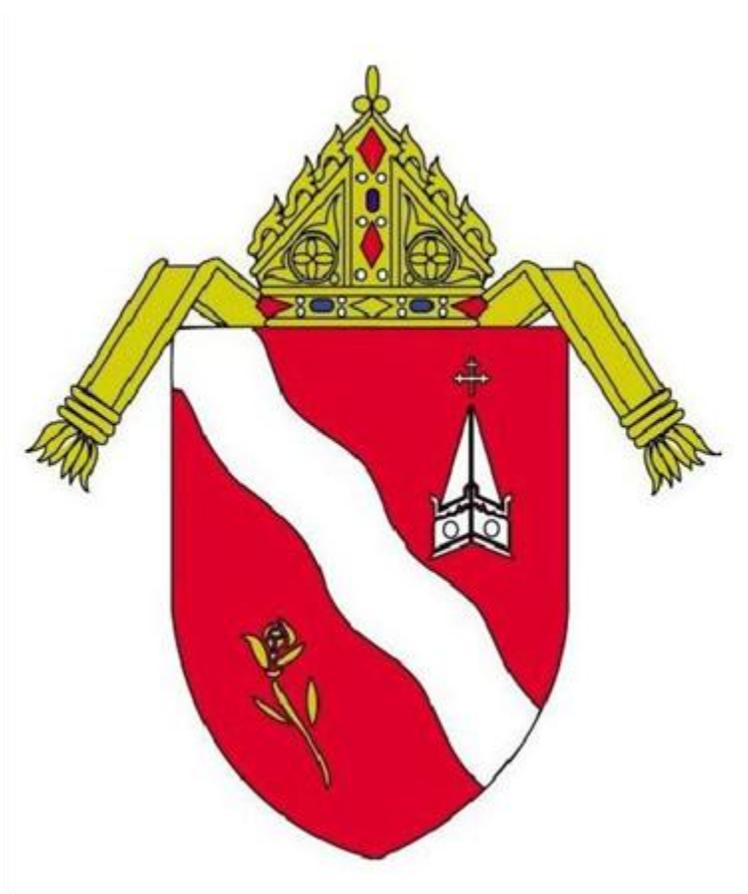
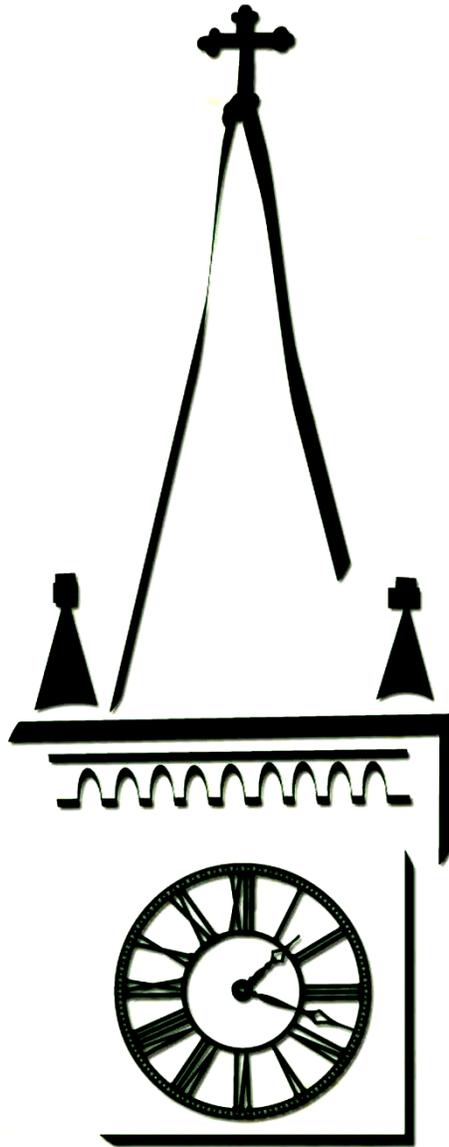


Manual Diocesano

Para Entrenadores Parroquiales de Lectores



Oficina para la Liturgia y el Culto Divino
Bajo la Dirección de
S.E. R. Jaime A. Tamayo, D.D.
Primer Obispo de Laredo
Diócesis de Laredo
Otoño del 2012



*El Señor DIOS me ha concedido el poder de hablar como su discípulo,
Para que yo sepa cómo fortalecer al que está fatigado con una palabra de aliento.
Isaías 50:4*

Este documento no es una obra original, sino una compilación de extractos de diversas fuentes, tales como libros, manuales de capacitación, contenido de páginas Web y otros recursos. Se ha hecho un gran esfuerzo para dar crédito a todos los autores y las fuentes de los trabajos utilizados para elaborar este documento. Sin embargo, si alguna parte de este trabajo se ha pasado por alto, no es un intento de hacer afirmaciones de trabajo o ideas personales u originales. Al final de este folleto se encuentra una página de bibliografía y hay numerosas citas en todo el documento para dar crédito a los autores originales y su obra.



LA PALABRA ES...
JESUCRISTO

Indice

I.	Declaración de Propósito	iii
II.	Oración de Apertura	v
III.	El Ministerio de Lector	1
	a. Teología y Santidad del Ministerio de Lector	
	1. ¿Cuál es el Valor del Ministerio de Lector?	2
	2. La Importancia de la Palabra de Dios	3
	b. Preparación para Servir como Lector	5
	1. Preparación Remota - Espiritual	6
	2. Preparación Próxima - Texto	7
	c. Vestuario del Lector	8
	d. Meditación - "Lo que Necesitan Mis Hermanos"	9
IV.	Habilidades de Comunicación	11
	a. Habilidades de Comunicación Verbal	
	1. Respiración Adecuada y Control de la Respiración	13
	2. Tono Monótono y Variedad Vocal	17
	3. Énfasis y Acentuación en las Palabras y Frases	19
	4. Paso Adecuado y Velocidad de la Lectura	22
	5. Pausar	25
	6. Articulación y Pronunciación Clara	27
	b. Habilidades de Comunicación No Verbal	29
	1. Postura	30
	2. Contacto Visual	31
	3. Reverencia	32
	4. Posición de Las Manos	32
	5. Movimientos y Caminar	32
	6. Cometer Errores	33
	c. Ansiedad al Hablar en Público	34
V.	Breve Introducción al Leccionario	35
VI.	Retroalimentación como Herramienta de Aprendizaje y Desarrollo	43
VII.	Ejercicios de Practica	47
VIII.	Información de Referencia	63
IX.	Recursos	69
X.	Bibliografía	73
XI.	Certificado de Curso	75
XII.	Horario Sugerido Para Una Sesión del Taller	76

Declaración de Propósito

"¡Algo ha pasado en nuestra parroquia! Espero con interés escuchar las lecturas que se proclaman con tanta convicción por la gente que vive lo que están diciendo. Los lectores me hacen desear escuchar la Palabra y me encuentro, a mí mismo, guardándola en mi corazón y reflexionando sobre ella toda la semana. "

Nuestra esperanza, en la presentación de este Manual para Lectores de la Diócesis de Laredo, es que se hagan comentarios similares por la gente de su parroquia, después de que los Entrenadores de Lectores hayan utilizado el contenido de este manual para avivar en cada lector la maravilla de la Palabra y la mejor manera para proclamarla.

Como enseña el Catecismo de la Iglesia Católica en el párrafo 1154, "Cuando el Espíritu Santo despierta la fe, no sólo da una comprensión de la Palabra de Dios, sino que a través de los sacramentos también hace presente las" maravillas "de Dios que proclama".

Estamos muy agradecidos con nuestro Obispo, S.E. R. James Tamayo, DD, por solicitarnos que se proporcionaran estos talleres y los recursos para que los lectores de la Diócesis de Laredo tengan una norma y guía para su ministerio.

Que la Palabra se encarne en las mentes y los corazones de todos los que escuchan la Palabra proclamada en toda la Diócesis de Laredo.

Dado al inicio del Año de la Fe Octubre / Noviembre 2012



Porque todo el que invoque el Nombre del Señor se salvará.

Pero, ¿cómo invocarán al Señor sin haber creído en Él?

Y ¿cómo podrán creer, si no han oído hablar de Él?

Y ¿cómo oirán si no hay nadie que lo proclame?

Y ¿cómo lo proclamarán si no son enviados?

Como dice la Escritura:

¡Qué hermosos son los pies de los que traen buenas noticias!

Romanos 10:13-15

Oración de Apertura

Lectura de la carta a los hebreos (4:12-13)

Porque la Palabra de Dios es viva y eficaz,
y más cortante que cualquier espada de doble filo:
ella penetra hasta la raíz del alma y del espíritu,
de las articulaciones y de la médula,
y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón.
Ninguna cosa creada escapa a su vista,
sino que todo está desnudo y descubierto
a los ojos de aquel a quien debemos rendir cuentas.

Palabra de Dios

Oración Por Los Proclamadores

Dios todo poderoso, limpia el corazón
y los labios de los que proclamaran tu Evangelio;

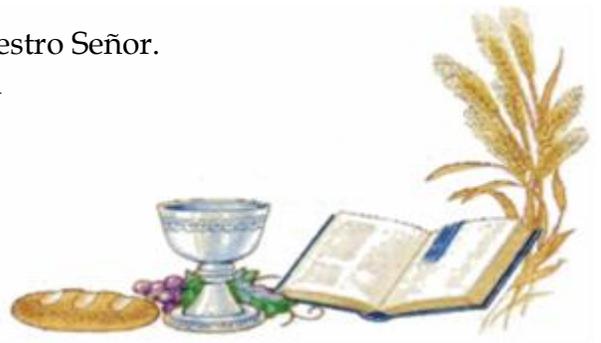
Bendice sus esfuerzos de preparación y
los momentos de meditación de tu palabra
para que entiendan mejor el mensaje y
lo proclamen fielmente a tu pueblo;

Llena su ministerio con tu presencia,
ayúdalos a prepararse cuidadosamente
para que quienes los escuchen confíen plenamente
en Jesucristo que anuncia el Reino de Dios y
la promesa de vida eterna;

Haz que crezca la fe en los corazones
de los que escuchan tu Palabra y te glorifiquen siempre.

Por Jesucristo nuestro Señor.

Amen



El Ministerio de Lector

Contenido

- I. Teología y Santidad del Ministerio de Lector
 - a. ¿Cuál es el Valor del Ministerio de Lector?
 - b. La Importancia de la Palabra de Dios
- II. Preparación para Servir como Lector
 - a. Preparación Remota - Espiritual
 - b. Preparación Próxima - Texto
- III. Vestuario del Lector
- IV. Meditación - "Lo que Mis Hermanos Necesitan"



Sembrando
la semilla 

*En el principio era la Palabra,
y la Palabra estaba ante Dios,
y la Palabra era Dios.
Juan 1:1*

¿Cuál es el Valor del Ministerio de Lector?

- ¡Tiene un valor asombroso!

Escuchen esto: **“Cristo está presente en su palabra ya que es Él mismo el que habla cuando las Escrituras Sagradas son leídas en la Iglesia”** (no. 7). (Repita y hable extensamente de esto)

Esto viene de una autoridad de tanta confianza como lo es el documento del Segundo Concilio Vaticano: La Constitución de la Sagrada Liturgia. Esto significa que, **como lector**, cuando usted proclama las Escrituras durante la Liturgia de la Palabra, **Cristo habla a través de usted**. ¡Esto es realmente un gran privilegio!

- Piense en esto por un momento.

Usted, el lector, no es simplemente alguien que se para delante de la asamblea Eucarística y lee en voz alta algunas palabras sagradas de una página impresa. Cuando usted proclama las lecturas bíblicas algo sucede –**un gran misterio**– que no sucedería si cada uno de los fieles en la congregación leyera en silencio las lecturas del misal para ellos mismos.

- ¿Qué hace a Cristo presente?

Es la acción de **escuchar** las Escrituras al ser leídas en voz alta, o proclamadas, en la iglesia.

Por lo tanto, la manera **como** usted proclama las Escrituras es sumamente importante para que la congregación entera tenga una experiencia de alta calidad. Después hablaremos más de las habilidades para mejorar la manera como proclamamos.

- El ministerio de lector es muy importante porque *la Palabra de Dios* es, primero que todo, una palabra *hablada*, una palabra *dinámica*, una palabra dirigida a nosotros **por Dios**.

¿Recuerdan que María visitó a Isabel después de saber que iba a ser la Madre del Mesías e Isabel estaba esperando un hijo en su vejez? ¡Isabel dice que ella **escuchó** el saludo de María y el bebé en su vientre saltó de alegría! Quizás Isabel estaba en un cuarto atrás. Ella no **vio** a María primero; ella y el bebé, Juan el Bautista, **escucharon** el saludo de María. ¿Acaso no es maravilloso ver como Dios nos enseña que la Palabra proclamada es una palabra dinámica, llena de poder y de gracia?

- **Permita que Dios imparta su Palabra** a través de **usted** a la asamblea.

Cuando usted **proclama la Palabra de Dios**, ésta **cobra vida** y su papel es dejar que la Palabra de Dios tome vida dentro de usted mismo; y de esta manera, la congregación sentirá que la Palabra de Dios ha cobrado vida dentro de ellos también.

- Como lector, usted llega a ser el medio que Dios utiliza para tocar los corazones de la gente, reunida precisamente con ese propósito.

(Algunas ideas fueron tomadas de: *La alegría de ser un Lector* de Mitch Finley)

La Importancia de la Palabra de Dios

- Bien, hemos dicho que **la Palabra de Dios** es primeramente **hablada y proclamada**, no un texto escrito.

¿Qué quiere decir eso para aquellos fieles de la congregación que leen del misal?

¿Tendrían ellos que consultar un misal si usted proclamara bien? **Nuestro objetivo es proclamar tan claro que nadie necesite leer, sólo escuchar.**

- Queremos animarle a que cuando usted está en el ambón lea del Leccionario mismo y no del misal o de alguna página impresa.

La utilización del hermoso libro del Leccionario eleva la dignidad de la Palabra. La belleza toca los corazones porque así nos creó Dios. Se dice que la santidad es la plenitud de la belleza.

Utilizamos copas y platos sagrados para el Cuerpo y la Sangre de Cristo hecho de metales preciosos, como plata y oro. ¿Y si el sacerdote usara una taza Dixie y un plato de papel? Bien, si realmente creemos que como lectores entregamos la Palabra de Dios, entonces deberíamos rodear la experiencia de tanta belleza como sea posible, usando un Leccionario atractivo, velas encendidas cerca del ambón durante la lectura, etc.

- Piense en la gente que no puede recibir la Sagrada Comunión.

Tal vez es porque algunas de estas personas no están casados por la Iglesia o jamás hicieron su primera comunión. Sin embargo, ellos todavía pueden recibir a Jesús en la **PALABRA** que ustedes les proclaman. Usted es como el ministro extraordinario de la Eucaristía que les trae a Jesús a través de la Palabra. Jesús quiere nutrir y alimentar a su pueblo.

- Piense también en los que no pueden leer, quizás porque nunca aprendieron o porque su vista ya no es buena.

Usted también les anuncia o proclama la Palabra a ellos y les llega.

- Dios creó el mundo y toda la creación por medio de su Palabra.

Él dijo, por ejemplo, que haya árboles, y los árboles aparecieron. Y ¡siempre que su Palabra es proclamada de nuevo resulta en creación!

¿Cómo le hace sentir saber que su proclamación tiene tal poder e importancia?

¿Ha sido usted testigo del poder de la Palabra?

(Una pausa para ver si alguien quiere comentar)

- La Palabra de Dios tiene un poder más allá de todas las otras palabras.

Dios nos da su Palabra para revelarse a sí mismo, y al mismo tiempo revelarnos nuestra propia naturaleza más profunda. En esta Palabra nos dice que somos Su pueblo, que nuestro destino está entretejido con Su vida. Y, más que esto, es por medio de esta Palabra que Él se hace presente a nosotros.

Por esta razón, la Iglesia nunca ha tenido una celebración sacramental aparte de la proclamación de la Palabra de Dios. Porque por aquella palabra (que usted lee/proclama) él llama a su comunidad parroquial para que reciba este regalo de Dios y responda en la fe.

- La Palabra de Dios a nosotros es **Jesucristo**.

Así que **su propósito** como lector **no debe ser leer textos bíblicos**, sino **revelar a Jesús** en una manera que llame a la gente a tener un encuentro con El y después a responderle.

- Cuando la Palabra es realmente proclamada y escuchada, algo pasa.

Experimentamos el poder y la presencia del Dios vivo en esta comunidad, aquí y ahora. Esto es el descubrimiento de que las grandes obras de Dios no son simplemente historia pasada, sino son promulgadas de nuevo en nuestra propia comunidad de (nombre su parroquia) cuando nos reunimos para dar culto a Dios en la Misa.

(Ideas prestadas de la Arquidiócesis de Vancouver, Oficina de Educación Religiosa)

Para compartir en grupos pequeños:

Platique con la persona a su lado sobre estas dos preguntas:

- ¿Qué le impactó de la presentación?
- ¿Qué más podría usted añadir?

Si el tiempo lo permite:

Pida a 2 o 3 grupos que den sus respuestas.



Preparación para Servir como Lector (Preparación Espiritual y del Texto)

Imaginemos que faltan 10 minutos para la celebración de la Santa Misa y la persona encargada nota que no hay lectores para la Misa de ese domingo. Va hacia una persona que está visitando la iglesia solamente porque sus familiares lo llevaron ahí. Él no sabe mucho de la Biblia y no ora mucho ni recibe los sacramentos, pero como él es maestro y está relacionado con la política acepta leer La Palabra ese día.

- ❑ ¿Qué opina usted de este escenario?
- ❑ ¿Ha pasado alguna vez?
- ❑ ¿Y qué está mal con esto?
- ❑ ¿A quién se debe escoger?

(Deje que respondan)

Aquí hay otra historia:

una estudiante de comunicaciones -una joven brillante y experta- comenzó la primera lectura, hablando magníficamente, articulando cada sílaba con perfecta claridad, variando su tono maravillosamente, acelerando y reduciendo el ritmo en los lugares indicados, y con un balance perfecto de la dramatización. Cuando ella terminó, una anciana caminó cojeando lentamente hasta el ambón para la segunda lectura. Cuando ella comenzó, sus lentes se le resbalaron de su nariz. Ella los recuperó, los ajustó y continuó. Su voz era frágil, su ritmo errático, su postura pobre, su contacto visual casi nada. Pero cuando ella terminó, no había un ojo seco en el lugar. La primer lectora, perpleja le preguntó a la mujer mayor, “¿Cómo fue usted capaz de conmover a aquella gente así? Estoy segura que yo no los conmoví de esa manera.” Y la mujer mayor, humildemente contestó, “Usted sabía el texto. Yo conocía al autor.” (Pausa)

Los grandes lectores nos conmueven e impresionan desde las profundidades de sus almas y de su más profundo amor por el Señor. No importa que maravillosas sean sus habilidades de discurso, **cuando usted no sabe acerca de lo que está leyendo**, los fieles, la congregación, son los primeros en sentirlo.



Preparación Remota (Preparación Espiritual)

- **Usted tiene que basar su vida en la Palabra de Dios.**

Lea las Escrituras a menudo. La oración basada en los Evangelios y en los Salmos le ayudará a hacerse más consciente de su responsabilidad de vivir lo que usted lee y prepararse seriamente a proclamar la palabra de Dios a Su gente.

- Trate de aprender todo lo que pueda sobre la Biblia de buenas fuentes católicas.

El Instituto Pastoral de la Diócesis de Laredo tiene tales cursos (Enséñeles el plan actual de cursos -el volante).

Hay un certificado para todos los líderes eclesiales (como lectores) que usted debería tratar de obtener. Consiste de ocho cursos que dan un excelente antecedente en las Escrituras, el Catecismo de la Iglesia Católica, los Sacramentos, los Mandamientos, las oraciones, etc.

Les invito a inscribirse en esos cursos. (Que haya volantes accesibles del Instituto Pastoral)

- Diariamente aparte un tiempo en oración para llegar a conocer “al autor” de las Escrituras.

Háblele a Dios como lo haría con un amigo. También use las maravillosas devociones populares que son muy valiosas, como el Rosario, la Coronilla de la Divina Misericordia, los rezos de las 3:00 de la tarde, también sus otras devociones favoritas. Llene su vida de Dios, nunca deje que pasen 5 minutos sin que usted no piense en Dios, elevando a Él su mente y su corazón.

- Lea libros espirituales con frecuencia; vaya a la confesión al menos una vez al mes; ayune con regularidad.

Todas estas son prácticas que nuestra Iglesia y Nuestra Señora nos recomiendan para acercarnos más a Dios y ayudar a salvar almas.

- Su participación en un grupo de oración o un movimiento es útil para ayudarle a compartir su fe y ser inspirado por la fe y el ejemplo de otros.

Esto también le da una vía o forma de acceso para el servicio a los demás.

- **Usted debe ser un modelo para otros aún cuando no esté en el ambón.**

- Por último, **SILENCIO.**

Si usted aspira a ser un buen lector en un mundo ruidoso, sea experto en el silencio.

Tome tiempo cada día para calmar su corazón. Prepárese antes de que usted lea. Use pausas mientras usted lee. **Dios está presente también en el silencio.**

Preparación Próxima (Preparación del Text)

Antes de leer en la Misa, **el lector se debe asegurar que tiene una verdadera familiaridad con los textos bíblicos que él va a proclamar.** Esta preparación tendrá que implicar el estudio de antemano de los textos bíblicos que se van a proclamar. Si es posible, es bueno leer su lectura en su contexto dentro de toda la Escritura, y dentro del contexto del año litúrgico y las otras lecturas para ese día. Esta preparación próxima puede consistir también en practicar en voz alta los textos que usted va a leer. Usted debe tener cuidado de evitar ser demasiado dramático, pero al mismo tiempo presentar las lecturas en toda su profundidad y riqueza.

Estudie y practique a lo largo de la semana. Piense mucho sobre lo que usted está leyendo. Se recomienda comenzar a leer la lectura del Domingo que usted va a proclamar, aproximadamente seis días antes. Simplemente léala algunas veces, y en silencio confíela a su corazón con una oración al Espíritu Santo. La lectura se quedara inconscientemente en su subconsciente, y sin que usted se dé cuenta, su subconsciente la estará rezando. Usted va a comenzar a ver cosas relacionadas con su lectura. Una coincidencia por aquí, una palabra de alguien más allá. ¡Este es el Espíritu trabajando!

Al final de este Manual, en la sección de “Información de Referencia” hay una hoja llamada: Método Sugerido de Preparación para la Proclamación de una Lectura (Fuente: Atlanta Manual for Lectors p. 35). Es un esquema para preparar su lectura cuidadosamente.



Vestuario del Lector

Al acercarse al ambón, usted hace una inclinación profunda. Ahora imagine que su ropa está demasiado apretada o demasiado corta, demasiado reveladora, o muy casual, o que sus tacones de cinco pulgadas hacen que la gente se preocupe si usted se va a caer o torcer el tobillo. ¿Necesito decir más? La gente se distrae. Los hombres no están exentos de esto, también deben de vestirse con dignidad. **“Revístanse ustedes del Señor Jesucristo.”** Dice San Pablo en Romanos 13:14.

La manera como nos vestimos es importante. Debe reflejar la **dignidad** de la tarea que estamos realizando al leer la Palabra de Dios. ¿Cómo nos vestiríamos para visitar el Presidente en la Casa Blanca o para ir a una entrevista para un empleo? Pues, en La Iglesia ¿a quién visitamos? **¡A la Segunda Persona de la Santísima Trinidad, Jesucristo, Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad!**

La tarea del lector es ayudar a la asamblea reunida a encontrar a Dios en Su Palabra. Así que todo lo que el lector hace durante la Misa deberá **ayudar a los fieles a enfocarse en la Escritura**, y no en el lector mismo. Esto quiere decir que **el vestuario del lector no debe distraer a la audiencia de la lectura de la Palabra de Dios**, sino que deberá expresar la dignidad de la Palabra, y la importancia que el lector da a su servicio en este ministerio.



Meditación

Propósito:

Asegurarse de que los alumnos se enfoquen en la importancia de su humildad en el Ministerio de la Palabra, así como en el poder que tiene Jesús para utilizar las habilidades y cualidades del lector, y hacer que Su Palabra sea clara y sencilla para los miembros de la congregación. Es importante que cada lector tenga en cuenta que al menos una persona en la congregación necesita escuchar el pasaje particular de la Escritura proclamada por un lector específico, en el día de su proclamación. Dios utiliza la proclamación de los lectores para llegar a esa persona en ese momento (Hayes, 2007-2011, p. 36).

1. **Explique** que el autor de la meditación la escribió en primera persona, y aunque no es una experiencia personal del guía o entrenador, todos los lectores van a experimentar eventualmente algo parecido a lo que se describe en la meditación. De hecho, ellos tendrán la misma experiencia más de una vez a través de sus años de servicio. (Hayes, 2007-2011, p. 36).
2. **Pida** al grupo un momento de silencio y **diga** a los alumnos que cierren sus cuadernos, cierren sus ojos, se relajen, escuchen la meditación, permanezcan abiertos a los sonidos y las palabras que escuchen, y se enfoquen en sus sentimientos y emociones a medida que ellos experimentan el impacto de las ideas presentadas (Hayes, 2007-2011, p. 36).
3. **Lea la meditación en voz alta** y fuerte. **Asegúrese** de que el ritmo de la lectura no sea ni muy rápido ni muy lento. Pause brevemente al final de cada oración. (Hayes, 2007-2011, p. 36).
4. **Permanezca en silencio** durante dos minutos después de la presentación de la meditación. Y después... (Hayes, 2007-2011, p. 36)

5. Pregunte:

- ¿Qué significado tiene esta meditación para usted?
- ¿Cómo aplica esta meditación a los proclamadores de la Palabra?

(Hayes, 2007-2011, p. 36)

Lo Que Mis Hermanos Necesitan

Pertenezco a una orden religiosa, y [se me pidió hacer una presentación con otros dos teólogos de mi propia comunidad].

[En la audiencia se encontraban] los hombres con los que vivo y enseño. He dado tantos discursos en público que raras veces me pongo nervioso. Pero esa noche, definitivamente estaba nervioso... Así que, mientras los otros dos teólogos... daban sus presentaciones antes que la mía, yo estaba orando en silencio. Le pedí a Jesús que levantara su mano sosegadora sobre mí. Que derramara su paz dentro de mí. Que me ayudara a relajarme y que hiciera esto bien.

No pasó nada. Quiero decir, nada... Así que examiné mi nerviosismo, y consultando al médico divino, Jesús. Escuché su diagnóstico, y las palabras que oí dentro de mí esa noche tuvieron un profundo efecto... en mi vida.

Él dijo:

"Tú te encuentras nervioso porque te estás preparando para dar una actuación. Quieres impresionar a tus hermanos, y asegurarte de que se den cuenta de la "joya" que tienen en ti. No quiero una actuación. Yo quiero un acto de amor. Tus hermanos no necesitan que los impresiones, sino que los ames".

En esta comunicación, Jesús estableció un contacto muy profundo en mi vida.



John Powell, S.J.

Momentos de Quietud (Quiet Moments)

[Seleccionado y Editado por Nancy Sabbag
(Servant Publications, 2004) Número 14

De John Powell, **Tocado por Dios (Touched by God)**
(Allen, TX. Thomas More, 1974)]

Habilidades de Comunicación (Para Hablar en Público)

Contenido

- I. Declaración de Apertura Acerca de las Habilidades de Comunicación Que Debemos Aprender y Practicar
- II. Habilidades de Comunicación Verbal
 - a. Respiración Adecuada y Control de la Respiración
 - b. Tono Monótono y Variedad Vocal
 - c. Énfasis y Acentuación en las Palabras y Frases
 - d. Paso Adecuado y Velocidad de la Lectura
 - e. Pausar
 - f. Articulación y Pronunciación Clara
- III. Habilidades de Comunicación No Verbal
 - a. Postura
 - b. Contacto Visual
 - c. Reverencia
 - d. Posición de Las Manos
 - e. Movimientos y Caminar
 - f. Cometer Errores
- IV. Ansiedad al Hablar en Público



*Oh Cristo, Hermano
Que vives en nosotros
Que podamos ir en nuestro diario vivir
Con la luz de esperanza en nuestros ojos
Con el fuego de inspiración en nuestros labios
Tu palabra en nuestra lengua
Y tu amor en nuestro corazón
Amén.
Anónimo*

Habilidades de Comunicación que Debemos Aprender y Practicar

Las habilidades que sirven bien a los oradores públicos son también las mismas habilidades que sirven a los proclamadores de la Palabra. Estas habilidades no son fáciles de dominar y las expectativas de la gente continúan en aumento, ya que los medios de comunicación nos muestran a presentadores altamente pulidos y hábiles (Meagher & Turner, 2007, p. 43).

Como lectores, no se espera que seamos actores profesionales. Sin embargo, la expectativa es que tomemos nuestro ministerio con mucha seriedad y que busquemos siempre mejorar nuestras habilidades como proclamadores de la Palabra. De esta manera, también **aprendemos a ser más transparentes y permitimos que Dios sea visible en la Palabra** (Meagher & Turner, 2007, p. 43).

Igualmente, hay que tener en cuenta las necesidades del oyente. La comprensión del texto es el primer desafío para el lector. El segundo es asegurarse de que el oyente entiende al lector (Wallace, 2004, p. 46). Si murmuramos, balbuceamos o leemos muy rápido, distraemos a la gente y se pierden cómo Dios les está hablando en ese momento (Meagher & Turner, 2007, p. 43).

Existen varias áreas en particular a las que debemos prestar mucha atención en nuestro estilo de presentación para que los oyentes escuchen verdaderamente la Palabra (Meagher & Turner, 2007, p. 43).

Las habilidades necesarias para hablar en público que más nos interesa desarrollar, para poder desempeñar bien nuestro ministerio, son las siguientes:

Habilidades de Comunicación Verbal

- a. Respiración Adecuada y Control de la Respiración
- b. Tono Monótono y Variedad Vocal
- c. Énfasis y Acentuación en las Palabras y Frases
- d. Paso Adecuado y Velocidad de la Lectura
- e. Pausar
- f. Articulación y Pronunciación Clara

Habilidades de Comunicación no Verbal

- a. Postura
- b. Contacto Visual
- c. Reverencia
- d. Posición de Las Manos
- e. Movimientos y Caminar
- f. Cometer Errores

Habilidades de Comunicación Verbal

a. *Respiración Adecuada y Control de la Respiración*

Muchos lectores Litúrgicos practican ciertos aspectos de su ministerio, incluyendo: el contacto visual, tono de voz, ritmo y pausa. Sin embargo, muy pocos prestan atención a la parte más fundamental de hablar: la respiración.

Una de las piedras angulares para convertirse en un buen lector es aprender a respirar correctamente y cómo controlar la respiración para que se utilice de manera óptima cuando se lee.

Todo el mundo respira. Es una de las cosas más naturales que hacemos. Sin embargo, si preguntamos a cantantes u oradores públicos consumados cuál es la parte más importante de la técnica vocal, nueve de cada diez nos dirán la "respiración".

Pierda Su Aliento, Pierda Su Voz

Para hablar, es necesario respirar.

Compruébelo usted mismo haciendo este sencillo experimento: trate de inhalar y hablar al mismo tiempo. ¿No puede hacerlo? Eso se debe a que el movimiento de aire hacia el exterior, creado por la exhalación, es necesario para que las cuerdas vocales hagan su trabajo.

Aquí hay otro pequeño experimento: exhale lo más que pueda. Deje salir el aire por la nariz y la boca, empujado hacia fuera todo el aire que contienen sus pulmones. Ahora trate de hablar. Tal vez pueda producir algo de tono o sonido, pero no mucho, y no de una buena calidad. Y definitivamente, no se siente nada bien tratar de hablar de esta manera.

Así que, como puede ver ahora qué importante es para el orador tener un suministro de aire adecuado, viajando en la dirección apropiada.

Entonces, ¿hay alguna forma especial de respirar que le ayudará a hablar y leer mejor? ¡Sí! ¡Definitivamente!

Revisión general de la Respiración

Entonces, ¿cómo debemos respirar para mejorar nuestro hablar y leer? Cuando nacemos, nuestra respiración es correcta por naturaleza, los bebés pueden respirar y gritar de una manera efectiva, ya que utilizan sus pulmones sin pensar conscientemente en lo que hacen. Si observamos a los bebés respirar, nos parecerá que respiran desde su estómago, pero en realidad utilizan sus músculos abdominales. Conforme vamos creciendo, algunas personas se vuelven perezosas en sus hábitos y sólo utilizan la parte superior de los pulmones, tomando respiraciones superficiales en lugar de normales o naturales -profundas.

Para entender cómo funciona la respiración correcta y el control de la respiración, primero tenemos que entender el proceso que utiliza la respiración. Sin embargo, no vamos a entrar en esos detalles aquí, pero si usted está interesado en leer una explicación sencilla del proceso, encontrará dicha explicación en la sección de "Información de Referencia" al final de este manual.

Para nuestro propósito, es suficiente decir que, puesto que **el lenguaje de la Sagrada Escritura es un lenguaje exaltado**, a menudo incluye frases muy largas que pueden desafiar el control de respiración y el aliento del lector. Así que, como proclamadores de la Palabra, nos interesa y favorece aumentar nuestra capacidad pulmonar y fortalecer nuestra pared abdominal.

No es difícil desarrollar técnicas correctas de respiración. ¡De hecho, es tan fácil que hasta un bebé puede hacerlo! De la siguiente manera es como se hace:



Respiración 101

El siguiente es un ejercicio simple y sencillo que nos ayudará a mejorar el control de la respiración mediante el aumento de la capacidad pulmonar y el fortalecimiento de la pared abdominal.

❖ Entrenador/Guía:

En primer lugar, lea cuidadosamente las siguientes instrucciones en voz alta y pida a los asistentes que escuchen atentamente y sin hacer nada, luego, pida a los asistentes llevar a cabo las instrucciones mientras usted las lee despacio por segunda vez. Encontrará ejercicios adicionales al final de este manual en la sección titulada "Ejercicios de Práctica".

1. Para permitir que los pulmones se expandan completamente, es esencial tener una **postura adecuada**. Siéntese hacia delante en una silla, mantenga la columna recta, levante su cabeza cómodamente y deje que los músculos del estómago se relajen.
2. **Respire lentamente por la nariz** mientras se imagina que es un recipiente que se va llenando de aire. *La inhalación se debe hacer en completo silencio*. Primero, permita que su abdomen se llene de aire; luego, llene el área de las costillas inferiores (sienta cómo se expanden); y finalmente, llene todo hasta la barbilla.
3. Retenga la respiración mientras **cuenta hasta cinco** (deberá aumentar la cuenta a medida que pasa el tiempo).
4. Ahora, **exhale lentamente por la boca**. Al exhalar, mantenga el torso expandido y el abdomen tenso, como lo haría si estuviera haciendo abdominales. Es decir, a medida que exhala, los músculos abdominales inferiores empezaran a adentrarse como si estuvieran enrollando un tubo de pasta de dientes. (Puesto que usted no es un tubo de pasta de dientes, mantenga el pecho expandido mientras exhala).
5. Repetir los pasos anteriores varias veces.

Una vez que se haya dominado el ejercicio estando sentado, hay que incorporarlo al hablar y leer. Será necesario que al principio tenga que hacerlo lentamente hasta que pueda coordinar todas las acciones sin problemas. Notará que mejora dramáticamente al hacer este ejercicio de manera lenta y con regularidad.

El punto clave a recordar es que la **respiración debe ser desde abajo y expansiva**. Si usted hace el ejercicio correctamente, su estómago se adentrará mientras su pecho o torso se queda fuera y expandido. La práctica de esta técnica nos proporcionará muchos beneficios.

Algunos de los beneficios de las técnicas adecuadas de respiración incluyen los siguientes:

- **Hacer conciencia** o estar conscientes de que nuestra respiración nos permite respirar con mayor eficacia (respiraciones profundas en vez de respiraciones superficiales).
- Una **postura adecuada** para la respiración nos *da un aspecto de mayor confianza y apariencia fuerte*. Las respiraciones profundas nos *permiten sentirnos* más seguros y con mayor confianza.
- La respiración profunda reduce la tensión y nos ayuda a controlar mejor los nervios. Andrew Weil, MD escribe: "No siempre podemos centrarnos emocionalmente con un acto de voluntad, pero si podemos utilizar los nervios voluntarios para hacer que nuestra respiración sea lenta, profunda, tranquila y regular, y el resto seguirá."

Intente practicar las buenas técnicas de respiración varias veces al día y muy pronto se hará una parte natural de su forma de hablar cotidiana. Los siguientes son algunos consejos para practicar las técnicas de respiración:

- **Practique la respiración mientras conduce.** Al conducir, elevamos las manos y eso facilita levantar y mantener el pecho y torso levantado y expandido. También, practicar la respiración mientras conducimos nos ayuda a controlar, de gran manera, la "ira o la tensión de la carretera".
- **Practique la respiración mientras está sentado detrás de su escritorio o en casa,** cuando normalmente se desploma sobre una silla. Siéntese en el borde de la silla y haga diez respiraciones de práctica tres veces al día.
- **Practique la respiración justo antes de ir a dormir o mientras está acostado en el suelo al final de una sesión de deporte o ejercicio.** Cuando usted se acuesta, es más fácil de aislar y fortalecer los músculos abdominales para una respiración adecuada. Inclusive, puede poner un libro sobre su abdomen para exagerar el modo de usar los músculos y estar consciente de cómo hacer este ejercicio correctamente. Observe como el libro sube y baja a medida que respira "con su estómago".

Usted pensaba que sabía cómo respirar, ¿verdad? Pues, la verdad es que no estaba del todo equivocado. Puesto que está vivo, es obvio que domina las habilidades de respiración hasta cierto punto. Sin embargo, las técnicas de respiración necesarias para proclamar la palabra difieren de las requeridas para simplemente mantener el cuerpo en marcha.

Al proclamar la Palabra, **la cosa más importante que puede hacer por usted mismo es respirar correctamente.** Recuerde siempre respirar por la nariz, ya que así protege sus cuerdas vocales. Si respira por la boca, se le secarán las cuerdas vocales y sentirá la garganta irritada.

El día que le toque proclamar la Palabra, recuerde practicar utilizar correctamente el aire que inhala. Cuando sea su turno de leer, comience con una buena postura y tome una respiración profunda. No se olvide de respirar de vez en cuando durante el transcurso de la lectura. **Si sigue estos consejos, automáticamente impondrá un mejor ritmo durante su lectura** y sus pulmones y la congregación le darán las gracias por aprender a respirar correctamente.

b. Tono Monótono y Variedad Vocal

A veces, la proclamación de las Escrituras durante la liturgia de la Palabra suena sosa, desabrida y monótona. Inclusive, la lectura de un pasaje conocido nos puede dejar la sensación de haber entrado por un oído y salido por el otro, sin que nada hable al corazón, hasta que el sacerdote le da vida a través de explicaciones e ilustraciones durante la homilía. ¡Pero, de hecho, **las Escrituras están vivas y debemos leerlas de tal manera!** *Debemos leer con expresión y evitar una lectura en forma monótona y aburrida* (Fuente del artículo: <http://www.wikihow.com/Do-an-Exciting-Scripture-Reading>).

Un pecado común en contra de la proclamación de la Palabra es la monotonía, a menudo causada por hablar con voz monótona. Monótona quiere decir: **permanecer en una sola nota durante la mayor parte de la lectura y solo cambiar o bajar (entonación) la voz al final de una oración o frase.** También se puede ser monótono cuando se utiliza el mismo patrón de notas una y otra vez. Esto puede ocasionar caer en un patrón "cantarín" y los oyentes empiezan a poner más atención a la melodía que al significado de lo que se está diciendo o proclamando (Wallace, 2004 , p. 47-48).

Así que, ¿por qué es aburrido un tono de voz monótono? La uniformidad hipnótica, repetitiva de la voz es lo que nos pone a dormir. La similitud del sonido hace que carezca de gracia, viveza y emociones. La buena noticia es que este problema es bastante fácil de resolver. Sólo tiene que añadir variedad vocal combinando o haciendo uso de diferencias en el tono, ritmo y volumen de la voz. Hablaremos de cada una de estas características con más detalle a lo largo de este bloque.

Los especialistas en comunicación nos dicen que la cualidad o propiedad más importante que exige una audiencia es la variedad vocal. Lo que al público le parece más difícil de escuchar es una voz monótona que carece de colorido, variaciones en el tono, animación o calidez (Rosser, 1996, p. 13).

La variedad vocal es un término genérico que incluye todas las características del habla que se discutirán aquí. Incluye el tono, ritmo, volumen, articulación y esta lista no es exhaustiva. Cada término es difícil, evasivo e impreciso. ¿Qué es "demasiado rápido"? ¿Qué tan fuerte es "demasiado fuerte"? ¿Cuándo se convierte una pausa en "espacio muerto"? Durante nuestra discusión sobre variedad vocal, tenga en cuenta que la complejidad de los sonidos del lenguaje humano no se pueden clasificar con precisión. **Las cuestiones de gusto, las preferencias individuales y muchas otras consideraciones hacen de la estética del habla una ciencia muy imprecisa.** Sin embargo, podemos hablar de lo que es eficaz, agradable y generalmente se considera "escuchable". También podemos identificar las características indeseables: ser monótono(a), inaudible, poco claro, artificial, falso(a) y estereotípico(a) (Rosser, 1996, p 13.).

Si usted es, o ha sido, padre o maestro de niños pequeños, puede aplicar esta experiencia a su técnica de lectura. Cuando leemos en voz alta a un niño pequeño, intentamos poner o dar algo de vida a lo que leemos; hay que poner un poco de expresión viva o animación en la voz. Tal vez, utiliza un tono de voz diferente para cada personaje. Inclusive, varía o cambia su estilo de lectura dependiendo del tipo de libro que está leyendo. El tono de voz suena diferente cuando lee el cuento de Pedrito Conejo que cuando lee La Pequeña Casa de La Pradera (Finley, 2000, p. 58).

Aplique estos conocimientos a su ministerio de lector o proclamador de la Palabra. **Permita que el estilo literario de la lectura tenga un impacto en cómo lo lee.** Una narración, como la historia de David y Betsabé (2 Samuel 11:1-27), requiere una voz diferente que un himno, como lo es el himno de San Pablo a Cristo (Filipenses 2:5-10) (Finley, 2000, p. 58).

Permita que su voz refleje su entendimiento de lo que lee. Haga lo que haga, evite leer con un tono de voz monótono y aburrido. Lea como si lo que está leyendo tiene un significado personal para usted. Al mismo tiempo, hay siempre dos extremos. No intente sobre dramatizar o exagera la lectura para que no se escuche rara o extravagante (Finley, 2000, p. 58).

El mejor consejo que alguien puede darle es que lea desde el corazón, no de la cabeza. *Proclame las Escrituras desde su centro más profundo, ahí donde Dios habita en silencio y con amor incondicional.* Cuando hace eso, aquellos en cuyos oídos caen las palabras sagradas, percibirán lo que deben percibir: Dios hablándoles en el silencio de su corazón con un mensaje de amor incondicional (Finley, 2000, p 58.).

❖ Entrenador / Guía:

Se pueden encontrar ejercicios relacionados al final de este manual en la sección titulada “Ejercicios de práctica”.



*En efecto, la palabra de Dios es viva y eficaz,
más penetrante que espada de doble filo,
y penetra hasta donde se dividen el alma y el espíritu,
los huesos y los tuétanos
haciendo un discernimiento de los deseos y pensamientos más íntimos.
Hebreos 4:12*

c. Énfasis y Acentuación en las Palabras y Frases

¿Alguna vez ha escuchado el dicho: "No es lo que dices, sino cómo lo dices?" Vamos a enfocarnos en lo que está declaración significa y por qué es importante en la comunicación oral. Cuando hablamos, utilizamos muchas formas para expresarnos y hacer que el mensaje llegue a nuestros oyentes. Las palabras que elegimos, nuestro lenguaje corporal, nuestros gestos y expresiones faciales, son los aspectos más importantes de la comunicación.

El énfasis o acento que le damos a las palabras que leemos también influye en el significado de lo que se dice. La acentuación y énfasis sobre las palabras pueden alterar el significado de un texto impreso cuando alguien escucha el texto en vez de leerlo. Las palabras importantes en una oración se dicen más lento, por lo general en un tono más alto, y a veces un poco más fuerte que las palabras sin importancia. El énfasis que le damos a estas palabras indica a nuestros oyentes que pongan atención a ellas porque son importantes. Entonces, cómo decimos y de qué modo leemos algo, importa. (Fuente del artículo: <http://EzineArticles.com/1888244>)

Echemos un vistazo a la siguiente frase:

Yo no creo que él debería obtener ese trabajo.

Esta frase simple puede tener muchos niveles de significado basado en la palabra que acentuemos o le demos el mayor énfasis. Consideremos el significado de las siguientes oraciones con la palabra acentuada en negrita. Lea cada frase en voz alta y de un fuerte énfasis a la palabra en negrita, pero cuide de hacerlo sin ninguna emoción perceptible:

Yo no creo que él debería obtener ese trabajo.

Significado: Alguien más piensa que él debería obtener ese trabajo.

Yo **no** creo que él debería obtener ese trabajo.

Significado: No es verdad que yo crea que él debería obtener ese trabajo.

Yo no **creo** que él debería obtener ese trabajo.

Significado: Eso no es realmente lo que quiero decir. O, no estoy seguro de que él va a obtener ese trabajo.

Yo no creo que **él** debería obtener ese trabajo.

Significado: Alguien más debería obtener ese trabajo.

Yo no creo que él **debería** obtener ese trabajo.

Significado: En mi opinión es un error que él va a obtener ese trabajo.

Yo no creo que él debería **obtener** ese trabajo.

Significado: Él debería de ganarse (ser digno de, trabajar duro para) ese trabajo.

Yo no creo que él debería obtener **ese** trabajo.

Significado: Él debería conseguir otro trabajo.

Yo no creo que él debería obtener ese **trabajo**.

Significado: Tal vez él debería obtener otra cosa en su lugar.

Lea cada frase de nuevo, pero esta vez con una fuerte emoción de ira o rabia en la voz.

Pregunte:

- ¿Qué fue diferente esta vez?

Algunas observaciones podrán serán:

1. Una observación común es que El "ritmo" de la lectura cambió. Por lo general, es más lento.

Observación: los oyentes necesitan tiempo para imaginar la escena -el matiz emocional de las palabras en la escena.

2. Una segunda observación es que el enfoque del oyente ahora está puesto en el que dice las palabras **-las palabras son personales.**

Observación: como lectores, aportamos nuestro testimonio personal de lo que la Escritura significa para nosotros, a través del modo como proclamamos una lectura. La disponibilidad de permitir que nuestras emociones se manifiesten en la proclamación, hace una gran diferencia en cómo los individuos en la Asamblea "escuchan" la proclamación.

3. En muchos pasajes de la Escritura, Dios está enojado. ¿Cómo se escucha Dios?

Observación: tenemos una responsabilidad ante la Asamblea de ayudarles a "ver" a Dios como es Él.

4. Hay algunos que pueden oponerse al uso de las emociones por ser "¡muy dramático!"

Observación: como católicos, rara vez se nos conoce por ser "dramáticos" en la iglesia! Sin embargo, una expresión honesta de la emoción nunca puede ser percibida como dramática. Siempre son aquellos que "actúan", a los que se les etiqueta como dramáticos.

(Hayes, 2006-2011, p. 10)

Si hay tiempo, repita el ejercicio utilizando otra emoción (*alegría, sorpresa o arrepentimiento*).

Como puede ver, hay muchas maneras diferentes de entender esta frase. Lo importante de recordar es: el verdadero significado de la frase se expresa a través de la palabra o palabras que acentuemos o enfatizamos. En otras palabras, **la tensión o el énfasis dado a las palabras leídas transmite el mensaje subyacente.** De igual importancia, el "tono de voz" o "actitud" del lector transmite emociones. (Fuente del artículo: http://esl.about.com/cs/pronunciation/a/a_wordstress.htm)

La preparación de la lectura nos ayudará a entender el estado de ánimo, el tono de la lectura y lo que hay que enfatizar. Lo que se enfatiza o acentúa en una frase puede cambiar potencialmente el significado de esa frase para los oyentes, así que la decisión debe hacerse con cuidado. Una vez que esté bien familiarizado con la lectura y tenga un buen sentido de lo que Dios está transmitiendo en ella, usted se sentirá mucho más comfortable en decidir exactamente qué tono usar y que palabra(s) hay que acentuar y poner énfasis (Meagher & Turner, 2007, p. 46).

❖ **Entrenador / Guía:**

Se pueden encontrar ejercicios relacionados al final de este manual en la sección titulada "Ejercicios de práctica".



d. Paso Adecuado y Velocidad de Lectura

La queja más frecuente: **todo el mundo lee demasiado rápido**. Bueno, tal vez no todo el mundo, pero sin duda, *esta es la queja más común en contra de los lectores*. La sensibilidad hacia la Audiencia es la respuesta. Como lector, tienes las palabras impresas frente a ti (palabras que se supone has estudiado a profundidad) y la asamblea no las tiene. La comunidad depende únicamente del estímulo auditivo. Si acaso ellos tienen el texto delante de ellos en un misal, el reto es hacer que: el "escuchar" sea más provechoso y agradable que seguir la lectura "leyendo el texto" (Rosser, 1996, p. 18).

Si te quieres hacer entender, no puedes leer tan rápido como hablas en una conversación cotidiana. **Leer al ritmo de conversación es demasiado rápido**.

❖ Entrenador / Guía:

Encontrará al final de este manual, en la sección titulada "Ejercicios de Práctica", un ejercicio relacionado a base de trabalenguas. El ejercicio se utiliza para demostrar a los lectores asistentes, a través de su propia experiencia, que su efectividad al leer en público mejora cuando disminuyen la velocidad y el paso de la lectura (Hayes, 2007-2011, p. 44).

El principio número uno con respecto al ritmo/paso de la lectura es el desacelerar: disminuir la velocidad. Es raro que un lector lea demasiado lento o despacio, de tal manera que la gente no entienda el significado del texto. Aunque usted sienta que lee demasiado lento, lo más probable es que no sea el caso. Más allá de la desaceleración, **el ritmo de la lectura depende del texto, el espacio, y el sistema de sonido** (Meagher & Turner, 2007, p. 46).

El contenido de la lectura dicta la variación en la velocidad, en el ritmo o paso de la lectura. Por ejemplo, cuando Jesús dice: "En verdad, en verdad os digo...", sabemos que está a punto de decir algo muy importante. Un ritmo más lento le dará un mayor peso a dicha declaración (Wallace, 2004, p. 54).

Algunos textos requieren una proclamación más lenta, simplemente porque **son densos en su contenido o en sintaxis**. Otros, son particularmente **solemnes o particularmente breves**. Una lectura muy breve debe ser proclamada lentamente, no sea que se termine antes de que los oyentes hayan tenido la oportunidad de concentrarse en ella. A veces, una lectura puede ser tan corta que si no se lee lentamente, no va a causar ninguna impresión (Rosser, 1996, p. 22).



Considere la siguiente lectura del libro del Apocalipsis; es una selección opcional para una liturgia de funeral:

Yo Juan, entonces oí una voz desde el cielo que decía:
 «Escribe esto:
 Felices aquellos que desde ahora mueren en el Señor.
 Sí, dice el Espíritu,
 que descansen de sus fatigas,
 pues sus obras los acompañan.»

¡Eso es todo; no hay más –solamente dos frases! Se termina antes de que uno se dé cuenta. Pero, fíjese en el hecho de que hay tres voces o personajes en estas dos frases: el narrador (Juan), la voz del cielo, y el Espíritu. Ahora, usted puede darle a esta lectura el poder que merece mediante un ritmo o pausa cuidadosamente elegido, permitiendo que cada voz tenga su momento (Wallace, 2004, p. 55).

Por contraste, otras lecturas se pueden beneficiar cuando se leen con un grado de vivacidad. Por ejemplo, hay esos momentos de diálogo cuando el ritmo puede acelerarse, como en este intercambio entre Jesús y Pedro en la Última Cena, leído el Jueves Santo:

Pedro le dijo a Él: «Jamás me lavarás los pies.»
 Jesús le respondió: «Si no te lavo, no podrás tener parte conmigo.»
 Entonces Simón Pedro le dijo: «Señor, lávame no sólo los pies,
 sino las manos y la cabeza también.»

La familiaridad puede llevarnos a leer demasiado rápido. Algunos lectores se acercan a los textos con la actitud de que "todos hemos oído esto antes muchas veces" y aceleran a través del texto "muy bien conocido" por ellos. Sin embargo, aunque nosotros pudiéramos haber escuchado un texto muchas veces, quizás esta vez pudiera ser que el texto le diga algo nuevo a alguien que esté presente por primera vez. Recuerde también que, a pesar de que usted ha pasado tiempo leyendo, estudiando, orando y practicando el texto, los oyentes no lo han hecho. Para muchos, la última vez que pueden haber escuchado esta lectura podría ser hace tres años, y si fue leída mal en ese entonces, o si la persona no puso atención a la lectura, entonces podrían haber pasado seis años desde que la persona haya escuchado este texto. **Así que, hay que acercarse a cada lectura como si se fuera a leer por primera vez.** Hay que darse el tiempo necesario para absorber los pensamientos y sentimientos, para ver en su imaginación los eventos que están sucediendo en la historia, para permitir, por un momento, cualquier pregunta hecha dentro del texto, y responder a las imágenes que el texto revela. **Leer de prisa la lectura es una experiencia muy frustrante para el oyente.** Y si el ritmo es muy rápido, la gente no va a poner atención (Wallace, 2004, p. 55 y 56).

Por otra parte, es posible leer demasiado lento. Entonces, una lectura se vuelve **tediosa, aburrida y sin vida.** Pero esto es relativamente una enfermedad rara. De nuevo, si tiene alguna duda acerca de su manera de proclamar la Palabra, pregúntele a alguien si usted es un lector de fuego rápido o un lector lánguido (Wallace, 2004, p. 56).

En conclusión, **lea a un ritmo constante, ni muy rápido, ni muy lento.** ¿Qué es demasiado rápido? ¿Qué es demasiado lento? Los lectores nuevos a veces leen demasiado rápido, quizás por estar un poco nerviosos. Los lectores más experimentados a veces leen demasiado rápido porque caen en una actitud “descuidada” de proclamar la Palabra: subir rápidamente, volar a través de la lectura, y volver a la banca. **Es mejor leer un poco despacio que leer demasiado rápido.** Lo ideal es un paso tranquilo y natural. Si usted lee demasiado lento, distraerá a las personas tanto como si leyera demasiado rápido, pero es muy raro el lector para quien esto es un problema. **Para la mayoría de nosotros, frenar o desacelerar un poco el ritmo, mejoraría la calidad de nuestra lectura.** Confíe en el juicio de aquellos que le escuchan. Si piensan que lee demasiado rápido, lea más despacio. Si piensan que lee demasiado lento, acelere el ritmo un poco (Finley, 2000, p. 56).

Técnicas de Respiración aplicadas al ritmo apropiado de la lectura

En general, para lograr una buena variedad vocal, se le anima a variar su ritmo –acelerando y desacelerando- de una manera apropiada al mensaje contenido en el pasaje de las Escrituras que lee. Sin embargo, algunas personas tienen problemas con el ritmo debido a una respiración deficiente. Si usted lee demasiado rápido, o si su lectura es dificultosa o demasiado lenta, considere lo siguiente:

1. A menudo, la lectura **demasiado rápida** es el resultado de no detenerse a respirar a menudo o con suficiente frecuencia.

Solución: Para reducir la velocidad de su lectura con la respiración, conscientemente haga una respiración antes de que empiece a leer. Recuerde hacer pausas y detenerse a respirar entre las ideas y las frases. La próxima vez que practique una lectura, tómese el tiempo para inhalar y exhalar profundamente cinco veces, antes de empezar a leer. Luego, tome una profunda respiración más y exhale con fuerza sus primeras palabras.

2. La lectura *demasiado lenta* puede ser el resultado de no tomar y utilizar suficiente aire.

Solución: El no utilizar suficiente aire, puede ocasionar que una persona se escuche aburrida y sin vida. Esto también puede ser causado por una mala postura. Practique la técnica de respiración presentada anteriormente, poniendo especial atención a la postura. Asegúrese de mover el aire con los músculos abdominales mientras lee. Exagere esto último cuando practique, para que realmente sienta el aliento en el sonido. Respirando profundamente y luego utilizando todo el aire en el sonido, se crea un sonido más enérgico y usted se siente con más energía también.

e. Pausar

Algunas personas leen como conducen, haciendo el menor número de altos en el camino como les sea posible. Otros, se detienen tan a menudo, que ocasionan a los oyentes perder el hilo del pensamiento (Wallace, 2004, p. 56).

El reto o desafío de hacer pausas efectivas es aprender a no temer al silencio. Muchos lectores, especialmente aquellos que son nuevos en el ministerio, tienen miedo del "**sonido del silencio**" cuando están en el ambón. Un flujo continuo de sonidos les da la impresión de que se están moviendo con una agradable marcha sin tropezar con arranques y paradas. Desafortunadamente, el "*flujo continuo de sonido*" **no es agradable para los oyentes y violenta el texto**. Recuerde que su audiencia debe procesar el texto dependiendo en como su presentación vocal: dota de significado el texto, señala los cambios de tema, los prepara para una parte particularmente importante o significativa de la lectura, y así sucesivamente. El uso de pausas efectivas les da tiempo para realizar este proceso. También le da tiempo a usted para refrescar su voz y su propio entendimiento de la lectura. Por último, una pausa bien ejecutada es una manera de enfatizar o resaltar una parte de un texto, ya sea lo que se acaba de proclamar, o lo que viene después; esto es conocido como "pausa para efecto" (Rosser, 1996, p 23.).

El habla humana, cualquiera que sea su grado de formalidad, está marcada con pausas muy parecidas a los "descansos" en la música. Algunos son muy breves, casi imperceptibles, mientras que otros son bastante largos y dramáticos. Como la música, el habla natural humana deriva una gran parte de su significado de los silencios que marcan el sonido (Rosser, 1996, p. 23).



Técnicas de Respiración aplicadas a pausas de manera efectiva

Cuando habla, las pausas son los silencios de oro que permiten a sus oyentes acoger y asimilar lo que está diciendo. Son los "tiempos" que un actor utiliza entre frases; son ese algo especial que le da gracia a un chiste o comedia. Es importante destacar que el hacer una pausa nos da tiempo para respirar.

Aquí está la manera de aplicar la respiración a sus pausas:

1. Respirar antes de hablar sus primeras palabras.

Tomar esa primera bocanada de aire le permite alinear todo físicamente, mentalmente y emocionalmente. También permite que la laringe sea estimulada pero permanezca relajada. Y, por último, permite que el oxígeno fluya de modo que pueda pensar y leer con más claridad.

2. Esté consciente de su respiración.

Es sorprendente ver cómo muchas personas simplemente se olvidan de respirar cuando están frente a una audiencia. Tal vez lo haya experimentado alguna vez, los nervios pueden jugar un papel muy importante en olvidar respirar y sentirse sin aliento. Por lo tanto, la solución a corto plazo es **hacer una pausa y respirar**. Sin embargo, la solución a largo plazo, es el practicar estar consciente de su respiración durante todo el día. **El estar consciente de la respiración fomenta pausas naturales**. Cuanto más practique, es más probable que recuerde respirar cuando está proclamando la Palabra.

❖ Entrenador / Guía:

Encontrará ejercicios relacionados al final de este manual en la sección titulada "Ejercicios de práctica".

f. Articulación y Pronunciación Clara

La **articulación** es la producción física de los sonidos particulares del habla: **pronunciar con claridad y distinción; pronunciar sílabas con claridad**. La articulación consiste en la "forma", o la formación de sonidos con los labios, la lengua, los dientes, el paladar blando y los músculos de la cara. La manera en que los sonidos son formados tiene como resultado la claridad o incomprensibilidad, afectación/fingimiento o naturalidad de los mismos (Rosser, 1996, p. 31).

La articulación clara de las palabras es extremadamente importante para el lector.

Asegúrese de que se pronuncien todas las sílabas, que el final de las palabras se pronuncie completo (que no se caiga), y que varias palabras no se encadenen entre sí para formar una palabra ininteligible (Meagher & Turner, 2007, p. 45).

Esto ayuda a la comunidad a escuchar y entender la Palabra de Dios. Sobre todo cuando muchas de nuestras comunidades tienen una variedad de nacionalidades entre sus lectores y miembros de la asamblea, es fundamental para la comprensión de todo el mundo, que las palabras no sean murmuradas o arrastradas (Meagher & Turner, 2007, p. 45).

Lo que reconocemos como un acento extranjero o regional es el resultado de los sonidos que se forma de una manera diferente a la nuestra. No existe una regla absoluta de lo "correcto" e "incorrecto" en dicha materia. En algunas partes del país, el lector puede pronunciar alguna palabra de un modo que se puede considerar como articulación pobre o regional. "¿De dónde es?" Los oyentes se preguntarán. En otros lugares, la misma pronunciación es de esperarse que pase desapercibida; si se pronunciara de cualquier otro modo se escucharía como fingida o afectada. Desde el punto de vista de la comunidad, la claridad y satisfacer las expectativas, son nociones más importantes que la exactitud de la pronunciación (Rosser, 1996, p. 31).

La articulación exagerada es mucho más molesta que cualquier acento extraño o error. Esta es siempre percibida como falsa y artificial, y demuestra que el lector se preocupa más por "*hacerlo bien*" que por "*hacerse entender*" (Rosser, 1996, p. 31).

Teniendo en mente lo antes dicho, pudiera ser necesario que algunos lectores deban mejorar su articulación. Una articulación floja puede amortiguar o sofocar los sonidos y formar palabras difíciles de entender. Una prueba más de que todos los elementos de la variedad vocal son interdependientes, es que la articulación casi siempre mejora cuando el nivel de energía es elevado a través de un volumen, tono y proyección suficiente (Rosser, 1996, p. 31).

Ahora, la pronunciación se define como la norma aceptada del sonido, ritmo y patrones de tensión de una sílaba, palabra o frase en un idioma determinado.

Antes de avanzar demasiado lejos en la preparación de una lectura, es importante identificar qué palabras no le son conocidas o familiares. Los nombres de personas y lugares pueden ser particularmente difíciles de pronunciar. Sin embargo, es fundamental que la comunidad los escuche de manera correcta para que comprendan la lectura. El español no es tan difícil de pronunciar, pero hay muchos nombres que presentan problemas por la colocación del acento, y eso puede llevar a pronunciaciones equívocas. No debe improvisar la pronunciación de palabras que no conozca. Si no está completamente seguro de la pronunciación de alguna palabra, pregunte al párroco, diácono, otro lector o consulte una guía de pronunciaciones. Hay varias y muy buenas guías de pronunciación en formatos impresos y en línea (en Internet). Es muy recomendable y útil tener acceso a una de estas guías en casa, de este modo, no se encontrará tratando de aprender la pronunciación de alguna palabra minutos antes de la Misa (Meagher & Turner, 2007, p. 41).

Las pronunciaciones incorrectas pueden debilitar una proclamación por lo demás buena. No importa cuánta autoridad le imponga a la misma, la frase no es "Lectura de la carta de San Pablo a los Filipinos", sino "Lectura de la carta de San Pablo a los Filipenses" (Meagher & Turner, 2007, p. 41).

Es muy importante pronunciar las palabras correctamente. Una pronunciación correcta permite a la comunidad seguir la lectura y no permanecer preguntándose qué es lo que realmente querría decir. Ponga especial atención a las palabras que fácilmente son mal leídas o mal pronunciadas, porque esto distorsiona su significado completamente para la asamblea. Sin embargo, una vez que comience la proclamación durante la Misa, lea todo con confianza y pronuncie las palabras que se repiten en el texto de forma coherente para que la asamblea o comunidad de fe pueda seguir su lectura sin dificultad (Meagher & Turner, 2007, p. 41).

Incluso los lectores experimentados deben de comprobar el estado de su articulación, pronunciación y dicción. La forma más inmediata de hacerlo es preguntando a algunas personas en la misa si tuvieron problemas para entenderle (Meagher & Turner, 2007, p. 54).

❖ **Entrenador / Guía:**

Encontrara ejercicios relacionados al final de este folleto en la sección titulada "Ejercicios de práctica".

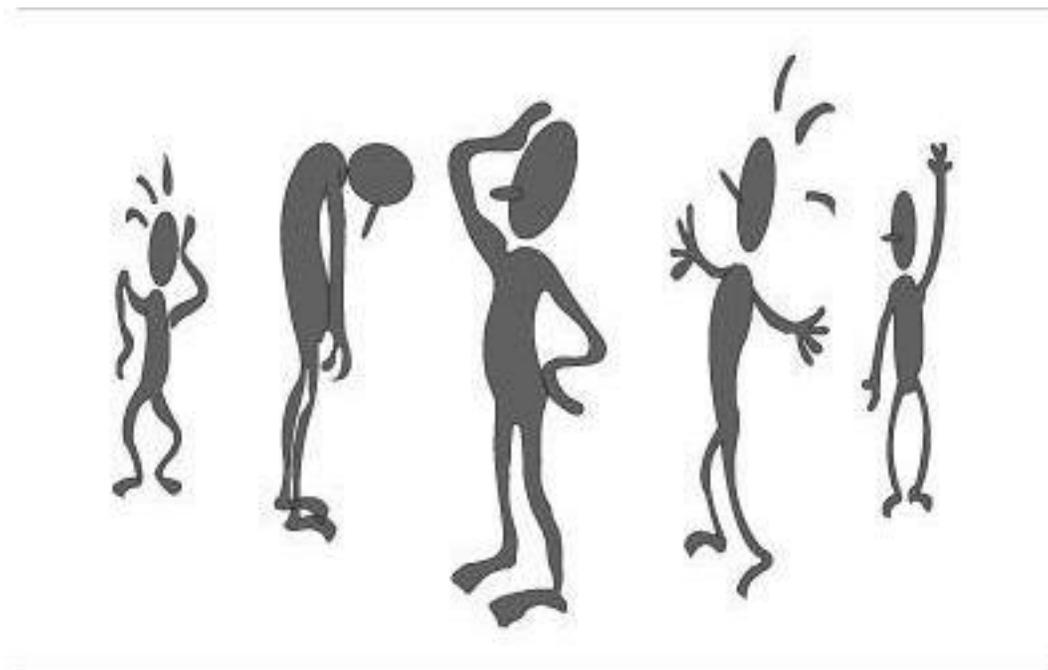


Habilidades de Comunicación No Verbal

Si bien hemos prestado mucha atención a los aspectos verbales de la proclamación de la Sagrada Escritura en la Misa, sus habilidades de comunicación no verbal son también extremadamente importantes (Meagher & Turner, 2007, p. 48).

Expertos en la materia nos recuerdan una y otra vez que "**el lenguaje no verbal habla más fuerte**". El lenguaje no verbal es todo menos las palabras que salen de la boca (incluyendo el lenguaje corporal, vestimenta, postura, actitud, etc.). Si la manera en que nos presentamos ante un público es desagradable, molesta o distrae, ahogará todo lo que tengamos que decir.

Los lectores que se desplazan rítmicamente de un pie al otro, que se inclinan sobre el micrófono o llevan enormes aretes colgando, permiten que una competencia injusta les acompañe hasta el ambón. Su lenguaje no verbal ahogará su proclamación (Rosser, 1996, p. 88).



a. postura

En primer lugar, es importante tener una buena postura, ya sea que va en procesión – caminando- o está de pie ante el ambón (Meagher & Turner, 2007, p. 48).

Si está encorvado, distraerá a las personas de la lectura, de la misma manera que distrae el inclinarse hacia atrás y meter las manos en los bolsillos (Meagher & Turner, 2007, p. 48).

También cuando esté de pie frente al ambón, permanezca quieto y evite moverse nerviosamente. El estar cambiando su apoyo de un pie al otro o moverse ligeramente hacia arriba y abajo distraerá mucho a la asamblea de su lectura. A menudo, estos son gestos de nerviosismo y no somos conscientes de ellos. Por lo tanto, las opiniones de los demás nos ayudan para determinar si tenemos algún problema que debemos corregir (Meagher & Turner, 2007, p. 49).

Una buena postura relajada, ni rígida ni descuidada, es muy necesaria, no sólo por lo que transmite, sino porque es necesaria para el uso efectivo del cuerpo en las comunicaciones públicas (Rosser, 1996, p. 88).

Eche los hombros hacia atrás, coloque sus piernas justo debajo de los hombros (¡no trabe las rodillas!) y mantenga la espalda recta. Esta postura digna, alerta y con elegancia transmitirá la importancia de la proclamación. Sin embargo, tenga cuidado de no echar los hombros demasiado hacia atrás y sacar demasiado el pecho para que no proyecte un aire de arrogancia en vez de humildad y dignidad. El practicar delante de un espejo le ayudará a encontrar una postura que se vea y se sienta más apropiada (Meagher & Turner, 2007, p. 48).



b. Contacto visual

Mientras se lee desde el ambón, es importante establecer un contacto visual con la comunidad de fe, o asamblea, (Meagher & Turner, 2007, p. 48).

Un consejo que frecuentemente es ofrecido a los oradores públicos es que deben tener contacto visual y mirar a los oyentes durante la lectura. Esto también es válido para los lectores o proclamadores de la palabra, aunque hay unos matices distintos. Queremos que los oyentes sientan que les estamos leyendo directamente a ellos, que incluye de vez en cuando tener un momento de verdadera conexión con ellos: no con un rápido cabeceo de arriba abajo, acompañado de una mirada esquivadora; no con un movimiento rápido de lado a lado como limpiador de parabrisas a través de la iglesia, que en realidad no fija la vista en nadie; ni con un vistazo por encima de las cabezas de los oyentes. Tenga cuidado de no caer en un patrón de movimiento mecánico: hacia arriba y hacia la derecha, hacia arriba y hacia la izquierda, izquierda, derecha. Hay que darse tiempo para mirar, sin saltar a la vista de varias personas sentadas en las diferentes secciones de la iglesia. No se olvide de los que están en el coro (Wallace, 2004, p. 58).

Hay ocasiones y momentos en los que el contacto visual es apropiado y hasta se pudiera decir que es necesario. Por ejemplo, *cuando se anuncia la lectura y cuando se cierra el diálogo final de la lectura*, sin duda se pueden y deben hacer mientras se mira a las personas. También es importante *mirar a las personas durante la lectura*. Esto realmente ayuda a mantener a las personas interesadas y a transmitir el significado de la lectura (Meagher & Turner, 2007, p. 48).

Sin embargo, durante la lectura, es importante hacer contacto visual en ciertos puntos, pero no en otros. Los puntos bastante obvios ***cuando queremos hacer contacto*** son aquellos en los que *las palabras del texto tratan de nuestra salvación así como la de otras personas*. Por ejemplo, cuando lee las palabras de Pablo a los Tesalonicenses: "Estén siempre alegres. Oren sin cesar ", o cuando el narrador está dando información al principio o al final de una historia, puede hacer contacto visual. Pero, cuando un personaje habla directamente a otro dentro de una historia, quizá deba evitar lanzar una mirada directa a los oyentes para que no crean o sientan que estas palabras están dirigidas a ellos sino que le pertenecen a la narración. Esto se puede aplicar también cuando habla Jesús, sobre todo si está reprendiendo a los fariseos o está molesto con los apóstoles. Seguramente no va a querer, o no debería, mirar a nadie cuando Juan el Bautista llama a los fariseos "una raza de víboras" o cuando San Pablo dice a los Gálatas, " ¡Gálatas insensatos!" (Wallace, 2004, p. 58 & 59).

Se sentirá mucho más cómodo al hacer un contacto visual durante toda la lectura si se ha familiarizado lo suficiente con ella, como para poder mirar a la gente y volver la vista al Leccionario sin perder su lugar en la lectura. (Meagher & Turner, 2007, p. 48 y 49).

c. Reverencia

Todo gesto litúrgico que se haga deberá hacerse con *cuidado, calma, gracia y reverencia*. Probablemente, el gesto que más haga será *inclinarse la cabeza*, si pasa frente al altar de camino hacia el ambón o de regreso a la banca (no hay razón para inclinarse la cabeza si no pasa frente al altar).



Todos los que entran en el santuario, salen o pasan delante del altar hacen una inclinación profunda al altar. -Ceremonial de los Obispos, n° 72



d. Posición de las Manos

Por lo general, **los gestos con las manos no son necesarios cuando se sirve como lector**. Debe encontrar un lugar natural para las manos; es una buena idea dejarlas descansar sobre el ambón, sosteniendo o tomando el Leccionario, o sutilmente señalando las frases con el dedo (Meagher & Turner, 2007, p. 49).

e. Moverse y Caminar

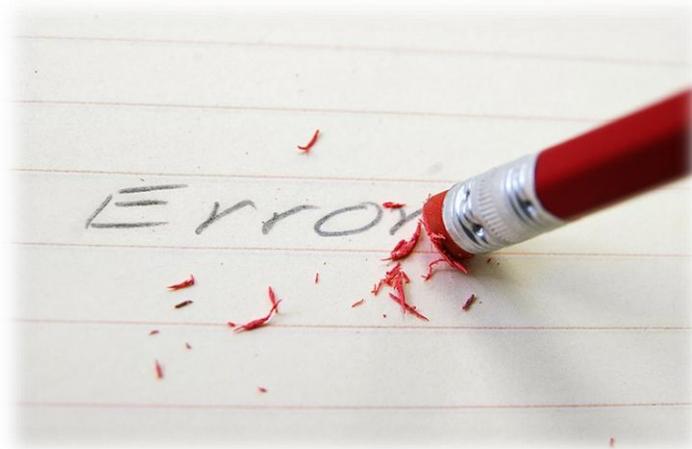
Todos nuestros movimientos deben hacerse con un propósito y reverencia, ya sea que camine hacia el ambón o el asiento o que se incline ante el altar. **Los movimientos no deben ser ni demasiado rápidos ni demasiado lentos** (Meagher & Turner, 2007, p. 49).



Si lleva el Evangelionario en la procesión de entrada, o retira el Leccionario después de la segunda lectura, es importante que maneje estos libros con sumo respeto, **reverentemente**. Además de las lecturas dentro de ellos, **los libros mismos**, especialmente el Evangelionario, **son símbolos de nuestra fe y de la salvación de Cristo a lo largo de la historia del pueblo de Dios**. *Deben llevarse con ambas manos y tomarse y colocarse con mucho cuidado* (Meagher & Turner, 2007, p. 49).

f. Cometer Errores

De vez en cuando cometemos errores incluso después de prepararnos. ¿Qué es mejor, seguir adelante o volver atrás y leer de manera correcta? Si se anuncia "La carta de San Pablo a los Filipinos" o incluso si se lee "Entonces Jesús salió y se ahorcó", durante la Pasión, puede resultar más conveniente dejarlo atrás rápidamente y permitir que los oyentes hagan la corrección obvia. Sin embargo, si existe un cambio en el que se ve seriamente afectado el significado de una declaración, ya sea contradiciendo el significado del texto o que pudiera desconcertar o confundir a la comunidad, es mejor volver atrás y releer lo que se ha leído mal. El lector que lee, "... aquello que es mortal debe revestirse a sí mismo con inmoralidad" en lugar de "... con inmortalidad" actúa correctamente al volver atrás y releer la frase. No se ponga nervioso, una breve pausa seguida de un "perdón", y luego re-leer la frase es suficiente. Sin embargo, cuide de no re-leer demasiado rápido, ya que existe una tendencia a hacer esto, suponiendo que la gente ya ha oído la mayor parte de la frase, excepto el error. De a los pensamientos todo su valor; léalo como si fuera la primera vez, que, de hecho, así es (Wallace, 2004, p 59).



La Ansiedad de Hablar en Público (Miedo Escénico)

Si tiene experiencia o es nuevo en este ministerio, tiene que lidiar con la fobia número uno en casi todos los seres humanos: la ansiedad de hablar en público, o en términos más populares, el "**miedo escénico**". Si no experimenta esta ansiedad en lo absoluto, lo más probable es que no esté tomando lo suficientemente en serio su ministerio o se ha conformado con seguir métodos "seguros" que hacen que su lectura sea demasiado "casual", sin vida e ineficaz (Rosser, 1996 , p. 39).

Esa observación severa nos lleva al primer paso para tratar con el miedo escénico: *recuerde que tiene un lado positivo*. Recuérdese a sí mismo que **tal ansiedad es el temor de no hacer un buen trabajo o el miedo a hacer el ridículo**. El lado positivo es que el miedo es en realidad el deseo energético de hacerlo bien (Rosser, 1996, p. 39).

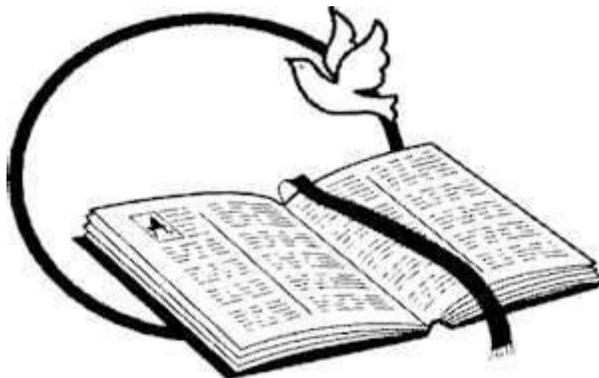
No hay cura para la ansiedad de hablar en público y no hay ningún deseo de "curar" la misma. Más bien, el enfoque constructivo consiste en "utilizarla" -utilizando la energía subyacente. La mejor manera de utilizar esa energía es prepararse bien y luego proclamar la palabra con un nivel de energía bastante alto. Todos los expertos en el campo de la comunicación están de acuerdo en que **a través de una preparación minuciosa y completa es la mejor manera de manejar el miedo escénico** (Rosser, 1996, p. 39).

Hablar y leer en público es toda una habilidad y un arte. **La práctica no sólo hace al maestro (o casi), sino también crea confianza**. Por lo tanto, busque todas las oportunidades para experimentar hablar en público y así aumentara su capacidad de éxito. Por último, recuerde que comparte el reto del "miedo escénico" con todo artista dedicado, predicador, y lector (Rosser, 1996, p. 40).

Breve Introducción al Leccionario

Contenido

- I. Nuestro Leccionario
- II. Cultivando La Espiritualidad A Través Del Leccionario
 - a. Los Domingos
 - b. Los Días Entre Semana
 - c. Ocasiones Especiales
 - d. Familiarízate Con El Leccionario.



*La hierba se seca
y la flor se marchita,
mas la palabra de nuestro Dios
permanece para siempre.
Isaías 40:8*

Nuestro Leccionario

El concilio Vaticano II también realizó cambios en el Leccionario del domingo con su expansión a un ciclo de lecturas de tres años que denota los años A, B, y C. Durante el Tiempo Ordinario, cada año representa un Evangelio: Mateo, Marcos y Lucas, respectivamente. El Evangelio según san Juan se presenta durante el tiempo pascual en los tres años, así como también en otras ocasiones, como en el Segundo Domingo del Tiempo Ordinario de cada año, en muchos de los domingos de Cuaresma y en los Decimo Séptimo y Vigésimo Primer Domingos del Ciclo B.

En los domingos de Tiempo Ordinario, la Primera Lectura proviene de uno de los libros del Antiguo Testamento. Siempre guarda una relación temática con el Evangelio. En otros momentos del año, la Primera Lectura explora un tema relacionado con el tiempo litúrgico. Por ejemplo, la Primera Lectura del tiempo de Cuaresma presenta una secuencia de relatos que va desde la historia de la salvación, hasta la promesa de nuestra redención. Durante el curso de tres años, casi todos los libros del Antiguo Testamento están representados en el Leccionario del domingo.

Una excepción a este patrón se da durante el tiempo de Pascua. En este tiempo, la Primera Lectura se toma de los Hechos de los Apóstoles en el Nuevo Testamento. Allí oímos el relato de la Iglesia apostólica, frente a sus luchas y su alegría por la promesa de la Resurrección. Todas las lecturas para las siete semanas de Pascua son tomadas del Nuevo Testamento. El Salmo Responsorial está asociado con un tema de la Primera Lectura. Hay algunas excepciones en las que el salmo se relaciona más con el tiempo del año o incluso el Evangelio. En lugar del salmo asignado por el Leccionario, se puede cantar una antifona y salmo de otra colección.

Las Segundas Lecturas durante el Tiempo Ordinario son fragmentos semi-continuos de diferentes libros del Nuevo Testamento por ejemplo, cada año del Tiempo Ordinario comienza con una serie de lecturas de la primera carta de San Pablo a los Corintios nunca se leen largos fragmentos de la carta, pero los pasajes que oímos respetan el razonamiento de la carta de principio a fin durante el ciclo de tres años. Durante los otros tiempos del año, la Segunda Lectura está asociada con la fiesta o el tiempo que se celebra. Por ejemplo, las Sagradas Lecturas del Adviento muestran cómo los primeros cristianos esperaban que Cristo volviera muy pronto y cómo se animaban entre sí para obrar en consecuencia.

(Meagher & Turner, 2007, p. 10 - 11)

Cultivando La Espiritualidad A Través Del Leccionario

La Biblia ofrece una buena compañía para la oración de todo cristiano. El Leccionario es un recurso de oración especialmente bueno para el Lector.

Hace muchos años, a los católicos se les daba a entender que no debían leer la Biblia. Las autoridades temían que malinterpretaran lo que dice. Los católicos usaban sus Biblias como un registro, como un lugar en el que se inscribían los nombres de los niños, la elección de un cónyuge y las fechas de fallecimiento. Se ponían sobre la mesita de la sala o sobre algún estante. Pero rara vez usaban la Biblia para la oración.

Es apropiado encomendar los nombres de la familia a las páginas de la Biblia. Pero es más apropiado leer la Palabra de Dios.

Hoy, la Iglesia católica incluye en una misa dominical típica una variedad más amplia de lecturas de la Sagrada Escritura que antes. Las lecturas de la Sagrada Escritura también forman una parte integral de la liturgia fuera de la Misa. Como Iglesia nos hemos comprometido con la Palabra de Dios y también muchos individuos han descubierto su belleza.

Para los lectores, el Leccionario ofrece una manera ideal de usar la Biblia para la oración y el estudio (se pueden comprar ediciones rústicas para el estudio; ver la sección de materiales). El Leccionario es la recopilación de lecturas usadas para la Misa y otras celebraciones importantes de la Iglesia. No incluye todos los versículos de la Biblia. Incluye aquellas partes de la Biblia que es importante que los cristianos conozcan, organizadas de una manera útil. No parece una Biblia abreviada, pero en cierta forma lo es.

Los lectores pueden averiguar qué lecturas tocan para un determinado domingo consultando distintos materiales, pero conviene que los lectores aprendan como está organizado el Leccionario.

Si no tienes un Leccionario échale un vistazo al que está en la Iglesia. El Leccionario tiene tres volúmenes. El primero (I), Adviento, Pentecostés, y el segundo (II), después de Pentecostés, son los que más se usan, y contienen las lecturas para los domingos. El tercer (III) volumen contiene el propio de los santos, Misas rituales (para el catecumenado, recepción de los sacramentos, etc.), Misas para diversas necesidades, Misas votivas y para los difuntos.

(Meagher & Turner, 2007, p. 19)

Los Domingos

El primer volumen, sin embargo, es el que mejor debes conocer. Observa que el libro está organizado con los tiempos litúrgicos; Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua y Tiempo Ordinario. Hay una sección para las solemnidades del Señor durante el Tiempo Ordinario, en donde encuentras las lecturas para días como la Santísima Trinidad y el Santísimo Cuerpo y Sangre de Cristo. A muchos lectores les resulta difícil encontrar estas lecturas.

Cada domingo ofrece lecturas para los años A, B y C. Si el número del año civil es divisible exactamente entre tres, estamos en el Ciclo C. Puedes calcular el año A y el B a partir de eso. El año litúrgico comienza con el Adviento que precede al nuevo año civil.

Los Días Entre Semana

En los días de semana durante el Tiempo Ordinario la Primera Lectura se basa en un ciclo de dos años, pero el Evangelio es el mismo cada año. Al principio del Tiempo Ordinario, el Leccionario presenta una lectura semi-continua de san Marcos, que se considera como el Evangelio más antiguo. Luego pasa a San Mateo y termina con San Lucas. Durante los tiempos especiales del año (Adviento, Navidad, Cuaresma y Pascua), oímos la misma Primera Lectura y el mismo Evangelio cada año. Durante estos tiempos litúrgicos, especialmente durante la segunda mitad de la Cuaresma y durante el Tiempo Pascual, se leen segmentos del Evangelio según San Juan. Usamos las lecturas del Ciclo I en los años impares y las lecturas del Ciclo II en los años pares. Los Ciclos I y II comienzan con el Adviento que precede a los años civiles impares y pares respectivamente. El Leccionario I y II indican las lecturas que corresponden a los años pares o impares.

Ocasiones Especiales

El tercer volumen contiene las lecturas para ocasiones especiales; Matrimonios, Exequias, Bautismos e institución de lectores, entre otros. Si alguna vez buscan algún pasaje determinado de la Biblia que se adecúe a una determinada situación, vale la pena echarle un vistazo al tercer volumen. Quizás no encuentres el tema exacto que necesitas, pero una vez que conozcas bien el contenido de ese tomo, será más fácil encontrar pasajes útiles.

(Meagher & Turner, 2007, p. 20 - 21)

Los tres tomos del Leccionario se dividen de la siguiente manera:

❖ **Tomo I:**

- Leccionario Dominical (Ciclos A B C)
- Leccionario Ferial y de Tiempos Litúrgicos Especiales
- Lecturas Propias del Santoral

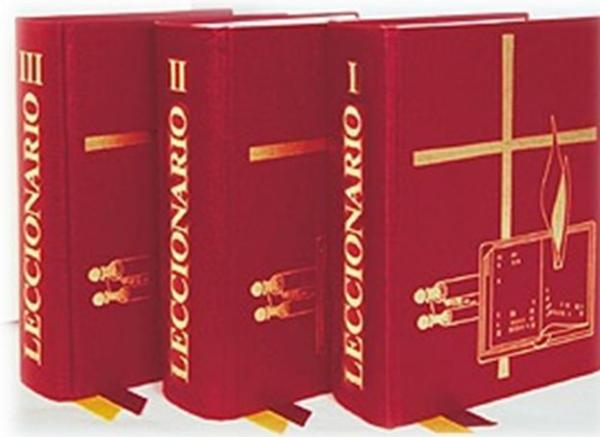
❖ **Tomo II:**

- Leccionario Ferial

❖ **Tomo III:**

- Propio de los Santos
- Misas Comunes
- Misas Rituales
- Misas pro Diversas Necesidades
- Misas Votivas
- Misa de Difuntos
- Lecturas de Antiguo Testamento
- Lecturas de Nuevo Testamento
- Salmos
- Aclamaciones
- Nuevas Conmemoraciones Litúrgicas

Los lectores, en general, van a trabajar con los primeros dos volúmenes que tratan de las celebraciones para los domingos (Tomo I) y las misas diarias (Tomo I y II). Sin embargo, es bueno conocer el tercer volumen y como esta diseñado.



Familiarizarte con el Leccionario

Al principio del Leccionario encontrarás varias tablas. Una de ellas te muestra qué ciclo del Leccionario cae durante cada año. También da la fecha de algunas fiestas móviles como el Miércoles de Ceniza, la Pascua y Pentecostés. Te dirá cuantas semanas del Tiempo Ordinario habrá entre el tiempo de Navidad y la Cuaresma. También, con qué semana y en qué fecha se reanudará el Tiempo Ordinario, cuando termine el tiempo pascual.

Otra tabla da el orden de las Segundas Lecturas del Tiempo Ordinario. Si te interesa, puedes ver de una ojeada qué libros de la Biblia se leerán durante el Tiempo Ordinario este año.

El Leccionario también contiene el índice de los textos de la Sagrada Escritura que se encuentran en el Leccionario. Está organizado según los libros de la Biblia, comenzando por el Génesis y terminando con el Apocalipsis.

Si conoces una cita y te preguntas dónde encontrarla en el Leccionario de tres volúmenes, puedes buscarla en el índice.

Una de las habilidades más importantes que un lector puede cultivar es la de comprender por qué se elige una determinada lectura para un determinado día. Puedes encontrar ayuda para esto en el Leccionario, pero muchas veces tendrás que usar la imaginación. Encontrarás una introducción muy útil para el Leccionario al principio del primer volumen del Leccionario. El Capítulo IV se titula “Distribución General de las lecturas de la Misa” y el Capítulo V se titula “Descripción de la ordenación de las lecturas”. Los párrafos 64 al 68 explican los principios en que se basa la elección de los textos para los domingos. Los párrafos 92 al 110 explican el criterio en que se basa la elección de las lecturas de cada tiempo litúrgico.

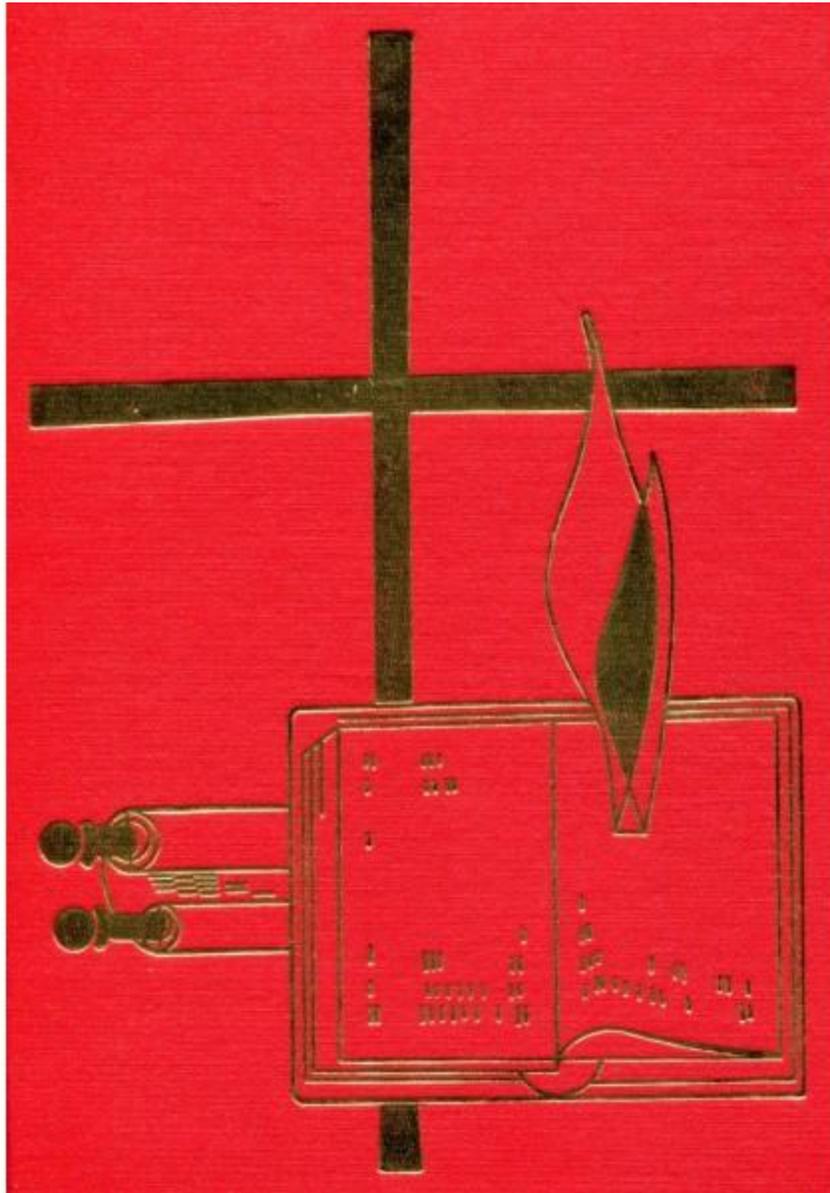
Los lectores que se familiarizan con estos principios comprenderán otra dimensión del significado de los pasajes que leen. Claro está que querrán conocer el significado de cada pasaje en el contexto que tiene dentro de la Biblia a qué libro pertenece, qué parte de la narración completa relata, a qué problemas responde o qué parte de un debate más extenso nos presenta. Pero también querrán conocer el significado de este pasaje en el contexto del Leccionario. ¿Por qué se eligió ese pasaje para este día en particular? ¿Tiene un tema que se relaciona con el Evangelio? ¿Contiene alguna palabra o frase que evoque el tema del tiempo litúrgico en que estamos? ¿Es simplemente la continuación de un pasaje que oímos el domingo anterior? Las respuestas a estas preguntas son cruciales si el lector quiere captar los matices de la lectura de una manera que brinde coherencia a toda la Liturgia de la Palabra.

Por esta razón, te conviene estar familiarizado con la Sagrada Escritura que toca en cierto domingo, incluso los pasajes que no te toca proclamar, incluyendo el Salmo Responsorial. El salmo generalmente se elige como respuesta directa a la Primera Lectura. Si te toca leer la Primera Lectura, pregúntate por qué ese salmo encaja con las lecturas de ese día. ¿Cuál será el Evangelio y de qué manera da cumplimiento a las ideas que germinan en el texto que te tocó leer? Si ves como se interrelacionan todas las lecturas de un día determinado, leerás con mayor claridad.

(Meagher & Turner, 2007, p. 20 - 21)

Al pasar tiempo estudiando el Leccionario, profundizarás en tu comprensión de la tarea espiritual que llevas a cabo. Tu amor por la Palabra de Dios crecerá a medida que te familiarices con la forma en que nuestra Iglesia la proclama y la oye.

(Meagher & Turner, 2007, p. 20 - 21)



Intercambio y Retroalimentación Como Herramientas de Aprendizaje y Desarrollo

Contenido

- I. De la Habilidad Hacia el Arte
- II. En Busca de Retroalimentación y Apoyo en su Ministerio
- III. Sesión de Intercambio y Retroalimentación Positiva



*Por consiguiente, la fe proviene de la predicación;
y la predicación es el mensaje de Cristo.*

Romanos 10:17

De la Habilidad Hacia el Arte

Todos nosotros tenemos la tendencia de llegar a una *altiplanicie en cualquier empeño que nos proponamos*. Esto es especialmente verdadero para el desarrollo de nuestras habilidades artísticas: el baile, el canto, el teatro, el tocar un instrumento –y ser lector. Una habilidad progresa hacia ser arte con el paso del tiempo y la práctica (Wallace, 2004, p. 67).

En Busca de Retroalimentación y Apoyo en su Ministerio

La práctica no necesariamente produce la perfección, en algunas ocasiones, solo lo hace permanente. Hay que pedir apoyo. La familia y los amigos, muchas veces, pueden hacer algunas buenas sugerencias, si saben que usted va a estar abierto para escucharlas. Pero, *si le dan algunas sugerencias, no pregunte y después discuta con ellos, defendiéndose de sus respuestas*, solamente dígales “Gracias” y piense en lo que las otras personas le han dicho (Wallace, 2004, p. 67).

Incluso más útil es la práctica de una sesión de intercambio y retroalimentación positiva en grupo con otros lectores; esto debería formar parte de todos nuestros ministerios. Estas sesiones deberían realizarse regularmente, quizás mensualmente o cada dos meses, para que el trabajo del lector y el intercambio apropiado no se olviden en un período de varios meses.

Puede parecer desalentador recibir las reacciones y comentarios constructivos de un grupo respecto al trabajo que nos interesa. Pero **el intercambio sincero es una de las mejores maneras que tenemos de aprender y crecer en nuestro ministerio**. Las sesiones de intercambio y retroalimentación constructiva en grupo con otros lectores le permite a las personas decir: “Esto fue lo que me ayudó a comprender lo que estabas proclamando y esto fue lo que dificultó la comprensión”.

El intercambio en grupo también nos ayuda a determinar el límite entre la proclamación expresiva que se nos pide dar, y la dramatización de la lectura que no es apropiada. **Sin las opiniones de los demás, es difícil saber qué tan bien es recibida la palabra de Dios por la asamblea**. Y cuando dedicamos tiempo para escuchar críticamente a los demás y participar en sus procesos reflexivos, podemos adquirir las buenas características de sus estilos de proclamación y aprender de sus errores así como de los nuestros.

Cuando participamos en un proceso de intercambio en grupo, es muy útil que los participantes **hablen como miembros de la asamblea** sobre lo que ayudó o dificultó su experiencia de la lectura, **en vez de adoptar la función de un maestro**. También es útil distinguir *entre la claridad y efectividad de la proclamación y el gusto personal*. Por ejemplo, decirle a otro lector que su dramatización te hizo sentir incómodo es apropiado para el grupo, pero criticar el tema que el lector eligió enfatizar, simplemente porque tú habrías elegido otro tema, no ayuda demasiado. Decirle a otro lector que su forma de vestir te distrajo de escuchar la lectura es apropiado, pero quejarte de los colores simplemente porque no te gustan no lo es.

Sesión de Intercambio y Retroalimentación Positiva

Hoy experimentaremos el impacto de un intercambio de retroalimentación positiva como medio para mejorar nuestras habilidades como lectores. Para ayudarnos a enfocar el ejercicio, permitiremos que la sesión de retroalimentación e intercambio sea guiada por las siguientes preguntas:

Preguntas para una Sesión de Intercambio y Retroalimentación Positiva

(Meagher & Turner, 2007, p. 53 - 54)

1. ¿Fue la voz del Lector lo suficientemente fuerte o audible?
2. ¿El fraseo de la lectura tenía sentido?
3. ¿El Lector articuló bien las palabras o algunas de ellas fueron balbucidas?
4. ¿ Las palabras fueron pronunciadas correctamente?
5. ¿El ritmo al leer permitió a la gente escuchar y seguir la lectura?
6. ¿La calidad de la voz correspondió al estado de ánimo de la lectura?
7. ¿La comunicación no-verbal fue de ayuda o fue distractora?
8. ¿La postura fue adecuada?
9. ¿Estableció contacto visual el lector con la asamblea?
10. ¿Fueron los movimientos del Lector adecuados o elegantes?
11. ¿El vestuario del Lector distrajo del contenido de la lectura?

Entrenador / Guía:

Las Lecturas de las Escrituras que se van a usar para este ejercicio se pueden tomar de cualquier tomo del Leccionario. También una forma relacionada con preguntas se puede encontrar al final de este manual bajo la sección de "Información de Referencia"

*Que el Señor esté en mi mente,
en mis labios y en mi corazón
para que yo pueda dignamente
proclamar las palabras de salvación.*

Ejercicios De Práctica

Ejercicios Adicionales para el Control de la Respiración

Ejercicio I

(De Aelred R. Rosser "A Well Trained Tongue", páginas 9-10)

1. Párese cómodamente erguido(a) con una *buena, pero relajada*, postura:

Párese firmemente con el cuerpo centrado directamente sobre los pies. Enderece la columna imaginando que una cuerda, conectada a la parte superior de su cabeza, le estira hacia arriba, obligándolo(a) a enderezarse. Enderece los hombros estirando los omóplatos hacia atrás. A continuación, levante la caja torácica. Por último, dirija su atención a los músculos del cuello y la garganta. Su cabeza debe estar en una posición cómoda, ni rígida ni inclinada hacia arriba o hacia abajo. Una cabeza inclinada limita el movimiento de aire al respirar, y un cuello rígido, sencillamente, no se siente bien. Al principio esta postura puede sentirse poco natural, pero con la práctica usted descubrirá que se trata de la forma más cómodamente posible de sostener el cuerpo.

2. Respire lenta y silenciosamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro (un Mississippi, dos Mississippi, etc...). La idea es hacer una respiración profunda. La inhalación debe hacerse en completo silencio, si puede escucharla, está respirando demasiado rápido.
3. Exhale lentamente mientras cuenta hasta ocho (un Mississippi, etc...). Exhale a través de los dientes, produciendo un silbido (sssss). El sonido debe ser muy suave al contar uno y en voz alta cuando llegue a ocho y mientras trata de vaciar sus pulmones completamente.

Durante la exhalación, conserve el aire a medida que, consciente y suavemente, estira el abdomen hacia dentro apoyando la salida de aire constante. La contracción de estos músculos aumentará a medida que aumente su volumen. Tenga mucho cuidado de no involucrar los músculos del pecho, hombros, cabeza, cuello o garganta. Por ejemplo, no contraiga los hombros a medida que se le acaba el aire. Los músculos abdominales deben aislarse para hacer ese trabajo.

4. Repita los pasos 2 y 3, introduciendo cuatro conteos para cada exhalación posterior.

Respire lenta y silenciosamente por la boca: contando hasta cuatro
 Exhale con un silbido de suave a fuerte: contando hasta doce
 Respire lenta y silenciosamente por la boca: contando hasta cuatro
 Exhale con un silbido de suave a fuerte: contando hasta dieciséis
 Respire lenta y silenciosamente por la boca: contando hasta cuatro
 Exhale con un silbido de suave a fuerte: contando hasta veinte
 Respire lenta y silenciosamente por la boca: contando hasta cuatro
 Exhale con un silbido de suave a fuerte: contando hasta veinticuatro
 Respire lenta y silenciosamente por la boca: contando hasta cuatro
 Exhale con un silbido de suave a fuerte: contando hasta veintiocho

Y así sucesivamente...

Su capacidad para tolerar un mayor número de cuentas aumentará con la práctica. ¡Sin embargo, recuerde que el ejercicio es un constructor de control de respiración, no un concurso de resistencia!

Ejercicio II

(De Aelred R. Rosser "A Well Trained Tongue", páginas 10-11)

Eh aquí un par de frases que pondrán a prueba y le ayudarán a desarrollar un control de la respiración más efectivo. Recuerde utilizar completamente su voz de proclamar al leerlas y emplear el rango más completo de variedad vocal. De lo contrario, se perderá el objetivo del ejercicio. No continúe leyendo después de emplear más de una fracción de su aliento y su voz se empiece a escuchar débil o sofocada. El objetivo es mantener un sonido natural y completo el mayor tiempo que pueda. ¡Pronto se dará cuenta de que su reserva de aire va en aumento!

Éxodo 19:16

Y aconteció que al tercer día,
 cuando llegó la mañana,
 hubo truenos y relámpagos
 y una densa nube sobre el monte
 y un fuerte sonido de trompeta;
 y tembló todo el pueblo que estaba en el campamento.

Génesis 11:6

Y dijo el SEÑOR: He aquí,
 son un solo pueblo y todos ellos tienen la misma lengua.
 Y esto es lo que han comenzado a hacer,
 y ahora nada de lo que se propongan hacer les será imposible.

En el siguiente pasaje, tenga en cuenta que no se espera que lo proclame con un solo aliento o un mínimo suspiro. Sin embargo, sería un buen ejercicio hacer esto. Pasajes como este a menudo sufren de ser leídos de una manera entrecortada. Vea qué tan fluido lo puede leer utilizando un buen control de la respiración.

Proverbios 8:27-31

Cuando estableció los cielos, allí estaba yo;
 cuando trazó un círculo sobre la faz del abismo,
 cuando arriba afirmó los cielos,
 cuando las fuentes del abismo se afianzaron,
 cuando al mar puso sus límites
 para que las aguas no transgredieran su mandato,
 cuando señaló los cimientos de la tierra,
 yo estaba entonces junto a Él, como arquitecto;
 y era su delicia de día en día,
 regocijándome en todo tiempo en su presencia,
 regocijándome en el mundo, en su tierra,
 y teniendo mis delicias con los hijos de los hombres.

Ejercicios para la variedad vocal

Los siguientes pasajes requieren de una gran cantidad de modulación vocal para comunicar los diferentes niveles de sintaxis o la amplia variedad de sentimientos y emociones. No tenga miedo de exagerar la variedad vocal en estos ejercicios, teniendo en cuenta, por supuesto, que en la proclamación real tal exageración estaría fuera de lugar (Rosser, 1996, p. 14).

Tenga en cuenta que este primer pasaje contiene una pregunta retórica además de los contrastes ("no sólo con agua, sino con agua y con sangre") (Rosser, 1996, p. 14).

1 Juan 5:5-6

¿Y quién es el que vence al mundo,
sino el que cree que Jesús es el Hijo de Dios?
Este es el que vino mediante agua y sangre, Jesucristo;
no sólo con agua, sino con agua y con sangre.
Y el Espíritu es el que da testimonio,
porque el Espíritu es la verdad.

En el siguiente pasaje, nótese que la palabra *fe* está en cursiva para indicar que es el tema recurrente. Una proclamación bien modulada y variada hará que la palabra se sienta fresca cada vez que la pronuncie, no como si fuera una nueva idea, sino la misma idea con otro aspecto. Al momento de pronunciar la palabra el último par de veces, deberá sentirse y escucharse como "un viejo amigo" (Rosser, 1996, p. 14).

Hebreos 11:1-9

Ahora bien, la *fe* es la certeza de lo que se espera,
la convicción de lo que no se ve.
Porque por ella recibieron aprobación los antiguos.

Por la *fe* entendemos
que el universo fue preparado por la palabra de Dios,
de modo que lo que se ve no fue hecho de cosas visibles.

Por la *fe* Abel ofreció a Dios
un mejor sacrificio que Caín,
por lo cual alcanzó el testimonio de que era justo,
dando Dios testimonio de sus ofrendas;
y por la *fe*, estando muerto, todavía habla.

Por la *fe* Enoc fue trasladado al cielo para que no viera muerte;
Y NO FUE HALLADO PORQUE DIOS LO TRASLADO;
porque antes de ser trasladado
recibió testimonio de haber agradado a Dios.

Y sin *fe* es imposible agradar a Dios;
 porque es necesario que el que se acerca a Dios
 crea que Él existe, y que es remunerador de los que lo buscan.

Por la *fe* Noé, siendo advertido por Dios acerca de cosas que aún no se veían,
 con temor preparó un arca para la salvación de su casa,
 por la cual condenó al mundo,
 y llegó a ser heredero de la justicia que es según la *fe*.

Por la *fe* Abraham,
 al ser llamado, obedeció,
 saliendo para un lugar que había de recibir como herencia;
 y salió sin saber adónde iba.

Por la *fe*
 habitó como extranjero
 en la tierra de la promesa como en tierra extraña,
 viviendo en tiendas como Isaac y Jacob,
 coherederos de la misma promesa,

Himno de San Pablo a Cristo:

Filipenses 2:5-11

Haya, pues, en vosotros
 esta actitud que hubo también en Cristo Jesús,
 el cual, aunque existía en forma de Dios,
 no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse,
 sino que se despojó a sí mismo
 tomando forma de siervo,
 haciéndose semejante a los hombres.

Y hallándose en forma de hombre,
 se humilló a sí mismo,
 haciéndose obediente hasta la muerte,
 y muerte de cruz.

Por lo cual
 Dios también le exaltó hasta lo sumo,
 y le confirió el nombre que es sobre todo nombre,
 para que al nombre de Jesús
 SE DOBLE TODA RODILLA
 de los que están en el cielo,
 y en la tierra, y debajo de la tierra,
 y toda lengua confiese
 que Jesucristo es Señor,
 para gloria de Dios Padre.

Ejercicios para Énfasis y Acentuación de Palabras y Frases

Las palabras individuales que son de importancia para el significado de la oración necesitan un énfasis o estrés (tensión) especial. Para determinar qué palabras son significativas e importantes, a menudo, el lector recurre a su propia experiencia de vida y fe y lo que él o ella entiende como el propósito del autor del pasaje que está proclamando. Lea el siguiente texto haciendo hincapié en las palabras y frases significativas e importantes que usted cree que van a transmitir el propósito y significado del autor. Anote o haga sus propias marcas de énfasis en el pasaje.

Romanos 8:8-17

Y los que están en la carne no pueden agradar a Dios.

Sin embargo, vosotros no estáis en la carne

sino en el Espíritu,

si en verdad el Espíritu de Dios habita en vosotros.

Pero si alguno no tiene el Espíritu de Cristo,

el tal no es de El.

Y si Cristo está en vosotros,

aunque el cuerpo esté muerto a causa del pecado,

sin embargo, el espíritu está vivo a causa de la justicia.

Pero si el Espíritu de aquel que resucitó a Jesús

de entre los muertos habita en vosotros,

el mismo que resucitó a Cristo Jesús de entre los muertos,

también dará vida a vuestros cuerpos mortales

por medio de su Espíritu que habita en vosotros.

Así que, hermanos,

somos deudores, no a la carne,

para vivir conforme a la carne,

porque si vivís conforme a la carne, habréis de morir;

pero si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis.

Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios,

los tales son hijos de Dios.

Pues no habéis recibido un espíritu de esclavitud

para volver otra vez al temor,

sino que habéis recibido un espíritu de adopción

como hijos, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!

El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu

de que somos hijos de Dios,

y si hijos, también herederos;

herederos de Dios y coherederos con Cristo,

si en verdad padecemos con El

a fin de que también seamos glorificados con El.

En casi todos los casos, el no utilizar estrés o énfasis en las palabras, resulta en una proclamación insulsa y monótona. El Manual para Proclamadores de la Palabra es una ayuda excelente aquí, aunque no todos los lectores siempre están de acuerdo con los editores del Manual. El siguiente pasaje es el mismo de antes, pero incluye marcas de énfasis para sugerir al lector qué palabras se pueden acentuar o recalcar de manera más efectiva.

Romanos 8:8-17

Y los que están en la carne ***no pueden*** agradar a Dios.

Sin embargo, ***vosotros*** no estáis en la carne
sino en el Espíritu,
si en verdad el Espíritu de Dios habita en vosotros.

Pero si alguno ***no tiene*** el Espíritu de Cristo,
el tal no es de El.

Y si Cristo está en vosotros,
aunque el cuerpo esté muerto a causa del pecado,
sin embargo, ***el espíritu está vivo*** a causa de la justicia.

Pero si el Espíritu de aquel que resucitó a Jesús
de entre los muertos habita en vosotros,
el mismo que resucitó a Cristo Jesús de entre los muertos,
también dará vida a vuestros cuerpos mortales
por medio de ***su Espíritu*** que habita en vosotros.

Así que, hermanos,
somos deudores, ***no a la carne***,
para vivir conforme a la carne,
porque si vivís conforme a la carne, habréis de morir;
pero si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, ***viviréis***.

Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios,
los tales son ***hijos*** de Dios.

Pues no habéis recibido un espíritu de esclavitud
para volver otra vez al temor,
sino que habéis recibido un espíritu de ***adopción***
como hijos, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!

El ***Espíritu mismo*** da testimonio a nuestro espíritu
de que somos ***hijos de Dios***,
y si hijos, también herederos;
herederos de Dios y coherederos con Cristo,
si en verdad padecemos con El
a fin de que ***también seamos glorificados con El***.

Ejercicios para un Apropiado Ritmo y Velocidad de Lectura

Trabalenguas

Propósito:

Demostrar a los alumnos, a través de su propia experiencia, que su efectividad al hablar en público es mayor cuando desaceleran o disminuyen su velocidad y ritmo al hablar.

Nota:

El entrenador está tratando de animar o alentar a los alumnos a decir que se ven obligados a reducir el ritmo. Este punto debe reafirmarse con respecto a la proclamación de la Palabra.

1. Las personas reducen el ritmo de la lectura cuando se dificulta hacer que la lengua se mueva suavemente en algunas sílabas si se habla demasiado rápido.
2. Las personas reducen el ritmo de la lectura si las palabras le parecen desconocidas (el escuchar u oír también se hace más lento cuando las palabras no son conocidas).
3. Los lectores deben esforzarse en hacer una enunciación y pronunciación excepcional con el fin de asegurarse que son comprendidos por la congregación.

Ejercicio:

1. Describa el ejercicio. Cada trabalenguas deberá ser recitado por todos los asistentes antes de recitar el siguiente trabalenguas. El orden de los trabalenguas (un trabalenguas a la vez) es:
 - a. Tres tristes tigres
 - b. Pepe pecas
 - c. El Arzobispo de Constantinopla
2. Comente con los asistentes cuál de los trabalenguas fue el peor para ellos personalmente y por qué.

Al dirigir la discusión, después de que todos hayan tenido la oportunidad de presentar un trabalenguas, el entrenador ayudará a los alumnos a llegar a la conclusión de que: ***la desaceleración del ritmo mejora la capacidad de hablar de cualquier persona asegurándose de que las palabras se pronuncian con claridad y distinción.***

Trabalenguas

Tres tristes tigres

Tres tristes tigres
tragaban trigo
en tres tristes trastos
sentados tras un trigal.
Sentados tras un trigal,
en tres tristes trastos
tragaban trigo
tres tristes tigres.

Pepe pecas

Pepe pecas pica papas
con un pico pica papas
pepe pecas con un pico
pica papas pepe pecas.

El Arzobispo de Constantinopla

El Arzobispo de Constantinopla está constantinopolizado.
Consta que Constanza, no lo pudo desconstantinopolizar.
El desconstantinopolizador que desconstantinopolizare
al Arzobispo de Constantinopla,
será un buen desconstantinopolizador.

El que poco coco come

El que poco coco come,
poco coco compra;
el que con poca capa se tapa,
poca capa se compra.
Como yo, poco coco como,
poco coco compro,
y como con poca capa me tapo,
poca capa me compro.

Ejercicios Adicionales para Ritmo y Velocidad

Una lectura breve debe ser proclamada despacio, sin prisa, o se terminará antes de que los oyentes hayan tenido la oportunidad de concentrarse en ella. Considere el siguiente pasaje, la segunda lectura en la Fiesta de la Santísima Trinidad (Año A); es una de las lecturas más breves en todo el Leccionario. Debe tomar alrededor de 45 segundos para proclamarla eficazmente, incluyendo el anuncio de apertura y diálogo final. Tómese el tiempo a sí mismo al hacer el ejercicio de proclamarla (Rosser, 1996, p. 22).

2 Corintios 13:11-14

Lectura de la Segunda Carta de San Pablo a los Corintios

Hermanos y hermanas,
estén alegres,
sigan progresando,
ánimense,
tengan un mismo sentir y vivan en paz.
Y el Dios del amor y de la paz estará con ustedes.
Salúdense los unos a los otros con el beso santo.
Les saludan todos los santos.

La gracia de Cristo Jesús, el Señor,
el amor de Dios
y la comunión del Espíritu Santo
estén con todos ustedes.

Palabra de Dios

Ejercicios para Pausar Adecuadamente Durante la Lectura

La mejor garantía de que empleará pausas y todos los elementos de variedad vocal, al proclamar la Palabra, es el completo entendimiento y una profunda comprensión del texto y su valiente deseo de compartirlo plenamente con su audiencia o comunidad de fe.

En la siguiente conmovedora exhortación de Isaías para aceptar la benevolencia y el amor de Dios, el texto es casi desarticulado. En su fervor se reformula en sí, presenta nuevas imágenes, hace preguntas retóricas, y así sucesivamente. Sin una cuidadosa lectura pausada, el texto podría escucharse como un revoltijo de pensamientos y ser difícil de seguir. Pero una proclamación cuidadosa revelará una súplica ferviente y sincera que se hace más fuerte y palpable a medida que avanza la lectura. Practique la lectura haciendo uso de las pausas (Rosser, 1996, p. 25).

Isaías 55:1-3

Todos los sedientos, venid a las aguas;
y los que no tenéis dinero, venid, comprad y comed.
Venid, comprad vino y leche
sin dinero y sin costo alguno.

¿Por qué gastáis dinero en lo que no es pan,
y vuestro salario en lo que no sacia?
Escuchadme atentamente, y comed lo que es bueno,
y se deleitará vuestra alma en la abundancia.

Inclinad vuestro oído y venid a mí,
escuchad y vivirá vuestra alma;
y haré con vosotros un pacto eterno,
conforme a las fieles misericordias mostradas a David.

El siguiente es el mismo texto de antes pero con marcas que proponen una manera posible de proclamar la lectura (Rosser, 1996, p. 25).

/ = pausa breve
// = pausa media
/// = pausa larga

Isaías 55:1-3

Todos los sedientos, venid a las aguas;///
y los que no tenéis dinero, venid,/ comprad y comed.///
Venid,/ comprad vino y leche
sin dinero y sin costo alguno.///

¿Por qué gastáis dinero en lo que no es pan,/
y vuestro salario en lo que no sacia?///
Escuchadme atentamente, y comed lo que es bueno,/
y se deleitará vuestra alma en la abundancia.///

Inclinad vuestro oído y venid a mí,/
escuchad y vivirá vuestra alma;///
y haré con vosotros un pacto eterno,///
conforme a las fieles misericordias mostradas a David.

Ejercicios para una Buena Articulación

¿A qué llamamos “buena articulación”? Una buena articulación es la pronunciación clara de las palabras para que los demás puedan oír y distinguir bien todo lo que decimos.

Por costumbre o pereza, algunas personas hablan con la boca prácticamente cerrada, y sus labios casi no se mueven. Otros, por timidez, adoptan un tono tan bajo que apenas se entiende lo que dicen.

Levanta la cara, limpia tu garganta, abre bien la boca. **Como el músico, el proclamador(a) debe afinar su instrumento antes de tocarlo, para que el público no pierda una sola nota de su sinfonía.**

Ejercicio I

Muerda un lápiz, como si tuviera un freno de caballo en la boca. En esa posición, póngase a leer un periódico en voz alta durante cinco minutos. Verá cómo va aflojando todos los músculos de la cara.

Ejercicio II

Tome un libro y póngase a leer en voz alta, lentamente y silabeando:

Cuan-do-el-co-ro-nel-Au-re-lia-no-Buen-dí-a...

Avance algunos párrafos así, exagerando la lectura, como haciendo muecas al hablar. Luego, lea más rápido pero aún en sílabas, asegurándose de que pronuncia cada una de las letras en cada palabra.

La “buena dicción” es otra cosa. Trata de la exacta pronunciación de todas las letras y las palabras. La articulación se refiere a la claridad, asegurándose de que lo que usted dice es escuchado.

Ahora hablamos de la corrección.

No hay que apelar a la coloquialidad del lenguaje cotidiano para machacar el idioma. En una conversación entre amigos no importa, porque estamos reflejando nuestra manera cotidiana de hablar; se puede hablar como nos venga en gana. Pero para proclamar la Palabra, los lectores y lectoras deberán esforzarse en pronunciar bien.

Hay que corregir las letras comidas (las “eses” especialmente) y cambiadas (la “l” por la “r”, la “r” por la “l”, la “c” por la “p”).

También están las palabras mal dichas (“haiga” en vez de “haya”, “naiden” o “nadien” en vez de “nadie”, “suidad” en vez de “ciudad” y tantas otras).

No hay que irse al otro extremo, a una manía por la dicción que reste naturalidad a quien habla. Tal exageración, impropia del idioma español, suena muy pedante.

¿Por qué debería hacer ejercicios de dicción?

Porque la escritura que usted está leyendo puede tener grande y denso contenido, y usted puede poner todo su corazón en ello, pero a menos de que su audiencia pueda ENTENDER lo que está diciendo, el mensaje se pierde.

Los ejercicios de dicción le ayudarán a aprender cómo hablar claramente. El atleta realiza calentamientos y estiramientos antes de un evento: un lector debe hacer lo mismo. Estos ejercicios equivalen al calentamiento del lector. Ellos le preparan y entrenan a hablar con facilidad.

Ejercicio V

Los trabalenguas son muy útiles. Busca uno con letras incómodas para ti. Por ejemplo, si tienes problema con las “erres”, practica el consabido “erre con erre cigarro, erre con erre barril, rápido corren los carros siguiendo la línea del ferrocarril”. Pronúncialo dos, cuatro, ocho, dieciséis veces... ¡hasta que la lengua te obedezca! Haz lo mismo con otras letras.

Ejercicios Adicionales para una Buena Articulación y Dicción

El siguiente pasaje pertenece a la primera lectura de la Fiesta de Pentecostés. Aunque algunos lectores le temen por la cantidad de nombres propios, esta lectura nos permite hacer un **buen ejercicio de articulación, hecha con claridad y confianza**. Contiene **palabras enérgicas** que requieren una articulación energética: ráfaga, impetuoso, estruendo, asombrados, maravillaban y así sucesivamente. **Los nombres propios deben salir de la lengua con total confianza**, de lo contrario, los oyentes se van a distraer por fijarse que usted pueda leer toda la lista. Domine los Nombres y luego impregne el texto con el tipo de convicción que solo puede ser posible a través de una articulación con confianza (Rosser, 1996, p 33.).

Hechos 2:1-11

Cuando llegó el día de Pentecostés,
 estaban todos juntos en un mismo lugar.
 De repente vino del cielo un ruido
 como el de una ráfaga de viento impetuoso
 que llenó toda la casa donde estaban sentados,
 y se les aparecieron lenguas como de fuego que,
 repartiéndose, se posaron sobre cada uno de ellos.
 Todos fueron llenos del Espíritu Santo
 y comenzaron a hablar en otras lenguas,
 según el Espíritu les daba habilidad para expresarse.

Y había judíos que moraban en Jerusalén,
 hombres piadosos,
 procedentes de todas las naciones bajo el cielo.
 Y al ocurrir este estruendo, la multitud se juntó;
 y estaban desconcertados
 porque cada uno les oía hablar en su propia lengua.
 Y estaban asombrados y se maravillaban, diciendo:
 Mirad, ¿no son galileos todos estos que están hablando?
 ¿Cómo es que cada uno de nosotros
 les oímos hablar en nuestra lengua en la que hemos nacido?
 Partos, Medos y Elamitas,
 habitantes de Mesopotamia,
 de Judea y de Capadocia, del Ponto y de Asia,
 de Frigia y de Pánfila,
 de Egipto y de las regiones de Libia alrededor de Cirene,
 viajeros de Roma, tanto judíos como prosélitos,
 Cretenses y Árabes,
 les oímos hablar en nuestros idiomas
 de las maravillas de Dios.

Ejercicios Adicionales para una Buena Articulación y Dicción

1 Corintios 15:45-50

Así también está escrito:

El primer HOMBRE, Adán, FUE HECHO ALMA VIVIENTE.

El último Adán, espíritu que da vida.

Sin embargo, el espiritual no es primero,
sino el natural; luego el espiritual.

El primer hombre es de la tierra, terrenal;
el segundo hombre es del cielo.

Como es el terrenal, así son también los que son terrenales;
y como es el celestial, así son también los que son celestiales.
Y tal como hemos traído la imagen del terrenal,
traeremos también la imagen del celestial.

Y esto digo, hermanos:

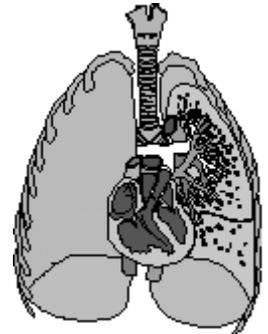
que la carne y la sangre no pueden heredar el reino de Dios;
ni lo que se corrompe hereda lo incorruptible.

Información De Referencia

Respiración y Control de la Respiración

Para entender cómo respirar correctamente y como trabaja el control de la respiración, primero necesita entender el proceso que se utiliza para operar.

Existe un sistema muscular llamado diafragma que rodea los pulmones y está unido a las costillas inferiores en los lados, en la parte inferior y en la parte posterior y actúa como un dispositivo de inhalación. Cuando usted inhala el músculo baja desplazando el estómago y los intestinos. Al exhalar el diafragma ayuda a los músculos alrededor de los pulmones (los músculos abdominales) a controlar la velocidad o qué tan rápido se expira el aire.



Si usted expira rápidamente, el diafragma no hace nada. En cambio, cuando exhala muy lentamente, el diafragma resiste la acción de los músculos abdominales. Un cantante aprende a usar este sistema muscular para controlar la respiración a medida que exhala.

Ponga un dedo cerca de sus labios y exhale lentamente, la respiración debe ser cálida y húmeda, y usted debe notar la acción del diafragma mientras exhala. Esta es la cantidad correcta de aliento/respiración que se utiliza al cantar normalmente. Un cantante no tiene que "forzar" o "empujar" aire a través de las cuerdas vocales para producir un buen sonido fuerte, hacerlo, crea demasiada presión contra las cuerdas vocales, lo que les impide funcionar correctamente y puede dañar la voz.

Al final del ciclo de respiración, el área del estómago debe moverse con naturalidad hacia adentro. El estómago no debe ser "absorbido" o "sumido" ya que impide que el diafragma trabaje eficazmente. Al contrario, la zona abdominal debe permanecer expandida en el nivel al que llegó cuando terminó de inhalar y dejar que disminuya gradualmente y de modo natural hasta llegar al final de la respiración.

Aquí es donde el "control" entra en juego: el cantante expande los pulmones al inhalar y "controla" la cantidad de aire expulsado cuando canta una nota al permitir que el sistema de apoyo muscular permanezca expandido. Esto no significa que el estómago se empuja hacia fuera, al contrario, se infla como un globo cuando el aire entra y el cantante disminuye el ritmo natural con el que se desinfla. La respiración correcta utiliza la totalidad de los pulmones para que haya más aire disponible. Entonces, el cantante utiliza la acción natural de los músculos (diafragma y abdominales) que rodean los pulmones para controlar la cantidad de aire que es exhalada cuando canta una nota.

Un buen apoyo de la respiración durante el canto y al hablar requiere de una buena postura, de respiración abdominal y de respiración durante las pausas naturales. La respiración y un apoyo correcto respiratorio no requieren de un gran esfuerzo físico –aunque el tener los músculos abdominales tonificados ayuda, hasta un niño puede aprender a respirar y apoyar su voz correctamente. Recuerde... el diafragma no exhala por usted, sólo le ayuda a controlar la cantidad de aire exhalado.

Método Sugerido de Preparación para la Proclamación de una Lectura

Fuente: Manual Arquidiocesano para Entrenadores de Lectores Parroquiales.
Arquidiócesis de Atlanta. Utilizado con permiso.

Se recomienda que siga esta metodología sugerida cada día durante 3-5 días (o más) antes de la lectura programada.

1. En silencio lea el pasaje para sí mismo al menos 2 veces (o más si se desea).
2. Lea todo el capítulo en la Biblia de donde se toma la lectura. Piense acerca de lo que trata todo el capítulo entero.
 - a. ¿Qué está pasando en el capítulo--eventos, personalidades, etc.?
 - b. ¿La selección de los versículos en la lectura se "ajusta" con lo que usted ve como el propósito y/o la "historia" general del capítulo?
 - ¿Los versículos le dejan algo importante? Si es así, ¿puede implicar las partes importantes que faltan a través de la emoción, expresión, etc., en tu voz?
 - ¿Qué enfatizan los versículos seleccionados en el capítulo?
3. Vuelva a leer el pasaje para sí mismo 1-2 veces, pero esta vez con algún "significado" – lo que usted piensa cuál fue la intención del autor, y cómo fue esa intención.
4. "Decir" la lectura para sí mismo, en silencio, en su cabeza. "Escúchese" a usted mismo proclamándola.
 - a. ¿Le suena bien?
 - b. ¿Qué necesita cambiar? ¿Por qué?
 - c. ¿Se escucha sincero, convencido, etc. de que usted sabe de lo que está hablando?
5. Lea las "notas" en la parte inferior de la página, sobre esta proclamación particular, en el Cuaderno de trabajo...
6. Diga la lectura en voz alta por lo menos 3 veces más con tanta expresión como le sea posible. Después de cada una de estas "proclamaciones" pregúntese:
 - a. ¿Se escucha bien para mí? ¿Qué deseo cambiar?
 - b. ¿Me siento cómodo conmigo mismo proclamando de esta forma? Si no, ¿Por qué?
 - c. ¿Entenderá la asamblea lo que estoy proclamando?

A continuación, tenga una conversación a solas con Jesús. Dígale todo lo que está tratando de lograr y pídale su Ayuda, Sabiduría, Valentía, Comprensión y Amor de sus compañeros discípulos. Y luego quédese quieto durante unos minutos mientras Jesús le habla a usted.

7. Revise las anotaciones marginales en el Cuaderno de trabajo... sobre pronunciaciones sugeridas, acentuación de palabras, etc.
8. "Diga" la lectura en voz alta de nuevo, al menos 3 veces, en la manera en que piensa proclamarla. ¿Se siente satisfecho?

Repita el procedimiento anterior (pero sin volver a leer el capítulo entero en la Biblia o las referencias en el Cuaderno de trabajo... -a menos que usted sienta que es necesario) en los días sucesivos antes de la lectura programada. En la mañana del día de su lectura programada, haga el ejercicio de arriba una o dos veces más, pero ¡deténgase al menos media hora antes de salir para la iglesia! ¡Deje que su mente haga su trabajo! Tal vez en el camino a la iglesia, o justo antes de subir a proclamar, pídale a Jesús que le ayude a ser más consciente de su presencia a través de toda la liturgia. "¡No se haga mi voluntad, sino la tuya!"



Preguntas para una Sesión de Intercambio y Retroalimentación Positiva

1. ¿Fue la voz del Lector lo suficientemente fuerte o audible?

2. ¿El fraseo de la lectura tenía sentido?

3. ¿El lector articuló bien las palabras o algunas de ellas fueron balbucidas?

4. ¿Las palabras fueron pronunciadas correctamente?

5. ¿El ritmo al leer permitió a la gente escuchar y seguir la lectura?

6. ¿La calidad de la voz correspondió al estado de ánimo de la lectura?

7. ¿La comunicación no verbal fue de ayuda o fue distractora?

8. ¿La postura fue adecuada?

9. ¿Estableció contacto visual el lector con la asamblea?

10. ¿Fueron los movimientos del Lector adecuados o elegantes?

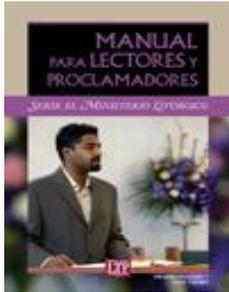
11. ¿El vestuario del lector distrajo del contenido de la lectura?

Recursos

Recursos Para Lectores

Entrenamiento, Enriquecimiento y Ayudas para Prepararse

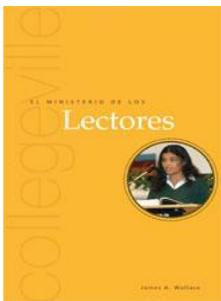
Libros:



Manual para lectores

Paul Turner and Virginia Meagher

Capacite efectivamente aquellas personas nuevas al ministerio de lector y reanime el trabajo de los lectores experimentados con este Nuevo recurso de LTP. Como en todas las otras guías de esta serie, Manual para lectores ofrece al lector el trasfondo y las herramientas que se necesitan para estudiar, orar y servir en la liturgia. Este manual se puede utilizar individualmente o en grupo, ayudara a los lectores a crecer y madurar en su proclamación de la palabra de Dios.



El Ministerio de los Lectores

James A. Wallace, CSsR; Renée Domeier, OSB, Traductor

Al darle énfasis a la preparación espiritual y vocal, El ministerio de los lectores ayuda a los lectores experimentados al igual que a los principiantes en el ministerio de proclamar la palabra de Dios. Se ofrecen varios modos de entender la obra del lector (trabajo, servicio, vocación) y reflexiona sobre el misterio de Dios quien habla con – y a través – de nosotros en la Palabra. Incluye ideas sobre cómo continuar desarrollando nuestras habilidades, al igual que una guía para poder atender a las necesidades del texto, de los oyentes, y el espacio litúrgico.



Manual para proclamadores de la Palabra

El propósito del manual es asistir al lector en la preparación para una mejor proclamación de la Palabra durante la celebración litúrgica. El manual contiene las lecturas para todos los domingos y días de obligación. Estas lecturas fueron tomadas del Leccionario Mexicano: traducción aprobada por la Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos. Todas las lecturas contienen consejos y sugerencias para una buena proclamación: palabras que recalcar, como y donde hacer pausas, y comentarios que ayudan al proclamador a poner la lectura en el contexto apropiado.

Videos:**Proclamadores de la Palabra, formación para los lectores en la liturgia (DVD)**

Este video es un recurso indispensable para las personas responsables de entrenar y formar a los lectores en la liturgia. El video proporciona una fundación espiritual y una formación básica para lectores nuevos y para los ya experimentados, incluyendo sacerdotes y diáconos. A través del uso de instrucción, ejemplo y testimonio, cada segmento explora un aspecto diferente del ministerio de lector y concluye con preguntas para discusión. Los temas que incluye son: el papel del lector, el significado del ministerio, como prepararse y ejemplos de proclamación.

Recursos en Internet:

- ✓ www.lectorprep.org

Lector's Notes Home Page: La pagina de "Lector's Notes" tiene como misión asistir a la Iglesia ayudando a los lectores en su preparación para proclamar las Escrituras dentro de la Santa Misa Dominical. La pagina, en su sección en español, proporciona notas sobre el trasfondo histórico y teológico de las lecturas Dominicales y sugerencias sobre su proclamación.

- ✓ http://liturgy.slu.edu/index_espanol.html

St. Louis University Center for Liturgy: Este sitio Web es una de las fuentes más enriquecedoras para reavivar y profundizar la experiencia de la Santa Misa Dominical. En ella encontraras oraciones introductorias, reflexiones, comentario, estudios y análisis profundos sobre las lecturas, preguntas para la meditación personal y mucho más.

Bibliografía

Bibliografía

Finley, M. (2000). *Joy of Being a Lector*. Totowa, NJ: Catholic Book Publishing Corp.

Hayes, G. (2007-2011). *Proclaim the Word!: Training for New Lectors, Trainer's Manual*. Alpharetta, GA: Lectorsproclaim.org.

Hayes, G. (2006-2011). *Proclaim the Word!: Training for Seasoned Lectors, Trainer's Manual*. Alpharetta, GA: Lectorsproclaim.org.

Meagher, V, & P. Turner. (2007). *The Liturgical Ministry Series: Guide for Lectors*. Chicago, IL: Liturgy Training Publications.

Rosser, A. R. (1996). *A Well-Trained Tongue: Formation in the Ministry of Reader*. (Martin. E. Connell, Ed.). Chicago, IL: Liturgy Training Publications.

Wallace, J. A. (2004). *Collegeville Ministry Series: The Ministry of Lectors*. Collegeville, MN: Liturgical Press.

Certificado de Curso

DIOCESE OF LAREDO COMMITTEE ON LITURGY & DIVINE WORSHIP

COURSE COMPLETION CERTIFICATE GRANTED TO:

Name of Lector Completing the Course

Lector Workshop

Hours of Instruction: 3



Trainer

Pastor's Signature

Course Completion Date

Parish

Horario Sugerido Para Una Sesión del Taller

Las siguientes son solo sugerencias. Organice su taller de acuerdo a las necesidades de sus lectores y parroquia. Dedique todo el tiempo que sea necesario para desarrollar y presentar los temas con las prácticas y ejercicios sugeridos.

Tiempo	Tema	Presentador	Número de Página en el Manual de los Lectores
30 min	Recepción y Registración de participantes		Lo que mejor convenga a su parroquia
10 min	Oración e Introducción		Página v o la que usted prefiera
30 min	Motivación: Teología y Santidad del Ministerio de Lector		Páginas 2 - 4
30 min	Preparación para Servir como Lector: Preparación Remota y Próxima, Vestuario del Lector		Páginas 5 - 8
10 min	Descanso		
1 hr	Habilidades de Comunicación		Páginas 11 - 34
30 min	Breve Introducción al Leccionario		Páginas 35 - 42
30 min	Retroalimentación como Herramienta de Aprendizaje y Desarrollo: Propuesta del concepto y Practica *		Páginas 43 - 45
10 min	Presentación de Referencias, Materiales y Recursos		Páginas 69 - 71

* Las sesiones de retroalimentación y apoyo serán de mayor beneficio si se hacen con regularidad y constancia (por lo menos mensualmente).