



(D071A/17) PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE VOZ DEL PROFESORADO: EL GESTO Y LA PROYECCIÓN. NIVEL I

FORMACIÓN TRANSVERSAL

Objetivos

- Proporcionar unos conocimientos básicos sobre fisiología de la fonación e higiene vocal para prevenir la aparición de problemas de voz.
- Proporcionar un entrenamiento básico para mejorar el gesto fonatorio, es decir, la ergonomía postural y fonorespiratoria.

Dirigido a

PDI de la Universidad de Málaga que no posea patología de voz en el momento de hacer el curso. Es decir, que sólo experimente un cansancio vocal más o menos esporádico y que no necesite un tratamiento rehabilitador de la voz.

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 disfonía en el curso 2016-2017 ni 2017-18.

Duración

La duración del curso será de 28 horas

Número de plazas

25

Fechas y lugar de impartición

Fecha: 29 de junio a 13 de julio de 2018. (10 sesiones presenciales).

Horario: de mañana.

Lugar: por determinar.

Formadores

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

D. Jose Manuel Roqués Calamita. Médico Foniatra. Clínica Astarté. Unidad de Otorrinolaringología, Foniatría y Logopedia. Cádiz.

Otras características

Curso de carácter presencial.

Será un curso de carácter eminentemente práctico e interactivo, donde se incidirá sobre los factores que determinan la calidad de voz de cada participante. Para evidenciar los cambios resultantes en la calidad de voz, a cada persona se le realizará un análisis acústico de su voz al inicio y al final del curso.

Coordinación

D^a. Rosa M. Bermúdez de Alvear. Profesora Contratada Doctora. Universidad de Málaga.

Breve presentación

El profesorado suele hacer un uso espontáneo de su voz durante la docencia, es decir, suele utilizarla en el trabajo tal y como lo hace en su vida privada. Esto significa que la usa sin una técnica que le garantice un rendimiento acústico y un desgaste mínimo. La fatiga vocal es un síntoma de este mal uso, que se debe y se puede prevenir. Por otro lado, si las demandas laborales que se le hacen a la voz van aumentando progresivamente, y no se aprende a detectar dicho cansancio, la consecuencia directa es el deterioro de la calidad y la salud vocal.



(D071A/17) PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE VOZ DEL PROFESORADO: EL GESTO Y LA PROYECCIÓN. NIVEL I

FORMACIÓN TRANSVERSAL

Este curso está diseñado para iniciar al profesorado en el reconocimiento de las señales de cansancio vocal, así como en el empleo de unas técnicas sencillas y básicas para prevenir y frenar dicho deterioro.

El curso tiene por tanto un carácter preventivo. Por un lado se centrará en incidir sobre la cultura del profesorado sobre higiene vocal. Por otro, en proporcionarle un entrenamiento global para que sean capaces de reconocer las sensaciones corporales que produce el buen uso y el mal uso de la voz. Como resultado de todo ello, los/las participantes deberán acabar siendo más conscientes de la utilización de su voz en cada momento, de los factores de riesgo para su salud vocal y de las medidas para disminuir el cansancio vocal.

Programa

1. Introducción sobre salud vocal y prevención de los problemas de voz:
 - 1.1. El sistema fonatorio: importancia funcional de sus componentes.
 - 1.2. Consecuencias clínicas derivadas del mal uso y/o abuso de la voz.
 - 1.3. Higiene vocal: factores de riesgo para el uso profesional de la voz; recursos individuales para mejorar la salud vocal.
 - 1.4. Análisis de las necesidades y de la calidad vocal de cada participante.
2. Talleres de entrenamiento del gesto fonatorio:
 - 2.1. Despertar las sensaciones propioceptivas que nos informan de la postura y del esfuerzo fonatorio en: cuello, tórax, pelvis.
 - 2.2. Entrenamiento de la relajación: global, laringe y resonadores.
 - 2.3. Entrenamiento de la proyección vocal y el grito.
3. Talleres de aplicación práctica del gesto fonatorio al uso de la voz docente:
 - 3.1. Calentamiento vocal.
 - 3.2. Resonancia de la voz conversacional.
4. Proyección de la voz en el aula.

Metodología/Evaluac.

El curso se estructurará según las siguientes actividades:

-Día 1º. Seminario teórico-práctico inicial sobre el funcionamiento de la voz y la prevención de los problemas derivados de su uso profesional. Análisis de las necesidades vocales y de la calidad acústica de la voz de cada participante.

-Días 2º-6º. Talleres para desarrollar el gesto fonatorio en el uso de la voz conversacional, la voz proyectada y el grito.

-Días 7º-11º. Talleres de aplicación práctica del gesto fonatorio al uso vocal docente. Al final del último día, a cada participante se le realizará un análisis acústico para evaluar la calidad de voz aprendida.

Para llevar a cabo esta metodología se crearán dos grupos de participantes. Cada grupo realizará 11 días de curso. El seminario inicial durará 3 horas; los talleres durarán 2 horas y media diarias (en horario de mañana).

Los participantes deben llevar agua, ropa cómoda, una pelota de tenis, calcetines para andar descalzos y una toalla o esterilla, pues los ejercicios los realizarán de pie, tumbados o sentados.

Para obtener el certificado es necesaria la asistencia, como mínimo, al 90% de las sesiones presenciales del curso.

La asistencia será computada mediante las hojas de firmas de las sesiones presenciales. El aprendizaje y 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. Para obtener el certificado también es necesario que los/las participantes hayan contestado a la encuesta de satisfacción final.