

TAREAS CURSO VOZ PARA DOCENTES. RESUMEN.

Estas tareas están enfocadas fundamentalmente a tomar conciencia de todos los aspectos que alteran nuestra salud vocal. Lo más importante es dedicar un tiempo a detectar, interiorizar, mejorar e incorporar cada parámetro a nuestra rutina.

Tarea 1. Encuentra todos los parámetros que afectan a la voz. Generar un listado de los parámetros que afectan a la voz y posibles soluciones.

Factores que afectan a la voz	Propuesta de Solución o Mejora.
Postura de pie	Flexionar rodillas. Rotar cadera hacia adelante.
Postura sentado	Silla, reposapiés, elevador de mesa. Ángulos rectos.
Emociones	Contar hasta 10 antes de gritar. Usar micrófonos. Usar el silencio como grito.
Respiración	Trabajar una respiración sin tensión. Inspirar relajando. Pausas para resetear. Activar musculatura y conectar voz con respiración.
Largos periodos hablando	Preparación previa de clases. Intercalar hablar con otras herramientas didácticas. Pedir colaboración para resumir lo dicho.
Resonadores	Aprender a dirigir el sonido. Dominar las posiciones de la voz. Cejas.
Acústica del aula	Colocar murales de fieltro, corchos, goma eva, paneles en el suelo...
Polvo y alérgenos	Eliminar fuentes de polvo (tizas). Limpiar y ventilar. Acudir médico en caso de alergias para tenerlas controladas.
Humedad/sequedad	Humidificadores (aparato o toalla sobre radiador). Beber agua (ponerse recordatorios)
Frío	Controlar la temperatura. Proteger el cuello. Estores o cortinas que corten las corrientes aunque estén abiertas las ventanas.
Ruido ambiente	Estrategias de generación de silencio. Reducir número alumnos. Amortiguar ruido sillas y mesas (pelotas de tenis)
Distancia interlocutor	Acercarse. Modificar la disposición del aula. Hablar con calma. Utilizar microfonía
Laringe alta	Tragar, comer, relajar. Masaje garganta.
Posición paladar	Cejas, entrenamiento. Enfocar la voz.
Tensión en la lengua	Trabajo con vocales.
Tensión mandíbula	Utilizar un corcho.
Suelo pélvico	Entrenamiento. Risa/Tos.

Reflujo	Antiácidos, leche, almendras. Comidas ligeras
La mascarilla	Utilizar una específica para cantantes. Utilizar estructuras para separar mascarilla. No forzar.
Carraspeo	No hacer.
Tos	Antitusivos.
Fatiga	Descanso, hidratación. Dormir. Masajear, calentar de camino al colegio.

Tarea 2. Buscar el coche dorado (predispón tu cerebro a pensar en tu voz). Hacer una foto.



Tarea 3. Conecta con tus rodillas (toma conciencia postural). Durante todo el día comprueba la posición de tus rodillas.



Tarea 4. Dedicar un tiempo a tu mesa. Mejora tu postura sentado (silla, alturas...). Foto del antes y el después de mejorarlo.



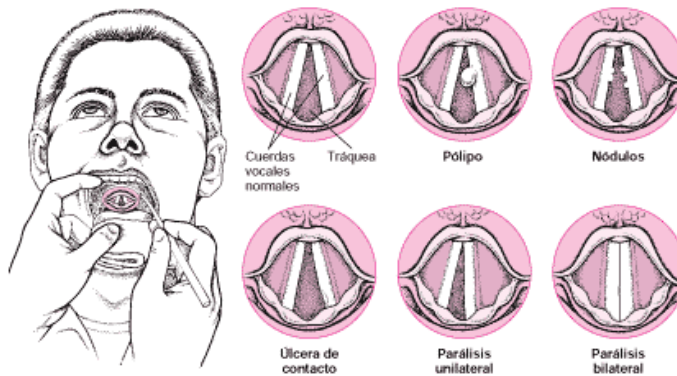
Tarea 5. Gimnasia de respiración. Practica con estos chicos. Siente tu suelo pélvico.

- <https://www.youtube.com/watch?v=qEz0ku-oXM4>

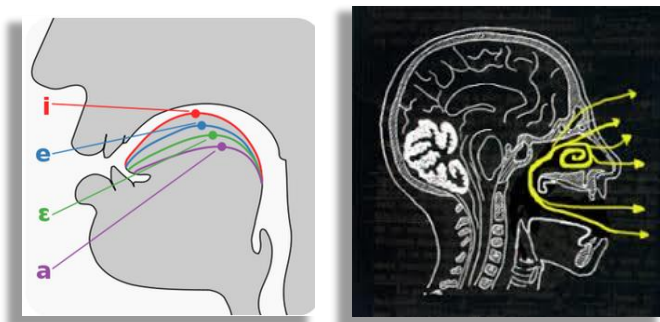


Tarea 6. Masaje de garganta. Practica con este vídeo y úsalo para relajar la musculatura ente clases.

- <https://www.youtube.com/watch?v=0FrBFRbBBW8>



Tarea 7. Toma conciencia de tu lengua, de tu mandíbula y de tu paladar. ¡Arriba los paladares!. Experimenta e intenta ascender el paladar duro.



Tarea 8. Mejora tus condiciones de trabajo.

a) Estudio de las condiciones de mi aula. Introducir mejoras. FOTO.



b) Propuesta de proyecto acústico: la semana de la voz (física del sonido, sistema auditivo y fonador, trabajos,...). LISTADO DE 3 o 4 ACTIVIDADES.

Propuestas de proyectos sobre la voz para trabajar en clase.

Ejercicios de fonética que trabajan lengua y paladar. Trabajos de frases con una misma vocal.

Técnicas de relajación, mindfulness, yoga.

Prácticas de oratoria, exposiciones orales.

Trabajo de la expresión no verbal: talleres de teatro, mímica.

Explicación propagación de las ondas de sonido.

Canciones sobre el aparato fonador.

Estudio anatómico del oído.

Estudio anatómico del aparato fonador.

Un caso clínico de un trastorno de la voz para investigar y solucionar.

Lengua de signos.

Concurso de poesía.

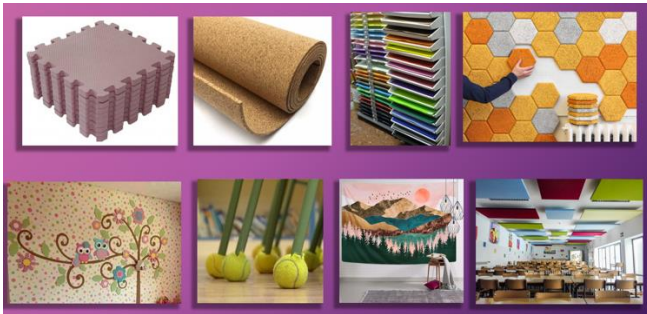
El teléfono estropeado.

Juegos de adivinar con mímica.

Mural partes del sistema fonador.

Los teatros griegos y su acústica.

Funcionamiento de un micrófono.



c) Actividad efectiva para generar silencio en el aula sin usar el grito.

Un ritmo

Un sonido (silbato,...)

Una negociación

Una canción: Silencio (Jorge Drexler)

<https://www.youtube.com/watch?v=HyBu2KEe2pl>

Estrategias de generación de silencio.

Chasquido de dedos

Mantenerse callado mirando a un punto fijo.

Gesto de director de orquesta para finalizar.

Palmada.

Profesor dice: Tapa, tapita: el resto: tapón (repetir tres veces cada vez más bajito)

Levantar el brazo con los dedos en forma de V, y esperar a que todos lo levanten también.

Escala de ruido. Habladómetro

Medidor de decibelios. Semáforo de ruido: rojo, amarillo, verde.

ENLACES UTILIZADOS EN CLASE:

¿Es más difícil aprender de adultos? Mariano Sigman, neurocientífico.

- <https://www.youtube.com/watch?v=bFrSwbhe8Bo>

Un gran ejemplo de un buen apoyo para la voz. Angelo Loforese a sus 93 años.

- <https://www.youtube.com/watch?v=S5JU95a2Z0o>

Jordi Roca, ejemplo de una mala postura que afecta a la voz. “Hablar menos me permite escuchar más”

- <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/09/16/jordi-roca-habla-buenfuente-enfermedad-dejado-afonico/00031568627195252413151.htm>

La gimnasia de la respiración.

- <https://www.youtube.com/watch?v=qEz0ku-oXM4>

Las cuerdas vocales de un cuarteto de cantantes

- <https://www.youtube.com/watch?v=O0rI1AF-gfg>

Aprende a automasajearte la musculatura de la garganta guiado por un especialista.

- <https://www.youtube.com/watch?v=0FrBFRbBBW8>

Resonancia magnética de un cantante de ópera

- <https://www.youtube.com/watch?v=HhRn7E1LaLs>