



(D075/19) PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE VOZ DEL PROFESORADO: EL GESTO Y LA PROYECCIÓN. NIVEL 1  
FORMACIÓN TRANSVERSAL

### Dirigido a

Personal docente e investigador de la Universidad de Málaga.

### Duración

La duración del curso será de 29 horas

### Número de plazas

25

### Fechas y lugar de impartición

Sesión inicial del curso: viernes 26 de junio de 2020. Introducción teórica-práctica. Seminario (4 horas) sobre la fisiología de la voz, los aspectos clínicos, los factores de riesgo y la higiene vocal respecto a los problemas de voz del profesorado. En esta sesión se hará una evaluación acústica de la voz de cada uno de los asistentes.

Horario: de 9:30 a 13:30 h.

Primera semana: del 29 de junio al 3 de julio de 2020. Entrenamiento vocal básico. Cinco talleres (2.5 h./día) centrados en ejercicios posturales y de coordinación fonorrespiratoria para analizar y entrenar los aspectos básicos de la técnica vocal. Para ello, los participantes se dividirán en dos grupos de 12-13 personas con dos horarios distintos.

Horario del lunes 29 al viernes 3 de julio: Grupo A: cinco talleres, de 9:30 a 12:00 horas. Grupo B: cinco talleres, de 13:00 a 15:30 horas.

2ª semana: del 6 al 10 de julio de 2020. Entrenamiento vocal aplicado a la docencia. Cinco talleres de entrenamiento vocal (2,5 h./día) dedicados a proponer estrategias individualizadas para la práctica docente, basadas en los recursos técnicos trabajados la semana anterior. El último día, viernes 10 de julio se hará una evaluación final de la calidad de voz de cada asistente.

Horario del lunes 6 al viernes 10 de julio: Grupo A: cinco talleres, de 9:30 a 12:00 horas. Grupo B: cinco talleres, de 13:00 a 15:30 horas. Habrá flexibilidad de horario para que quienes tengan un imprevisto algún día, puedan cambiar de turno ese día (basta con comunicárselo a la coordinadora).

Lugar: Aula 1.17. Facultad de Ciencias de la Educación. En el aula 1.17B se realizarán los análisis acústicos.

### Formadores

Primera sesión: D.ª Rosa M. Bermúdez de Alvear. Profesora de la Universidad de Málaga.

1ª semana: D.ª Ana Martínez Arellano. Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Médico Foniatra. Especializada en Osteovox. Logopeda. Clínica de Foniatría y Logopedia. Pamplona.

2ª semana: D. José Manuel Roqués Calamita. Médico especialista en Foniatría. Clínica Astarté. Unidad de Otorrinolaringología, Foniatría y Logopedia. Cádiz.

### Objetivos

- Proporcionar unos conocimientos básicos sobre fisiología de la fonación, factores de riesgo vocal e higiene vocal, con objeto de prevenir la aparición de problemas de voz.
- Desarrollar la habilidad de reconocer los signos de esfuerzo vocal, en uno mismo y en tiempo real.
- Proporcionar una serie de recursos para disminuir este esfuerzo y mejorar la ergonomía del gesto fonatorio.

### Requisitos

Poseer actualmente una calidad de voz suficientemente sana como para cubrir sus necesidades diarias y profesionales (a pesar de que eventualmente pueda experimentar síntomas de cansancio vocal). No haber presentado patología laríngea, ni una disfonía importante, en ninguno de los cursos académicos previos (2017-18; 2018-19). Es decir, que en el presente no necesite un tratamiento rehabilitador de la voz.

### Otras características



(D075/19) PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE VOZ DEL PROFESORADO: EL GESTO Y LA PROYECCIÓN. NIVEL 1  
FORMACIÓN TRANSVERSAL

Presencial

### Coordinadora

D.<sup>a</sup> Rosa M. Bermúdez de Alvear. Profesora de la Universidad de Málaga

### Contenidos

#### 1. Introducción:

- 1.1 Componentes de sistema fonatorio.
- 1.2 Consecuencias clínicas derivadas del mal uso y abuso de la voz.
- 1.3 Factores de riesgo que afectan al uso profesional de la voz.
- 1.4 Higiene vocal y recursos individuales para mejorar la salud vocal.
- 1.5 Análisis de las necesidades vocales individuales.
- 1.6 Evaluación de la calidad de voz de cada participante.

#### 2. Entrenamiento para desarrollar el gesto fonatorio en el uso de la voz conversacional, la voz proyectada y el grito:

- 2.1 Despertar las sensaciones propioceptivas que nos informan de la postura y del esfuerzo fonatorio en: cara, cuello, tórax, pelvis.
- 2.2 Propuestas para mejorar la postura y el gesto fonorrespiratorio.
- 2.3 Entrenamiento de la relajación: global, laringe y resonadores.
- 2.4 Entrenamiento de la voz conversacional.
- 2.5 Entrenamiento de la voz proyectada y el grito.

#### 3. Aplicación práctica del gesto fonatorio ergonómico al uso vocal en la docencia.

- 3.1 Relaciones músculo-esqueléticas y anclajes entre los componentes del esquema corporal de la voz.
- 3.2 Calentamiento vocal.
- 3.3 Proyección de la voz en el aula.
- 3.4 Uso del micrófono en el aula.
- 3.5 Evaluación final de la calidad vocal de cada participante.

### Metodología/evaluac.

El curso se estructurará según las siguientes actividades y métodos: clase magistral y seminario teórico-práctico inicial (4 horas). Se analizarán aspectos teóricos de interés para la prevención de los problemas derivados de su uso profesional. Cada participante expondrá sus necesidades y expectativas vocales. Al final se analizará la calidad acústica de la voz de cada participante. Talleres de entrenamiento vocal diarios (2,5 horas/día, 10 días, en grupo de 12-13 personas), con una metodología basada en la propia experimentación, a partir de los ejercicios planteados por el/la ponente.

Para obtener el certificado es necesaria la asistencia, como mínimo, al 90% de las sesiones del curso. La asistencia será computada mediante las hojas de firmas. El aprovechamiento de cada cual dependerá de la asistencia a todas las sesiones, ya que en cada una de ellas se trabajará lo adquirido en la sesión anterior y así se irá construyendo un nuevo esquema de uso de la voz. Para obtener el certificado es necesario que los participantes contesten a la encuesta de evaluación final.