VOZ HABLADA. SALUD Y TÉCNICA

Mª Del Rocío Lesmes Cuerda

¿QUÉ ES LA VOZ?

Efecto acústico que se produce al paso de la corriente espiratoria pulmonar, a través de las cuerdas vocales en fase de aducción, y que se amplificará y modificará en las cavidades de resonancia supraglóticas.

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

¿Dónde se produce la voz?

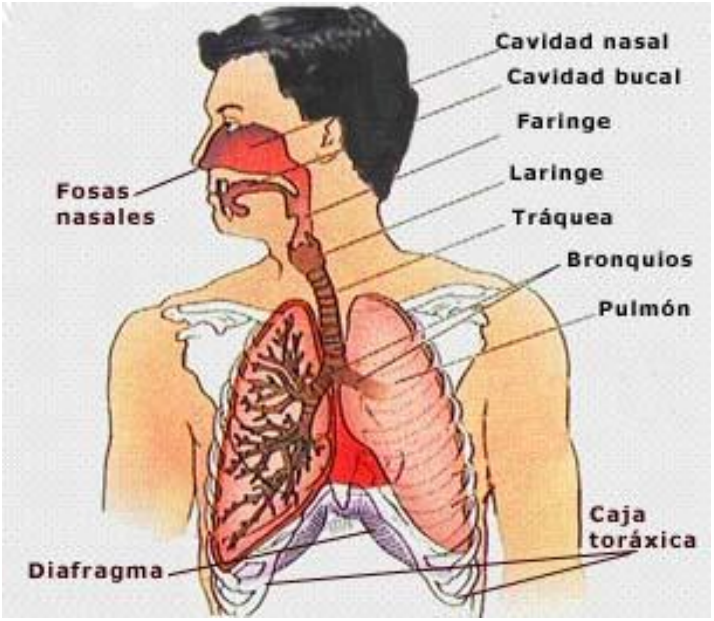
Cuerdas vocales sanas

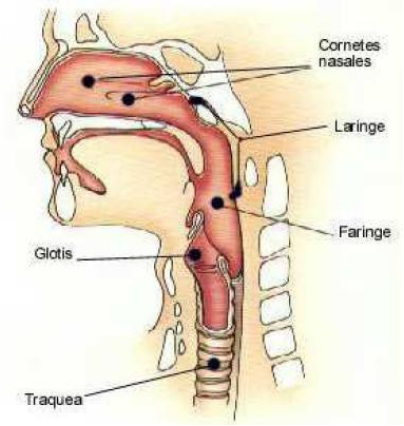
En respiración

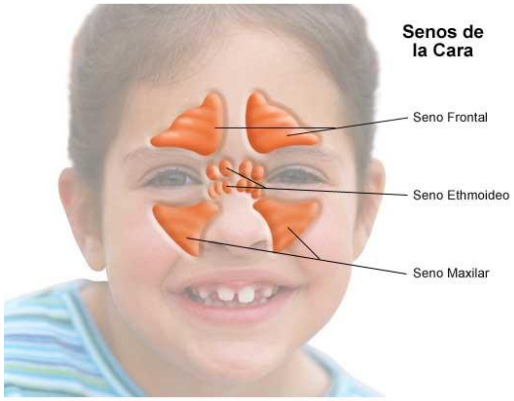
En fonación

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

La voz
¿Cómo se produce?







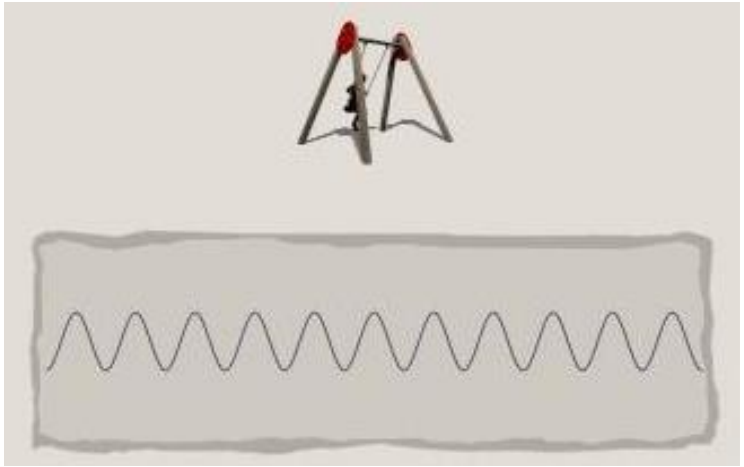
https://www.youtube.com/watch?v=ClJYUH3cshY

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

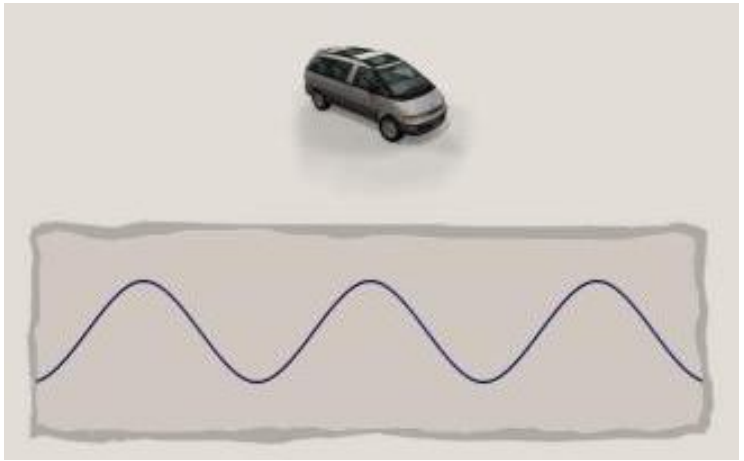
CUALIDADES DE LA VOZ

TONO O FRECUENCIA:

AGUDO



GRAVE



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

TONO Ó FRECUENCIA: EN LA VOZ

TONO O FRECUENCIA: DE AGUDO a GRAVE

https://www.google.es/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=ni%C3%B1a%20coreana%20canta

https://www.youtube.com/watch?v=CAo_BxOkWaA

https://www.google.es/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=adele+someone+like+you

https://www.youtube.com/watch?v=AXIhWtEgKMg

https://www.youtube.com/watch?v=ziJoep1cDlY

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

INTENSIDAD:
Variaciones de la presión aérea subglótica.
Se asocia a volumen

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

TIMBRE:

Característica específica que diferencia un sonido de otro aunque tengan el mismo tono e intensidad

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

DURACIÓN:

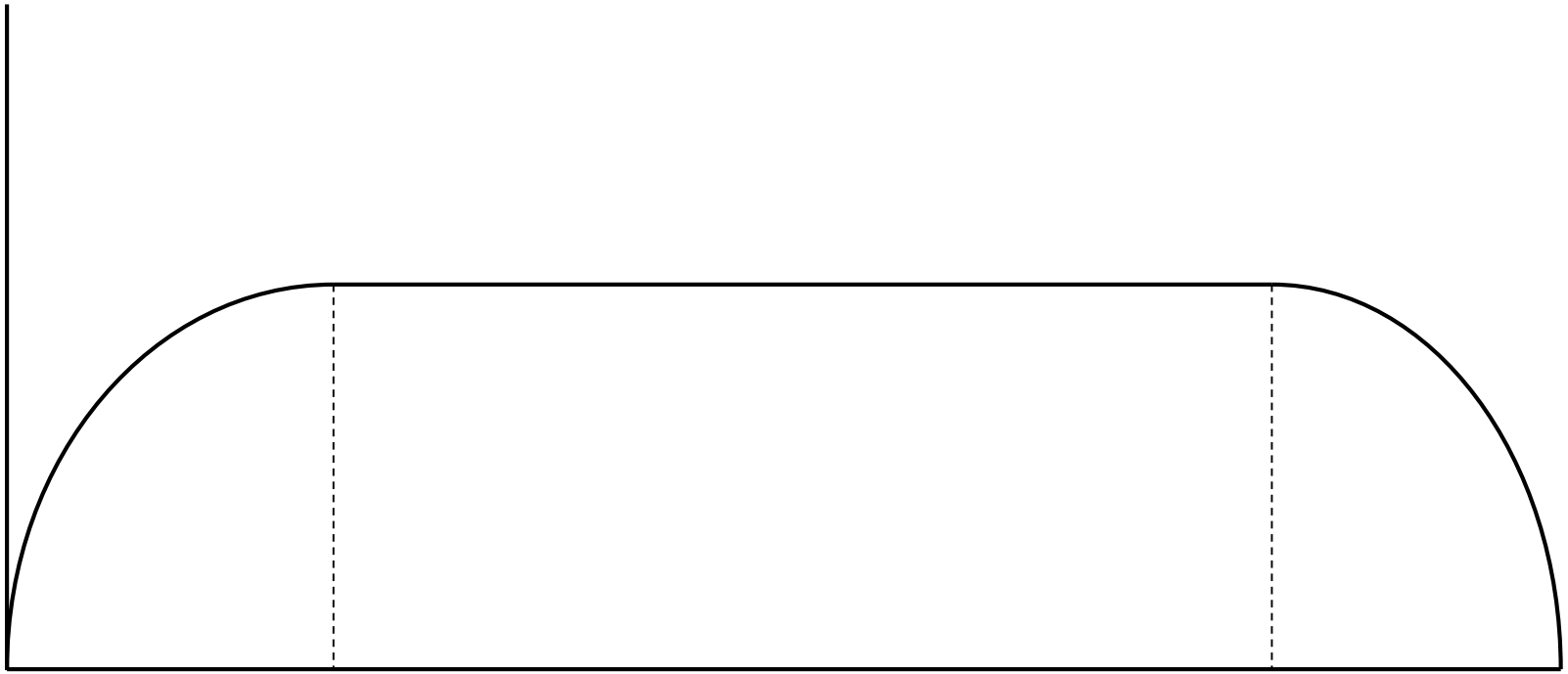
Tiempo de permanencia de un estímulo sonoro.

Se asocia a corto / largo

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

CONCEPTOS VOCALES

ATAQUE CUERPO FILATURA



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

LA TÉCNICA VOCAL SE BASA EN :

A- Relajación

B- Respiración- postura

c- coordinación fono-respiratoria: Ataque-cuerpo y filatura.

D- resonadores / articulación

E- Control tonal y de intensidad

F- higiene vocal.

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

A-RELAJACIÓN

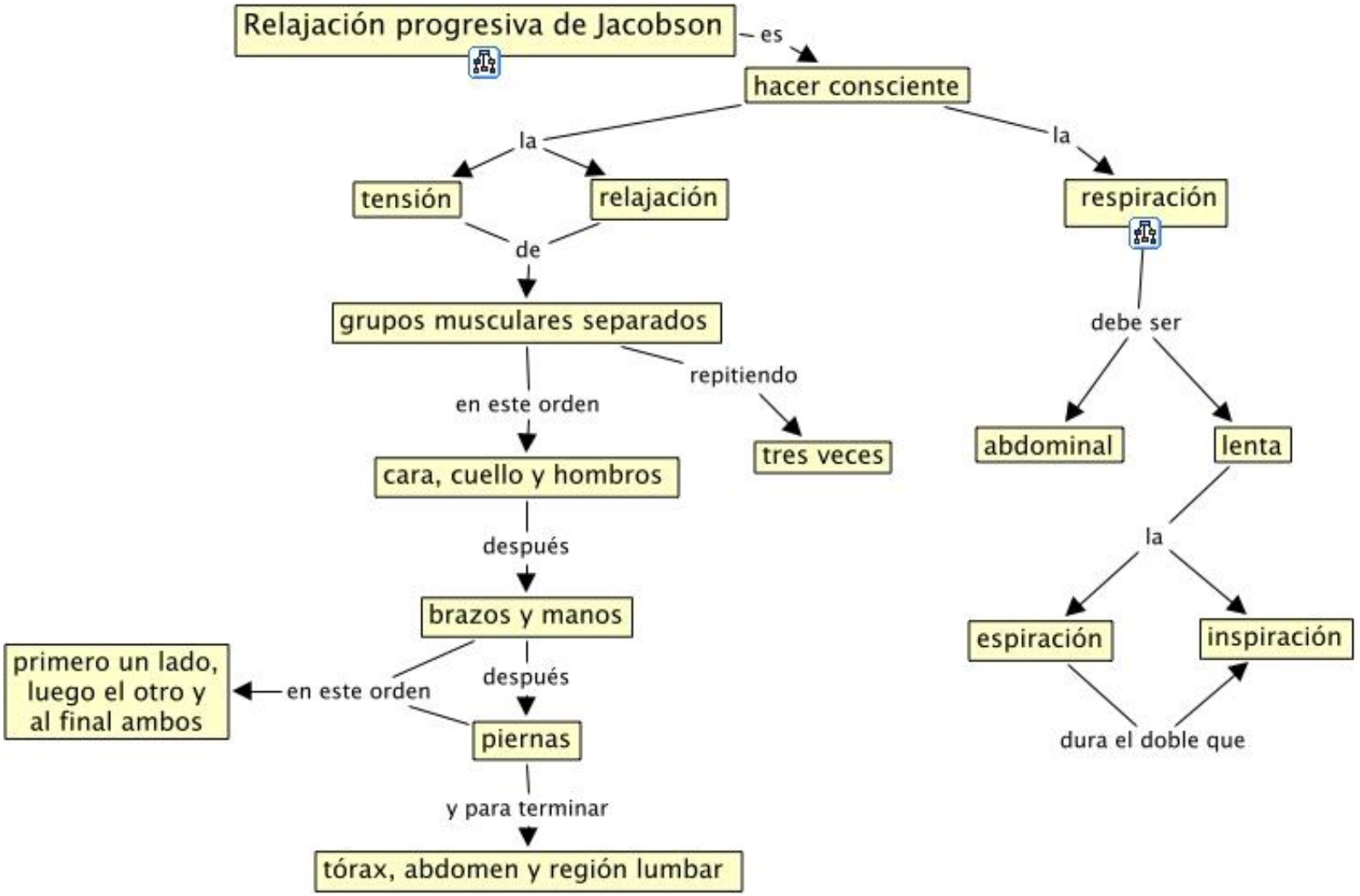
1- Jacobson: tensión-relajación

2- entrenamiento autógeno de Schulz

3- Masaje cervicofacial y reposicionamiento laríngeo

3- Relajación cervical: movilización.

1- JACOBSON: TENSIÓN-RELAJACIÓN



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

1- JACOBSON: TENSIÓN-RELAJACIÓN

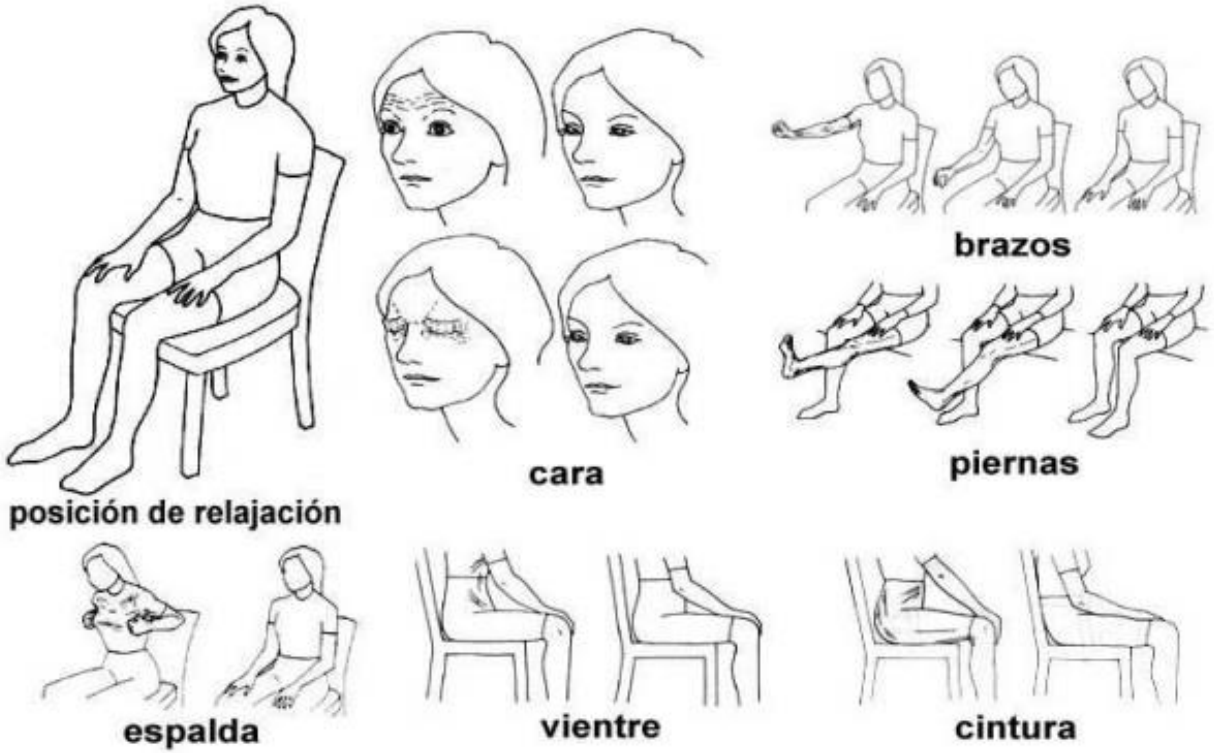
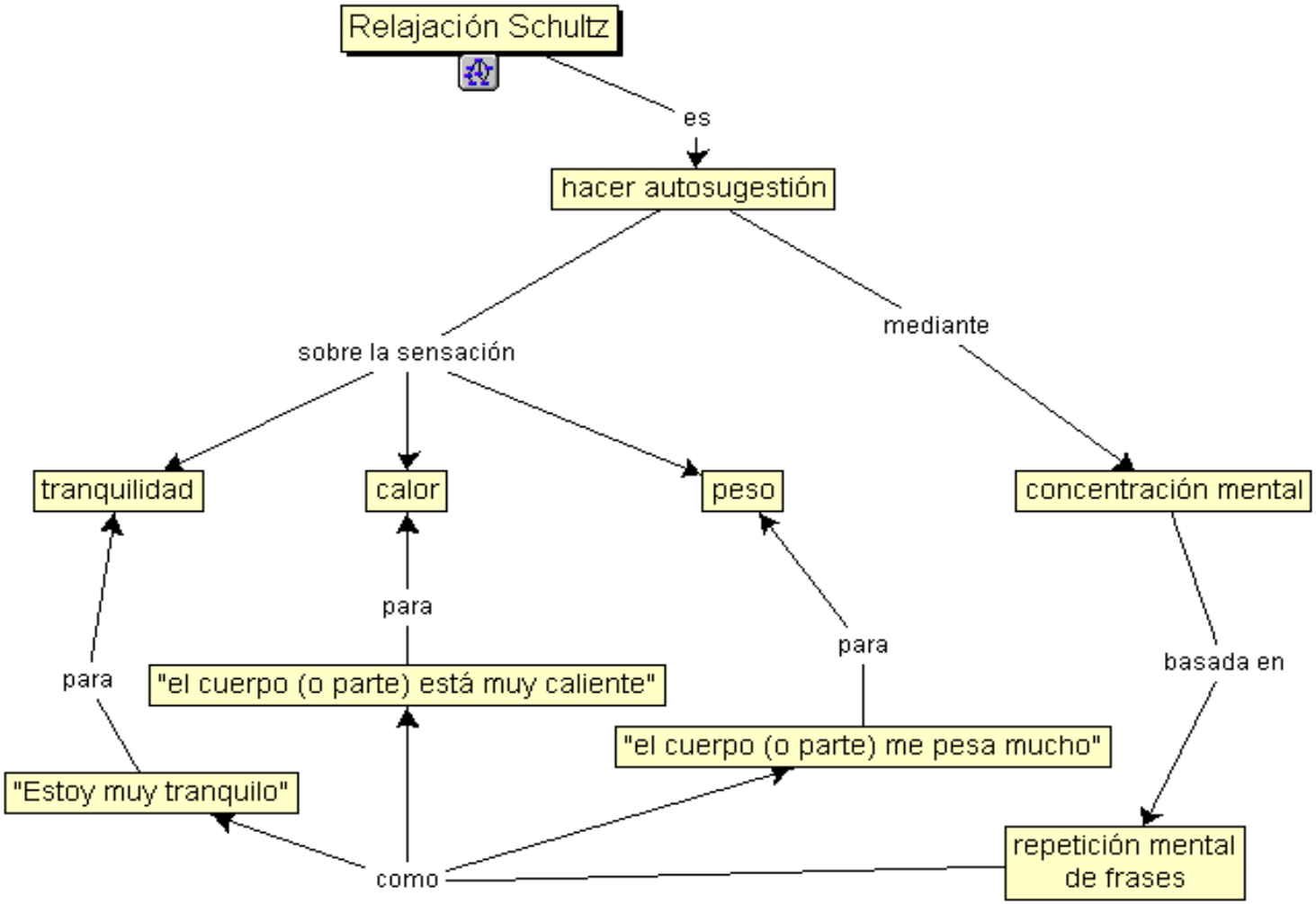


Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

2- SCHULZ: ENTRENAMIENTO AUTÓGENO. Persigue la relajación por medio de sensaciones corporales al tiempo que ordena a los músculos que se relajen.



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

3- Masaje cervicofacial y reposicionamiento laríngeo:

- Relajación facial: frontal, ojos, ATM, mejillas (golpeteo), labios y base de lengua.

- Sentado: hacer masajes rotativos (como enjabonado) sobre los trapecios.

- Apoyada la cabeza sobre el pecho del compañero, éste hará movimientos de empuje del esternocleidomastoideo de arriba abajo y viceversa.

- Masaje en C en ambos lados de la laringe.

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

4- MOVILIZACIÓN CERVICAL:

Movilización del cuello compaginándola con el momento espiratorio:

a- Arriba-abajo (decir sí)
b- Derecha-izquierda en vertical (decir no)
c- Derecha- izquierda en horizontal (oreja-hombro)
d- Giro completo

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

B y C- RESPIRACION, POSTURA Y CFR

1- Respiración abdominal

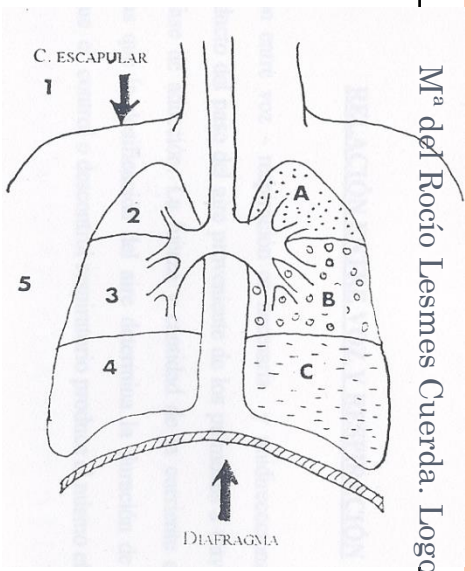
2- Control de soplo

3- Trenes de respiración

4- Pujo abdominal: voz de mando

5- control postural

1-VOZ Y RESPIRACIÓN

TIPO RESPIRATORIO	CAPACIDAD PULMONAR	ESTRUCTURAS QUE SE MOVILIZAN	FUNCIONALIDAD DE LA RESPIRACION	LOCALIZACION ANATÓMICA
Costal o superior (1) Y (2)	Tercio superior (A)	Costal superior (1) Elevación de esternón	.-No válida para el esfuerzo concentrado ni continuado (habla) .-No válida para la relajación (Rit. Resp. Rápido)	 1.- Costal superior A 2.-Cost. Sup. Con ascenso clavicular. A + cintura escapular. 3.-Costodiafragamatica B+C 4.-Diafragmatica C+B 5.-Completa o mixta C+B+A
		Cost. Sup. Con ascenso clavicular (2); elevación del esternón y cintura escapular		
Costodiafragmática o media (3)	Tercio medio e inferior(B+C)	Apertura lateral de caja torácica (costillas inferiores) y descenso del diafragma	.-Valida para esfuerzo continuado (habla) .-Valida para relajación .-Fácil de automatizar	
Diafragmática, Abdominal inferior (4)	Tercio inferior y medio (C+B)	Marcado descenso del diafragma y apertura de las ultimas costillas	.-Excelente para esfuerzo concentrado .-Excelente para relajación .-Difícil de automatizar	
Completa o mixta (5)	Los tres tercios (C+B+A)	Todas las anteriores sin elevación de esternón cintura escapular	.-Excelente para esfuerzo concentrado y continuado .-Excelente para relajación .-Produce hiperventilación	

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

RESPIRACIÓN ABDOMINAL (VOZ PROFESIONAL: APOGGIO)

- Inspiración: Caja torácica abierta pero inmóvil. Diafragma relajado. Llenado de las tres cavidades
- Espiración: Caja torácica abierta. Diafragma contraído + intercostales.

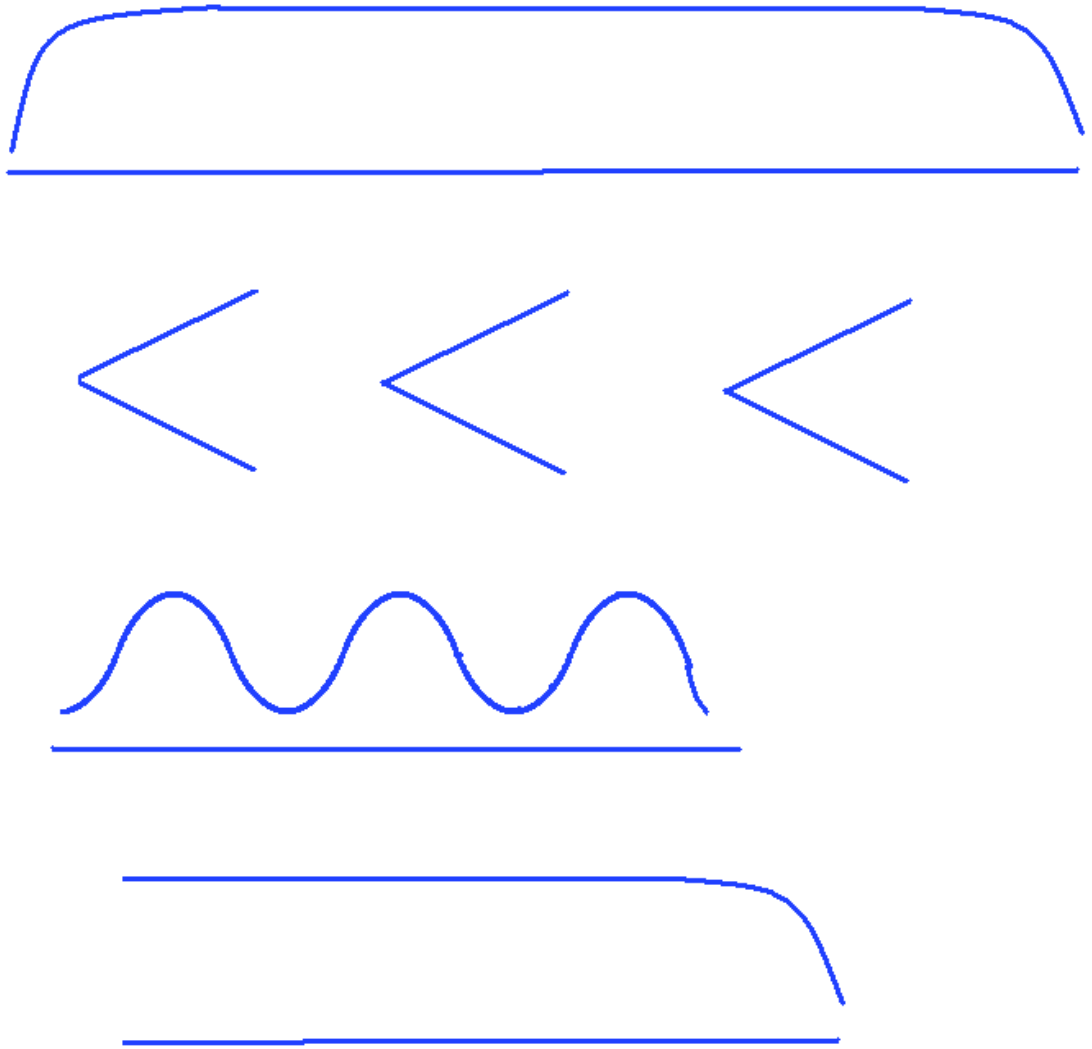
EJERCICIOS. Tumbados en el suelo. Inspirar sin elevar el pecho

- *Inspiración nasal + pausa + F*
- *Inspiración nasal + pausa + S*
- *Inspiración nasal + pausa + BRRR*
- *Los anteriores pero con emisiones cortas (1,2,3,4,5)*
- *Inspiración lenta 5" + pausa 5" + espiración sin tiempo*
- *Inspiración corta/mixta + pausa 3"+ espiración larga.*

- *EJERCITAR EN DISTINTAS POSICIONES: LATERAL, DE PIE, ANDANDO Y SENTADO*

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

2- CONTROL DE SOPLO: AFONO->SUSURRO-> BOSTEZO



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

3-TRENES RESPIRATORIOS: áfono-> bostezo

I P E

1 ----- 3 ------iiiiiiiiiiiiiiii

1 ----- 3 ---------- i

1 ----- 3 ---------- i

1 ----- 3 ------iiiiiiiiiiiiiiii

1 ----- 3 ------ iii iii iii

1 ----- 3 ------ AAA AAA

1 ----- 3 -----AAAAAAAAAAAA

1 ----- 3 ------ A A A A A

1 ----- 3 ------ AAA AAA

1 ----- 3 -----AAAAAAAAAAAA

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

I	P	E

1 ----- 3 ------AAAAAAAAAAAAA

1 ----- 3 ---------- A

1 ----- 3 ---------- A

1 ----- 3 ------ A A A

1 ----- 3 ------ o o

1 ----- 3 ------ o o o o o o o

1 ----- 3 ------ o o o o o

1 ----- 3 ------ o o o o o o o

1 ----- 3 ------ o o o

1 ----- 3 ------ uuuuuuuuuu

1 ----- 3 ---------- u

1 ----- 3 ---------- u

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

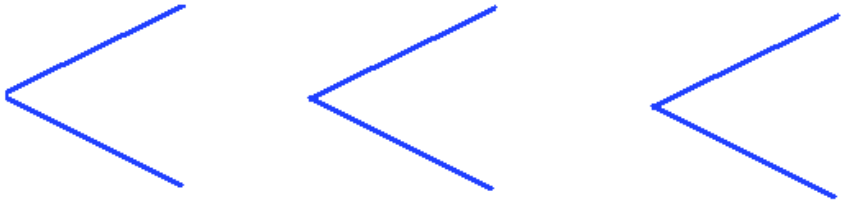
Incorporar técnica de Froeschels

I P E

R ----- 3 ------ o
R ----- 3 -----OLMO OCASIÓN OLVIDO
R ----- 3 ------ o o o o o
R ----- 3 ------OCTAVO ÓPTIMO ÓLEO
R ----- 3 ------ o o o
R ----- 3 ------ u
R ----- 3 ------UNIÓN ÚLCERA UVAS
R ----- 3 ------ u
R ----- 3 ------URUGUAY ÚTIL UNIDAD
R ----- 3 ------ u u u
R ----- 3 ---UNICORNIO UFANO UMBRIA

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

4- PUJO ABDOMINAL (VOZ DE MANDO)



EJERCICIOS. Inspirar sin elevar el pecho

- *Inspiración nasal + pausa + espiración empujando fuerte con el diafragma hacia adentro (S, F, BRR, RRR)*

- *De sonidos áfonos a consonantes explosivas y palabras: series automáticas -> textos*

- *EJERCITAR DE PIE Y ANDANDO*

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

5- Control postural

HIPERTENSA

CORRECTA

HIPOTENSA

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

5- Control postural

EJERCICIOS.

- *Balanceo lateral y frontal cambiando el peso en cada pie*
- *Flexibilidad de los tobillos bascular hacia adelante y hacia atrás.*
- *Giros de brazos/ hombros sin mover el tronco*
- *Giros de cintura sin girar cadera*
- *Giros de cadera*
- *Rotación de cabeza sin mover cintura escapular*
- *Rotación de cintura escapular sin movimiento cervical.*
- *Verticalidad: llevar un objeto en la cabeza sin que se caiga.*

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

D- RESONADORES Y ARTICULACIÓN

1- EJERCITACIÓN ARTICULATORIA

2- MOLDES VOCALICOS

3- RESONANCIA: IMPOSTACIÓN

1- ARTICULACIÓN

MANDIBULA:

- *Abrir y cerrar sin forzar pero guardando distancia mínima intermaxilar.*
- *Lateralizar*
- *Girar con boca abierta y boca cerrada*

LABIOS:

- *Labios juntos adelante y atrás*
- *Sonrisa y morritos*
- *Morder labios inferior y superior*
- *Moverlos separadamente*
- *Vibración de labios*
- *Besos*

MEJILLAS

- *Hinchar y absorber mejillas*

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

1- ARTICULACIÓN

LENGUA:

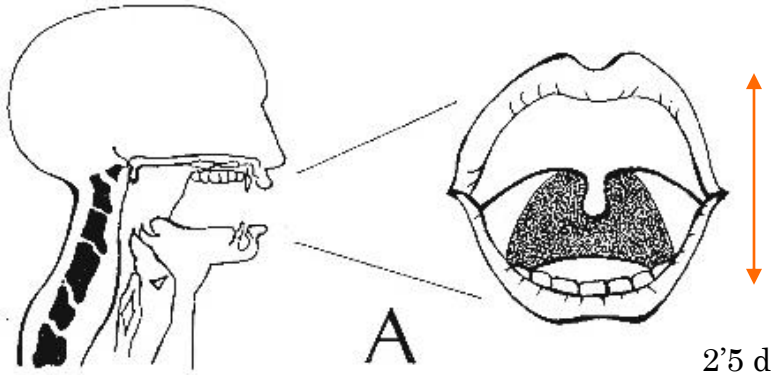
- *Punta de la lengua arriba y abajo fuera de la boca*
- *Igual pero por dentro*
- *Empujar carrillos con la lengua*
- *Lengua a comisuras*
- *Girarla por dentro y fuera de la boca*
- *Chasquido*
- *Barrido de paladar*
- *Lengua plana fuera de la boca*
- *Canalito*
- *Vibración del ápice (pedorreta de lengua)*

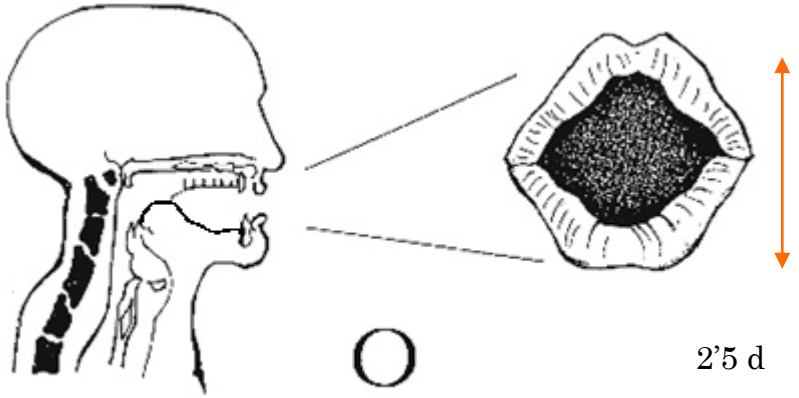
VELO:

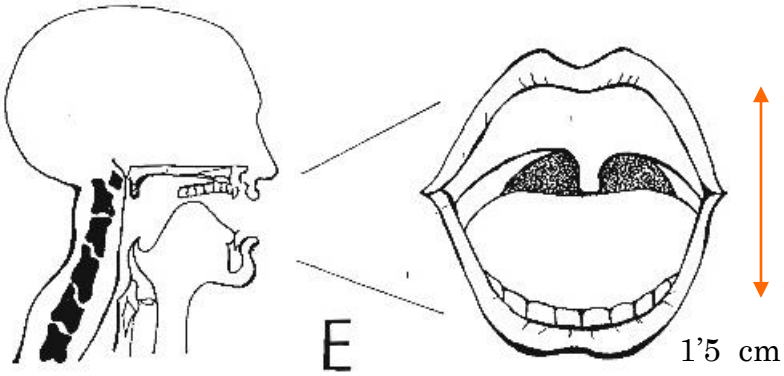
- *Gárgaras*
- *Con la nariz tapada, bajar la barbilla y absorber carrillos.*

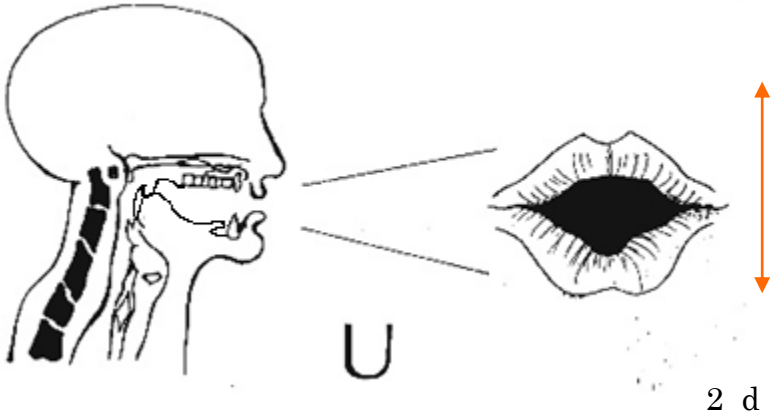
Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

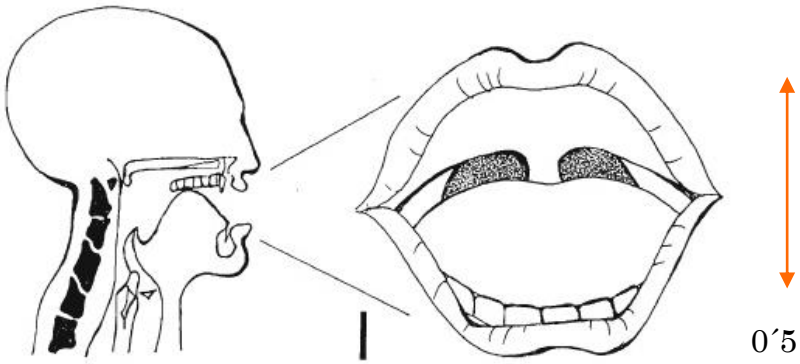
2- MOLDES VOCALICOS







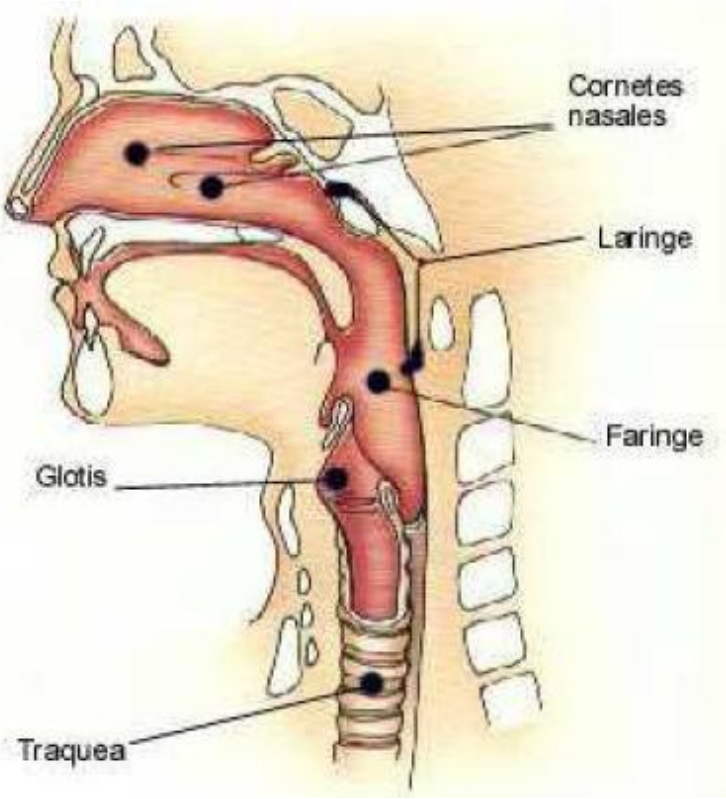


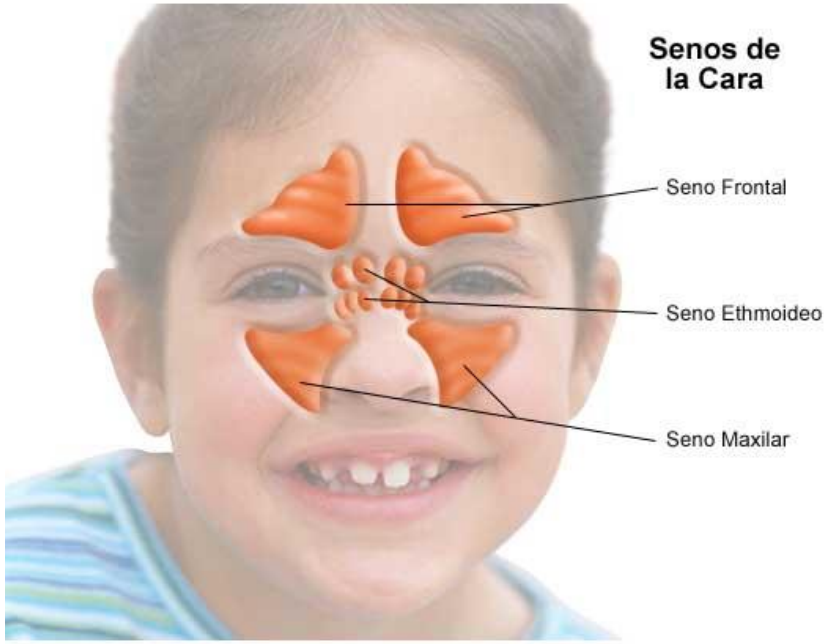


Imágenes modificadas a partir del libro "La respiración y la voz humana" Dr. Elier M.D. Gómez

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

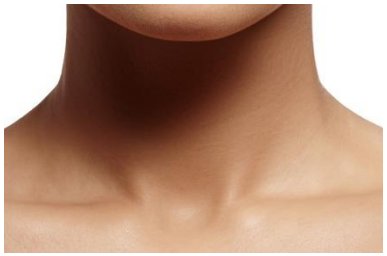
3- Resonadores

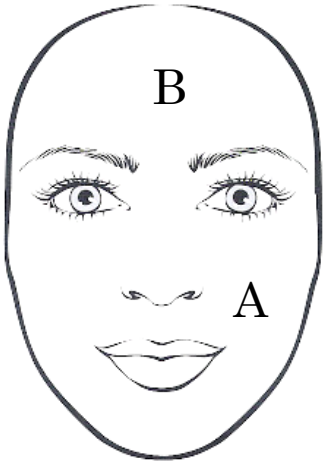




Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

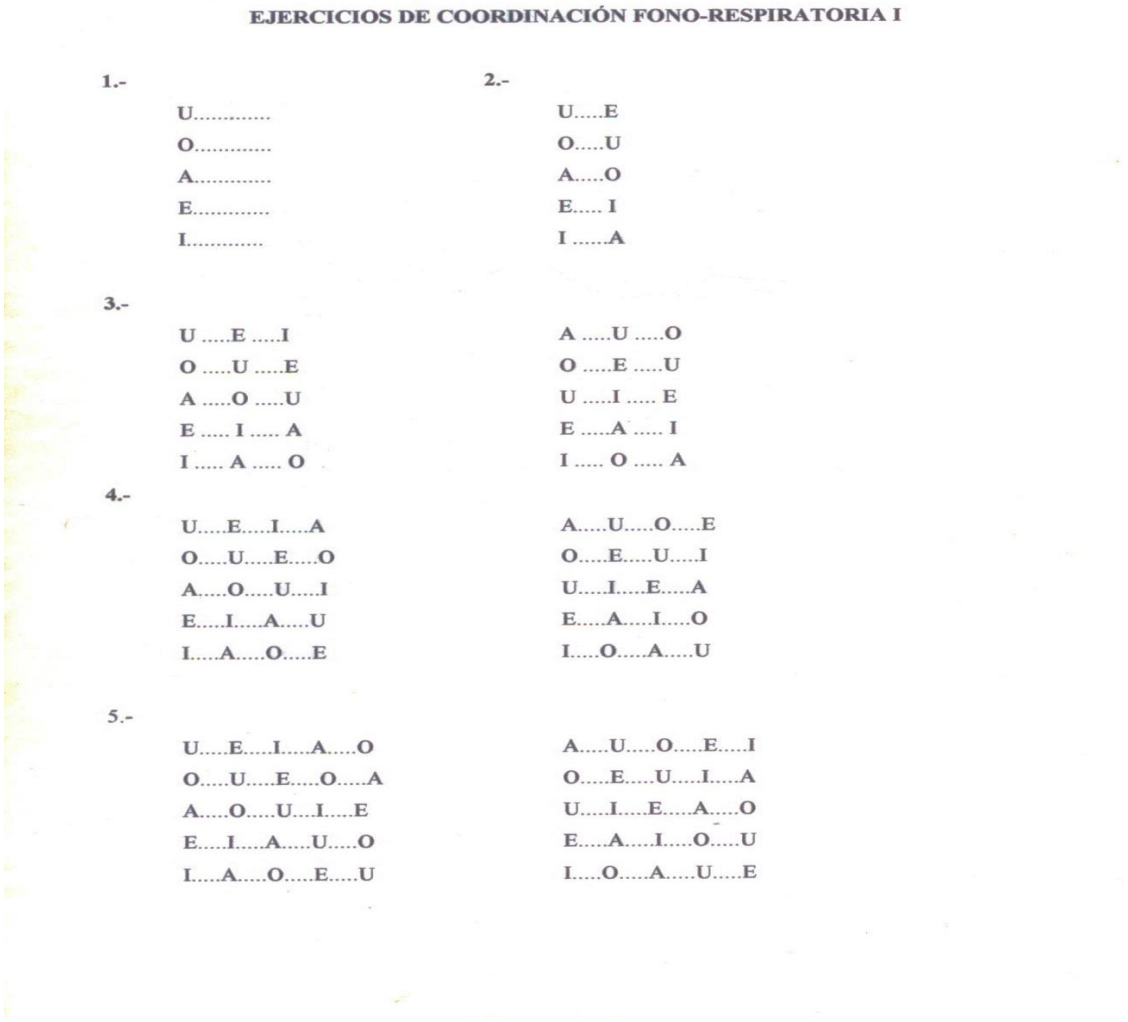
DÓNDE ESTÁ LA VOZ DE….? (Jugamos a colocarla en distintas cavidades)





Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

Trabajamos la voz en distintas posiciones: 4 patas, posición de la silla, de pie, andando



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN FONO-RESPIRATORIA I

1.-

U.....
O.....
A.....
E.....
I.....

2.-

U.....E
O.....U
A.....O
E..... I
I .....A

3.-

U .....E I
O .....U .....E
A .....O .....U
E ..... I ..... A
I ..... A ..... O

A .....U .....O
O .....E .....U
U .....I ..... E
E .....A I
I ..... O ..... A

4.-

U.....E.....I.....A
O.....U.....E.....O
A.....O.....U.....I
E.....I.....A.....U
I.....A.....O.....E

A.....U.....O.....E
O.....E.....U.....I
U.....I.....E.....A
E.....A.....I.....O
I.....O.....A.....U

5.-

U.....E.....I.....A.....O
O.....U.....E.....O.....A
A.....O.....U.....I.....E
E.....I.....A.....U.....O
I.....A.....O.....E.....U

A.....U.....O.....E.....I
O.....E.....U.....I.....A
U.....I.....E.....A.....O
E.....A.....I.....O.....U
I.....O.....A.....U.....E

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

EJERCICIOS CON CONSONANTES

BUM	CUM	DUM	FUM
BOM	COM	DOM	FOM
BAM	CAM	DAM	FAM
BEM	QUEM	DEM	FEM
BIM	QUIM	DIM	FIM
GUM	LUM	LLUM	MUN
GOM	LOM	LLOM	MON
GAM	LAM	LLAM	MAM
GUEM	LEM	LLEM	MEN
GUIM	LIM	LLIM	MIN
NUM	ÑUM	PUM	RRUM
NOM	ÑOM	POM	RROM
NAM	ÑAM	PAM	RRAM
NEM	ÑEM	PEM	RREM
NIM	ÑIM	PIM	RRIM
SUM	TUM	YUM	ZUM
SOM	TOM	YOM	ZOM
SAM	TAM	YAM	ZAM
SEM	TEM	YEM	ZEM
SIM	TIM	YIM	ZIM

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

ARTICULACIÓN EXAGERADA:
FRASES DE CUATRO/CINCO PALABRAS

- Pídeme un café solo
- ¡Qué hambre tengo hoy!
- Te vimos ayer tarde
- Nos han llamado ya
- Vamos a comer pronto
- Me llamo (nombre y apellido)
- No es de nadie
- ¡Ven aquí ahora mismo!
- Me voy corriendo a casa
- No tengo intención de salir
- Vengo de comprar pan
- Vengo muy cansado del viaje
- ¡Qué mal huele aquí!
- Mañana no voy a venir
- Come mucho pan para comer
- Era muy pronto para abrir
- Abre mucho la boca
- No quiere sentarse atrás
- Leo muchas novelas de terror
- No sabe conducir motos
- Juego a las cartas
- Vuelve a primeros de mayo
- Siempre va descalzo en casa

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

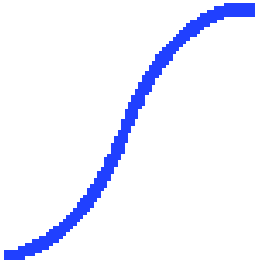
E- Tono e intensidad

1- tono: vocalizaciones

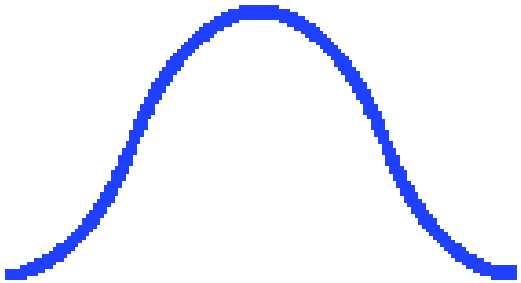
2- melodía

3- intensidad

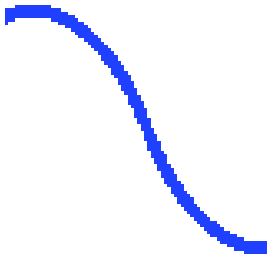
GLISANDOS:



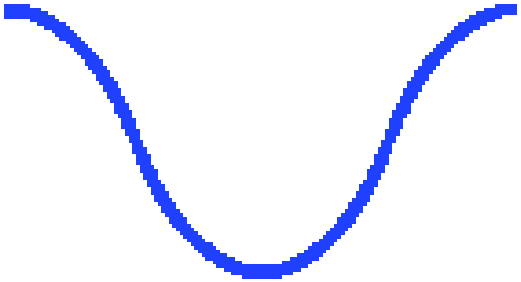
ASCENDENTE



EN CAMPANA



DESCENDENTE



EN CAMPANA INVERTIDA

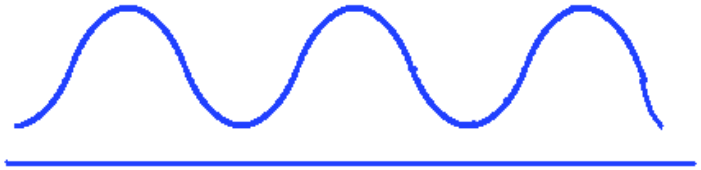
Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

1- VOCALIZACIONES: CANTAMOS

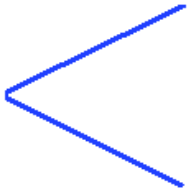
- Intervalos de 3ª-4ª-5ª y 8ª

2 - MELODÍA: En tono óptimo.

- Sólo vocales -> texto completo
- Sonidos facilitadores: MMM, Basal, Humm



3- INTENSIDAD: sílabas -> palabras-> frases-> textos



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

FRASES INTERROGATIVAS

- ¿Cómo te encuentras?
- ¿Cuánto vale?
- ¿Qué hora es?
- ¿Qué día es hoy?
- ¿Cómo has hecho eso?
- ¿Qué te pasa?
- ¿Quién te lo ha dicho?
- ¿Te encuentras bien?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Con quién hablo?
- ¿Cómo te va la vida?
- ¿Cómo te llamas?
- ¿Cuándo nos vamos?
- ¿Cuántos años tienes?
- ¿Qué quieres que te diga?
- ¿Has ido a la huerta?
- ¿Cómo quieres el café?
- ¿Has regado?
- ¿ Quieres hacerme caso?
- ¿Vienes pronto?
- ¿ Me dejas ir?
- ¿Tienes hambre?

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

POEMA

Margarita está linda la mar,
y el viento,
lleva esencia sutil de azahar;
yo siento
en el alma una alondra cantar;
tu acento:
Margarita, te voy a contar
un cuento:

Esto era un rey que tenía
un palacio de diamantes,
una tienda hecha de día
y un rebaño de elefantes,
un kiosko de malaquita,
un gran manto de tisú,
y una gentil princesita,
tan bonita,
Margarita,
tan bonita, como tú.

Una tarde, la princesa
vio una estrella aparecer;
la princesa era traviesa
y la quiso ir a coger.

La quería para hacerla
decorar un prendedor,
con un verso y una perla
y una pluma y una flor.

Las princesas primorosas
se parecen mucho a ti:
cortan lirios, cortan rosas,
cortan astros. Son así.
Pues se fue la niña bella,
bajo el cielo y sobre el mar,
a cortar la blanca estrella
que la hacía suspirar.

Y siguió camino arriba,
por la luna y más allá;
más lo malo es que ella iba
sin permiso de papá.

Cuando estuvo ya de vuelta
de los parques del Señor,
se miraba toda envuelta
en un dulce resplandor.
Y el rey dijo: «¿Qué te has hecho?
te he buscado y no te hallé;
y ¿qué tienes en el pecho que encendido se te ve?».

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

PROSA

- Perdón. ¿Puedo sentarme aquí, contigo, a terminar esta cerveza?
- Sí, claro.
- Mi nombre es Alejandro.
- Ah.
- Alejandro Baquero.
- Está bien. Soy Estela.
- Estaba en el otro extremo del café. No sé. Te vi tan sola.
- Me gusta estar sola.
- ¿Siempre?
- No, siempre no. Hay días. ¿No te ocurre que de pronto te vienen ganas de hacer balance contigo mismo?
- A veces, pero por lo general de noche. Mi problema es que padezco insomnio.
- De noche prefiero dormir.
- Yo también, pero no siempre puedo.

Buzón de tiempo. *Merio Benedetti*

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

F- HIGIENE VOCAL

1- TONO: VOCALIZACIONES

2- MELODÍA

3- INTENSIDAD

ABUSO Y MAL USO VOCAL

ABUSO
. - Comunicación en ambientes no favorecedores sobrepasando el limite individual. - Elevación de la voz (tono) por encima del ruido ambiental. - No respeto de las normas de turnicidad. - No educación de la escucha - Dominio de la emoción no controlada.

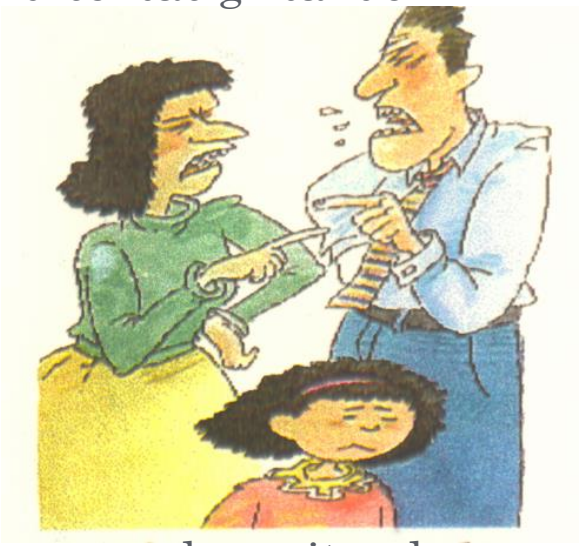
CONDUCE AL

MAL USO
- Posición postural errónea en la fonación. - Tensión muscular sostenida. - Deficiencia respiratoria - Voz sin apoyo neumofónico - Deficiente utilización de las cavidades de resonancia. - Ritmo de habla muy rápido. - No modulación de las variables vocales. - Falta de higiene vocal.

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

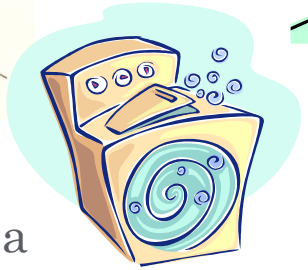
HIGIENE VOCAL

• **Controla tus emociones:**
No discutas gritando

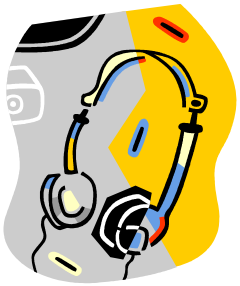


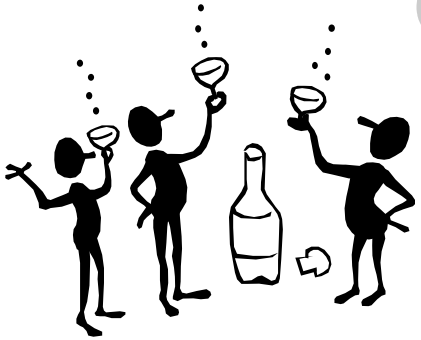
No reprendas gritando

•**Controla el nivel de ruido**:
En casa



Fuera de casa





Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

HIGIENE VOCAL

• **Restringe el hábito de fumar ó deja de hacerlo:**

• **Ventila a menudo**:

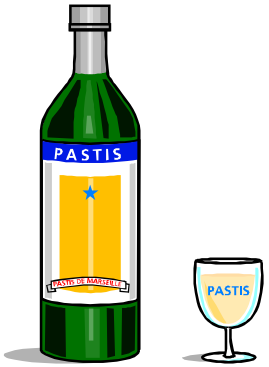
•**Come sano y bebe agua con frecuencia**

• **Mantén tu voz adecuada** cuando hables personas con problemas en la comunicación o de otros idiomas.

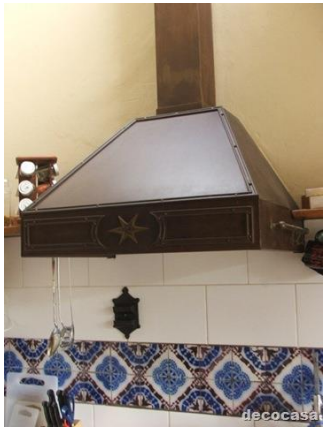
Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

Higiene vocal

- No abuses de:



- No simultanees dos fuentes de ruido.



Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

Higiene vocal

- Los alimentos ni muy fríos ni muy calientes.

- Cuídate cuando tengas afecciones respiratorias y /o de garganta.

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

La voz profesional

ENCONTRAMOS.....		CÓMO PODEMOS PREVENIRLO
Excesivo ruido ambiental		Controlando su nivel y el límite de nuestra propia voz: * No abandonar nuestra gama tonal óptima. * Si queremos hablar alto modificaremos la intensidad y no el tono. * No sobrepasaremos nunca nuestro límite. * Educaremos al oyente para escuchar.
Condiciones ambientales adversas: Ambiente muy seco. . Acústica inadecuada.		Analizando y controlando el ambiente: * Ventilación frecuente. * Beber agua con frecuencia mientras trabajamos. * Colocar recipientes con agua o humidificadores en los radiadores. * Si es posible limpiar con aspirador * No gritar, porque favorece el eco. * Acercarse más a los oyentes (alumnos)

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

La voz en el aula

ENCONTRAMOS	CÓMO PODEMOS PREVENIRLO
Situación de tensión mantenida: - Adopción de posturas inadecuadas. - Alteración de la respiración - Mala utilización de las cavidades de resonancia: falta de articulación. - Recurso al carraspeo o a la tos para aclarar la voz	Prestar atención a: - Control postural: no elevar la barbilla, mantenerse recto y si estás sentado no cruzar las piernas - No acelerar el ritmo respiratorio - Respirar sin elevar el pecho (respiración costo-diafragmática) - Hablar despacio abriendo más la boca (articulación amplia). - Hablar sin apurar el aire. - Beber agua o bien tragar saliva. - En el caso de que sea necesario, toser apoyando con el diafragma y con las vocales O,U, A
. Tiempo excesivo y continuado de utilización vocal	Regular las pausas vocales y distribuir el tiempo de exposición / actividades

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda

Cada mañana

RESPIRAR: respiración abdominal

- *Soplo largo: S,F,BRRR*
- *Soplo Corto: S-S-S, F-F-F, BR-BR-BR*
- *Respirar estirando todo el cuerpo*

RELAJAR LA CARA:

- *Golpeteos en las mejillas*
- *Abrir y cerrar la boca: masticar*
- *Pedorreta de lengua*

RELAJAR EL CUELLO/DESPERTAR LA VOZ:

- *Movemos el cuello con una pedorreta sonorizada*
- *Hacemos glisandos con vibración de labios, FFFF, BRRRR*

Mª del Rocío Lesmes Cuerda. Logopeda