

**La Propuesta  
Terapéutica de  
Joseph Sheehan**



Joseph Sheehan  
(1918 – 1983)

**TRADUCCIÓN CON FINES EDUCATIVOS – NO COMERCIALES**

# ***MENSAJE AL TARTAMUDO<sup>1</sup>***

**Joshep G. Sheehan, Ph.D.**

Si su experiencia como tartamudo es parecida a la mía, usted ha perdido una buena parte de su vida oyendo consejos y sugerencias tales como: "relájese, piense lo que tiene que decir, tenga confianza, tome una respiración honda". O si no, "hable con piedras en la boca". Por ahora, usted ha debido aprender que estas cosas no ayudan, sino que, algunas de ellas, lo han empeorado.

Esa es una buena razón por la cual todas estas teorías legendarias han caído. Todas significan reprimir la tartamudez, cubriéndola, haciendo cosas y movimientos artificiales. Y mientras usted más cubra y trate de evitar su tartamudez, más tartamudeará.

Su tartamudez es como un témpano de hielo, la parte sobre la superficie es lo que la gente ve y oye, y es realmente la parte más pequeña. Sin ir más lejos, la parte más grande es la que está debajo de la superficie donde se encuentra la vergüenza, el temor, la culpa y todos esos sentimientos que nosotros tenemos cuando tratamos de hablar o decir una frase simple y no podemos.

Usted, como yo, probablemente ha tratado de mantener ese témpano de hielo debajo de la superficie el mayor tiempo posible. Ha tratado de cubrir y de mantener la apariencia de una persona que habla con facilidad a pesar de tener largos bloqueos y pausas demasiado penosas tanto para usted como para las personas que lo oyen; esto es muy

---

<sup>1</sup> Tomado de: Sheehan, Joseph G. (1972-1992). *Message to a Stutterer*. En: Stuttering Foundation of America (Eds.) *to the stutterer*. (Sixth Printing). Memphis. Traducido por Luisa Elena Pachano y revisado y adaptado por Pedro R. Rodríguez C.

difícil de ignorar. Usted debe estar cansado de representar este falso papel. Igualmente, cuando produce movimientos superfluos, usted no se siente bien con ellos. Cuando su truco falla, usted se siente muy mal. Aún así, probablemente no se da cuenta de cuánto evade o cuanto cubre en el círculo vicioso de la tartamudez.

En laboratorios de psicología y de lenguaje, hemos descubierto la evidencia de que la tartamudez es un conflicto, una clase especial de conflicto entre ir hacia adelante y sostenerse en lo anterior; es un conflicto de acercamiento y evitación. Usted quiere hablar, pero ese querer hablar está compitiendo con un temor que lo obliga a quedarse callado. Tanto para usted como para otros tartamudos, su temor tiene diferentes niveles y orígenes. El más inmediato y presionante es el temor a tartamudear y esto es, probablemente, secundario a cualquier otra cosa que le cause en primer lugar el hecho de tartamudear en sí.

Su temor a tartamudear está basado en la pena y el odio que le causa la forma en que usted habla. El miedo está también basado en jugar un falso papel pretendiendo que no es tartamudo. Usted puede hacer algo con ese temor si tiene el suficiente valor para hacerlo; usted puede abrirse a su tartamudez por encima de la superficie del témpano de hielo. Puede aprender a seguir adelante y hablar de cualquier forma, pero encarando el temor. En resumen, usted puede ser usted mismo y perder la inseguridad que se ha posesionado de su ser. Usted puede reducir la parte del témpano que está debajo de la superficie y esto es lo primero que hay que hacer.

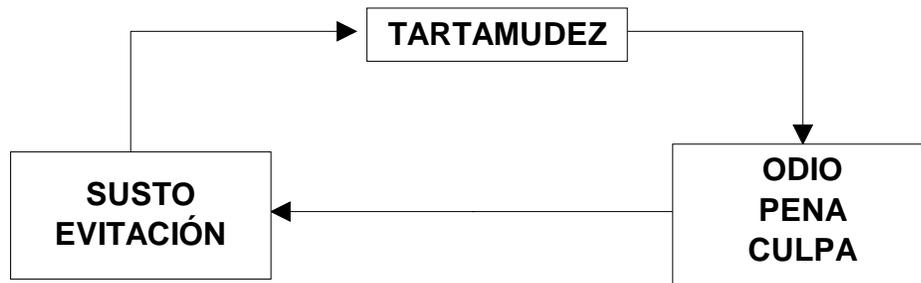
Sólo siendo usted mismo y estando abierto a su tartamudez podrá darle un gran descanso a la tensión que tiene.

Hay dos principios los cuales puede usar para su beneficio y que fácilmente entenderá:

1.- Su tartamudez no le hace daño.

2.- Su fluidez no es nada bueno para usted. No hay razón por lo cual usted deba apenarse por el hecho de ser tartamudo; al igual que no existe razón por la que usted deba enorgullecerse cuando habla fluidamente.

La mayoría de los tartamudos retroceden con cada bloqueo, piensan que han tenido un fracaso, una falta. Por esta razón, para no tartamudear, se esfuerzan mucho y es por ello que tartamudean más. Ellos mismos se encierran en un círculo vicioso que puede dibujarse así:



Tartamudear es una experiencia muy poco frecuente. Posiblemente usted no ha visto muchos tartamudos y los que ha visto los ha evitado como a una plaga. Así como hay gente que tal vez lo conoce, o lo ha visto, o solamente lo ha oído, hay quien no sabe que usted tartamudea y lo esconde como muchos otros que tienen un problema similar al suyo. Por esta razón, pocos se dan cuenta que casi el 1% de la población tartamudea y que solo en los Estados Unidos hay casi un millón de tartamudos.

Hoy día mucha gente en todo el mundo tartamudea y a través de la historia se conoce que mucha gente famosa ha tenido el mismo problema, incluyendo a Moisés, Demóstenes, Charles Lamb, Charles Darwin y Carlos I de Inglaterra. Más recientemente,

Jorge IV de Inglaterra, Somerset Maugham, Marilyn Monroe y personalidades de la T.V. en algún momento de sus vidas han sido tartamudas.

En su problema de lenguaje usted no es el único o no está tan solo como lo había pensado.

Cada tartamudo tiene su estilo individual, usualmente finge con trucos y movimientos superfluos que están condicionados al temor y se vuelven automáticos. Ahora, todos ellos sufren básicamente del mismo problema buscan nombres diferentes para llamarlo, ya sea que es que "hablan con pausa", o que es un impedimento del lenguaje" o algo parecido.

La forma en que usted tartamudea es muy importante; usted no tiene alternativa de cuando tartamudear, pero puede elegir como tartamudear. Hay muchos tartamudos, que como yo, aprendieron que es posible tartamudear fácilmente y con muy poco esfuerzo y tensión. La clave más importante para aprender cómo hacer esto es haciéndolo abiertamente; haciendo salir cada vez más el témpano de hielo que está debajo de la superficie, siendo usted mismo, no forzándose ni peleando cuando se bloquea, mirando calmadamente a los ojos de la persona que lo escucha, nunca evitando las palabras o escondiéndose de las situaciones, tomando la iniciativa aunque tartamudee mucho. Todo esto es fundamental para cualquier recuperación de la tartamudez.

Usted puede tartamudear a su manera, sin tener problemas y sin presentar su tartamudez con odio, pena o culpa cada vez que habla. Usted siente miedo de hablar y evita hacerlo; este miedo y evitación los podrá manejar y aminorar así su tartamudez.

Muchas terapias antiguas fracasaron y se despedazaron en el círculo vicioso porque trataron de prevenir o evitar la tartamudez. Usted puede ser más afortunado reduciendo la pena, el odio y la culpa al tartamudear, que son las causas más inmediatas del temor.

Su tartamudez no quiere decir que usted es menos adaptado que la persona que tiene a su lado, tampoco quiere decir que es biológicamente inferior o más neurótico que ella. Usando modernos métodos de investigación en el campo de la personalidad y evaluando sistemática y objetivamente a las personas se demostró que no existe un patrón de personalidad típico de los tartamudos y no se encontraron diferencias considerables entre los tartamudos y los que no lo son. Tal vez este conocimiento lo ayudará a aceptarse más a sí mismo como un tartamudo y a estar más abierto a ella.

Las personas que estén dispuestas a empezar en la dirección correcta pueden progresar mucho por sí mismos. Cualquier cosa que usted haga tiene que hacerla para su propio provecho, utilizando para ello estas ideas y principios. El tratamiento clínico, en la mayoría de los casos, le permitirá hacer un progreso más sistemático. Esto es particularmente cierto en aquellos casos en que además de la tartamudez, existen problemas emocionales y de personalidad.

He tratado de señalar algunas ideas básicas que son válidas y más manejables que la mayoría de las cosas que se le han dicho en otras oportunidades a la mayoría de los tartamudos.

Usted debe trabajar en esta forma: la próxima vez que vaya a un almacén o conteste el teléfono, que tanto puede seguir adelante y hablar encarando su temor. Vea si puede aceptar su tartamudez y si su oyente puede hacer lo mismo. En todas las otras situaciones, vea si puede empezar a aceptar abiertamente su papel siendo alguien que, por

un tiempo tartamudeó teniendo temor y bloqueos al hablar. Pero muéstrele a todos que usted no tiene la intención de dejar que la tartamudez lo mantenga aparte en la vida. Exprésese en todas las maneras posibles y prácticas. No deje que la tartamudez afecte la relación entre usted y las otras personas; vea si puede llegar a un punto donde puede llevar al mínimo las situaciones que evita y enfrentar exitosamente la mayoría de ellas. Cuando tartamudee, usted será usted mismo en realidad; no pierda tiempo y no se frustre tratando de hablar con perfecta fluidez. Si usted ha llegado a la vida adulta como tartamudo, las oportunidades son en un sentido: usted siempre será tartamudo. Pero no tiene que ser tartamudo como lo ha sido hasta ahora, usted puede tartamudear fácilmente y casi sin obstáculos.

La edad no es un factor importante, pero la maduración emocional sí lo es. Una de nuestras más exitosas recuperaciones fue la de un director de orquesta retirado de 78 años que decidió que antes de morir debía superar su problema y lo logró.

En resumen, vea cuanto más de su témpano de hielo puede sacar a la superficie. Cuando alcance el punto donde no se esconda nada a sí mismo ni a su oyente, habrá dejado una buena parte de su problema a un lado. Usted puede tartamudear a su manera y sin tensión, si es lo suficientemente valiente y asume una posición abierta ante su problema.-

## EJERCICIO No. 1

### MANTENIENDO EL CONTACTO VISUAL

La comunicación interpersonal es facilitada por el contacto visual de las personas que hablan. Usted aprenderá a darle forma rápidamente a las respuestas de su audiencia dependiendo de la actitud que ellos manifiesten; a su vez, su audiencia dará forma a las respuestas que ellos emitan dependiendo de la actitud que usted manifieste.

Si usted desvía sus ojos cuando tartamudea estará incrementando la pena y el misterio que rodea su lenguaje y perderá el contacto visual con su audiencia.

#### **EJERCICIOS PARA MANTENER EL CONTACTO VISUAL:**

- 1.- Establezca el contacto visual antes de comenzar a hablar. Domine a su interlocutor con la mirada; dos o tres segundos de un contacto visual fijo son un buen comienzo.
- 2.- Algunas personas mirarán lejos sin importarles que usted tarta de guardar contacto visual con ellas. Eso no importa, lo que no debe dejar de hacer es perder su contacto visual. Mírelos usted a ellos, no importa que ellos no lo miren a usted.
- 3.- Inicie este ejercicio con personas de más baja autoridad que usted. No importa que usted tartamudee, lo importante es mantener un buen contacto visual.
- 4.- Más tarde usted puede, de manera ocasional, mirar a otro sitio, pero debe volver a mantener contacto visual. Al momento de tartamudear no mire hacia arriba, abajo o lejos. En este momento usted debe mantener el contacto visual a como de lugar.

## **TAREAS A REALIZAR PARA ADIESTRARSE EN CONTACTO VISUAL**

- 1.- Escriba los nombres y los colores de los ojos de 10 personas delante de las cuales usted tartamudea.
- 2.- En su casa, use un espejo y mire si puede mantener su contacto visual mientras lee. Fíjese lo que hace cuando habla y escríbalo.
- 3.- Escriba 25 palabras en las cuales usted tartamudea manteniendo su contacto visual.
- 4.- Manteniendo un buen contacto visual, diga su nombre a cinco personas diferentes.
- 5.- Tome nota de algo que haya hecho durante éstos días por iniciativa propia para ejercitar el mantenimiento de un buen contacto visual.

## **EJERCICIO No. 2**

### **DISCUTIENDO SU TARTAMUDEZ**

Usted debe empezar a aceptar su papel de tartamudo y para ello es conveniente que discuta abiertamente el problema de su tartamudez y la razón por la cual empezó la terapia.

Si usted empieza a discutir abiertamente su tartamudez con sus amigos, familiares y con otros tartamudos o personas que lo conocen, estará más abierto a mostrar su tartamudez. Usted puede alcanzar un punto en que le muestre a su interlocutor cómo usted tartamudea, sin que esto le cause malestar.

Usted no debe forzarse a hablar sin bloqueos, su tartamudez actual debe ser reconocida por las demás personas.

### **EJERCICIOS**

1.- Discuta su tartamudez abiertamente con 6 personas que conozca. Pregúnteles lo siguiente:

1.1.- ¿Ha conocido usted a otros tartamudos?

1.2.- ¿Cómo le afecta a usted mi tartamudez?

1.3.- ¿Qué cree usted que cause la tartamudez?

1.4.- ¿Qué cree usted que deba hacerse acerca de la tartamudez?

Escriba un resumen de las respuestas que le dieron.

2.- Discuta su tartamudez con uno o más extraños, hágales las mismas preguntas que le hizo a las 6 personas con quien conversó anteriormente.

Escriba un resumen de las respuestas que obtuvo.

### **EJERCICIO No. 3**

#### **EXPLORANDO SU TARTAMUDEZ**

Nosotros queremos explorar su tartamudez y le invitamos a que haga lo mismo. Es posible que usted no sepa lo que hace cuando tartamudea, esto se debe a que le resulta desagradable y por ello lo tiene escondido para sí mismo y para los otros.

Juntos, vamos a descubrir todos los movimientos que utiliza al hablar.

Cuando haya explorado su patrón de tartamudez no tendrá porqué tenerle miedo puesto que ha dejado de ser algo desconocido para usted.

#### **EJERCICIOS**

1.- Haga una lista, lo mejor que pueda, con las diferentes clases de movimientos superfluos que usa para esconder su tartamudez. Los movimientos superfluos son algo que usan los tartamudos para esconder sus bloqueos en el momento que tratan de ser lo más fluidos posibles.

Algunos de los movimientos superfluos más comunes son: parpadear, mover la cabeza o los brazos, sustituir palabras o frases por otras similares, usar muletillas tales como: ah, humm, estee, etc.

2.- Adjunto encontrará una lista de chequeo del "Patrón de habla" que le puede servir como guía para conocer los movimientos superfluos que usted usa actualmente.

3.- Escoja por lo menos tres de esos movimientos superfluos que utiliza y escriba 10 situaciones en las cuales los utiliza.

## LISTA DE CHEQUEO DE SU "PATRON DE HABLA"

1.- ¿Cómo eludo mi tartamudez?

- Dejo de hablar momentáneamente cuando tengo dificultad.
- Sustituyo palabras.
- Cambio el orden de las palabras.
- Pienso detenidamente lo que voy a decir.
- No hablo.
- Trato de seguir hablando, sin parar para respirar.
- Divido las palabras.
- Empiezo a hablar cuando alguien me está hablando.
- Me esfuerzo por hablar fluido.
- Me pongo tenso apretando algún músculo.
- Otro. Indique: \_\_\_\_\_

2.- ¿Cómo pospongo mi tartamudez?

- Hago pausas.
- Hago rodeos.
- Repito previamente palabras y frases.
- Trato de empezar a hablar corriendo.
- Introduzco sonidos innecesarios.
- Trato de usar palabras donde no me bloqueo.
- Trato de no oírme.
- Empiezo una y otra vez hasta que me sale bien.
- Otro. Indique: \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué iniciativas o comienzos uso?

- Introduzco palabras, sonidos o frases innecesarias  
(Por ejemplo: bueno, esteeee, o sea, ves, ah, etc.)
- Uso algunos movimientos estereotipados.
- Sacudo las manos, piernas o cualquier otra parte del cuerpo.
- Cambio mi cuerpo de posición.
- Carraspeo.
- Trago saliva.
- Parpadeo.
- Recorro a ciertos "tics" .
- Golpeo el piso con los pies.
- Presiono algo con los dedos.
- Hago movimientos con las manos.
- Hago movimientos con los pies.
- Hago muecas.
- Me toco alguna parte del cuerpo.
- Me mojo los labios.
- Chasqueo la lengua.
- Saco la lengua antes de hablar.
- Me sonrío o me río.
- Hablo más alto.
- Hablo más bajo.
- Alargo las palabras.
- Otro. Indique: \_\_\_\_\_

## EJERCICIO No. 4

### APRENDIENDO EL LENGUAJE DE LA RESPONSABILIDAD

Su tartamudez no es algo que le pasa a usted, sino que es algo de usted hace. Vea si puede observar y describir su tartamudez en palabras que reconozcan que está involucrado en ella, que es su propia respuesta. Usted está ejecutando la conducta. Tiene responsabilidad y la opción de hacerlo.

Usted debe asumir la responsabilidad de sus hechos y acciones al tartamudear, antes de tener la oportunidad de hacer algo con su patrón de tartamudez.

1.- Escriba cinco situaciones en que se descubra a sí mismo sin usar el lenguaje de responsabilidad (\*).

2.- Busque dos ejemplos de:

2.1.- Lenguaje responsable.

2.2.- Lenguaje no responsable.

3.- Formule, lleve a cabo y describa una tarea de contacto visual diseñada por usted mismo.

(\*): Se llama lenguaje responsable cuando la persona se involucra en la acción de una manera activa, haciéndose responsable de la acción. Por ejemplo de decir: "Yo hago parpadear mis ojos" y no decir: "Mis ojos parpadean"

## EJERCICIO No. 5

### SUPERVISION DE LA TARTAMUDEZ

El primer trabajo que usted debe hacer es **OBSERVAR CONTINUAMENTE LO QUE HACE**. Si observa continuamente los movimientos superfluos que realiza, usted puede prevenirlos. Hágalo.

Para aprender el proceso de eliminación de los movimientos superfluos realice este ejercicio:

1.- Anote un primer movimiento superfluo. Luego, utilizando un teléfono y un espejo frente a usted, mírese y fíjese como usa este movimiento en particular. Anote las palabras y las cosas que hizo antes, durante y después. Anote cuantas veces hizo el movimiento.

2.- Anote un segundo movimiento. Con éste repita el mismo ejercicio que realizó con el movimiento anterior.

Hágalo dos veces diarias durante dos días. Luego de esto, usted está listo para tratar de hacer lo mismo con su habla. Anote lo que hace cuando tartamudea. Experimente, "sienta" su tartamudez, véala, óigala, pálpela.

Utilice dos situaciones, como cuando exploraba sus movimientos, y vea si puede observar exactamente lo que hace cuando tartamudea. Anote cuanto observe.

Desde este momento, usted debe convertirse en un observador permanente de su manera de hablar.

## **EJERCICIO No. 6**

### **INICIATIVA Y BÚSQUEDA DEL TEMOR**

Usted progresará mucho más y hablará mucho mejor si sigue sacando las palabras a las que le tiene temor y se enfrenta a las situaciones que le son desagradables, en vez de esperar a que ellas sucedan por sí mismas. La iniciativa es incompatible con el temor y la evitación en las situaciones de habla.

En la terapia de la tartamudez usted nunca debe quedarse quieto.

Si se encuentra a sí mismo tentado a evitar una situación, eso significa que su actitud se dividió y ha perdido la iniciativa. Nunca posponga algo por temor; esté preparado para poder entrar en cualquier situación en la cual anticipe alguna dificultad. Su preparación hará, a la larga, las cosas más fáciles.

Busque cada día una situación específica para trabajar su habla, escoja una situación familiar y dedíquele un período de tiempo para trabajar su habla. Busque otra situación o enfréntese a alguna que usted elude de ordinario, enfréntela y mantenga el contacto visual al hacerlo.

Haga por escrito una descripción completa y detallada de éstas situaciones.

## EJERCICIO No 7

### CONTANDO LOS EXITOS Y LOS FRACASOS

Antes de que usted empezara esta terapia, probablemente pensaba que cualquier fluidez era un éxito y que los bloqueos eran fracasos. Pero esta manera de pensar debe estar cambiando. El bloqueo **no es un fracaso**, tampoco debe constituir un temor al fracaso. Es solamente una experiencia y puede aprender a responder a ella de manera más adecuada.

De ahora en adelante, evadir y tratar de evitar sus bloqueos usando movimientos superfluos debe contarse como un fracaso.

Tartamudear abiertamente y con menor dificultad debe contarse como un éxito, pues esto incrementará su seguridad y su habla será más fácil.

Trabaje en la elaboración de una lista de los éxitos obtenidos con una tartamudez abierta y vea cuántos éxitos puede lograr en un día. Anote los fracasos a medida que vayan pasando, pero el foco de atención debe centrarse en el número de éxitos obtenidos diariamente.

Escriba una lista de los éxitos obtenidos. Trate de reunir un mínimo de \_\_\_\_\_ éxitos cada día.

## EXITOS Y FRACASOS EN LA TARTAMUDEZ ABIERTA

### **Cuente como un fracaso si usted:**

- 1.- Sustituye palabras.
- 2.- Durante el bloqueo, mira a lo lejos.
- 3.- Usa alguna muletilla para comenzar.
- 4.- Durante el bloqueo, se para en la mitad de la frase.
- 5.- Al bloquearse, vuelve a comenzar la frase.
- 6.- Arruina su tartamudez abierta hablando fluídamente luego de un bloqueo.
- 7.- Logra disimular su tartamudez con éxito.
- 8.- Evade por largo tiempo enfrentarse a una determinada situación de habla.
- 9.- Trata de hablar de cualquier forma.
- 10.- Se muestra avergonzado cuando su audiencia se inquieta por su forma de hablar.
- 11.- Realiza con poco entusiasmo una tarea asignada.
- 12.- Responde de manera rápida y en forma automática cuando existe un poco de presión en la situación a la que se enfrenta.
- 13.- Cuando duda de sí mismo.
- 14.- Cuando usa movimientos superfluos para sacar adelante una palabra.

**Cuente como un éxito si usted:**

- 1.- Establece su contacto visual antes de comenzar a hablar.
- 2.- Hace un buen monitoreo (Por ejem.: observa como tartamudea).
- 3.- Tartamudea sin que esto le importe mucho.
- 4.- Tartamudea pero manteniendo un buen contacto visual.
- 5.- Toma la iniciativa y enfrenta las situaciones de habla.
- 6.- Pone las palabras difíciles al comienzo de la frase..
- 7.- Completa cualquier palabra cuando la comienza, aún cuando ésta le de miedo.
- 8.- Utiliza las palabras más difíciles en vez de las más fáciles.
- 9.- Habla de su tartamudez abiertamente, sin pena.

## PLANILLA PARA EL CONTEO DE ÉXITOS

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Establecimiento de contacto visual antes de comenzar a hablar.							
Enfrentar situaciones en las que se trabaje para lograr un habla exitosa.							
Completar cualquier palabra a la que se le tenga miedo.							
Guardar contacto visual mientras se tartamudea.							
Usar las palabras a las que se le tiene miedo, en vez de aquellas más fáciles.							
Mencionar su tartamudez							

## EJERCICIO No. 8

### EXPOSICIÓN DEL TÉMPANO DE HIELO

Saque a flote lo más que pueda de su tartamudez. Sáquela sobre la superficie del témpano tanto como pueda y después estudie el diagrama del témpano de hielo que se ilustra abajo. Dibuje a diario su propio "témpano" en tres situaciones diferentes durante cuatro días.

#### TÉMPANO DE CULPA Y PENA POR LA TARTAMUDEZ



Trabaje para el "éxito de la tartamudez abierta". Haga una lista y dibuje un témpano de hielo cada día, poniendo en la superficie del témpano (arriba) sus "éxitos" y en la parte oculta de él (abajo) sus "fracasos".

**EJERCICIO No. 9**  
**TARTAMUDEANDO ABIERTA Y FACILMENTE**

Haga que su tartamudez sea un evento público, haga que el oyente sepa exactamente la clase de problema que usted tiene. Muestre abiertamente su tartamudez.

Usted debe estar abierto a su tartamudez. Esto es, usted debe tartamudear libremente y permitir que el oyente conozca su forma de tartamudear.

No se esfuerce por controlar sus bloqueos, deje que éstos fluyan libremente, sin tensiones ni preocupación.

**EJERCICIO No. 10**  
**RESISTIENDO LA PRESION DEL TIEMPO**

Escriba su reacción ante situaciones donde exista presión de tiempo. Esto es, situaciones donde lo apuren a hablar. Cree y enfrente a situaciones de esta naturaleza.

Indague acerca de cuanta presión de la que sintió se debió a la respuesta de la otra persona y cuanta a usted mismo.

Anote las palabras con las cuales se siente más presionado.

Enfrente cinco situaciones en las que usted generalmente siente presión de tiempo. Genere usted mismo situaciones donde se sienta presionado y enfrentelas.

Recopile cinco situaciones donde usted mismo se impone presión de tiempo.

Anote, por lo menos, cinco palabras donde usted mismo se apura para pronunciarlas.

## **EJERCICIO No. 11**

### **PAUSAS Y FRASES. EL USO DEL SILENCIO**

La respiración es una de las respuestas que se conoce que esta asociada al temor. Hacer pausas de silencio es una reacción biológica defensiva natural.

Parte del sistema construido por usted para evitar la presión del tiempo comprende la eliminación de las pausas para respirar, excepto en aquellos casos en que se para porque la frase es difícil.

Es necesario que usted aprenda a utilizar adecuadamente las pausas para respirar, evitando de esta manera el hablar con aire residual.

Muchos de sus problemas de forcejeo al hablar son el resultado del fracaso en el uso de las pausas.

En dos de sus conversaciones diarias, dedíquese a trabajar el ritmo respiratorio y la utilización adecuada de las pausas para hablar. Primero escúchese atentamente y compruebe cómo usa las pausas. Luego, planifique cinco situaciones en las cuales:

- 1.- Planee una frase corta y una pausa larga.
- 2.- Haga uso adecuado de su respiración.

**EJERCICIO No. 12**  
**REDUCCION DEL ESFUERZO**

Usted se esfuerza al hablar porque trata de abolir, esconder y evitar su tartamudez. Esto es la primera causa de su tensión muscular.

Obsérvese con cuidado y después de cada bloqueo pregúntese:

¿Por qué me esforcé tanto?

¿Qué estaba tratando de cubrir?

Vea que tan relajado puede tartamudear. Diariamente, escriba 15 palabras en las que tartamudeó y asígnele un puntaje de acuerdo a la siguiente escala:

Muy relajado	7
Bastante relajado	6
Algo relajado	5
Relajado	4
Poco relajado	3
Tenso	2
Muy tenso	1

## EJERCICIO No. 13

### TARTAMUDEANDO VOLUNTARIAMENTE

Un estudio ha demostrado que la forma más efectiva de tartamudear voluntariamente es prolongando suavemente la sílaba en las palabras que son difíciles. Usted debe deslizarse o patinar al hablar.

Este patinaje o deslizamiento es una alternativa al método de tartamudear en las palabras que teme; sin embargo, inicialmente, debe limitar su tartamudez voluntaria a las palabras que no producen temor.

Características de una buena tartamudez voluntaria:

- 1.- El tartamudeo voluntario debe ser hecho manteniendo un buen contacto visual.
- 2.- Al inicio de la tartamudez voluntaria se deben usar palabras a las que no se les tiene miedo.
- 3.- En la tartamudez voluntaria usted debe prolongar el PRIMER sonido de la palabra, no en la mitad de las vocales.
- 4.- Para lograr una buena tartamudez voluntaria es necesario hacerlo sin prisas.
- 5.- La tartamudez voluntaria es una variación de la longitud entre palabras.
- 6.- Una vez que se ha tartamudeado voluntariamente no debe, a continuación, hablar fluidamente.

Subraye en un artículo de prensa las palabras fáciles y practique su tartamudez voluntaria leyendo frente a un espejo. Hágalo durante cinco minutos todos los días.

Escriba dos frases y subraye las palabras en las cuales usted va a tartamudear voluntariamente; luego, use estas frases con alguna persona que quiera oírlo.

Esta tartamudez voluntaria tiene la finalidad de ayudarlo a reducir la presión que siente cuando trata de abolir su tartamudez y permitirá mantener su habla más efectivamente en las situaciones de conversación.

Tartamudee a alguien en su casa tres veces al día. Busque sonidos fáciles para empezar, tales como: m, s, l, etc.

En otras tres situaciones diarias tartamudee voluntariamente, por lo menos dos veces. No se alarme si experimenta algún temor o algo parecido. Mantengase tartamudeando voluntariamente hasta que pueda terminar la palabra cómodamente y sin tensión.

## **EJERCICIO No. 14**

### **ESCOGIENDO LOS EJERCICIOS**

Acuérdese: usted va a tartamudear!!, y con esto va a disipar su miedo a hacerlo. Usted puede escoger como lo hará. Puede tartamudear más, pero puede hacerlo más fácil si lo hace de manera voluntaria y en palabras que ordinariamente puede decir con fluidez.

Esta es una manera de comenzar a enfrentar y atacar el temor e ir perdiendo el miedo a tartamudear.

Esta es una forma fácil de ser más abierto a su tartamudez, lo que lo ayudará a seguir adelante sin tratar de abolirla. Esta no es una manera de cubrir su tartamudez, es una manera diferente de tartamudear.

Con la primera persona que hable todas las mañanas, tartamudee voluntariamente en las primeras palabras que diga.

Cada día, en cinco situaciones que usted tenga para hablar, tartamudee voluntariamente en las palabras fáciles.

Por lo menos una vez al día, en el colegio o en el trabajo, tartamudee voluntariamente con alguien que usted conozca.

Puesto que usted de todas formas va a tartamudear, vea si puede hacerlo con facilidad.

## **EJERCICIO No. 15**

### **MARGEN DE TOLERANCIA Y SEGURIDAD DE LA DISFLUENCIA**

Muchos de ustedes han gastado buena parte de sus vidas tratando de hablar lo mejor posible. Han gastado mucho tiempo forzándose en hablar lo más fluidamente posible.

Como resultado de esto, lo que han logrado es sentir más tensión, ansiedad y presión; trayendo esto como resultado menos fluidez y más tartamudez.

La idea básica del "Margen de Seguridad" es mostrar más tartamudez y menos fluidez.

En vez de esforzarse para tener un lenguaje perfecto o cubrir cualquier rasgo distintivo de su tartamudez, muéstrole a su oyente sus disfluencias.

Al tapar la tartamudez se está reforzando el miedo y construyendo un lenguaje artificial que en nada lo beneficia.

Tartamudee abiertamente y va a tener la seguridad de que puede hablar mejor en cualquier momento. Este es su "Margen de Seguridad".

Usted puede construir su margen de seguridad tartamudeando más de lo que debe. No se esfuerce por ser fluido.

Superar el miedo a tartamudear y desarrollar la aceptar naturalmente las disfluencias de su lenguaje lo ayudarán a crearse un buen margen de seguridad. Lo que traerá como consecuencia que, aunque usted no lo crea, comenzará a ser más fluido.

## EJERCICIOS

Anote en sendas columnas las situaciones en las cuales a satisfecho su miedo o ha hecho algo por sobreponerse a él. A esto lo vamos a llamar: margen negativo (satisfacer el miedo) y margen positivo (sobreponerse al miedo).

MARGEN POSITIVO	MARGEN NEGATIVO
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-
6.-	6.-
7.-	7.-
8.-	8.-
9.-	9.-
10.-	10.-

En diez situaciones diarias haga tartamudez voluntaria con un mínimo de tres sobreimposiciones a su miedo.

Guarde el puntaje que obtuvo y cuente las veces en las cuales tartamudeó voluntariamente en la situación.

Anote si se siente mejor en cada situación. El lograrlo será un muy buen indicio de que usted está aceptando su **ROL DE TARTAMUDO**.