



Ejercicios para el locutor*

Para lograr una buena locución en radio es importante atender algunas recomendaciones que le serán de gran utilidad para el dominio del lenguaje oral.

Descubra sus defectos

La autocrítica es el primer paso de la superación. El oído será el mejor juez de su voz y de su dicción. Tome una grabadora y registre tres minutos de lectura de noticias, tres minutos de lectura de un libro, tres minutos de charla improvisada sobre cualquier tema, dos minutos de narración imaginaria (puede ser deportiva, dos minutos de animación de un espectáculo artístico supuesto, un poema y una canción.

Al grabar y al escucharse descubrirá lo esencial: dónde están sus mayores dificultades, dónde se oye mal.

¡Vamos a superar esas fallas! (guarde esa grabación como un recuerdo). Pero, por favor, tenga mucha **paciencia**. No se hace locutor en un día.

Ejercicios de respiración

¿Se cansa al leer mucho en alta voz? Lo primero, es la sugerencia de cambiar la idea de no tengo buena voz porque no sé respirar correctamente. El aire es la materia prima de la fonación.

¿Se cansa al leer mucho en alta voz?

¿Su voz es débil?

¿Le sale temblorosa, le falta firmeza?

A lo mejor le falta el aire. La única solución a estas deficiencias está en aprender a respirar correctamente.

* Tomado de María Eugenia Hernández Martínez, Subárea Radio, Docente Hora Cátedra, Corporación Universitaria Autónoma de Occidente, División Comunicación Social, Programa Comunicación Social-Periodismo, Santiago de Cali, julio de 2000, en <http://www.imjuventud.gob.mx/radio/contenidos>

La respiración correcta se denomina **diafragmática**, porque depositando el aire en el abdomen se logra que el músculo diafragma sea el soporte y la catapulta del aire que hará vibrar sus cuerdas vocales.

Aspire profundamente y mida el tiempo que puede leer hasta necesitar aire nuevamente, o, también, prolongue una vocal (ejemplo: Aaaaaaaaaaaaaaaaaa....) y cronometre su duración hasta que se quede sin aire. Probablemente serán 10, 15 o 20 segundos los que duró su aire.

Esto quiere decir que no entró suficiente aire porque no hemos acostumbrado a nuestro reservorio (músculos abdominales y pulmones) a acumularlo.

A esta falta de costumbre o de ejercicio, se debe que cuando aspiramos profundamente en un campo abierto tenemos sensación de ahogo.

Entonces, entrenemos nuestro pecho para la respiración abdominal:

- Por la nariz, aspire lentamente, cuidando de que el aire que toma empuje los músculos del abdomen. Sienta cómo su estómago tiende a levantarse. Usted no solamente está llenando sus pulmones sino también la cavidad abdominal.
- Luego, también lentamente, expela el aire como si estuviera soplando suavemente. Claro, cuando suelte el aire, su estómago se irá desinflando. Se recomienda hacer esta práctica (con toda seriedad) diez veces en la mañana y diez veces en la noche, durante siete días.

Poco a poco usted se dará cuenta de que su caja torácica pide o está más dispuesta a recibir mayor cantidad de aire. Estas respiraciones abdominales deben ser profundas y lentas. Nada ganará con ejercicios bruscos.

Siempre practique en posición de pie, levantando moderadamente la cabeza, soltando los brazos y sin tensiones musculares.

Para hacer las prácticas de respiración siéntase tranquilo y relajado. Cuidado especial: cuando respire, no levante el pecho ni los hombros.

- En la segunda semana, aspire en la forma indicada (sintiendo como se llena su cavidad abdominal) y, luego de la aspiración profunda, detenga el aire introducido (10 segundos) y luego suéltelo soplando lentamente.

Esto realice diez veces en la mañana y diez, en la noche, durante una semana.

Al principio le puede parecer un poco cansada esta práctica, pero, poco a poco, su organismo se irá acostumbrando a respirar correctamente e irá descubriendo que, efectivamente, sí podía más.

- En este momento por su seriedad, constancia y disciplina la, calidad y fuerza de sus sonidos será mucho mejor que hace un mes. Sin embargo, estamos comenzando...

Ya puede tomar más aire y se está fortaleciendo esa membrana llamada diafragma.

- Ahora usted, gracias a su respiración, podrá sentir la diferencia entre lo que es gritar y lo que es hablar alto. Cuando grita, está irritando su garganta y forzando sus cuerdas vocales. En cambio, cuando habla en voz alta, solamente está utilizando mejor su aire y proyectando más el sonido.

Para proyectar o colocar mejor su voz vienen estos ejercicios:

Procure que el sonido producido por el paso del aire por sus cuerdas vocales, haciéndolas vibrar, choque y resuene en su paladar y salga fuerte, claro y sonoro, hacia fuera. Practique cantando alguna frase musical.

Levante su cabeza para que el sonido pueda salir entero. Imagínesse que está enviando su voz a una cierta distancia (por ejemplo a 5 metros) y que debe llegar hasta allá con toda su fuerza y claridad.

Luego, imagínesse que su voz debe llegar a 10 metros y procure que llegue directa, nítida y fuerte.

También es bueno alternar variando el volumen; es decir, en otro momento cante muy bajito como si cantase al oído de una persona. Pero siga sacando su aire correctamente, continúe con la respiración diafragmática y solamente reduzca la intensidad de su expulsión de aire.

Sólo debe variar el volumen. Pero, cantando fuerte o bajo, se debe escuchar igual, esté muy cerca o a distancia.

- Finalmente, otro ejercicio para controlar o administrar la salida de su aire: Tome una vela encendida y cerque sus labios a unos cuatro o tres centímetros de la llama (sin quemarse, por favor) y pronuncie prolongadamente la letra u. El sonido (aire) debe salir muy despacio.

La práctica está en no apagar la llama. Desde luego, esto se conseguirá si domina, regula o administra su aire, porque si expele muy fuerte, apagará la llama.

Haga este ejercicio cuantas veces sea necesario hasta que diciendo: uuuuuuuuuuuuuuu... muy cerca de la llama, no la apague.

Otra vez la comparación: así está aprendiendo a controlar la llave de aire.

Insista en todos los ejercicios que hemos visto y alterne pronunciando frases o cantando un poco, una vez suave y otra vez fuerte.

Y si desea una autoevaluación diaria, pruebe con este ejercicio: respire y diga: "Gracias a mi gallina ponedora, los huevitos no me faltan. Diariamente tengo uno, tengo dos, tengo tres, tengo cuatro,

tengo (así, continúe hasta que le alcance la respiración). El éxito estará en que cada día tenga más huevos...

Esa será la mejor prueba de que está respirando más y mejor. Usted puede.

Ejercicios de vocalización

Común error en algunos locutores es la supresión o la alteración de letras y sílabas en las palabras. Esto obedece a una mala vocalización o articulación de los sonidos.

Solemos justificarnos de mil maneras: leí muy rápido, está oscuro el texto o estoy nervioso, etc., ¡falso!

La única verdad es que sus músculos faciales no están bien entrenados para articular correctamente los sonidos. Faltó concentración.

Sí. Porque hablar no solamente es emitir sonidos y mover la lengua. Cuando habla o canta interviene todo su cuerpo. Su voz es el final de un proceso en el que cuenta desde la manera de pararse o sentarse hasta la posición de su cabeza, etc. En la correcta emisión sonora, con sus cuerdas vocales vibra todo su cuerpo, se proyecta su personalidad. Sin embargo, de manera especial actúa su mecanismo de fonación: sistema respiratorio, diafragma, cuerdas vocales, garganta, lengua, maxilares superior e inferior; dentadura y labios.

Todos estos órganos juegan su rol. Por eso se altera nuestra pronunciación cuando nos lastimamos la lengua, un labio, nos falta un diente o estamos afónicos. Su locución debe guardar pureza en cada una de las expresiones.

Debemos corregir esos errores de cambiar el sonido de las letras o saltarnos su pronunciación. Por ejemplo, solemos decir “peliar” por pelear; “genral” por general; “nunkintesteso” por nunca intenté eso; “cama, damichocolate” por cama dama y chocolate o, “pase diaño” por pasé de año; “dame majagua”, por dame más agua, etcétera.

Enseguida vienen los ejercicios para vocalizar mejor:

- Abra la boca (todo lo que pueda), manténgala así unos diez segundos y vuélvala a cerrar. Estos bostezos repítalos cinco veces en la mañana y cinco en la noche, durante cinco días. Sin exagerar, sin exagerar. (Podría quedarse con la boca abierta).

Al principio puede doler un poco a los lados de la cara. No se preocupe, sólo es la falta de costumbre y de entrenamiento muscular.

- Luego, dedíquese unos 30 días a las vocales, los diptongos y triptongos. Esfuércese por una pronunciación clara, precisa y sonora. Que cada letra suene limpia. Ejercite las veces que pueda.

“Una gallinita pinta, pipiripinta, pipirigorda, rogonativa, ciega y sorda tiene unos pollitos pintos, pipiripintos, pipirigordos, rogonativos, ciegos y sordos”.

“El Arzobispo de Constantinopla se quiere desarzobispoconstantinopolizar; el que lo desarzobispoconstantinopolitarizare muy buen desarzobispoconstantinopolitarizador será”.

“Esta noche vendrá el murciélago y nos desnarizorejará; y el que lo desnarizorejare muy buen desnarizorejador será”.

“En esta villa tres Pedro Pero Pérez Crespo había:

Pedro Pero Pérez Crespo, el de arriba;

Pedro Pero Pérez Crespo, el de abajo; y,

Pedro Pero Pérez Crespo Crispín,

que tiene una yegua y un potranquín,

Pero yo no busco a Pedro Pero Pérez Crespo, el de arriba;

ni a Pedro Pero Pérez Crespo, el de abajo; sino a Pedro Pero

Pérez Crespo Crispíri, que tiene una yegua y un potranquín, crespa

la cola, crepa la crín, crespa la yegua y el potranquín”.

- Y, un último ejercicio para la vocalización que mencionaremos aquí, es el siguiente: entre los dientes, póngase un lápiz en forma horizontal; muérdalo levemente y lea así unos cinco minutos diarios (desde luego, sin soltar el lápiz). Algunos ejercicios le causarán mayor dificultad o dolor que otros; pero, dígame: ¿qué lección no duele? ¡Adelante... adelante!

Ejercicios de modulación

Bien realizados, pocos ejercicios pueden ayudar a darle color y calor a su voz. Pruebe con estos tres:

- Lea un párrafo con voz natural (volumen regular); luego, vuélvalo a leer muy quedo (casi susurrando); y, después, léalo con toda intensidad de voz. Proceda igual con frases musicales o con canciones.
- Tome una poesía e interprétela: (dícala con sentimiento). Inspírese y recite un poema con las inflexiones de voz necesarias para captar su mensaje. Seguidamente, vuélvala a leer; pero, esta vez, alternando el volumen de su voz: un verso bajo y un verso fuerte. También hágalo con canciones.
- Tome diversas frases interrogativas (¿?), admirativas (!) y de suspenso (...). Léalas o dígalas con el sentido que indican los signos respectivos. Por ejemplo:
 - ¡Basta, detengamos la injusticia!
 - La besó apasionadamente, y, entonces...
 - ¿Cuánto tiempo hace que no besas a tu madre?

Esfuércese por repetir frases similares, pero cada vez de diversa forma, con otra entonación. Recuerde las connotaciones.

Como otro ejemplo diré que usted puede expresar muchas cosas con las mismas palabras:

- Qué profesional.
- ¡Qué profesional! (Admiración que aprueba la gran calidad)
- ¡Qué profesional! (Admiración que critica la mala calidad)
- ¡Qué profesional...! (Frase burlona)
- ¿Qué profesional? (Pregunta a qué profesional se refiere)
- ¿Qué... profesional? (Doble pregunta que expresa duda)
- ¿Qué... profesional! (Pregunta y afirmación admirativa) etcétera.

Nótese la variedad de connotaciones o sentidos que usted puede dar a una palabra solamente con cambiar la entonación o modulación de su voz. ¡Manos a la obra!

Ejercicios de dicción

Más allá de la vocalización (articulación), la dicción se refiere a la forma global de expresión del idioma. En términos generales, a su locución.

A pesar de que con los ejercicios de respiración, vocalización y modulación, usted ha superado mucho su expresión, es necesario puntualizar normas generales para mejorar la dicción.

No importa que algunas recomendaciones sean reiterativas. En el aprendizaje también: “lo que abunda no hace daño”.

- Lea diariamente, en voz alta, párrafos de artículos selectos, poesías, fragmentos de narraciones, etcétera. Hágalo sin prisa. ¡Ojo! la prisa es mala consejera en la locución.

Con la indicada práctica usted se familiariza con diferentes estilos de redacción y se familiarizará con términos nuevos. Ponga especial énfasis en repetir las palabras que le resulten de difícil pronunciación.

- Cuando lea, hágalo de pie y levante el texto a la altura de su cara (no incline la cabeza): respirará mejor.

Atención especial: seleccione temas bien redactados, con los debidos signos de puntuación y de preferencia, comience con frases cortas.

- Piense siempre que está locutando ante un micrófono. Convéznase que es un buen locutor.
- Tome un párrafo, de unas cuatro líneas. Transcribalo eliminando todos los signos de puntuación (comas, puntos, signos de interrogación, etcétera). Lea el párrafo sin los signos de puntuación

(lógicamente no encontrará sentido) y, luego, vuelva a decirlo pero poniéndole mentalmente los signos.

Esta puntuación imaginaria le exigirá que dé sentido a lo que esta leyendo.

- Improvise una charla de dos minutos sobre cualquier tema, y, grabe esa improvisación. Escúchese y analice en qué tropezó: ¿argumento?, ¿énfasis?, ¿conocimientos?, ¿qué faltó?

A lo mejor le parecieron muy largos los dos minutos; o no pudo coordinar bien sus ideas, o no se acordó más... Ahora que ya reflexionó, tome un papel y escriba una sinopsis brevísima de lo que dijo y lo que pudo haber dicho en su improvisación.

En esa sinopsis, seleccione y ordene los cinco subtemas principales.

Ahora sí, vamos nuevamente a improvisar la charla de dos minutos sobre el mismo tema. Se dará cuenta de la diferencia que existe entre improvisar sin un esquema mental e improvisar con el cuadro de referencia.

Con esto, demostramos la importancia de organizar las ideas antes de exponerlas en una improvisación.

- Siempre que deba improvisar, trace mentalmente un cuadro sinóptico de los cinco puntos básicos, poniendo énfasis en el primero y el último. (Eso le dará confianza en usted mismo). Exponga sus ideas en orden y sin precipitación. Si habla de prisa se le agotará el tema pronto y puede tener tropiezos. Tampoco debe exagerar la lentitud de exposición. Improvise con un ritmo natural y voz convencida. (Eso demostrará conocimiento, serenidad y firmeza). Recuerde que entre los oradores, los mejores improvisadores son los que jamás improvisan.
- De vez en cuando, trate de imitar a buenos locutores. Esta sugerencia no es para que plagie estilos, sino para que compare las entonaciones, la velocidad o el ritmo, los énfasis; y, sobre todo, el sentido que dan a sus lecturas o diálogos.

Lea mucho (buenos textos); escuche mucho (buenas locuciones), y, calle mucho (no presuma de aprendiz de locutor).

- Entre sus lecturas se encontrará con nombres extranjeros cuya pronunciación le sea difícil o desconocida.

Los malos locutores acuden a un recurso detestable: omiten esas palabras o las mascullan gangosamente, creyendo que engañan a sus oyentes (¿? ¡!).

Usted jamás hará lo mismo; pues, aquí están algunos recursos para las diversas circunstancias y posibilidades:

- Aunque es recomendable que el locutor conozca uno o dos idiomas diferentes al suyo, esto no es frecuente. Por lo tanto, será conveniente que usted averigüe siempre, antes de locutar, la pronunciación correcta de las palabras desconocidas y las escriba (como suenan) para que su expresión sea segura.
- Escuche emisoras internacionales y familiarice su oído a la musicalidad de otros idiomas o a la pronunciación de los nombres de personajes que están “de moda” en la noticia internacional.
- Por último, recuerde que algunas formas elementales de pronunciación extranjera pueden ser de su utilidad alguna vez:

Nota: El presente material es una recopilación de varios autores experimentados en la problemática de potencialización de la voz.

El lenguaje radiofónico: materiales sonoros y no sonoros*

Sin la existencia de un lenguaje y de un código o conjunto de normas y reglas que den sentido a ese lenguaje, difícilmente podríamos hablar de comunicación, de la misma manera que tampoco sería posible entablarla si no se dispone de un canal que la haga viable, si no se da una situación que la propicie por mucho que deseemos conversar con alguien, raramente lo podremos hacer si no tenemos interlocutor, o si no hay mensaje alguno que transmitir.

En la radio, al igual que en los otros medios, convergen todas y cada una de las condiciones necesarias para hacer de la comunicación una realidad, ya que, entre otras cosas, tiene un lenguaje y un código específicos de los que se sirven sus profesionales para construir toda esa amalgama de mensajes/sonido que llegan a nuestros oídos a través de los aparatos receptores.

De hecho, si ahora sintonizases una emisora de radio te darías cuenta de que constantemente se van sucediendo y alternando voces y músicas, y, en algunos casos, otros sonidos como el cantar de los pájaros en un anuncio sobre un balneario situado en plena naturaleza, o el de un motor y un claxon en un anuncio de coches. Observarías, igualmente, que todo está perfectamente ordenado y que, por ejemplo, una voz aparece cuando ha callado otra, que un fragmento musical que emerge al inicio de un informativo desaparece lentamente, que un locutor presenta una canción mientras suenan, a un volumen más bajo, las primeras frases de la música, y así un largo etcétera.

Los componentes del lenguaje radiofónico, o, dicho de otro modo, las materias primas con las que trabaja la radio son cuatro:

- La voz (o el lenguaje de los humanos)
- La música (o el lenguaje de las sensaciones)

* Tomado de Juan José Perona Paéz, coordinador; Ma. Luz Barbeito Veloso y Joseph A. Teixidó Sánchez, colaboradores. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, España, Media Radio, en <http://iris.cnice.mecd.es/media/radio.html>

- Los efectos sonoros (o el lenguaje de las cosas)
- El silencio.

Como es lógico, el uso que se hace de estas materias varía en función del tipo de programa y, así, mientras que en un informativo predominan las voces de aquellos redactores/locutores que relatan las noticias, en una radiofórmula musical es precisamente la música la que tiene un papel protagonista.

El principal denominador común de los componentes del lenguaje radiofónico es, ante todo, su ilimitada riqueza expresiva y su gran poder de sugestión. Utilizando sólo la voz, o sólo la música, o la voz y la música, o la voz y el silencio, o todas las materias primas a la vez, podemos lograr que el oyente se alegre o se ponga triste, que visualice en su mente un paisaje, que recree un movimiento, que sienta miedo, que se entretenga o que se aburra... Porque, en el universo radiofónico, todo es posible.

Tras estas explicaciones, te resultará más fácil comprender la definición de lenguaje radiofónico que el profesor Armand Balsebre, catedrático de Comunicación Audiovisual y Publicidad en la Universidad Autónoma de Barcelona, aporta en el libro que, precisamente, lleva por título *El lenguaje radiofónico: Conjunto de formas sonoras y no-sonoras representadas por los sistemas expresivos de la palabra, la música, los efectos sonoros y el silencio, cuya significación viene determinada por el conjunto de los recursos técnico-expresivos de la reproducción sonora y el conjunto de los factores que caracterizan el proceso de percepción sonora e imaginativo-visual de los radioyentes.*

La redacción y locución

Si se habla de escritura para el oído, no cabe duda que la claridad y la simplicidad en la exposición de las ideas deben ser los pilares básicos sobre los que se sustente cualquier redacción radiofónica. La claridad y la sencillez aseguran la comprensión del mensaje y facilitan su posterior transcripción oral (locución). Y es que, además de escribir para el oído, la radio comporta, como sabes, hablar para el oído.

¿Cómo se consigue la claridad?

En el terreno de la redacción, la claridad se logra, básicamente, respetando la lógica gramatical, es decir, procurando que los elementos que integran una oración sigan la estructura lineal Sujeto + Verbo + Predicado (S+V+P). De hecho, esta estructura es la que predomina en nuestras conversaciones cotidianas y, además, contribuye a que las frases sean mucho más simples, concretas y directas.

Y es que, como muy bien señalan los profesores de la Universidad Autónoma de Barcelona Amparo Huertas y Juan José Perona en su libro *Redacción y locución en medios audiovisuales*: la radio, en toda redacción concebida para este medio se ha de huir del hipérbaton. “Esta figura, propia de poetas y literatos, consiste en colocar las palabras o los elementos de la oración en una sucesión diferente a

la lineal, creando una secuencia sonora poco habitual para el oído y, por consiguiente, de difícil comprensión oral”.

Por otra parte, para asegurar la claridad es esencial evitar la introducción de explicaciones (cláusulas) entre el sujeto y el verbo, al tiempo que también es fundamental no abusar de construcciones sintácticas muy complejas, ya que siempre acaban dificultando la comprensión de los textos hablados. Por este motivo, te recomendamos que, en el momento de afrontar una redacción radiofónica, procures exponer cada idea en una sola oración.

El sujeto debe aparecer explícitamente, puesto que es el protagonista de la acción del verbo. Por tanto, en la redacción radiofónica no solo será necesario prescindir del uso de sujetos elípticos, sino que igualmente será bueno no sustituir el sujeto por un pronombre. Ten en cuenta que el uso del pronombre obligaría al oyente a recordar cuál es el referente al que ha sustituido.

Esta es la razón que explica que Huertas y Perona adviertan que, a la hora de redactar para la radio, no conviene que estén muy alejados elementos estrechamente relacionados entre sí.

Tal y como sostienen estos dos profesores, frases como “Los vecinos de dos municipios, del norte y del sur de España, Zizurki, en Guipuzcoa y Rincón de la Victoria, en Málaga, saldrán a la calle para condenar la violencia de ETA”, en las que se distancia notablemente el sujeto del predicado, exigen un mayor grado de concentración por parte del oyente y requieren de un mayor esfuerzo en la locución.

Respecto a los verbos, te recomendamos que los utilices en voz activa. De esta manera te será más fácil seguir el orden lógico S+V+P al que antes aludíamos y conseguirás una construcción sintáctica mucho más directa. Por otra parte, para ganar en eficacia expositiva te aconsejamos que uses verbos que describan con claridad una acción. Así, por ejemplo, será más adecuado escribir "declarar" que escribir "prestar declaración" o "reformular" que "practicar una reforma", etcétera. De la misma manera, es aconsejable evitar la utilización de formas negativas: mucho mejor "callaba" que "no hablaba", ya que es relativamente fácil que las partículas negativas puedan pasar desapercibidas para el oyente.

Finalmente, y también en relación con el uso de las formas verbales, la inmediatez de la radio precisa del uso del presente, sobre todo en el terreno de la información. Ten en cuenta que, en este medio, el "ayer" nunca es noticia.

Trabalenguas*

Dicción:

- Se sabe que la dicción mejora con ejercicios como leer en voz alta mientras sostenemos un lápiz entre los dientes, o exagerar la gesticulación flexibilizar el rostro y lograr una emisión más clara de los sonidos. Ambos ejercicios son muy recurridos y eficaces, y pueden ser combinados con la

* Tomado de <http://www.imjuventud.gob.mx/radio/contenidos>

lectura de textos fonéticamente complejos para elevar el nivel de dificultad y, por lo tanto lograr una mejor dicción.

- Los referidos textos fonéticamente complejos no son sino los llamados trabalenguas, que presentan combinaciones de fonemas semejantes, confundibles entre sí, con el fin de forzar a la lengua y los demás órganos involucrados en el habla a ejercitarse, generalmente con cambios rápidos de posición. A continuación algunos ejemplos:

CANSADAS, CARGADAS, RAPADAS, MARCHABAN LAS CHAVAS; CALLADAS, CALMADAS, BANDADAS DE GATAS LAS RATAS CAZABAN; LAS RANAS CANTABAN, LLAMABAN, SALTABAN, Y AL SALTAR SANABAN DE SU MAL ASTRAL. (Este trabalenguas es uno de los más sencillos y debe ser dicho en máximo ocho segundos, sin sacrificar la dicción y el sentido del mensaje).

UN RUIN RELATO RETORCIDAMENTE REDACTADO RÉPLICA REBATIENDO ROTUNDAMENTE EL RETORNO RETRÓGRADO DEL REBELDE RAMIRO RAMÍREZ RAMOS, RATIFICANDO LA REFORMA REVOLUCIONARIA DE SU RUTILANTE RUTA REPUBLICANA. (Este trabalenguas es para trabajar la pronunciación de la R, es considerado como fácil y debe ser dicho en menos de 10 segundos, respetando la dicción).

UN CARGUERO CARGADO DE COGULLAS Y DE TOGAS, GUIADO POR GUMERSINDO CANDONGA, GANÓ CUANTA GALAS GUSTABA AL CACIQUE GOMOSO QUE, GOTEANDO GRASA, BAILABA CONGA ANTE LOS CUATRO GATOS DEL AGUERRIDO GUERRERO. (De dificultad media, este trabalenguas es para trabajar con fonemas semejantes; debe ser dicho en un máximo de 9 segundos con buena dicción).

EN UN SANTIAMÉN ON SANTIGUASTEIS LOS SEIS. ¿QUIÉNES SOIS LOS SEIS? LOS SEIS SOIS SEIS ZAINETEROS SUCIOS QUE OSAIS SACIAR VUESTRA SEVICIA ZAHIRIENDO A QUIENES A SU VEZ NO OSAN ZAHERIROS. ¡ESO ES LO QUE SÓLO SOIS LO SEIS! (La dificultad se incrementa de acuerdo con la complejidad de los fonemas o la reiteración de las letras, este texto busca claridad en la pronunciación de la S , y debe ser dicho en nueve segundos).

PAMPLINOSO PEPE PEPLA: UNA PLEPA PAMPLÓNICA DE PLOMO PLEGÓ UN PAPEL; SÍ, PEPE PEPLA, LA PEPLA, ES PAMPLÓNICA PLEPA, EL PAPEL PLEGÓ DE PLOMO, PEPE PEPLA PAMPLINOSO.

(También considerado como difícil ese trabalenguas trabaja con la P y la L, debe ser dicho en menos de nueve segundos).

EN TRES TRASTOS TROZADOS, TRES TRISTES TIGRES TRIGO TRILLADO TRAGABAN, TIGRE TRAS TIGRE, TIGRE TRAS TIGRE, TIGRE TRAS TIGRE. (Entre los más difíciles se encuentra este clásico que debe ser dicho en seis segundos y lo que busca es mejorar la pronunciación de la T y la R).

DOS RATAS, TRES RATONES Y SEIS ROBOTS SON LOS RAROS RESTOS RESCATADOS RECIENTEMENTE. (Este es otro de los más difíciles que busca trabajar la combinación S-R, su tiempo es de solo cinco segundos).

Los trabalenguas son buenos ejercicios de dicción y pueden ser usados también como complemento de la respiración, pues al decirlos debe haber un manejo eficiente del aire para no dejarlo a medias o terminar jadeando al borde de la asfixia. Además, los trabalenguas pueden ser una buena terapia anti-estrés y un pretexto para aumentar nuestro vocabulario, pues seguramente habrá que abrir el diccionario para entender algunas de sus palabras, pues de nada sirve la dicción si no sabemos qué es lo que decimos.