotizado con la historia. Es un momento «mágico» en el que se percibe el valor eterno de la Narración Oral.

La respuesta del público a nuestro cuento siempre será diferente, como distinta es también nuestra forma de contarlo en cada ocasión. Por ejemplo, a veces pensamos que el relato no llega al público, porque este no reacciona como otros auditorios. Quizá porque los espectadores parecen estatuas, con «caras de jugadores de póker»; inexpresivos y poco participativos. Sin embargo, luego podemos constatar que se trata de un público «muy serio» que escucha respetuosamente, con mucha atención. Y solo al final, cuando el espectáculo acaba, los espectadores rompen su silencio y su quietud con un largo y caluroso aplauso al narrador.

Por lo tanto, dado que la casuística es infinita, los consejos pueden ser válidos, pero nunca definitivos. Siempre tenemos que estar dispuestos a dejarnos sorprender por el espectador.

Para entender el concepto de «temas que conecten con el público», pongo el ejemplo de los monólogos cómicos, los cuales, en general, basan su humor en conectar claramente con la experiencia de la gente. Y cuanto más conectan, más risas producen en el espectador. Bien porque nos reímos de nosotros mismos (unas veces con más ganas que otras) al vernos reflejados en el monólogo, o porque vemos reflejado a alguien cercano, o situaciones conocidas.

Aunque este libro no habla de cómo hacer monólogos cómicos, valga el ejemplo para que entendamos la idea de conectar con la experiencia del público. Aunque este concepto, evidentemente, es mucho más amplio. Y como he dicho, es recomendable actuar sin prejuicios, pues el público puede sorprendernos. Debemos tratar a los espectadores como personas inteligentes, con capacidad de emocionarse y conmoverse con historias bonitas, aunque no se relacionen con su experiencia cercana.

Temas como el amor, el desamor, la amistad, la justicia, el miedo, el valor, la vida, la muerte, la esperanza, el dolor, etc., son temas universales, aunque se cuenten en diferentes estilos. Por lo tanto, la selección de cuentos (aunque tengamos siempre presentes las características del público y las demás circunstancias que rodean la «contada»), no debe hacerse de forma excluyente o con prejuicios respecto a los espectadores.

## **El público es inteligente. ¿O no?**

¡Por supuesto que es inteligente! Debemos confiar en que va a entendernos siempre. Así pues, no lo tratemos de forma infantiloides, ni busquemos su participación con fórmulas simplonas. Tratemos al público con todo respeto.

La participación, a mi juicio, debe potenciar la «contada»; pero de forma creativa, y no siguiendo clichés facilones con la única intención de «animar la fiesta». Pensemos que lo importante es la historia que contamos, y el compartirla con el público. La participación activa siempre es positiva, pero no debe ser la excusa para desvincularnos

de nuestra responsabilidad de cuidar el cuento.

Confiemos, entonces, en nuestra capacidad comunicativa y en la capacidad de escucha del público; y no desvirtuemos el relato en aras de una simple «animación». La Narración Oral es mucho más que eso.

## 6. Aspectos técnicos a tener muy en cuenta

### **Circunstancias que rodean la «contada»**

**C**uando hemos de ir a un lugar para hacer una «contada», es importante no dar nada por supuesto y pensar en todos los detalles, como:

- ¿Habrá sillas para todo el público? ¿Están ya puestas? ¿Quién y cuándo las colocará? ¿Cómo: en filas, en círculo, en media luna?
- ¿Hay iluminación suficiente? ¿Qué tipo de luces o focos hay en la sala? ¿Quién se encarga de la iluminación?
- ¿Dará el sol de cara al público? ¿Hará viento? ¿Qué temperatura se prevé en ese momento? ¿Dispone la sala de equipo de climatización? ¿Quién lo maneja?
- ¿Hay ruido de coches cerca? ¿Zona de juegos? ¿Y los aspersores del jardín? ¿Hay baños públicos cercanos?
- ¿Hay otro espacio alternativo más apropiado? ¿Hay otro lugar cerca donde hacer la contada si llueve? ¿El sitio está convenientemente señalizado? ¿Sabe el público la hora y el lugar exactos de la actuación?

Y así podríamos seguir haciendo más y más preguntas. Siempre que sea posible es conveniente ver con antelación el sitio donde se va a hacer la contada, para poder prever esas y otras muchas circunstancias. Y si no podemos verlo con antelación, hagamos todas las preguntas necesarias a la persona encargada de organizar el acto. Insisto: no demos nada por supuesto.

Veamos un ejemplo para ilustrar lo anterior: Imaginemos que nos han contratado para hacer un cuentacuentos en un pueblecito. Nos preparamos muy bien la «contada» y, el día señalado, acudimos con una hora de antelación al salón donde va a tener lugar la actuación. El público ya espera impaciente a la puerta para entrar a ver nuestros cuentos. Intentamos entrar en el salón y comprobamos que está cerrado. Esperamos un buen rato.

Nos impacientamos. Se acerca la hora del comienzo y el salón sigue cerrado. Hacemos una llamada telefónica a la persona que contactó con nosotros y... ¡resulta que el encargado de abrir la sala se ha ido de vacaciones! Nadie había previsto esta circunstancia. Y, además, nadie sabe quién tiene o dónde está la llave del salón. Parece una situación surrealista, ¿verdad? Pues la «anécdota» es totalmente cierta.

Otro ejemplo, también real: el del narrador que se ve obligado a finalizar la actuación a la mitad ante el inminente peligro de insolación de los niños y niñas del público, debido a que la contada se había programado en pleno mes de agosto, a la una del mediodía y en una explanada sin sombra alguna.

También puedo poner como ejemplo otro caso de una actuación en una plaza en la que el ruido ambiental era tan elevado que el narrador tuvo que parar varias veces la contada porque ni siquiera se oía a sí mismo.

En fin, anécdotas reales como la vida misma, que sirven para ejemplificar la necesidad de «tener previstos todos los imprevistos». Aunque, cosas similares seguirán repitiéndose si no estamos muy pendientes del tema organizativo, pues en muchos lugares, por desgracia, las actividades culturales se planifican sin ningún tipo de sensibilidad ni respeto hacia la propia actividad, ni al público, ni a los artistas.

Esto, afortunadamente, queda compensado con otras actuaciones en muchos lugares donde se organizan los eventos de forma exquisita y con mucho mimo, para que todo resulte bien y el encuentro artista-público esté rodeado de magia. Cuando esto ocurre, la «contada» es inolvidable para todos. Aunque, también pueden ser «inolvidables» las actuaciones que puse antes como ejemplos negativos. Nótese la ironía en mis palabras.

En fin, como podemos comprobar, son muchas las variables y circunstancias a tener en cuenta. Reconozco que no es fácil acertar al elegir dónde y cómo narrar. No hay recetas mágicas, solo cabe intentar buscar, en cada caso, la mejor manera de comunicarnos con el público.

Pero no olvidemos que, aunque todas las circunstancias que rodean e intervienen en la «contada» sean favorables, por sí solas no garantizan el éxito de la actuación, pues para que esta tenga éxito, además, nuestros cuentos tienen que interesar y emocionar al público. Y, por supuesto, nuestra manera de narrar debe ser atractiva para los espectadores. Si nuestros cuentos y nuestra forma de narrarlos gusta e interesa al público, puede que a este no le importe escuchar sentado en el suelo —siempre y cuando la narración no se alargue demasiado.

Recapitulando, la atención del público hacia nuestro relato depende de varios factores:

- *Las circunstancias* de la contada. Es decir, el escenario, el espacio, las condiciones ambientales, el tipo de público, su edad, su costumbre y capacidad de atención, etc.
- *La duración* de la contada. Cuanto más larga sea la contada, más necesario es que las condiciones ambientales sean las adecuadas (y, por supuesto, es importante que el público esté cómodamente sentado).

- *El interés y la emoción* que despiertan los cuentos al público. Si los relatos interesan y emocionan a los espectadores, estarán atentos aunque no estén cómodamente sentados.
- *Nuestras habilidades narrativas*. Cuanto mejor narremos, más atención nos prestará el público.

## Escena y escenario

Dependiendo del estilo o forma de contar del narrador, y dependiendo también de las circunstancias en las que se realiza la contada —sobre todo del lugar y de la cantidad de público asistente—, quizá sea conveniente y/o necesario que el narrador realice su función en una posición más elevada que el público. Me refiero a actuar sobre un *escenario* o similar (tarima, tablado, estrado, altillo, etc.).

Imaginemos que para la «contada» que vamos a hacer, el público estará sentado. Y resulta que nosotros también acostumbramos a narrar sentados. Imaginemos, además, que el lugar *no dispone de escenario* o similar, por lo que durante la actuación estaremos a la misma altura que los espectadores, y solo nos verán bien los de la primera fila. Pero si el público es más numeroso y ocupa varias filas, será un inconveniente para los que no puedan vernos.

Ante esta situación, o narramos de pie, o buscamos un espacio alternativo donde haya escenario y todo el mundo pueda vernos. Recordad siempre que una de las reglas básicas es que el público pueda ver bien el espectáculo. Mi consejo es que el evento se organice de manera que los espectadores puedan ver todo el cuerpo del narrador, aunque este actúe sentado.

En algunas ocasiones, el lugar propuesto para la actuación del narrador es un escenario demasiado alto y/o distante del público. Esta circunstancia es claramente un hándicap para la buena comunicación y complicidad con los espectadores. Si el público está alejado y/o bastante más abajo que el narrador, difícilmente tendrá éxito la «contada», pues además de una mayor distancia física, también se produce una mayor distancia «psicológica» entre los espectadores y el narrador. En estos casos, la situación suele ser bastante «extraña» tanto para el auditorio como para el que narra.

En cualquier caso, es esencial que el público pueda presenciar la actuación cómodamente. Como espectadores, sabemos por experiencia que, si no tenemos un asiento cómodo, al poco tiempo de empezar el espectáculo, empezamos a revolvernarnos, a cambiar continuamente de postura, a sentirnos cansados e incluso doloridos; y acabamos por marcharnos antes de que finalice la actuación.

Es importante que el espectador esté convenientemente sentado, para evitar continuos cambios de postura y para que pueda centrarse en la historia que narramos. Hago esta recomendación, especialmente, para cuando nos dirigimos al público infantil. He comprobado que los niños y niñas sentados en el suelo cambian continuamente de

posición, se levantan, se molestan unos a otros, están más inquietos y menos predispuestos a escuchar durante el tiempo que dura la narración. Cuanto más dure, más necesario será que el público esté convenientemente sentado. Claro que, esta es una convicción basada en mi experiencia personal, y puede no coincidir con la de otros narradores.

## **Espacio, iluminación y sonorización**

Si bien la Narración Oral, en su dimensión Artística y Escénica, no sigue las mismas reglas que el Teatro (aunque ambas disciplinas mantienen afinidades), conviene insistir en que, como artistas de la Narración Oral, estamos sometidos a las leyes del Arte, de la Escena y de la Comunicación. Y aunque nos consideremos «Narradores» o «Cuentacuentos» y no «Actores» (buscando diferenciar la Narración Oral del Teatro) no debemos ser menos cuidadosos con nuestro Arte. Y dado que se trata de un Arte «Escénico», tendremos que aplicar principios escénicos, pues si no los aplicamos, estaremos haciendo Narración Oral, pero desde la dimensión cotidiana y familiar, no Artística y Escénica.

Hago hincapié en este tema porque observo que, muchas veces, se suele obviar el tema de las necesidades técnicas y/o escenográficas. Quizá, por el afán del narrador de diferenciar su actividad de la del Teatro; o bien porque —no nos engañemos— la actuación de un cuentacuentos suele salir más barata a un Ayuntamiento que una representación teatral; o porque, en principio, el cuentacuentos suele necesitar menos recursos técnicos y escenográficos que una obra de teatro. El caso es que, bien por parte del narrador, o por parte de la organización, o por ambas partes, se suelen olvidar las necesidades técnicas y/o escenográficas, es decir, todas las circunstancias espacio-temporales que rodearán a la «contada».

### **El espacio**

En cuanto al *espacio*, es preferible que se trate de un lugar tranquilo y acogedor. No tiene por qué ser necesariamente un teatro o un salón de actos. Puede ser un espacio cerrado o al aire libre. Pero, en todo caso, debe reunir determinadas condiciones: lugar confortable, con la adecuada iluminación y sonoridad, sin distracciones ambientales, de fácil acceso, etc. Por ejemplo: evitemos hacer la actuación en lugares con tráfico cercano; o en lugares próximos a patios de colegio, cafeterías, ferias, fuentes ornamentales, etc.

Concretamente en los colegios soy partidario de no hacer la sesión de cuentos en el aula donde reciben las clases. Prefiero hacer la contada en otro espacio, para que los niños se tomen la actividad como algo distinto a lo que realizan habitualmente durante la jornada escolar (aunque también trabajen los cuentos con sus maestros y maestras). Es

una ocasión especial y hay que «presentarla» como tal.

## La iluminación

En cuanto a la *iluminación*, no es obligatorio tener una iluminación especial o teatral, pero si se dispone de ella, no veo la razón para desistir de usarla, pues una buena iluminación, creando diferentes ambientes, facilitará que el público se concentre más en la figura del Narrador y en las distintas historias. Si no se dispone de una iluminación teatral, quizá podamos crear algún tipo de ambiente distinto con la luz de que dispongamos en cada lugar.

Tengamos presente que lo que vamos a hacer es un acto distinto, mágico, extra cotidiano, por lo que todos los aspectos organizativos deberían reforzar esa idea. Muchas veces no podremos disponer de la iluminación adecuada, pero es un aspecto importante a tener en cuenta siempre que podamos.

## La sonorización

Respecto al *sonido*, cabría decir algo similar. Las tres reglas básicas de la narración (que coinciden con las del Teatro) son: que el público *vea*, que el público *oiga* y que el público *entienda*. El espectador tiene que ver al narrador desde cualquier lugar, y viceversa. Es un acto de comunicación y el contacto visual mutuo es imprescindible. Si además, como hemos dicho antes, la iluminación artificial puede favorecer este acto de comunicación, mejor.

Los espectadores deben oír claramente y sin esfuerzo al narrador. Pero, en muchas ocasiones, no sucede así y la narración no se escucha bien, ya sea porque el auditorio es numeroso o «muy participativo»; o porque el espacio es muy grande y con mala acústica; o porque no queremos usar un equipo para amplificar nuestra voz o no disponemos de él, o el que usamos no es bueno... Sea cual sea la razón, en estos casos el público protesta, se pone nervioso y se va. El narrador también se pone nervioso. No se va, pero sube la voz y se «desgañita» sin conseguir comunicar.

El tema de la sonorización me parece importante. Muchos narradores son reacios o se niegan a utilizar cualquier tipo de megafonía. Argumentan que es mejor que el público escuche su auténtica voz, sin estar alterada o falseada por equipos de sonido. Yo respeto esa postura, pero recuerdo que, si la actuación se hace en condiciones ambientales y de sonoridad desfavorables, el resultado suele ser que el público no oye correctamente y, por tanto, no entiende al narrador, se incomoda o incluso puede marcharse. Además, cuando ocurre esto, el ruido ambiental suele aumentar y la contada se complica.

También suele ocurrir que, el narrador, hace las pruebas de voz cuando el espacio está vacío, sin público. Y entonces, confiado, cree que su voz se escuchará perfectamente sin necesidad de micrófono. Pero, no tiene en cuenta que el público «absorbe» el sonido, por lo que seguramente necesitará mucha más potencia de voz

durante la actuación que cuando la sala está vacía. De igual manera, cuando tenemos público infantil numeroso, la algarabía que suele producirse hace que el ruido ambiental sea superior y, con toda seguridad necesitaremos el apoyo de un equipo de sonido. En todo caso, conviene valorar todo antes de empezar la actuación, teniendo en cuenta las posibles eventualidades.

Ante la duda, aconsejo tener prevista la utilización de equipo de sonido para amplificar nuestra voz. Lo ideal es utilizar un micrófono inalámbrico de diadema. En el mercado existen equipos de sonido de coste reducido ideales para actuaciones de tipo cuentacuentos. Si tenemos la posibilidad de adquirir uno, es importante dejarnos aconsejar por un buen profesional del sonido.

En la medida de lo posible, debemos evitar los micrófonos de mano (aunque sean inalámbricos), pues reducen nuestras posibilidades expresivas; ya que constantemente tendremos una mano ocupada sujetando el micrófono, y no podremos usarla para expresarnos y gesticular. Además, este tipo de micrófonos nos obliga a estar muy pendientes de mantenerlos siempre a la misma distancia de la boca. Con los micrófonos de diadema, este problema no existe. Aunque algunos —los de menor calidad— suelen ser poco estéticos y hay narradores que, por esta razón, se niegan a utilizarlos.

Es cierto que, en muchas ocasiones, cuando vamos a actuar en centros escolares o culturales, los equipos de sonido que tienen son poco versátiles y de escasa calidad. De modo que «muchas veces es peor el remedio que la enfermedad». Y si, además, el espacio no está insonorizado, no estaremos en las mejores condiciones para difundir el Arte de la Narración Oral. Por eso, lo ideal es disponer de nuestro propio equipo de sonido.

Resumiendo en todo caso, tenemos la responsabilidad de procurar hacer la actuación en las mejores condiciones posibles. Solo así estaremos defendiendo y dignificando nuestro arte. No estoy sugiriendo que exijamos para actuar un teatro con excelente iluminación y sonorización, con cómodas butacas, con acomodadores, con técnicos y con flores en nuestro camerino. Me refiero a que, sin despreciar o minusvalorar el interés o la capacidad que tienen los organizadores por hacer la actuación de cuentacuentos, está en nuestras manos compartir con ellos nuestros anhelos, nuestras preocupaciones, nuestras necesidades, experiencias, recomendaciones... Defendiendo las condiciones mínimas para que la «contada» salga bien. No solo por nosotros, sino también, y sobre todo, por los que van a escuchar los cuentos; y por el bien del Arte de la Narración Oral.

Conviene hablar con los organizadores del evento con suficiente antelación, y conocer el espacio y todos los detalles y circunstancias que rodearán la «contada». Es importante también tener una persona de contacto que pueda resolver las dudas o ayudarnos a solucionar cualquier problema o imprevisto.

## 7. Comenzamos a actuar

### **¡Qué nervios!**

**E**s normal que estemos algo nerviosos antes de una contada. Nos preocupa que algo falle; que no nos acordemos del cuento o relato, que este no guste al público, que la gente se levante y se vaya, que no sepamos controlar alguna circunstancia imprevista durante la actuación...

Esos nervios, preocupaciones y temores son naturales y, hasta cierto punto, es razonable tenerlos. Pero debemos evitar que nos paralicen. Al contrario, deben servirnos para mantenernos en alerta. Así que, si surgen, los usaremos como gasolina para el motor que nos mueve a salir a escena y narrar.

Por supuesto, la ansiedad suele ser mayor cuando somos principiantes y/o cuando somos conscientes de no habernos preparado suficientemente la contada. Y suele disminuir a medida que tenemos más experiencia y mejor preparados los cuentos. Sin embargo, y aunque no sirva de consuelo al principiante, hay que recordar que un buen número de profesionales, con muchísimos años de experiencia, sigue sintiendo temor, nervios, «cosquilleos», dolor de estómago, etc., antes de cada «contada». Sensaciones que suelen desaparecer en el momento en que empieza la actuación y se contacta con el público.

Para ahuyentar el temor y los nervios, nos será de gran ayuda actuar desde el convencimiento de que nuestras historias van a interesar mucho y por eso queremos compartirlas. Antes de empezar cada relato pensamos por ejemplo: «Se van a quedar asombrados cuando lo cuente. Parece increíble lo que voy a contar, pero es totalmente cierto». Y luego ponemos todo nuestro ser, todo nuestro empeño en hacerles creer, con todo lujo de detalles, en la verdad de nuestro cuento.

No actuamos para ganar un Oscar al mejor Narrador, sino para contar algo de lo que estamos absolutamente convencidos. Por eso ante el público nos mostraremos tranquilos, seguros y confiados. Pero también transmitiremos empuje, energía y entusiasmo. Así, el miedo y los nervios irán diluyéndose como un azucarillo en el café.

## ¿Qué hago si me equivoco?

Por mucho que nos preparemos un cuento, siempre cabe la posibilidad de cometer errores, olvidos, etc. Y en esos momentos es importante, ante todo, mantener la calma. La experiencia nos proporcionará recursos y capacidad de reacción ante los errores.

Si se trata de un error u olvido irrelevante, lo mejor es continuar con la historia, sin poner cara de: «Me he equivocado. ¡Tierra trágame!». El público, normalmente, no conoce el guion del cuento. Por lo tanto, no suele percatarse de nuestras equivocaciones. Pero, si ponemos cara de habernos equivocado, se dará cuenta de que hemos cometido un error y puede que se regocije en ello. Por lo tanto, evitemos expresar que nos hemos equivocado. Si es un error u olvido importante, podemos retomar la narración con alguna fórmula convenientemente ensayada. Por ejemplo: «Por cierto, no había dicho antes que...» ; «Yo creí que..., pero en realidad lo que ocurrió fue que...»; «¡Qué despistado soy! ¡Un día voy a olvidar cómo me llamo! ¿Recordáis que os dije que...? ¡Pues se me olvidó deciros que...!»

Estas y otras fórmulas semejantes, previamente preparadas, pueden servirnos para arreglar el estropicio causado por un error u olvido anterior. Debemos usarlas cuando nuestra equivocación sea de tal calibre que, si no la reparamos, la narración se verá seriamente afectada o será una catástrofe. Si no resolvemos el error a tiempo, puede llegar el momento en que no sepamos cómo continuar la historia.

Como vemos, en estos casos, la capacidad de improvisar es crucial, pues nos permite resolver problemas de forma ágil y espontánea. Y en consecuencia, nos proporciona mayor seguridad en nosotros mismos. La capacidad de improvisar es, pues, una habilidad que todo narrador debiera desarrollar.

Tengamos presente que los cuentos son cambiantes siempre. Sin quererlo, olvidamos palabras, introducimos otras nuevas, omitimos algún suceso, inventamos otros, etc. Y el público se queda con lo que ha escuchado, no con lo que hemos olvidado o cambiado. Esto no lo digo para que nos sirva de consuelo ante los errores, sino para reducir nuestra ansiedad antes y durante la narración. Por otro lado, el reconocimiento de que —como seres humanos— cometemos errores, no puede servirnos como excusa, ni nos exime de la responsabilidad de formarnos tenazmente como narradores y preparar minuciosamente cada cuento, para minimizar la posibilidad de equivocarnos.

Pero, si los errores se producen, conviene tomarlos —no como fracasos— sino como oportunidades de aprendizaje y de crecimiento, tanto a nivel personal como profesional. De cada error se puede extraer una enseñanza positiva. Y es importante, cuando nos equivocamos, no dejarnos invadir por la negatividad y el pesimismo. Es mejor tomarse el asunto con humor. Pensad que (no lo digo como consuelo) una equivocación, utilizada de forma creativa, quizá pueda ser incorporada posteriormente para crear una nueva versión del relato. Todo es posible en el mundo de los cuentos.

# Tras la primera actuación: cómo continuar el proceso

Antes de contestar, quiero reflexionar sobre los motivos o circunstancias por los que alguien decide iniciarse en el Arte de la Narración Oral. Naturalmente, los motivos pueden ser muchos. Los más habituales son:

- Personas que sienten el impulso de convertirse en «cuentacuentos» después de ver en acción a un buen narrador y haber quedado impresionados con su arte.
- Maestros, educadores, animadores, monitores, bibliotecarios, etc. que quieren aprender a contar cuentos para utilizarlos después en los ámbitos sociales, educativos o terapéuticos donde trabajan.
- Personas que ven en este Arte una ayuda para vencer la timidez o el miedo a hablar en público.
- Actores de teatro que buscan un complemento a su formación o desean ampliar sus posibilidades laborales.
- Profesionales de otros ámbitos como vendedores, periodistas, etc. que quieren mejorar su capacidad de expresión y comunicación.
- Personas a las que ya les gusta y se les da bien narrar en ámbitos cotidianos y familiares, y quieren «ampliar sus horizontes».

Pero, sea cual sea la razón por la que una persona se acerca al arte de la narración, lo cierto es que: «muchos son los llamados y pocos los elegidos».

Cuando vemos a un gran narrador en acción, su arte nos parece fácil, precisamente porque lo hace muy bien. Pero, no nos engañemos, preparar un cuento para narrarlo «dignamente» no es una tarea sencilla. Y preparar un buen repertorio requiere mucho tiempo y dedicación.

Por esta razón, la mayor parte de los que asisten a un curso de cuentacuentos no pasan de la primera fase (la de aprender los rudimentos y ser capaces de contar un cuento a un público más o menos conocido).

Todos comienzan esta primera fase con ilusión, pero cuando se topan con la realidad, y comprueban que la preparación de los cuentos o relatos no surge por generación espontánea, sino a base de un trabajo constante y desagradado, a base de horas de lectura, investigación, ensayo y formación, la mayoría se echa para atrás, abandonando así su proceso de formación y adiestramiento y el deseo de convertirse en Narrador Oral.

Llegados a este punto, si tienes claro que el proceso de convertirte en un buen narrador es largo y requiere esfuerzo, dedicación, paciencia, constancia y pasión, y si —a pesar de todo lo dicho— estás decidido a continuar el camino, entonces... contestaré a la pregunta: «Y ahora... ¿qué?» La respuesta es:

*Leer, leer y leer. Y luego seguir leyendo. Buscar, buscar y buscar. Y seguir*

- buscando relatos en bibliotecas o librerías. Y también escuchar las historias de la gente; estar muy atento a lo que sucede en el mundo...
- *Elaborar un buen fichero de cuentos y relatos.*
- *Adiestrarse permanentemente* en el desarrollo de los recursos expresivocomunicativos personales: voz, cuerpo, emociones...; y de otros recursos adicionales.
- *Seguir investigando* nuevas formas y estilos de narración.
- *Experimentar constantemente.* Aprovechar cualquier ocasión para narrar. Y aprender de cada experiencia.
- *Contactar con otros narradores* para compartir experiencias y visiones.

Como ves, la tarea encomendada es *apasionante*, pero no tiene fin. El campo de trabajo es infinito. Son múltiples las posibilidades de investigación que se abren a partir de ahora. No hay más límite que la imaginación, la creatividad, tu entrega y tu capacidad de trabajo. La recompensa a esta ardua tarea la encontrarás cada vez que te comuniques de verdad con el público. Esos momentos, en los que se siente la «magia» de la Narración Oral, son los que te ayudarán a no abandonar el proceso.

## **¡Ánimo!**

Hemos visto que tan importante o más que el «*qué contamos*» es el «*cómo lo contamos*». Un cuento, aparentemente simple o insustancial, contado por un buen narrador, puede convertirse en algo muy bello. Por el contrario, un buen relato, en manos de un mal narrador, posiblemente resultará aburrido. Por lo tanto, tan importante es disponer de buenas historias para contar, como el prepararse exhaustivamente para narrarlas bien.

Esta preparación implica varias cosas: desarrollar todos los recursos expresivo-comunicativos a nuestro alcance; conocer a fondo el relato; hacer una buena adaptación del mismo; y tener en cuenta todas las circunstancias de la «contada».

Hemos aprendido que narrar es comunicar; compartir emociones, sensaciones, imágenes... Pero, para conseguir una verdadera comunicación con el público, primeramente el narrador tiene que creer en el relato y sentir un irrefrenable deseo de compartirlo. Y luego, debe narrarlo con amor y entusiasmo.

No podremos emocionar y conmover al público si antes la historia no nos ha emocionado a nosotros y no hemos sentido deseos de compartirla.

Es fundamental visualizar y asimilar previamente todos los detalles del relato, como si lo hubiésemos vivido o presenciado de verdad. De esta forma, estaremos preparados para contarlo «como si hubiésemos estado allí».

Y cuando estemos con el público, contaremos la historia con convicción, con emoción, con amor, con verdad, con entusiasmo; con irrefrenables deseos de narrar, de

comunicar y de llegar al público. Narraremos vívidamente; con absoluta seguridad y tranquilidad; como embajadores que traen excelentes noticias.

## 8. Campos, funciones y aplicaciones de la Narración Oral artística y escénica

### El cuento y la narración en la actualidad

La función primigenia de la Narración Oral es la de deleitar. Desde siempre, la familia, el grupo, el clan, la comunidad, etc., se han reunido para escuchar historias. Han sido y son momentos especiales en los que la palabra, el gesto, el silencio, la inflexión de voz..., son convocados por los asistentes, produciéndose un acto de comunicación, en el que se comparte todo un mundo «mágico» —entendiendo por «mágico» no solo lo referido a un mundo de fantasía (con hadas, duendes, brujas, ogros, dragones, gigantes, demonios, princesas encantadas...), sino también lo referido al hechizo, a la fascinación de ese momento, de esa situación en la que todos están unidos al calor de la narración; narrador y público se funden y disfrutan juntos. Eso, pues, es lo primero: el disfrute, el deleite (aunque la historia sea de miedo).

El poder de la Narración Oral era tan grande que los relatos también han servido, desde siempre (además de para el deleite), para transmitir conocimientos, enseñanzas, tradiciones, valores, conductas, creencias, historia... Servían para hacer «piña», es decir, para unir a los miembros de una comunidad, para que la gente se sintiera partícipe de su cultura, de sus tradiciones, saberes, valores, conductas, creencias, etc.

Con la Narración Oral, al igual que con el Teatro, se produce una «catarsis» en el público. Este, de alguna forma, queda «transformado» por el cuento, por el relato o por la pieza teatral.

Evidentemente, a lo largo de la historia, la Narración Oral ha evolucionado, al igual que su función, y existen, hoy en día, otras formas muy poderosas para transmitir conocimientos, enseñanzas, etc. Sin embargo, sigue siendo necesaria actualmente, pues aunque la información y el conocimiento se han globalizado y están al alcance de cualquiera, la realidad es que los seres humanos seguimos sintiéndonos muy solos.

La Narración Oral no puede competir con las nuevas tecnologías, ni debiera intentarlo. Pues, aunque su poder de convocatoria sea menor, su fuerza y su esencia

siguen intactas. La «magia» que se produce en una «contada» sigue siendo muy poderosa y transformadora.

Precisamente ahora, que ya no es necesario emplear la Narración Oral para transmitir conocimientos y saberes —como se hacía en las antiguas culturas orales primarias—, podemos recuperar la función básica de la Narración Oral: deleitarse contando y escuchando historias. En definitiva, rescatar el placer de comunicarnos con los demás, liberados ya de la necesidad de transmitir los conocimientos, saberes o tradiciones de nuestro pueblo mediante los cuentos. Podemos centrarnos en el disfrute de la palabra, del gesto y del encuentro con los demás. Narrando exclusivamente aquellas historias que realmente nos hagan disfrutar.

El relato o el cuento que vamos a contar puede ser clásico, moderno, cómico, dramático, pícaro... Pero indefectiblemente tratará algún tema que incumbe al ser humano: el amor, la vida, la muerte, el deseo, la pasiones... Y siempre cabe la posibilidad de que se produzca la «catarsis» a través del relato.

Contar cuentos en el seno de la familia, en la escuela, con grupos de adultos o con otros colectivos, es algo que debería seguir potenciándose, pues los beneficios son enormes:

- Fomenta el vínculo familiar y social, al aumentar la comunicación y el diálogo.
- Mejora la capacidad de atención, de imaginación, de memoria, de aprendizaje.
- Desarrolla el lenguaje en todos sus aspectos.
- Potencia la expresión y la creatividad.
- Impulsa la actividad lectora. Los niños y niñas a los que se les ha contado y leído cuentos, suelen ser excelentes lectores de adultos (siempre y cuando se les haya leído cuentos por placer y no por cumplir o por compromiso).

Creo que no aprovechamos suficientemente el gran interés que muestran los niños en sus primeros años de vida por que les contemos cuentos. No se cansan de escuchar y piden un cuento tras otro, o bien quieren oír el mismo cuento una y mil veces. Si aprovechamos ese interés natural y lo hacemos bien (no hace falta ser profesionales de la narración ni de la lectura, basta con poner un poco de interés) el beneficio será muy grande para el futuro del niño y de la sociedad.

Además, si el cuento es bueno, siempre dejará alguna huella y quizá sea motivo para la reflexión y el debate; ya sea en el seno de la familia, de la escuela, o en cualquier otra circunstancia.

En la escuela, el cuento, como centro de interés, abre un abanico enorme de posibilidades educativas a explorar: desde la expresión y creatividad (plástica, musical, teatral, literaria...) hasta la educación en valores, la salud, el medio ambiente, etc. Y, por supuesto, todos los beneficios enumerados anteriormente.

No olvidemos que *el lenguaje nos hace humanos*. Cuanto más desarrollemos el lenguaje, más inteligentes seremos, y viceversa.

Sin perder el placer de narrar por narrar: porque nos apetece, porque queremos,

porque nos divierte, porque nos llena, porque nos hace mejores, porque necesitamos compartir... Sin perder esa esencia, tampoco hay leyes que nos impidan narrar con fines pedagógicos, sociales, etc. (salvo los prejuicios puristas). Aunque, como ya he dicho antes, en ese aspecto no podemos ni debemos competir con el poder de las nuevas tecnologías, internet, redes sociales, etc.

Posteriormente, a lo largo de los años, en cualquier otro ámbito donde se participe en un acto de Narración Oral, estaremos convocando —mediante la palabra y el gesto—, lo mejor de nosotros mismos y de la colectividad. Como un acto en el que nos reunimos para comprobar que seguimos siendo humanos, seres trascendentes, pero que, en lo básico, seguimos compartiendo las mismas preocupaciones, los mismos deseos y las mismas necesidades.

Con frecuencia nos pedirán hacer «contadas» sobre algún tema específico. Por ejemplo:

- Día del Libro.
- Día de la Mujer Trabajadora.
- Día del Medio Ambiente.
- Día de la Paz, etc.

Creo que, sin perder de vista la esencia de la Narración Oral (el encuentro gozoso a través de la palabra y el gesto), y sin dejar de ser honestos con nosotros mismos y con el público, sí que podemos realizar una buena labor en estos campos específicos, como en realidad siempre se ha hecho, teniendo en cuenta algunas de las prescripciones y consejos que he dado (evidentemente, cada uno puede usarlas o no según su criterio personal).

Por tanto, desaprovechar oportunidades para contar cuentos no tiene mucho sentido (salvo que las circunstancias no sean apropiadas). Las posibilidades son infinitas: un campamento de verano, una cena de empresa, un cumpleaños, una romería, un centro de acogida, un hospital, una residencia de mayores, un centro cultural, una celebración a la luz de la luna... Cualquier ocasión será una buena excusa para convocar el Arte de la Narración Oral y recordarnos que somos seres humanos, sociales y trascendentes.

## **Cuentos y relatos con valores**

En el capítulo anterior traté ampliamente el tema acerca de los fines y las posibles aplicaciones de la Narración Oral, expresando mi postura al respecto. Ahora, voy a profundizar en lo que actualmente se llama «*cuentos con valores*».

Desde hace miles de años, se han contado relatos para transmitir conocimientos. En sociedades orales primarias, carentes de la escritura, era el principal medio para enseñar. Incluso lo ha sido en épocas posteriores, cuando todavía la lectoescritura era privilegio de

unos pocos.

Podemos encontrar ejemplos en todas las culturas. El Libro del Génesis, en la Biblia, es un libro de mitos que ofrece una explicación «mágica» —acorde con la mentalidad de las gentes de la época— sobre la creación del mundo. Otro ejemplo de «cuentos con valores» son las Parábolas de Jesús, en el Nuevo Testamento. Son historias breves, sencillas, cercanas a la experiencia de los que escuchaban, y de las cuales se pueden extraer enseñanzas morales.

En otro tipo de culturas, se requiere una mayor reflexión y un entendimiento superior para conocer el verdadero sentido del relato. Me refiero, por ejemplo, a los cuentos sufíes, zen, etc. Cuentos que, por cierto, ahora están muy de moda en ciertos círculos relacionados con la vida espiritual. Son relatos breves que, una vez leídos o escuchados, invitan a la reflexión personal.

En otros casos, como por ejemplo, los relatos de las aventuras de determinados personajes, intentan transmitir, de una forma popular y accesible, valores como la amistad, la solidaridad, la justicia, el esfuerzo, el ingenio, la valentía, la bondad, la constancia, la lealtad, etc.

Pero, en todos los casos, ya sea de forma explícita o más sutil, *siempre hay algún valor que transmitir.*

La cuestión está en que los valores y las costumbres dominantes también cambian con los tiempos. Y quizá muchos cuentos clásicos, o de otras culturas, transmiten mensajes y muestran tradiciones y valores que ya no son compatibles con los del mundo actual o con los propios de nuestra comunidad. Por ejemplo, hay numerosos relatos populares en los que se considera como algo «normal» que los maridos peguen a sus esposas. Obviamente, si queremos contar un relato en el que aparezca esa deleznable conducta, tendremos que variar o eliminar ese aspecto, que choca frontalmente con lo que actualmente es aceptable en nuestra sociedad más cercana. Y, si no es posible adaptar el relato, tendremos que desistir de contarlos pues podemos provocar el rechazo del público (salvo que, precisamente, queramos contar ese cuento para generar en los espectadores la reflexión y el debate acerca de determinadas costumbres y/o valores).

En muchos cuentos era habitual encontrar una «moraleja» final, que es como un mini-resumen de las enseñanzas que contiene el relato. Por si aún no nos había quedado claro lo que quería transmitirnos la historia, nos lo repiten a través de la moraleja. La abundante presencia de moralejas en los cuentos prueba que, desde tiempo inmemorial, la Narración Oral servía para transmitir y perpetuar determinadas enseñanzas, valores, creencias, tradiciones y conductas propias y adecuadas de una comunidad.

La moraleja puede aparecer una vez finalizado el cuento: «Y colorín colorado, este cuento ha terminado. No olvidéis que en boca cerrada no entran moscas». O bien, puede estar implícita en la parte final del cuento: «... y la hechicera murió en la hoguera como castigo por todas sus maldades. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado».

Actualmente, el público suele ponerse a la defensiva cuando el cuento lleva moraleja. Incluso, puede llegar a rechazar el relato. Es normal que así suceda, pues a nadie le gusta

que le «tomen por tonto». Y, de alguna manera, la moraleja nos dice exactamente lo que tenemos que aprender del relato. No nos deja margen para imaginar, pensar o decidir por nuestra cuenta qué conclusión sacamos de la historia.

La enseñanza, el mensaje, el valor del cuento, etc., normalmente están implícitos en el mismo, sin necesidad de ser explicitados o aclarados. Veamos, por ejemplo, el conocidísimo cuento de Caperucita Roja. Me refiero al recopilado por Charles Perrault, y no a la versión edulcorada que nos ha llegado posteriormente. En su origen, parece ser que este relato servía para advertir a las niñas que ya menstruaban, de los peligros de ir solas por los caminos, de hablar con desconocidos, o de no obedecer los dictados de sus progenitores.

Los valores y enseñanzas del cuento —al ser contado y escuchado una y otra vez— se transmiten de generación en generación. De esta forma, llegan a formar parte del imaginario colectivo y del conjunto de valores, creencias, tradiciones y costumbres de un pueblo o comunidad.

Cada historia tiene un mensaje, un tema implícito. La cuestión está en que si se hace demasiado evidente —como en el caso de los cuentos con moraleja— suele producir cierto rechazo en el público. Entiendo que el cuento en sí ya tiene un valor, un tema, y que transmite una emoción y una forma de ver el mundo determinadas. Pero cada espectador debe tener la libertad para verlo o no, valorarlo o no, e incluso libertad para pensar diferente de lo que nosotros creemos que transmite el cuento.

Lo importante es la historia que contamos y que esta sea una historia que nos guste contar. Luego, que cada espectador saque sus propias conclusiones. Pero, si intentamos «forzar» al público a pensar de una determinada forma, por muy loable que esta sea, o por muy buenas intenciones que tengamos, lo más probable es que logremos que el espectador se ponga a la defensiva y rechace el relato. Creo que lo mejor es que la propia historia cale en el público, le emocione, le interese y deje una huella indeleble en su espíritu. Y luego, posteriormente, él mismo sacará o no sus conclusiones.

Otra cosa que debemos tener en cuenta los narradores es que ya no vivimos en una sociedad de oralidad primaria, sino secundaria, y por tanto, el narrador ya no es el único depositario de la sabiduría del pueblo. Vivimos en una sociedad donde la información y el saber están al alcance de todos y existen muchas más formas de expresión y comunicación que la Narración Oral.

Dicho esto, quiero dejar claro que la Narración Oral ha sido desde siempre vehículo de transmisión de información, sucesos, valores, costumbres, mitos, conductas, preocupaciones, miedos, leyendas..., en definitiva, de la cultura viva de un pueblo.

La cuestión es que, si eso se hace explícitamente (forzando la moraleja) y sin la aquiescencia del público, el cuento será desechado por este, perdiendo así su valor comunicativo.

Esto debe ser tenido en cuenta por maestros, animadores culturales, monitores de tiempo libre, educadores sociales... y, por supuesto, por el narrador profesional, cuando recibe el encargo de seleccionar y narrar «*cuentos con valores*» sobre temáticas

concretas: medioambientales, salud, tolerancia, igualdad, coeducación... que se cuentan para transmitir de forma explícita una enseñanza o un valor determinado.

Como he dejado claro, no soy nada dogmático en este sentido y creo que el cuento puede ser —y de hecho es— un inmejorable recurso educativo para transmitir determinados valores, actitudes, etc. Decir otra cosa sería negar uno de los pilares fundamentales que ha nutrido y dado sentido a la Narración Oral durante milenios.

En el mundo de la Narración Oral, hay quienes se escandalizan cuando se utilizan los cuentos para estos fines, que no son «artísticos». Como si el cuento fuera patrimonio de unos pocos «elegidos», estigmatizando a los «cuentos con valores», sobre todo de determinados autores.

Ahora bien, dicho esto, insisto —sin ánimo de contradecirme— en avisar del peligro que supone anteponer el valor o la moraleja a la historia o a la emoción; así como del riesgo de caer en la tentación de contar cuentos edulcorados, donde todo es de «color de rosa». La realidad a la que se enfrentará el niño a lo largo de su vida no será de color de rosa, y por tanto, le estaremos haciendo un flaco favor presentándole cuentos dulcificados donde todo es maravilloso y siempre hay un final feliz.

Creo que el cuento, sobre todo a los niños, debe servirles para estimular su imaginación, su capacidad de escucha, de observación, de atención, de análisis, de emocionarse, de regocijarse, de compartir... Y para ello importa más la historia, los sucesos, los personajes, las emociones, la aventura, el conflicto y la solución. El tema y los valores llegarán por añadidura.

Pongamos un ejemplo: Imaginemos que contamos un cuento sobre las aventuras de un muchacho que se enfrenta a muchas calamidades y que utiliza el ingenio para superarlas. El muchacho es valiente, generoso, audaz... Si el relato de sus peripecias divierte y entusiasma al público, no será necesario explicitar más los valores del cuento, ni forzar el mensaje con una moraleja final. Porque en sí misma, la historia es ya el mensaje. Y si el cuento ha interesado, divertido y emocionado al público, tengamos por seguro que el mensaje habrá calado.

Quiero resaltar que el trabajo educativo que realizarán posteriormente maestros, animadores y educadores sobre el *cuento con valores*, debe realizarse, en lo posible, suficientemente separado del acto mismo de la contada, con el fin de que el destinatario distinga los dos hechos: la narración y el trabajo educativo; y para que la narración siga constituyendo un acto expresivo-comunicativo y artístico, en sí mismo gozoso, y que no lleva asociado ningún otro sentido, por ejemplo académico, que pudiera contrarrestar o disminuir el valor intrínseco del cuento.

En todo caso, al elegir los temas y las historias, hemos de ser honestos y consecuentes con nosotros mismos, con el público y con el Arte de la Narración Oral.

Insistimos en que prime lo humano, lo artístico y lo lúdico sobre lo educativo. Pues si utilizamos el relato como medio de concienciación social, para persuadir al público de determinadas cosas, o como se dice vulgarmente: «para comer el coco» a la audiencia, lo único que conseguiremos es desvirtuar las posibilidades artísticas de la Narración Oral y

que el público acabe rechazándolo.

## El cuento «terapéutico» o la «cuentoterapia»

Otra corriente surgida en los últimos años es la «cuentoterapia», es decir, la utilización del cuento como recurso terapéutico. No tanto para curar enfermedades físicas, sino para «sanar el alma». La «cuentoterapia» emplea el relato para trabajar determinados aspectos que puedan ser problemáticos para la persona. Por ejemplo, para ayudar a superar o entender la pérdida de un ser querido, para liberarse del sentimiento de culpa, para recuperar la alegría de vivir, etc.

Esta corriente se basa en el poder catártico de la Narración Oral; en la capacidad transformadora que tiene en sí mismo el cuento, cuando produce resonancias en el interior de quien lo escucha. Creo que utilizar los relatos como recurso terapéutico puede ser un campo de investigación muy interesante. Entiendo que debemos estar allí donde la Narración Oral pueda ser de utilidad a alguien. Y si con nuestros cuentos, además de deleitar, ayudamos a los demás, pues... ¡genial!

En todo caso, si decidimos hacer «cuentoterapia», sería conveniente tener presente algunas recomendaciones:

- La primera es *formarnos adecuada y específicamente en el tema*. Al igual que hacen, por ejemplo, los clowns o payasos de hospitales, que reciben formación específica sobre cómo aplicar su arte en un medio asistencial. Indudablemente, querer ayudar a los demás es básico, pero tener buena voluntad no es suficiente; además, hay que tener la formación adecuada. En caso contrario, podemos causar más daño del que ya existe y agravar la situación.
- En segundo lugar: *no olvidemos que la principal función de la Narración Oral es la de deleitar*. En este asunto, cabe decir lo mismo que con el tema de los cuentos con valores, la moraleja, etc. Si ponemos por delante el valor terapéutico del cuento, el mensaje, la moraleja, etc., seguramente provocaremos el rechazo del espectador, pues este percibirá el cuento como la pastilla o el jarabe que se tiene que tomar obligatoriamente para curarse.

El valor terapéutico del cuento —si lo tiene— debe llegar deleitando, divirtiendo al que lo escucha. Solo así podrá tener un efecto transformador en quien lo recibe.

# Anexos

**I. Algunos ejercicios de entrenamiento para la voz**

**II. Consejos para cuidar la voz**



# I. Algunos ejercicios de entrenamiento para la voz

## La voz, el recurso básico

**H**e insistido en páginas anteriores en que el narrador debe conocer y desarrollar todos sus recursos expresivo-comunicativos.

Obviamente, la voz es un recurso básico y primordial para nuestra labor, habida cuenta de que estamos hablando de narración «oral». Por lo tanto, es fundamental para el narrador el conocimiento de su propia voz, y de las técnicas que pueden contribuir a su desarrollo. Con el fin de conseguir una voz educada, impostada, potente y rica en matices.

Existen numerosas publicaciones con exhaustivas recopilaciones de ejercicios de voz, pero mi recomendación es acudir siempre, en primer lugar, a sesiones de educación de la voz bajo la supervisión de especialistas contrastados. Pues, aunque se sigan las indicaciones de cualquier manual de técnica vocal, si no se recibe feedback por parte de un profesional, corremos el riesgo de realizar erróneamente los ejercicios. Es muy fácil creer que lo estamos haciendo bien nosotros solos, con la ayuda de libros. Y, sin embargo, después, con el asesoramiento de un profesional de la voz, nos damos cuenta de que estamos equivocados y tenemos que «desaprender» aquellos malos hábitos que hemos adquirido. Con lo cual, el trabajo es doble: eliminar los malos hábitos y volver a adquirir las formas correctas de usar la voz.

De entrada, necesitamos conocer el funcionamiento de nuestra voz y los mecanismos que nos ayudarán a sacarle su máximo rendimiento, para utilizarla después eficazmente en el Arte de la Narración Oral. Realizar al principio los ejercicios con la supervisión de un profesor cualificado nos facilitará un conocimiento práctico —sensorio perceptivo— de la voz, que nos evitará futuros problemas. Una vez que tengamos suficiente experiencia en la realización de estos ejercicios, y que sepamos hacerlos correctamente

con la ayuda de un profesional, sí que podremos realizarlos por nuestra cuenta. Aunque conviene acudir periódicamente al especialista para comprobar que, con la rutina, no adquirimos nuevos «vicios» en la utilización de la voz.

Las condiciones en las que muchas veces hacemos las «contadas» no son precisamente las más favorables para el buen uso de la voz. Por ello, es imprescindible estar siempre alerta y no dar por supuesto que lo estamos haciendo bien. Las circunstancias adversas, la rutina y la falta de formación permanente en técnica vocal, nos llevan fácilmente a «bajar la guardia» y, sin darnos cuenta, a cometer errores en el uso de la voz. Por tanto, lo lógico es que, el narrador o futuro narrador, al acabar de leer estas líneas, se ponga inmediatamente a buscar un profesor especializado en clases de voz, poniendo en práctica la recomendación de no comenzar sin la supervisión de un experto.

A continuación describo algunos ejercicios que, por su sencillez, pueden realizarse en cualquier momento, y su práctica solo puede traer beneficios. Metodológicamente están diseñados para que nos gusten y nos produzca placer realizarlos. A priori pueden parecer infantiles, sin embargo son muy eficaces, porque con ellos se realiza un buen calentamiento de los músculos fonoarticulatorios. Además, al ser divertidos, se evita convertir la ejecución de los ejercicios en una actividad demasiado técnica y aburrida. No olvidemos que se trata de crear una rutina de entrenamiento de la voz. Los ejercicios deben ser amenos e imaginativos, para que nuestro cuerpo y nuestra mente los recuerden como algo placentero.

Dado que el narrador oral suele trabajar solo, sin nadie que le «vigile» o imponga un horario de entrenamiento, es muy fácil dejarse llevar por la pereza, la dejadez o la desmotivación. Como consecuencia, suele abandonar las rutinas de entrenamiento, espaciándolas cada vez más en el tiempo, por lo que estas pierden su efectividad. Pues el entrenamiento, para ser realmente eficaz, debe ser continuo. Es importante, por tanto, «auto imponerse» una cierta disciplina, tanto para el entrenamiento de la voz como para las actividades de adiestramiento y preparación de los relatos que lleva a cabo el narrador.

## **Ejercicios de calentamiento, articulación y proyección**

Con los ejercicios que describo a continuación, liberamos a la laringe de la «responsabilidad» de un trabajo tan minucioso y exigente como es el de aprender a proyectar la voz correctamente, por lo que contribuimos a que la laringe y el resto de órganos que intervienen en la fonación estén relajados, aspecto fundamental para evitar lesiones y para conseguir el máximo rendimiento.

Debo advertir que, entre los especialistas de técnica vocal, hay profesionales que desprecian este tipo de ejercicios y técnicas imaginativas como las que voy a proponer,

centrándose únicamente en lo puramente técnico y considerando poco científico mezclar el trabajo técnico vocal con lo imaginativo. Sin embargo, yo estoy convencido de que el trabajo con la imaginación, además de hacer más amenos los ejercicios técnicos, dotan a la voz de una nueva dimensión, más creativa y más comunicativa, y contribuyen a reducir la tensión en la laringe. No se trata de tener una voz «perfectamente colocada», sino de tener una voz capaz de comunicar y emocionar.

Lógicamente es bueno hacer estos ejercicios en lugares donde nos sintamos a gusto, sin cohibirnos y sin molestar a nadie.

Comenzamos.

- Con las manos cerradas, utilizándolas como si fueran «pastillas de jabón», *masajeamos y activamos* suave, pero enérgicamente: hombros, tórax, abdomen, cuello, cabeza, frente, cara, mentón, etc. A la vez que lo hacemos, aceleramos la respiración, emitimos libremente sonidos: suspiros, quejidos, bostezos, onomatopeyas, etc. Sin forzar la emisión, dejando libremente que surja y fluya el sonido, para activar y desbloquear la voz. Este ejercicio podemos hacerlo de pie, sentados, o caminando.
- *Bostezamos*; forzamos el bostezo, aunque no tengamos ganas, siempre emitiendo sonido. Este ejercicio no deben hacerlo (o, en todo caso, hacerlo con mucho cuidado) aquellas personas a las que fácilmente se les desencaja la mandíbula. Posteriormente, cuando tengamos más práctica, bastará con hacer el inicio del bostezo. Realizarlo varias veces, siempre con plena conciencia de los movimientos que realizamos. El bostezo es recomendado como ejercicio importante para relajación, la bajada de la laringe, etc.
- Con la boca cerrada, *masticar un chicle imaginario*. Hacerlo de forma ruidosa, haciendo que el imaginario chicle, con la ayuda de la lengua, recorra todos los recovecos de la boca. Es recomendable hacerlo ante un espejo, para comprobar que el cuello está relajado y que solo se mueven los músculos faciales. Repetimos el ejercicio anterior, pero *con la boca abierta*. De forma ruidosa, saboreando el imaginario chicle, que sigue recorriendo toda la boca. También vigilamos, frente a un espejo, que el cuello esté relajado.
- Imaginamos que tenemos que comer un gran pastel o un trozo de tarta y no tenemos cucharilla, por lo que debemos *usar solo la lengua*. Utilizamos diversas formas poco convencionales de comer el pastel, con «lametazos» cortos o largos, rápidos o lentos, etc. Al final, usamos la lengua para limpiar el imaginario plato.
- Siguiendo con el ejercicio anterior, con la boca cerrada, usamos la lengua para «saborear» *los restos del pastel* que se han quedado en los rincones de nuestra boca, entre los dientes, etc. Emitimos sonidos por el placer de sentir el sabor del pastel imaginario. Seguimos mirándonos en el espejo para comprobar que los músculos del cuello estén relajados. A continuación abrimos la boca y con la lengua recorremos el exterior de la boca, hasta donde llegue la lengua para *apurar los restos del pastel*. Sin olvidarnos de emitir sonidos. Lo hacemos en círculos,

recorriendo el exterior de la boca, todo lo que dé de sí la lengua.

- Con la boca cerrada, *hacemos «pompas»*, moviendo una pequeña pelota imaginaria por el interior de la cavidad bucal.
- *Sacamos la lengua*, con la boca prácticamente cerrada: sacándola un poco, del todo, lentamente, rápidamente y realizando variaciones. También podemos imaginar utilizar la lengua como los camaleones. Siempre es importante acompañar el ejercicio de sonido.
- *Hacemos muecas exageradas y burlescas* (siempre siendo cuidadosos de no hacernos daño o de desencajar la mandíbula) frente al espejo, acompañadas de sonidos, respiraciones fuertes, onomatopeyas, etc., siempre vigilando el no tensar los músculos del cuello. También podemos *hacer «pedorretas»*, lo que contribuye enormemente a calentar la zona de los labios.
- Imaginando que nuestra cabeza está «hueca» y que en ella se ha colado un «moscardón», con la boca cerrada *hacemos el sonido del moscardón*, a la vez que imaginamos que este quiere salir por la boca, las orejas, la nariz, los ojos, la coronilla, la faringe. Siguiendo con el ejercicio anterior, los labios se separan apenas un milímetro, por donde el «moscardón» se empeña en salir. Seguimos realizando el sonido del moscardón, a la vez que imaginamos que está en la zona de los labios intentando salir. Seguimos prestando atención a los músculos del cuello, para que no estén tensionados.
- Trabajamos con la imagen de la *lengua del camaleón*. Emitimos con la boca cerrada un sonido, por ejemplo: /m/, y abrimos la boca a la vez que la lengua sale y el sonido sale también. Recogemos la lengua y el sonido. Repetimos varias veces variando el sonido, la velocidad de salida de la lengua, etc. Conseguimos así la sensación de «dominar» el sonido.
- Trabajamos con la imagen del *mugido de una vaca*. Movemos la mandíbula inferior, la lengua dentro y fuera de la cavidad bucal, a la vez que imitamos el mugido de una vaca. Realizamos el ejercicio alternando con la boca cerrada y abierta. En otro momento, con la boca abierta, sustituimos este sonido por las sílabas: /ma/me/mi/mo/mu/. Después por: /pa/pe/pi/po/ pu/, y por: /ta/te/ti/to/tu/.
- Para trabajar la colocación de la voz usamos las sílabas: /ka/le/si/fo/mu/. Emitimos dichas sílabas separadamente, alargando la vocal. *Kaaaa...kaaaa....kaaa...kaaa... Lee...lee...lee...lee...Siii...siii...siii...siii... Fooo.... fooo... fooo...fooo... Muuu...muuu...muuu...muuu... Y posteriormente seguido: Kaaa...lee...siii... fooo...muuu.*  
Este último ejercicio, haciéndolo de forma muy consciente, sirve para proyectar y colocar la voz correctamente. Es importante observar cómo el sonido avanza desde atrás de la cavidad bucal (/ka/) hasta los labios (/mu/). Es conveniente hacerlo con suavidad, sin gritar, pero tampoco susurrando.

Para acabar con esta serie de ejercicios, propongo uno que consiste en emitir y lanzar el sonido (puede ser una vocal, una sílaba o una palabra), imaginando que el sonido llega

hasta un determinado lugar. Por ejemplo, el suelo, la pared de enfrente o un árbol en la calle. Variamos la imagen del lanzamiento del sonido, de forma que este puede ir arrastrándose por el suelo, seguir la trayectoria de una jabalina, los botes de un balón, etc.

## **Ejercicios para mejorar la articulación y la pronunciación**

Existen numerosos ejercicios para mejorar la articulación y la pronunciación. A continuación describo algunos de ellos. Son muy sencillos pero eficaces. Básicamente, se trata de potenciar la correcta resonancia bucal de cada vocal y consonante. Los ejercicios, sobre todo al principio, conviene realizarlos ante un espejo para comprobar que los músculos del cuello estén relajados durante su realización.

Propongo a continuación varios ejercicios que, practicados asiduamente, mejorarán nuestra pronunciación, lo que redundará en una mejor captación de nuestro mensaje por parte de la «audiencia».

Muchas veces no se trata de hablar más alto, sino de hablar «mejor». Pongamos el ejemplo de los equipos de música: si el equipo emisor no es de calidad, aunque tengamos buenos altavoces y subamos mucho el volumen, el sonido saldrá distorsionado. Sin embargo, cuando el equipo emisor es de calidad, al subir el volumen no se distorsionará la música. Por lo tanto, la voz, en su origen, debe salir clara.

### **Vocalizaciones con un corcho**

Colocamos un corcho entre los dientes, sin apretarlo demasiado, tan solo lo sostenemos para que no se caiga. Manteniendo el corcho sujeto entre los dientes pronunciamos lenta y cuidadosamente vocales, consonantes y sílabas. Posteriormente introduciremos palabras completas y frases.

Es importante silabear conscientemente y exagerando al máximo los movimientos de los músculos de la cara, pero sin tensar los del cuello. Al comienzo es de gran ayuda servirse de un espejo, pero lo importante es llegar a percibir y sentir los músculos en movimiento, sin necesidad de mirarse en el espejo.

Hay que hacer el ejercicio lentamente. Solo aumentaremos la velocidad tras varias semanas practicando. Vigilaremos también que el corcho no esté muy «mordido». Si lo está, significaría que apretamos demasiado los dientes y deberíamos relajar la mandíbula inferior masajeando enérgicamente la zona donde ambas mandíbulas se unen (puede ser doloroso pues es una zona donde se acumula tensión).

Repetimos el ejercicio del corcho, pero con tapones en los oídos para una mayor conciencia del sonido que emitimos.

Podemos grabarnos mientras hacemos los ejercicios y posteriormente oír nuestras vocalizaciones. Lo que escuchamos en la grabadora es lo que escuchan nuestros «oyentes». Nos servirá, para corregirnos cuando no pueda hacerlo un especialista.

Con el corcho en la boca, iremos aumentando la velocidad de los silabeos, sin perder de vista los movimientos de los músculos de la cara, la mandíbula, etc. Al principio puede parecerse poco natural y muy exagerado este tipo de ejercicios, pero practicándolos de forma habitual, durante unos minutos todos los días, en pocos meses mejoraremos considerablemente nuestra pronunciación.

Finalmente, podemos alternar las vocalizaciones con corcho y sin corcho. Decimos las mismas frases con el corcho y después sin el corcho. Es importante que cuando no tengamos el corcho actuemos como si lo tuviéramos entre los dientes, moviendo exageradamente, pero sin tensionar el cuello, los músculos faciales, la mandíbula, etc. Podemos grabar periódicamente nuestras vocalizaciones con corcho y sin corcho para comprobar los avances.

## **Vocalización sin emitir sonido**

Este ejercicio debe hacerse con una persona que haga de oyente. Podemos buscar un compañero o amigo con el que hacer este «juego». También puede hacerse con varios oyentes, y podemos intercambiar los roles, de forma que la actividad, además de ser muy eficaz para mejorar la articulación y la pronunciación, sirva para divertirnos.

Se trata de ponernos frente a nuestro «oyente u oyentes», sentados o de pie, y hablarles (contarles una historia, una anécdota, la última película o el último libro leído, etc.) pero sin emitir sonido alguno, articulando al máximo cada sílaba pero en silencio. Podemos y debemos servirnos de la gestualidad, pero sin sustituir la falta de sonido por mímica. Es como si estuviéramos viendo la televisión y quitásemos el sonido. Cada turno puede durar entre uno y dos minutos y al final el oyente dice lo que cree habernos entendido. Podemos repetir el ejercicio varias veces.

Este ejercicio nos ayuda a mejorar nuestra pronunciación, pues trabajamos la musculatura facial. Pero sobre todo, sirve para mejorar la intencionalidad y la capacidad de comunicación, pues al no poder emitir sonidos, tenemos que poner el máximo empeño en ser «entendidos».

Si la actitud que tenemos al no emitir sonidos, la mantenemos cuando sí los emitimos, nuestra capacidad de comunicar se incrementa exponencialmente. Y aumenta la intensidad vocal y emocional de lo que comunicamos.

Cuando dominamos este ejercicio, podemos complicarlo, de forma que nuestro oyente, con un imaginario «mando a distancia de TV» nos da el volumen y nos lo quita alternativamente cuando lo desee. De este modo, contamos nuestra historia alternando sonido y silencio, pero siguiendo con el máximo empeño en hacernos entender y para ello usamos la gestualidad, pero no la mímica.

Otro buen ejercicio para mejorar la sonoridad y la impostación de la voz es decir un

texto, pronunciando solo las consonantes, omitiendo las vocales.

## **Ejercicios para mejorar la inflexión y la entonación**

No solo es importante la correcta emisión de la voz, y que esta salga limpia y sin impedimentos, bien articulada de la laringe y la cavidad bucal, sino que es imprescindible que tenga la cualidad de ser envolvente, acogedora, que suscite el interés y la atención de quien nos escucha.

Para ello debemos ejercitarnos en el ritmo y en la entonación. Algunos ejercicios recomendables son los que siguen.

### **Trabalenguas**

Nos aprendemos algunos de memoria y «jugamos» a decirlos de diferentes maneras. Por ejemplo, podemos decir el trabalenguas silabeando a la vez que llevamos el ritmo con las palmas de las manos, con pitos, o con pasos. Aumentamos o disminuimos la velocidad. En vez de una sílaba decimos dos sílabas juntas cada vez, o tres. También podemos decirlos cantando basándonos en melodías conocidas o inventadas.

Una parte del trabalenguas puede ser pronunciado de forma enunciativa, otra parte interrogativa y otra exclamativa. Podemos hacer infinitas variaciones, con el objetivo de dotar a nuestra voz de una mayor flexibilidad y sentido musical.

### **Frases sencillas y neutras**

Nos ejercitamos en decir las con diferentes entonaciones y sentidos. Por ejemplo con miedo, con alegría, con nerviosismo, con sorpresa, con envidia, con odio, con cariño, con rabia, con suspicacia, con duda, con ironía, con rotundidad... Puede servir cualquier frase, o incluso palabras como «Sí» o «No».

*Seguimos haciendo hincapié en el ritmo y sobre todo en ser conscientes de que el sentido último de la frase puede variar dependiendo de la palabra clave que queremos destacar. Podemos hacer una pausa corta, con intención, antes de decir la palabra clave que queremos destacar. Nos ejercitamos en ello.*

Vamos avanzando en este tipo de ejercicios, de forma que en vez de frases usaremos párrafos cortos (podemos sacarlos de cualquier relato o utilizar textos ya contrastados que podemos encontrar en cualquier libro sobre voz). Comprobamos cómo varía el sentido de lo que decimos al cambiar el ritmo, las pausas, la entonación...

Podemos practicar también con el cuento, narración o relato que estamos preparando, de esta forma nos sirve de entrenamiento y de exploración de las

posibilidades vocales y verbales.

Si hacemos el ejercicio con otros compañeros que hagan las veces de público, podemos estar atentos a sus reacciones: comprobar si aumenta el interés y la atención en determinados momentos en los que, de forma consciente, trabajamos las inflexiones de voz.

## **Lenguaje extraño o inventado**

Otro ejercicio muy ameno y a la vez eficaz, es el de hablar en un lenguaje extraño o inventado. Nos colocamos frente a uno o varios compañeros y contamos una experiencia personal, una vivencia, un viaje, un problema, etc., pero usando en todo momento un lenguaje extraño, inventado de forma improvisada en ese momento. No vale jugar con jergas del inglés, alemán, ruso, chino o cualquier otro idioma.

Este interesante ejercicio sirve para centrarnos en la comunicación de lo emocional del relato. Con toda probabilidad, nuestro oyente, no entenderá todos los detalles de lo que le estamos comunicando, pero sí que «escuchará» las emociones y sentimientos que subyacen a lo que le intentamos transmitir. Y en eso consiste el objetivo del ejercicio. Es curioso comprobar cómo, una vez ejercitados en la práctica de este ejercicio, conseguimos transmitir mucha más información de la que, a priori, pudiéramos pensar.

Y es sorprendente comprobar cómo en la mayor parte de los casos, vamos consiguiendo que el oyente, aunque no entienda todos los detalles, sí se haga una idea general de la historia que le contamos y sobre todo, de lo que sentimos.

## **Ejercicios para mejorar la capacidad comunicativa**

Los ejercicios que propongo a continuación, conviene hacerlos como mínimo con un «oyente», que colabore con nosotros. Podemos también variar los roles para hacerlo más ameno.

### **Descripciones**

Se trata de describir al «oyente» un cuadro, una escena o una situación que vemos nosotros, pero él no. El oyente mantiene los ojos cerrados y escucha lo que le decimos. Haremos descripciones de hechos, lugares, objetos, personas, etc., de la forma más objetiva y neutra posible, ofreciendo datos observables, sin hacer valoraciones ni juicios. Finalizada la descripción, el oyente abrirá los ojos y comprobará si lo que hemos descrito coincide con lo que él ha visualizado. Así, el oyente nos reportará feedback de lo que hemos hablado.

Posteriormente evolucionaremos con este ejercicio de manera que, al hacer las descripciones, involucraremos nuestras emociones, sensaciones, etc. Nuestras descripciones ya no serán neutras, sino que transmitirán los sentimientos que nos produce la escena que describimos. Al finalizar la descripción, nuestro oyente abrirá los ojos y comprobará si lo que le hemos descrito coincide con lo que él ha visualizado y sentido a su vez.

## **La mirada**

En el capítulo sobre el público hablé exhaustivamente sobre este tema. Ahora lo analizaremos desde un aspecto más técnico.

La mirada es el principal nexo de unión que existe entre dos personas que mantienen una conversación en directo. Es como un hilo invisible que une los ojos de los interlocutores. Si estamos hablando y dejamos de mirar a nuestro interlocutor, implícitamente estamos dándole permiso para que él también mire a otro lado o deje de atender a lo que le decimos. Podemos comprobarlo fácilmente con las personas que nos escuchan, tanto con un grupo pequeño de oyentes como con auditorios más amplios.

Ese «hilo invisible» es una herramienta imprescindible para mantener la atención y el interés de nuestra «audiencia». Sostener la mirada de las personas a las que nos dirigimos implica sostener también su atención. Además, como ya expuse en el apartado «Mirar al público», cuando miramos a alguien desde cierta distancia, por efecto óptico, los que están a su alrededor también se sienten mirados, por lo que no necesitamos estar continuamente cambiando la mirada de un interlocutor a otro.

Los narradores solemos pasar por alto la importancia que tiene sostener la mirada hacia el público. La mirada directa y clara a los espectadores, unida a una voz nítida, envolvente y sugerente, contribuye a mantener mayor atención e interés por parte del auditorio.

Un error bastante común que solemos cometer es que, mientras narramos, elevamos la mirada hacia el fondo de la sala, obviando la presencia del público. El resultado es una voz monótona, poco comunicativa. Además, si no miramos a nuestros interlocutores, nos estamos perdiendo una gran cantidad de información «no verbal» inconsciente que emiten constantemente. Esa información nos proporciona muchos datos (si estamos atentos a ello) sobre el efecto que nuestro relato produce en el público.

La mirada es un complemento fundamental a una voz educada y bien proyectada. Al dirigir nuestra mirada hacia las diferentes zonas de la sala, mirando a unos y otros alternativamente, comprobaremos cómo, de forma inconsciente, vamos variando también las inflexiones de voz, haciendo que esta sea cada vez más rica en matices. De esta manera estaremos sacando el mayor rendimiento a nuestra voz.

## **Control de la técnica vocal**

A continuación, señalo algunos aspectos a considerar para una correcta emisión de la voz:

- Mantener una posición adecuada, ya sea de pie, sentado o en movimiento. Especial atención a la alineación de la columna vertebral y a la posición de la cabeza, los hombros y el pecho.
- Control y relajación de los músculos faciales, de la mandíbula y de la lengua.
- Ejercitar y habituarse a la respiración de tipo costo-diafragmática abdominal, así como desarrollar una buena coordinación entre respiración y fonación.
  - Articulación e impostación del sonido, con entonaciones, pausas y ritmo adecuado.
  - Procurar tomar el aire justo para hablar; el exceso de aire produce fatiga.
  - Grabarse la voz para corregir los defectos de emisión y pronunciación.
  - Habituarse a hacer un calentamiento vocal antes de una narración. Igualmente, realizar ejercicios de calentamiento físico, a nivel general y particularmente de los músculos de la cara, del cuello, de la lengua, de los hombros, etc.
- Después de actuar, encontrar momentos para descansar la voz. Y si hay fatiga, buscar la causa para poder ponerle remedio.
- Acudir periódicamente a un experto a realizar controles preventivos de la voz.



## II. Consejos para cuidar la voz

Dado que la voz es la principal herramienta del narrador oral (aunque en su trabajo debe intervenir todo su ser: cuerpo, voz, emociones, etc.), aquí incluyo algunas recomendaciones básicas. Si falla la voz, no podremos hacer nuestro trabajo, por lo tanto, su cuidado para prevenir posibles alteraciones, es fundamental.

Las alteraciones de la voz pueden estar causadas por diversos factores: físicos, ambientales, emocionales, psicológicos, sociales, etc. Y, viceversa, las patologías de la voz pueden provocar, a su vez, alteraciones a nivel psicológico, físico, emocional, relacional, etc. complicando la salud del narrador.

Prácticamente todos los autores coinciden en señalar una serie de pautas de higiene vocal. Muchos de estos consejos no van dirigidos únicamente a narradores, sino a cualquier persona que utiliza la voz de forma profesional o que quiera adquirir hábitos de vida saludables.

Sabemos que en la producción de la voz intervienen diversos órganos y aparatos del cuerpo humano, por lo que puede verse afectada al producirse cualquier alteración o patología en alguno de los órganos que intervienen en su producción. Además, hay que tener en cuenta que la salud es un concepto integral, que abarca no solo lo corporal, sino también lo mental, lo emocional y lo social. Y estos elementos son interdependientes entre sí. Así pues, *debemos hablar de la salud en términos globales, integrales u holísticos*.

Por tanto, los consejos para cuidar la voz incluirán pautas de conducta en relación no solo con lo físico o corporal, sino con lo psicológico, lo emocional y lo relacional. Algunas pautas de higiene vocal que afectan a la salud integral de la persona pueden ser las que desarrollo a continuación.

## Postura corporal y postura «integral»

Una postura corporal incorrecta produce dificultades respiratorias (por mala posición de la columna vertebral) en el mecanismo vibratorio (por menor elasticidad del sistema laríngeo) y en las cavidades de resonancia (por crearse una mayor curvatura y por tanto mayores rozamientos.)

- Respecto a *la cabeza*, hay que evitar echar la cabeza hacia atrás, pues de esta forma se cierra el paso del aire por la laringe, se produce un tono excesivamente nasal y se debilita la resonancia, incluso puede derivar en problemas de articulación. También hay que evitar echar la cabeza hacia adelante, pues incrementa la distancia entre el cráneo y la mandíbula inferior, dificulta el paso del aire, y produce una inspiración jadeante. Y si se intenta aumentar la intensidad de la voz, esta sale forzada y puede quebrarse.
- Se debe evitar llevar *el tórax* hacia abajo. En este caso, los hombros se van hacia adelante, el abdomen sale hacia fuera y la respiración se comprime, por lo que la voz no tiene el soporte adecuado y se vuelve monótona y aguda.
- En cuanto a *la espalda*, tenemos que evitar arquear la espalda hacia dentro, pues la respiración se vuelve superficial y nos cansamos más al hablar. La voz se vuelve estridente y con pocas resonancias. Por su parte, bloquear las rodillas produce tensión en los músculos abdominales y en la glotis.

En definitiva, son consejos tendentes a mejorar nuestra postura corporal. Incido en que debe hacerse bajo la supervisión de un profesional, hasta que la postura correcta llegue a ser algo natural en nosotros y desarrollemos nuestra capacidad autoperceptiva para corregirnos.

Otra cuestión fundamental es que hablamos de la postura «integral» del cuerpo. No basta con que el cuello y los hombros estén bien colocados si hay otras partes que no lo están. Cualquier mal funcionamiento de una parte del cuerpo incide negativamente en otras partes. Por ejemplo, una mala colocación de los pies incide en la columna, y a su vez en el tórax, los pulmones y el diafragma, y acaba afectando también a la laringe.

Existen diversas técnicas que inciden en la *rehabilitación postural*. Cada narrador, si lo necesita, puede elegir entre diversas técnicas y practicar la que más le convenga. Entre otras:

- Técnica Alexander
- Rolfing
- Rehabilitación postural global
- Antigimnasia
- Movimiento Consciente
- Expresión Corporal

- Pilates
- Tai Chi
- Yoga

En todo caso, lo importante es sentirnos a gusto realizando una actividad física, que nos ayude a corregir y mejorar la postura, a liberar tensiones y a ser más conscientes de nuestro cuerpo. Estaremos contribuyendo directa o indirectamente a una mejora de la voz.

## **Actividad física**

Es importante evitar el sedentarismo, pues produce pérdida de flexibilidad. Como para cualquier persona, el ejercicio suave y habitual es la mejor medicina. Personalmente recomiendo el Tai Chi, dado que supone una actividad física suave, no violenta, pero enérgica a la vez, que se puede practicar a cualquier edad, y que contribuye al equilibrio corporal y mental.

## **Estrés**

Es necesario evitar el estrés que perturba el equilibrio mental y produce una mayor rigidez músculo-esquelética del cuello. Sin embargo, no es sencillo, sobre todo cuando se tiene sobrecarga de trabajo, o cuando carecemos del mismo, o sufrimos inestabilidad, condiciones desfavorables, etc. Lo que sí se puede hacer es trabajar a nivel personal para adquirir recursos psicológicos que nos permitan gestionar positivamente dicho estrés, pues la tensión acumulada y el estrés no gestionado adecuadamente, si se mantienen en el tiempo, con toda seguridad desembocarán en patologías físicas y/o psicológicas. La técnica vocal debe ir acompañada del control emocional.

Existen numerosas actividades y técnicas terapéuticas que, bajo la supervisión de profesionales especializados, podemos practicar para mejorar nuestro bienestar psicológico y emocional. A su vez, las actividades sociales y de ocio contribuyen al equilibrio personal.

## **Reposo nocturno**

Es clave respetar el reposo nocturno, lo cual es también de sentido común y afecta a la salud en general, no exclusivamente al aspecto vocal. Cuando estamos cansados o somnolientos el tono muscular es más bajo, y por consiguiente, los músculos que intervienen en la fonación no tienen el tono adecuado.

# Consumo de sustancias

Evitar el consumo exagerado de excitantes: café, té, drogas. Así como el consumo de tabaco y alcohol. Esto no requiere ninguna aclaración ni comentario especial, pues sabemos que es responsabilidad nuestra evitar todo aquello que perjudique a nuestro cuerpo.

Algunos argumentan falazmente que hay personas que beben y fuman habitualmente y, sin embargo, tienen bien la voz. También sabemos que esas personas constituyen la excepción que confirma la regla. Por lo tanto, no debemos tenerles como referente, pues lo habitual es que el tabaco y el alcohol perjudiquen nuestra voz.

El tabaco, es un producto con componentes cancerígenos, que irrita y congestiona. Es muy perjudicial para las vías respiratorias y para la laringe, pues en ellas se adhieren las impurezas que contiene. Es el agente más nocivo para la mucosa de la laringe, irritándola de tal manera que las cuerdas vocales pierden movilidad, ya que no se mueven correctamente bajo una mucosa inflamada.

Además, no solo perjudica a los fumadores sino también a los que se exponen al humo, a los fumadores pasivos. Recordamos que es conveniente evitar los ambientes con humo. Afortunadamente los espacios educativos y culturales son espacios libres de humos, pero es responsabilidad del narrador rehuirlos también fuera de estos.

En cuanto al alcohol, está ampliamente probado que irrita también las mucosas de la laringe. Y, junto al tabaco, el daño producido es aún mayor.

Como podemos comprobar, son cuestiones de salud que, precisamente por ser tan básicas y conocidas, a menudo olvidamos.

# Alimentación

Cuidar la alimentación, especialmente antes de un esfuerzo vocal. Una alimentación sana y variada es uno de los pilares de la salud; se recomienda tomar alimentos ricos en vitaminas A, B, E, D y C.

Por otro lado, hay momentos del día en los que la voz puede verse más afectada: al comienzo del día y después de comer. Si hemos de actuar inmediatamente después de comer, es aconsejable evitar comidas copiosas que ralentizan la digestión y dificultan el trabajo del diafragma, que interviene directamente en la respiración y en el soplo de aire que produce la fonación.

Tampoco son recomendables los alimentos picantes, porque disminuyen el tono muscular, enlentecen la digestión e irritan la laringe. Otros alimentos, como el melón, aun siendo sanos, no son especialmente recomendables antes de usar la voz de forma profesional.

No se deben tomar bebidas ni muy frías ni muy calientes. Ambas perjudican por

igual. Es conveniente acostumbrarse a la bebida natural y, si es posible, tomarla templada.

## Vestuario

Evitar cubrirse excesivamente (desensibilización al frío). Los cambios de temperatura afectan al cuerpo, por supuesto, y a la faringe y laringe, sobre todo. Por efecto del aire cálido o frío que respiramos, o por efecto de los líquidos que bebemos.

También debería evitarse la utilización de pantalones estrechos, cinturones, fajas, etc., que comprimen las costillas flotantes y no permiten su libre expansión. La respiración costo-diafragmática es la más completa y profunda. Al inspirar el abdomen se hincha, el diafragma baja y las costillas se abren para que los pulmones se llenen de aire. Al espirar hacemos el proceso contrario. Con esta respiración, conseguimos una inspiración más profunda y una mayor columna de aire espirado. Es preferible esta respiración a la respiración clavicular, en la que solo interviene la zona alta del tórax; es una respiración superficial y produce mayor cansancio vocal.

Por lo tanto, la ropa que usamos los narradores no es un asunto baladí, pues si utilizamos ropa que comprime nuestro abdomen y nuestro tórax, la respiración no será completa.

## Problemas físicos

Controlar diversos trastornos del aparato digestivo (aerofagia, hernias diafragmáticas, estreñimiento crónico) que dificultan la movilidad diafragmática, así como las gastritis, úlceras duodenales que favorecen el reflujo gástrico y secundariamente las laringitis de reflujo. Acudir si es preciso al especialista.

Cualquier enfermedad o dolencia del aparato digestivo incide directamente en nuestra voz. Bien por la deficiente movilidad del diafragma, que provoca problemas en el flujo de aire —con la consiguiente alteración de la intensidad de la voz—; o bien por problemas de reflujo gástrico, que produce irritación en la laringe.

Evitar la obesidad que dificulta la movilidad de la musculatura abdominal por el cúmulo de grasa y que modifica la cavidad de resonancia: faringe, velo del paladar, mejillas...

Además de los problemas generales que provoca la obesidad en la salud de las personas, la acumulación de grasa en el abdomen, el cuello, la cara, interfiere en el normal funcionamiento del diafragma, la movilidad de los órganos fonatorios, la articulación, etc. El resultado es que la voz pierde «fuelle».

También es importante controlar los procesos alérgicos: evitar el contacto con alérgenos como libros viejos, material acrílico, el polen, etc.

## Ritmo respiratorio

Ejercitar el ritmo respiratorio, mediante ejercicios de gimnasia respiratoria de forma habitual, es clave. La realización de cualquier actividad física conlleva una mayor actividad respiratoria. No obstante, los ejercicios, al principio, deberían hacerse bajo la supervisión de un especialista, ya que puede suceder que un problema respiratorio se agrave si los ejercicios se ejecutan mal. O puede ocurrir que, donde no había ningún problema, podemos crear uno por ejercitar mal la respiración.

Es importante trabajar la senso-percepción, la toma de conciencia de la propia respiración, y ejercitar la respiración costo-diafragmática, que es la más completa. Técnicas como el Yoga o el Tai Chi trabajan convenientemente la respiración. Pero siempre debe hacerse con la supervisión de profesionales especializados. A los ejercicios de respiración habría que añadir ejercicios de calentamiento vocal diarios, y siempre antes de una «contada».

Además, se debe evitar hablar con el aire residual, procurando no quedarse sin aire a mitad de una frase; esto se corrige realizando ejercicios de voz consistentes en inspirar y decir un texto, sin inspiraciones intermedias, y sin modificar la intensidad de la voz.

Es necesario parar de hablar antes de que se produzca una pérdida de la intensidad de la voz y expulsar el aire sobrante; inspirar de nuevo y repetir el ejercicio. Poco a poco veremos cómo somos capaces de decir más texto con la misma cantidad de aire, sin llegar al punto de tener que usar el aire residual.

## Ambiente

En general, sobre todo antes y durante una actuación, conviene *evitar ambientes con humo y polvo en suspensión*, así como la inhalación de olores fuertes: productos de limpieza, pinturas, etc., que irritan la mucosa del aparato respiratorio. Este es un consejo lógico y de sentido común. Sin embargo, precisamente los ambientes en espacios públicos como aulas, teatros, centros culturales o los parques y jardines, muchas veces están cargados de polvo.

También es recomendable *evitar hablar en ambientes ruidosos o con acústica defectuosa*. Este consejo, es difícil de llevar a la práctica en ámbitos escolares, pues es precisamente en el medio escolar donde existen los mayores factores de riesgo para la voz. No obstante, sí que está en manos del narrador, en la medida que pueda, evitar los ambientes ruidosos; o intentar al menos no elevar la voz en ellos, sobre todo antes de actuar.

Además, hay que *cuidar el grado de humedad y la temperatura* del ambiente, evitando cambios bruscos. Muchas veces no estará en nuestras manos controlar esto, pero sí que es responsabilidad del narrador cuidar su voz, evitando exponerse a cambios bruscos de temperatura, corrientes de aire, aparatos de aire acondicionado, etc.

Siempre que sea posible, convendrá controlar la climatización artificial, que disminuye el grado de humedad y reseca el ambiente.

## Enfermedades de la voz

Evitar hablar con catarro o ronquera, laringitis y faringitis. Esto también es de sentido común, aunque no tan fácil de llevar a la práctica en nuestro trabajo. La cuestión es que, si forzamos la voz en esas condiciones, el problema terminará agravándose. Así que, una vez finalizado el ensayo o la actuación, debemos dejar que la voz descanse.

Para prevenir el catarro o resfriado común, que es la causa más corriente de alteración de la voz, es importante elegir la ropa adecuada para cada estación, y para el espacio de trabajo; así como evitar los cambios inesperados de temperatura, etc. Al finalizar la jornada, es conveniente tomar bebidas no demasiado calientes y ducharse; no salir con el cabello mojado y procurar que los pies no se enfríen. El suero fisiológico y la sal marina son eficaces para descongestionar la nariz cuando estamos acatarrados.

## Ejercicios de la voz

Realizar con asiduidad *ejercicios suaves de estiramiento y movilización de las articulaciones de todo el cuerpo*, y en especial de columna, cuello, cabeza, hombros, músculos faciales. Automasajearse cara, cuello, hombros, etcétera.

Además, hay que realizar ejercicios de *calentamiento de voz* antes de la «contada». La rutina diaria, el exceso de trabajo, etc., hace que en ocasiones entremos en la dinámica del trabajo sin una mínima preparación vocal. Una dedicación de diez minutos diarios bastaría para relajar, estirar y activar los músculos faciales, los hombros y el cuello. Realizar una serie de sencillos ejercicios de vocalización e impostación de la voz.

Por la mañana, la actividad orgánica está regida por el sistema nervioso simpático, que rige la vida vegetativa y es independiente de la voluntad; lo que dificulta, entre otras, la actividad de las cuerdas vocales, causando el sonido apagado de la voz al despertarnos. De ahí la importancia del *precalentamiento vocal*. A lo largo del día, la voz se va activando y al llegar a la noche está en el momento de máximo rendimiento.

Los ejercicios de precalentamiento mantienen en plena forma la flexibilidad y tonicidad de dicha musculatura y cuando se practican se observa una mayor facilidad de emisión.

## Uso de la voz

*Evitar traumatismos vocales*, tales como carraspeos, estornudos ruidosos, gritos, tos muy estruendosa, etc., así como ataques vocales fuertes (golpes de glotis), gritos, etc.

El carraspeo es quizá una de los actos inconscientes que realizamos a menudo y que más negativamente afectan a la voz, irritándola. Para evitarlo, es recomendable tener a mano una botella de agua para beber un poco. También es aconsejable, con la boca cerrada, poner la punta de la lengua en el interior de los dientes superiores, durante un tiempo, para «tragar saliva» y suavizar la faringe. Los vahos de eucalipto para suavizar la garganta y reducir el exceso de secreciones también son una opción; o realizar gargarismos con productos antisépticos como el tomillo o la salvia. No chupar caramelos de menta cuando se tiene irritación de garganta, sino cítricos, malvavisco o regaliz.

Hablar habitualmente con un tono de voz monótono, ya sea bajo o alto, a largo plazo es perjudicial, pues acostumbra al sistema fonatorio a hablar de una determinada manera. Se produce cansancio vocal y tensión muscular. Es recomendable «jugar con la voz», realizando diversas inflexiones. De esta forma, además de ejercitar la voz, estaremos provocando una mayor atención e interés en la «audiencia».

Como ejercicio preparatorio recomiendo trabajar con una frase sencilla, jugando a decirla con distintas entonaciones, variando la intención, el ritmo, las pausas, la intensidad, etc.

*Evitar el aumento de la intensidad de la voz realizando una hipertensión de la laringe*, chillando con el cuello. Es conveniente ejercitar el músculo diafragmático, pues es clave para manejar la intensidad de la voz. Si para aumentar la intensidad de la voz tensamos los músculos del cuello, el resultado será chillar, con el consiguiente perjuicio para la laringe. Pero si lo que hacemos es «empujar» con el diafragma, aumentamos la fuerza de la espiración y del «chorro» de voz, aliviando la laringe.

Es recomendable también, *esperar a que la «audiencia» esté en silencio* para introducir nuestro mensaje. No es recomendable en ningún caso intentar subir nuestro volumen para que los espectadores callen. Cuando se tiene una audiencia numerosa, hablar al primero mirando al último. Esto apoya la recomendación que realicé anteriormente sobre los ejercicios de la mirada.

Por último, *no se debe utilizar la voz*, o por lo menos, no abusar de ella en *situaciones de gran esfuerzo físico*, en estados de agotamiento, ni tampoco en determinadas posiciones, como en decúbito-supino, ya que en dicha posición, aumenta la pérdida de movilidad de las cuerdas vocales.





## COLECCIÓN «GUÍAS PARA LA FORMACIÓN»

Colección basada en experiencias prácticas y dirigida a profesionales de la formación en contextos de animación sociocultural: educación no formal, educación para la participación, dinamización juvenil, etc. Interesante también para educadores en general, miembros de asociaciones culturales y otros colectivos con vocación de apertura a la comunidad y de mejora de la calidad de vida en sus contextos.

### *TÍTULOS PUBLICADOS*

- *Análisis de la realidad local. Técnicas y métodos de investigación desde la Animación Sociocultural*  
José Escudero
- *Cómo gestionar la comunicación en organizaciones públicas y no lucrativas*  
Sergio Fernández López
- *Cómo trabajar en equipo a través de competencias*  
Ángel José Olaz Capitán
- *Competencias Profesionales. Herramientas de evaluación: el portafolios, la rúbrica y las pruebas situacionales*  
José Ángel del Pozo Flórez
- *Diseño de Proyectos Sociales. Aplicaciones prácticas para su planificación, gestión y evaluación*  
Gloria Pérez Serrano
- *El desafío de Emprender en el siglo XXI. Herramientas para desarrollar la competencia emprendedora*  
Irma Briasco
- *Evaluación del aprendizaje en educación no formal. Recursos prácticos para el profesorado*  
José Luis Pulgar Burgos
- *Gimnasia mental para mayores. 101 Juegos para mejorar y reforzar la memoria y la atención*  
Jorge Batllori
- *Jugando en paz. Propuestas para jugar en paz y sin violencia*  
Amparo Martínez Ten y Carmen García Marín
- *La Actitud Creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la Creatividad*  
Rafael Lamata Cotanda
- *La construcción de procesos formativos en educación no formal*  
Rafael Lamata y Rosa Domínguez (Coords.)
- *La enseñanza que no se ve. Educación Informal en el siglo XXI*  
Toni Cuadrado Esclapez
- *La Narración Oral artística y escénica. Técnicas y recursos para iniciarse*  
Juan José Severo Huertas
- *Planificación estratégica en organizaciones no lucrativas. Guía participativa basada en valores*  
Pablo Navajo

© NARCEA, S. A. DE EDICIONES, 2018  
Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid. España  
[www.narceaediciones.es](http://www.narceaediciones.es)

Fotografía de cubierta: IngImage

I.S.B.N. libro papel: 978-84-277-2376-4

I.S.B.N. ePdf: 978-84-277-2377-1

I.S.B.N. ePub: 978-84-277-2378-8

Depósito legal: M-25115-2017

Impreso en España. Printed in Spain

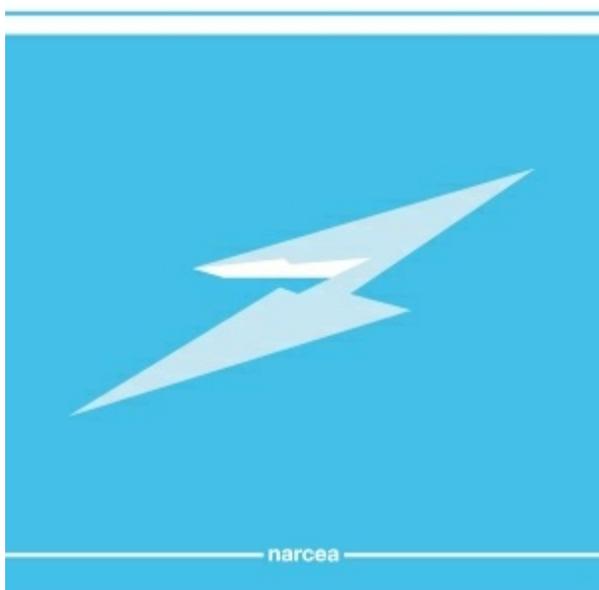
Imprime: Grupo Gómez Aparicio

Todos los derechos reservados

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

*M.ª Paz Pérez-Campanero*

*Cómo detectar  
las necesidades de  
Intervención  
Socioeducativa*



# Cómo detectar las necesidades de intervención socioeducativa

Pérez Campanero, M<sup>a</sup> Paz

9788427722729

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La Intervención Socioeducativa es aquella acción por la cual unos agentes sociales (pedagogos sociales y educadores sociales) atienden los aspectos educacionales de la satisfacción de necesidades, dentro de la Intervención Social. Debe, pues, utilizar la metodología propia de la investigación social, pero adaptada a la temática y características específicas de sus destinatarios. La obra ofrece una novedosa aportación: el modelo ANISE (Análisis de Necesidades de Intervención Socioeducativa) fruto de la experiencia contrastada durante años a través del trabajo con instituciones y organismos del mundo educativo y de la empresa. Es un libro pensado para los profesionales que deben realizar un diagnóstico a fondo de la situación ante la que están, para partir de datos reales y saber hacia donde dirigir sus esfuerzos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

**PASIÓN**

**POR ENSEÑAR**

*La identidad personal y profesional del docente y sus valores*



Christopher Day

EDUCADORES XXI

narcea

# Pasión por enseñar

Day, Christopher

9788427723887

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Excelente introducción al mundo de los estudios humanos de la educación, tanto para educadores principiantes como para docentes con experiencia que quieran revisar sus valores y metas educativas. El autor sostiene que un aprendizaje y una enseñanza eficaz sólo es posible si se basan en el ejercicio de la pasión de los maestros en el aula. Así, la enseñanza apasionada tiene una función emancipadora que consiste en influir en la capacidad de los alumnos ayudándoles a elevar su mirada más allá de lo inmediato y a aprender más sobre sí mismos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

MERCEDES BLANCHARD y M<sup>a</sup> DOLORES MUZÁS

# LOS PROYECTOS DE APRENDIZAJE

*Un marco metodológico clave para la innovación*



narcea

# Los Proyectos de Aprendizaje

Blanchard, Mercedes

9788427722101

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Qué se entiende por innovar? ¿Cuáles son los planteamientos educativos concretos a los que deberá responder una institución educativa que quiera ser innovadora? El libro presenta, en primer lugar, una reflexión teórica sobre el sentido, presupuestos y elementos básicos de la innovación educativa. Y, en segundo lugar, los resultados de los procesos llevados a cabo con equipos docentes y comunidades educativas de diferentes niveles. Responde a la cuestión qué se entiende por innovar y facilita algunas claves que pueden ayudar a reconocer este proceso, cuando se produce con la intencionalidad y la implicación del profesorado. Presenta los grandes marcos teóricos que propician la actuación innovadora en el aula, tales como la enseñanza para la comprensión, las inteligencias múltiples, el pensamiento crítico y creativo y los Proyectos de Aprendizaje, por considerar que estos son los marcos teóricos, idóneos y más ajustados a una innovación real y efectiva. Además, desarrolla todo lo relacionado a los Proyectos de Aprendizaje para la Comprensión: su proceso detallado de planificación, aplicación y evaluación, y sus inmensas posibilidades para involucrar al alumnado de cualquier edad. La segunda parte de la obra presenta el desarrollo completo y pormenorizado de cuatro Proyectos de Aprendizaje desarrollados en diferentes etapas, desde la educación infantil hasta la educación superior. Los Proyectos funcionan bien en manos de profesionales que se plantean su trabajo en equipo, de manera comprometida, que toman las riendas de su propio desarrollo profesional y que están convencidos de que los alumnos y alumnas son los verdaderos protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



*universitaria*

**Didáctica  
universitaria  
en Entornos  
Virtuales**  
de Enseñanza-Aprendizaje



Guillermo BAUTISTA  
Federico BORGES  
Anna FORÉS

*narcea*

# Didáctica universitaria en Entornos Virtuales de Enseñanza-Aprendizaje

Bautista, Guillermo

9788427721852

250 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Esta obra es un referente para los docentes que se inician en la formación en un entorno virtual de enseñanza y aprendizaje o para quienes deseen saber, de forma práctica, en qué consiste enseñar y aprender en un entorno virtual. El lector encontrará a lo largo de estas páginas, ideas y ejemplos para la acción formativa en línea, de forma que pueda comenzar a trabajar con buen pie en un entorno virtual de enseñanza y aprendizaje. Quien ejerza docencia universitaria se beneficiará del recorrido que se hace aquí por los elementos fundamentales de la formación en un entorno virtual: el nuevo rol del estudiante y del docente, cómo se diseña y se lleva a cabo la acción formativa, cómo se puede evaluar y diferentes sugerencias de carácter innovador -tanto al hilo de los capítulos como en la relación final de anexos-, muy adecuadas para el nuevo modelo de Universidad que requiere el Espacio Europeo de Educación Superior.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

serie  
Educación Especial

M<sup>a</sup>T.Gómez  
Masdevall y V.Mir

---

# ALTas CapaCidadeS en NiñOs y NiñAs

---

DETECCIÓN  
IDENTIFICACIÓN e INTEGRACIÓN  
EN LA ESCUELA y EN LA FAMILIA

narcea

# Altas capacidades en niños y niñas

Mir, Victoria

9788427721715

152 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El libro presenta y estudia los aspectos básicos y más importantes sobre la personalidad de los niños-alumnos con altas capacidades. Estos alumnos presentan características varias y desconcertantes, pudiéndose mostrar retraídos o comunicativos en exceso, libres hasta parecer indisciplinados, indiferentes o emotivos, y creativos e individualistas para evitar aburrirse. La obra incluye un anexo en el que se ofrecen varios Cuestionarios, diferenciados por edades, para facilitar la detección, tratamiento e intervención de altas capacidades, desde la valoración de la familia, el educador y el propio alumno. Su lectura facilitará al profesorado y a las familias un trabajo en equipo, es decir, la cooperación necesaria de ambos; evitando que el aburrimiento se instale en sus alumnos e hijos, y procurando que estos logren una autoestima correcta y la capacidad de autogestionar sus propias capacidades.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Título	2
Dedicación	3
Citación	4
Índice general	5
PRESENTACIÓN	7
INTRODUCCIÓN	8
Todos contamos	8
Formarse para ser un buen narrador o narradora	9
Aclarando conceptos	10
1. La formación del narrador	12
Principales capacidades y recursos	12
Encontrar el propio estilo	13
Narrador aficionado y narrador profesional	14
2. La selección de cuentos e historias para narrar	16
«Elijo» un cuento o el cuento «me elige» a mí	16
Leer y escuchar	17
Dónde buscar relatos para contar	18
Cómo hacer bien la selección	18
Duración ideal del relato	20
3. La preparación del cuento para narrarlo	23
Primera fase: lectura, visualización, anotaciones y documentación	23
Segunda fase: análisis, estructura y adaptación	25
4. Cómo practicar y ensayar la «contada»	35
Primeros pasos para practicar la narración	38
Observación o imitación	40
Cómo vestirse para la actuación	41
Autor y título del cuento o del relato	43
Mímica y objetos imaginarios	43
Títeres, máscaras, atrezzo y complementos	45
Láminas, ilustraciones, proyecciones de imágenes y similares	46
Contar y cantar	47

La figura del director	47
<b>5. El público</b>	<b>50</b>
Relación con el espectador, participación e importancia	50
Conversar con el público	53
Preguntar al público	54
Mirar al público	55
El cuento que llega al público	57
Cómo saber si gusta a la audiencia	57
<b>6. Aspectos técnicos a tener muy en cuenta</b>	<b>60</b>
Circunstancias que rodean la «contada»	60
Escena y escenario	62
Espacio, iluminación y sonorización	63
<b>7. Comenzamos a actuar</b>	<b>66</b>
¡Qué nervios!	66
¿Qué hago si me equivoco?	67
Tras la primera actuación: cómo continuar el proceso.	68
¡Ánimo!	69
<b>8. Campos, funciones y aplicaciones de la Narración Oral artística y escénica</b>	<b>71</b>
El cuento y la narración en la actualidad	71
Cuentos y relatos con valores	73
El cuento «terapéutico» o la «cuentoterapia»	77
<b>ANEXOS</b>	<b>78</b>
<b>I. Algunos ejercicios de entrenamiento para la voz</b>	<b>80</b>
La voz, el recurso básico	80
Ejercicios de calentamiento, articulación y proyección	81
Ejercicios para mejorar la articulación y la pronunciación	84
Ejercicios para mejorar la inflexión y la entonación	86
Ejercicios para mejorar la capacidad comunicativa	87
Control de la técnica vocal	88
<b>II. Consejos para cuidar la voz</b>	<b>91</b>
Postura corporal y postura «integral»	92
Actividad física	93
Consumo de sustancias	94

Alimentación	94
Vestuario	95
Problemas físicos	95
Ritmo respiratorio	96
Ambiente	96
Enfermedades de la voz	97
Ejercicios de la voz	97
Uso de la voz	97
Títulos publicados	101
Página de créditos	102