

Taller de Voz

Nº horas: 6

Código: FB2202

Destinatarios/as

Este taller está dirigido tanto al profesorado que presenta dificultades con la voz y que a lo largo de su vida profesional sufre episodios de disfonías/afonías, así como al profesorado que inicia su docencia desprovisto de herramientas para un buen uso de la voz.

Introducción / Descripción del Curso

La voz es nuestro instrumento de trabajo, nuestra tarjeta de visita, el vehículo del mensaje oral, en ella radica la carga expresiva de la comunicación. Por ello debemos cuidarla y sobre todo educarla.

En las disfonías por un mal uso de la voz, con o sin patología asociada, lo que intentamos los y las logopedas es que la persona tratada rehabilite su voz, y adquiera una correcta higiene vocal. En este caso el taller pretende ayudar a tomar una buena conciencia de la importancia de la higiene vocal: consumo de tabaco, utilizar tono y volumen adecuado (no chillar ni susurrar) hidratar, evitar bebidas frías y calientes, etc.

La experiencia nos ha demostrado lo importante que es el conocimiento de cómo se produce el sonido y que órganos intervienen en él. Por ello, explicaremos de forma sencilla el proceso de producción de voz: cómo son las cuerdas, por dónde pasa el aire antes de producir la voz, por qué nos beneficia la respiración costo-abdominal, etc.

Objetivos del curso

- Conseguir una buena conciencia de higiene vocal detectando los vicios y hábitos vocales incorrectos para una adecuada emisión vocal sin que el aparato fonador sufra alteraciones.
- Sentar las bases para la práctica habitual de una buena higiene vocal. Puesto que el objetivo del tratamiento vocal es conseguir que la persona sea capaz de producir voz utilizando al máximo sus cualidades, y con el mínimo esfuerzo, es importante percibir la necesidad de practicar lo ejercitado en el curso para generalizar, integrar y automatizar las adquisiciones. Así pues, se recomiendan unos mínimos ejercicios para que puedan trabajar en casa y favorecer la consecución de un buen hábito vocal.
- Reconocer los factores favorecedores que nos ayudan a lograr y mantener una buena voz.

Metodología

Junto a la exposición de contenidos de carácter teórico, se realizarán actividades y tareas individuales y grupales, fomentando la participación activa y el aprendizaje colaborativo.

Temario

- Nociones básicas acerca del aparato fonador
- Pautas de higiene vocal.
- Factores favorecedores de una buena higiene vocal.
- Problemas frecuentes que provocan la disfonía/ afonías.
- Estrategias y mínimos imprescindibles para corregir y conseguir un buen uso de la voz.
- La respiración costo-abdominal. Coordinación fono-respiratoria (respirar y hablar)
- Impostación vocal (colocar el sonido sin que notemos molestias en las cuerdas y sin esfuerzo)

Actividades y Tareas

Individuales

- Actividades para la relajación específica de la musculatura de la cara, cuello, hombros y nuca.
- Gimnasia articular, serie de ejercicios para favorecer la movilidad y el autocontrol de los órganos articulatorios: lengua, labios, paladar, mandíbula.
- Iniciación a la respiración costo-abdominal.

Grupal

En grupos de cuatro/seis componentes, cada uno servirá de espejo al otro. Lo ideal sería un espejo en el que nos pudiéramos ver de cuerpo entero.

- Observaremos nuestro patrón respiratorio, qué partes de nuestro cuerpo intervienen en la respiración y qué movimientos hacen, a partir de aquí, situaremos nuestro diafragma. Nos valdrá posteriormente para adquirir conciencia respiratoria.
- Mediremos la duración del soplo espiratorio sonorizado. Tiempo que se mantiene un sonido durante la espiración habiendo realizado una inspiración normal. Se evalúa la duración en segundos y la diferencia con la respiración costo-abdominal.

Datos

Duración

6 horas en dos sesiones

Fechas

17 y 24 de enero de 2022

Horario

10:00 – 13:00

Lugar

Facultad de Educación

Nº personas participantes

15 personas

Idioma

Castellano

Campus

Bizkaia

Profesorado

Lutxi Silvano González (Logopeda)

Plazo de inscripción

Una semana posterior a la fecha de publicación de la oferta formativa

Condiciones de inscripción

La inscripción se hará a través de Portal de Personal. Como el número de plazas es limitado, la selección de las personas participantes se hará por campus, orden de inscripción y prioridad en la elección.

Anulación de matrícula

En caso de no poder asistir al taller, se ruega que se comunique con al menos 72 horas de antelación, para ofertar esa plaza a otra persona que haya quedado fuera. De no hacerlo así, no se podrá participar en la próxima convocatoria.