



## **CURSO DE PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ PARA DOCENTES**

### **JUSTIFICACIÓN**

Un profesor necesita que se le oiga en todos los lugares del aula con calidad, que se le entienda cada sonido, cada sílaba, cada palabra, y que su voz sea expresiva y rica en matices para poder transmitir al alumno lo que desea.

Debido al esfuerzo, abuso o mal uso de la voz, los docentes pueden sufrir importantes trastornos vocales. La mejor herramienta para la prevención de las patologías vocales, es una adecuada formación y conocimiento de su instrumento de trabajo. La toma de conciencia de la propia voz y la adquisición de recursos vocales, respiratorios y corporales dotará al profesor de los medios necesarios para comunicarse de forma libre y expresiva previniendo la fatiga vocal así como las patologías vocales.

### **OBJETIVOS**

- ▢ Adquirir conocimientos básicos sobre cómo es y cómo funciona la laringe, el mecanismo respiratorio y el mecanismo resonador.
- ▢ Proporcionar los recursos y habilidades necesarias para el buen uso de la voz.
- ▢ Identificar la utilización de la propia voz y reconocer patrones o usos inadecuados y/o abusivos de la misma.
- ▢ Ejercitar los parámetros de la voz: intensidad, tono y timbre.
- ▢ Conseguir una técnica vocal adecuada.
- ▢ Tomar conciencia de la importancia de un buen uso y conocimiento sobre la voz profesional.
- ▢ Desarrollar actitudes hacia una adecuada propiocepción de la voz.
- ▢ Proporcionar habilidades y herramientas vocales para el desempeño óptimo de la actividad profesional

## CONTENIDOS

### ▯ **LA VOZ ( breve introducción teórica)**

#### **1. ¿Qué es la voz?**

1.1 Definición

1.2 Afecciones que pueden afectar a la voz

1.3 Condiciones para una voz de calidad

1.4 Perspectiva integral de la voz

#### **2. ¿Qué produce la voz?**

2.1 El aparato de fonación

2.2 Componentes del aparato de fonación

2.3 Funcionamiento del aparato de fonación

#### **3. Cualidades acústicas de la voz**

3.1 Intensidad

3.2 Tono

3.3 Timbre

Ejercicios prácticos sobre registro de la voz

### ▯ **PREVENCIÓN DE LA VOZ**

#### **4. ¿Por qué se lesiona las cuerdas vocales?**

4.1 Signos de alteración de la voz: indicadores de riesgo

4.2 Medidas para evitarlo ( ejercicios prácticos)

4.3 Pautas de higiene vocal

#### **5. Autorregulación de la voz para evitar posibles patologías vocales.**

##### **“SENTIR Y CONOCER...El inicio del juego vocal”**

5.1 Sensaciones propioceptivas, sensitivas y sensoriales que nos informan de un correcto gesto fonador.

5.2 Propiocepción: Percepción del movimiento de los diferentes segmentos del cuerpo implicados en fonación.

5.3 Sensitivo: Percepción de picor, dolor, sequedad o cambios de presión en la laringe y perilaringe.



## ▣ **LA VOZ COMO MEDIO DE EXPRESIÓN**

6. Educación de la voz
7. Tipos de respiración
8. Ejercicios de relajación

Relación entre voz-cuerpo-respiración. Trabajaremos:

- Una Postura Armónica y Fisiológica que abra paso a la respiración y a la VOZ.
- Respiración consciente y completa.
- Relajación activa.
- Articulación y dicción.

## **METODOLOGÍA**

La metodología de trabajo implica el desarrollo de los contenidos fundamentalmente a través de la actividad de las personas que asisten. Tiene un carácter eminentemente práctico y vivencial que puede combinarse con explicaciones teóricas, uso de documentos, desarrollo de dinámicas, manipulación de materiales didácticos, etc.

## **TEMPORALIZACIÓN**

El curso se compone de 2 sesiones presenciales de 4 horas de duración cada una (8 horas en total).

Máximo de participantes entre 7-10 docentes.

## **PRECIO SEMINARIO**

El precio del curso será de 480 euros. Las instalaciones y los equipamientos necesarios serán por cuenta del centro, así como de la posible documentación que resultara de interés para la correcta realización de la actividad.