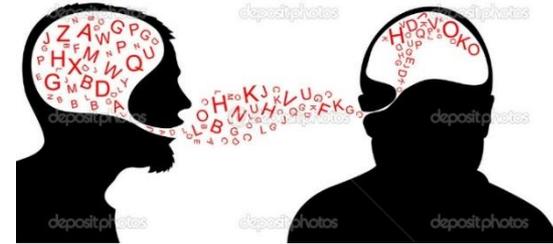


Rocío
Lesmes
Cuerda
LOGOPEDIA
Nº de Registro Cyl. 42-C22-0028

VOZ HABLADA. SALUD Y TÉCNICA

M^a 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.

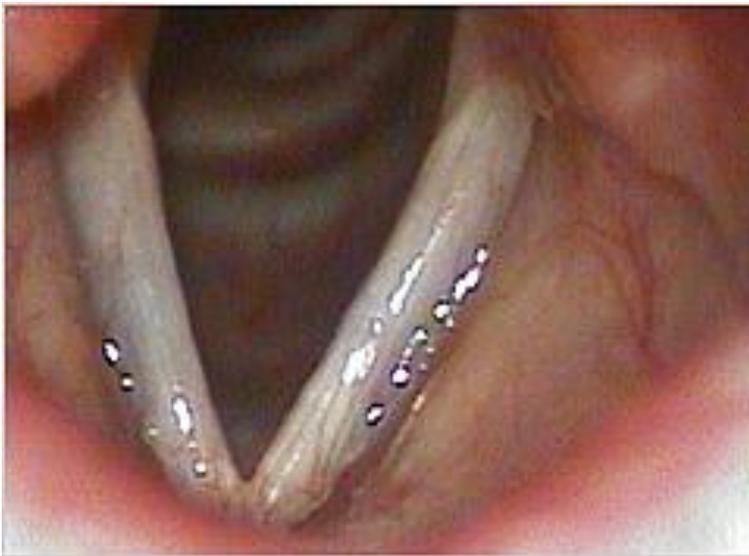


¿DÓNDE SE PRODUCE LA VOZ?

En respiración

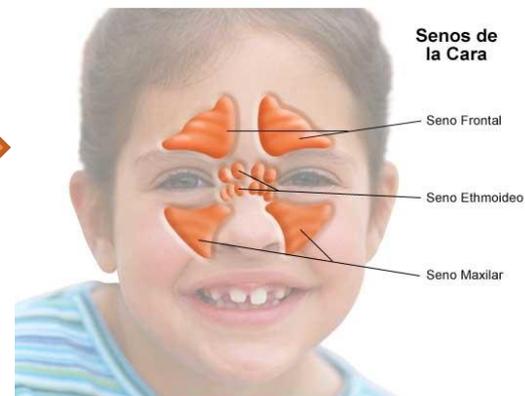
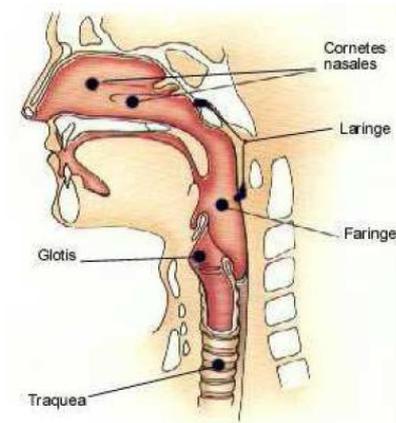
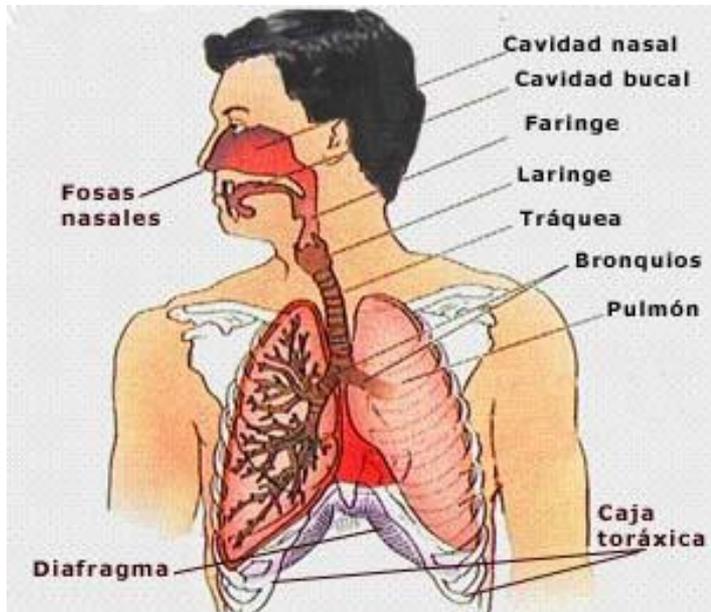
Cuerdas vocales sanas

En fonación



LA VOZ

¿CÓMO SE PRODUCE?



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



PATOLOGÍA VOCAL

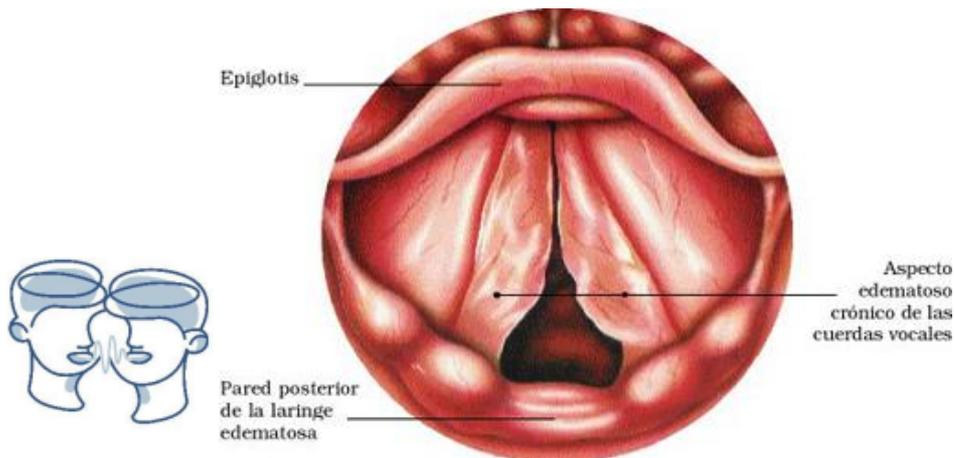
Laringitis aguda



Voz de bandas

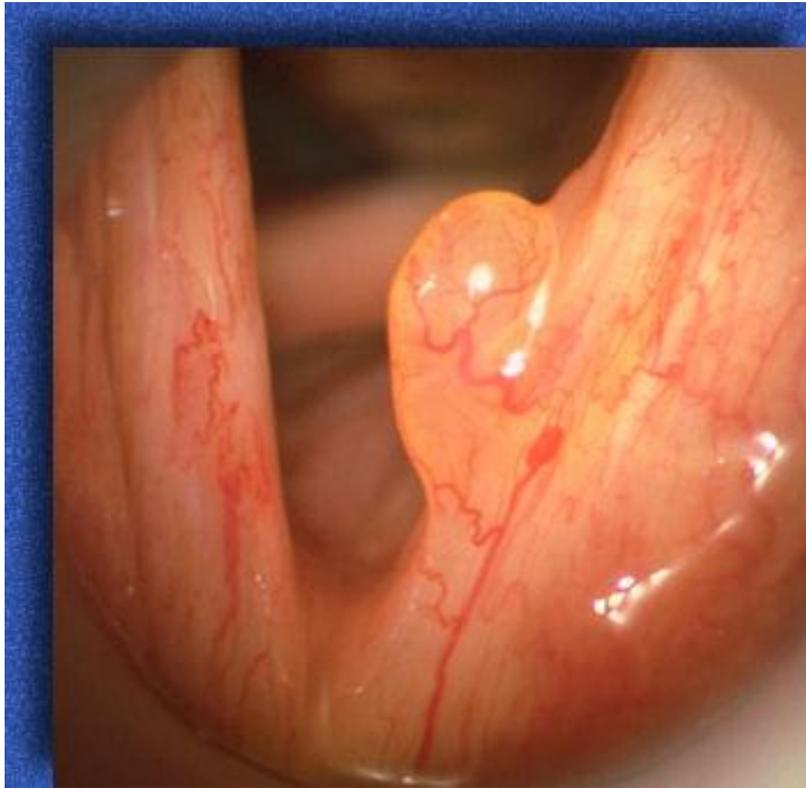
Desplazamiento hacia la línea media de las bandas ventriculares por encima de las cuerdas vocales verdaderas, de forma que, en fonación las bandas desplazadas ocultan a los tiroaritenoides (C. vocales)

Fonastenia

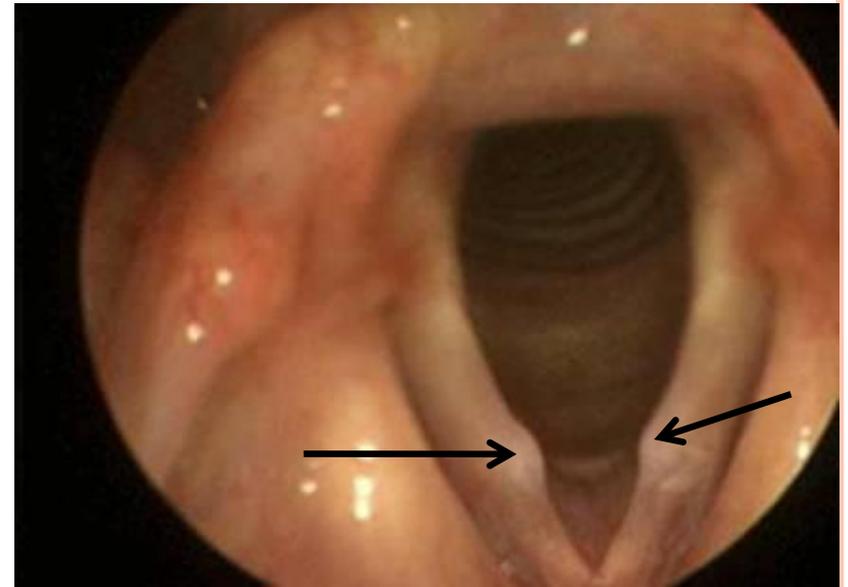


PATOLOGÍA VOCAL

Pólipo vocal



Nódulos vocales

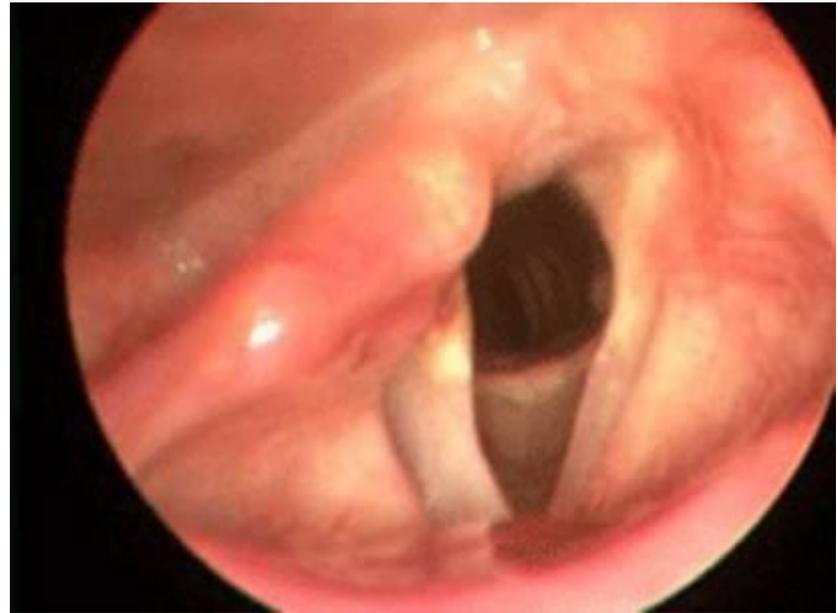


PATOLOGÍA VOCAL

Edema de Reinke



Parálisis recurrencial



PATOLOGÍA VOCAL

Quiste



Tumores



OTRAS PATOLOGÍAS QUE AFECTAN A LA VOZ

- Afecciones del sistema respiratorio: anatómicas y/o infecciosas.
- Afecciones del sistema auditivo.
- Reflujo gastroesofágico
- Alteraciones tiroideas y endocrinas.
- Alteraciones neurológicas.
- Alteraciones psicológicas y psiquiátricas.



ABUSO Y MAL USO VOCAL

ABUSO

- Comunicación en ambientes no favorecedores sobrepasando el límite 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.

MAL USO

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

C
O
N
D
U
C
E
A
L



DURACIÓN:

Tiempo de permanencia de un estímulo sonoro.

Se asocia a corto / largo



INTENSIDAD:

Variaciones de la presión aérea subglótica.

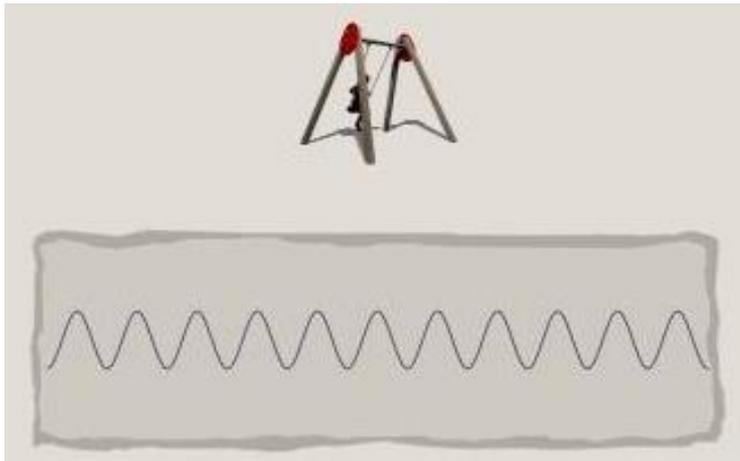
Se asocia a volumen



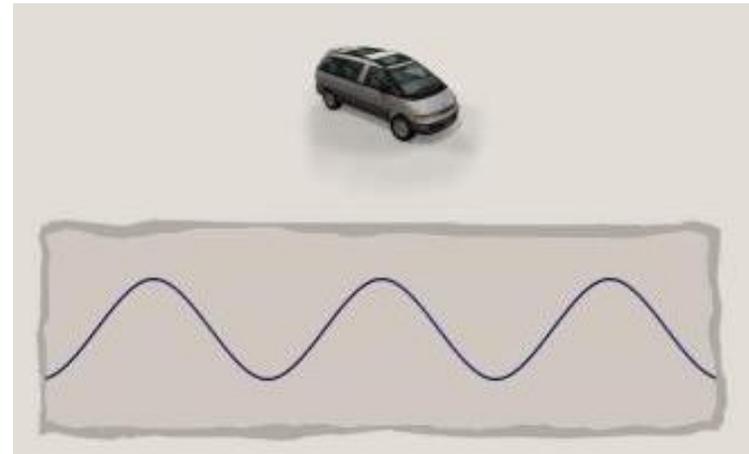
CUALIDADES DE LA VOZ

TONO O FRECUENCIA:

AGUDO



GRAVE



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=ziJoep1cDIY>

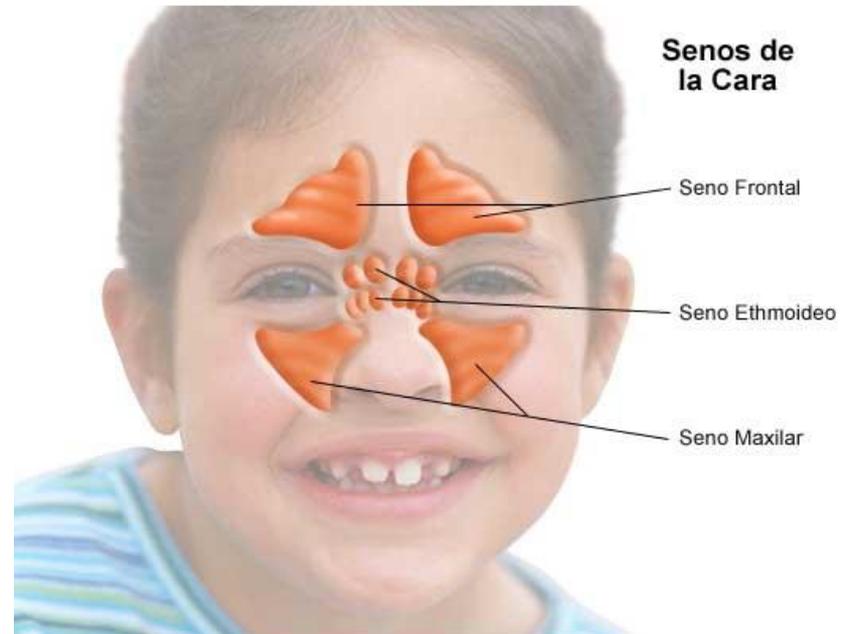
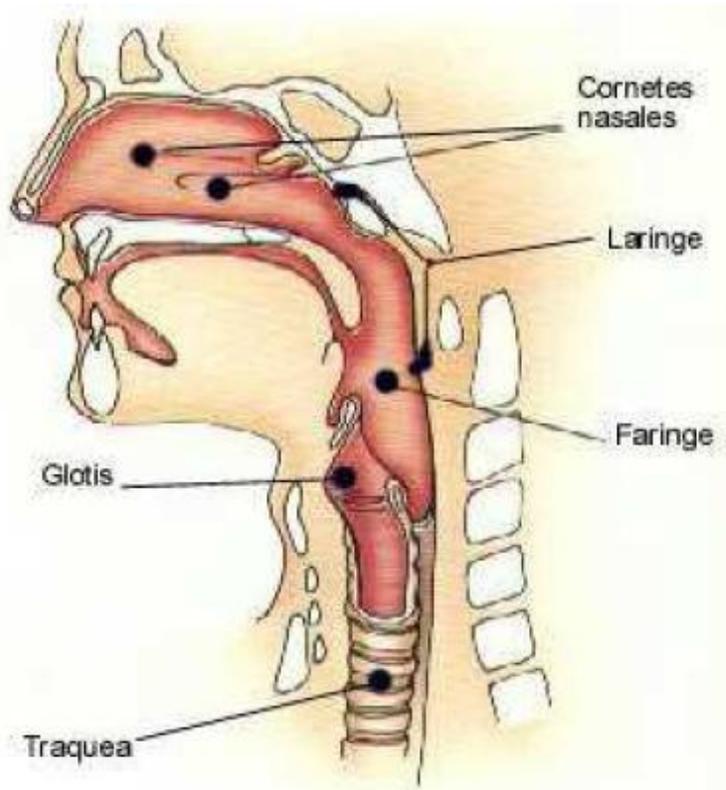


TIMBRE:

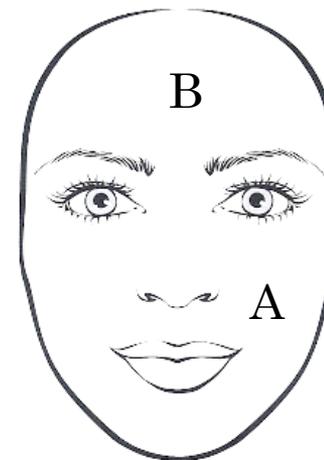
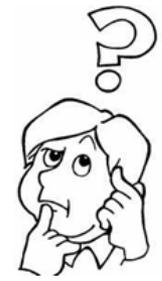
Característica específica que diferencia un sonido de otro aunque tengan el mismo tono e intensidad



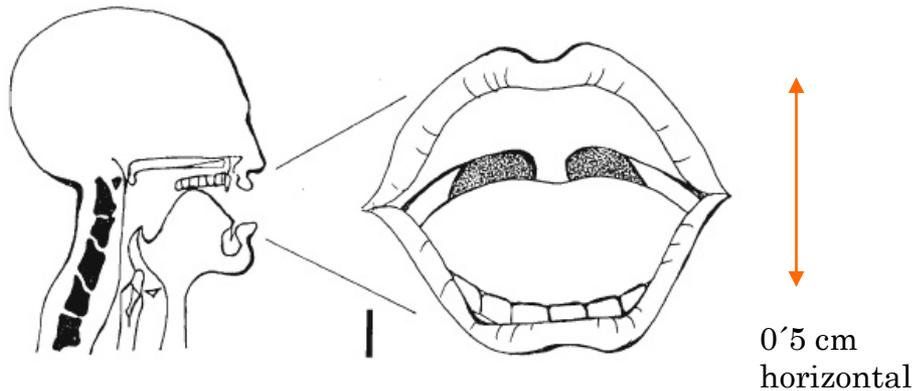
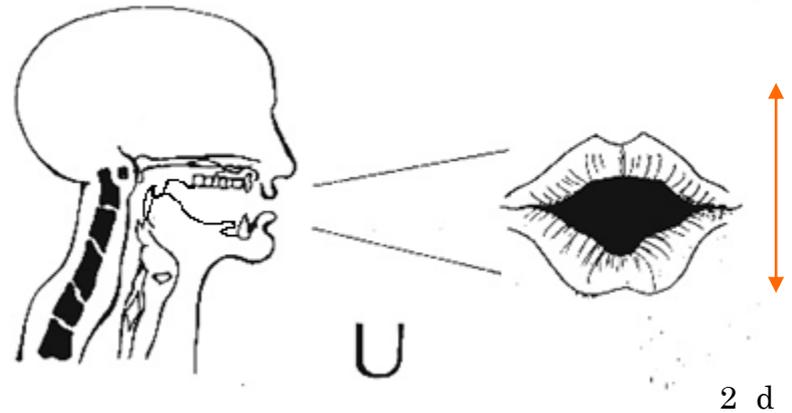
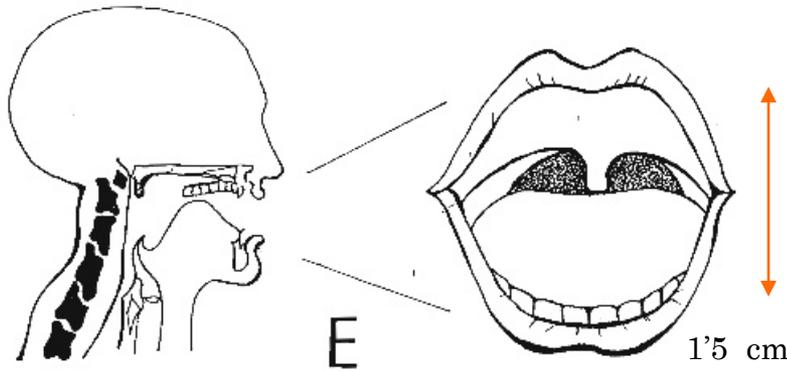
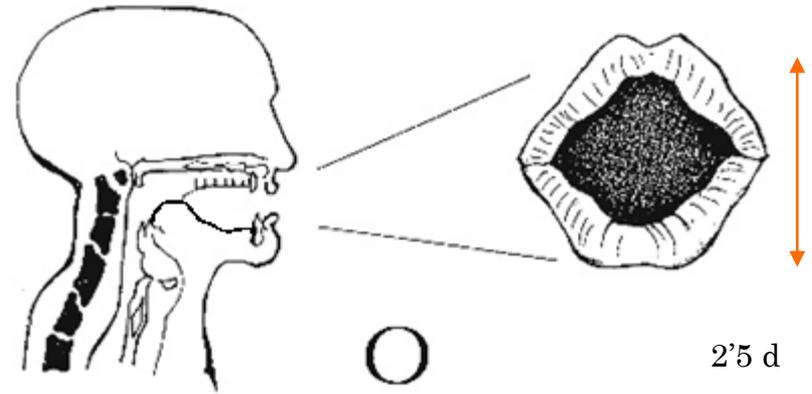
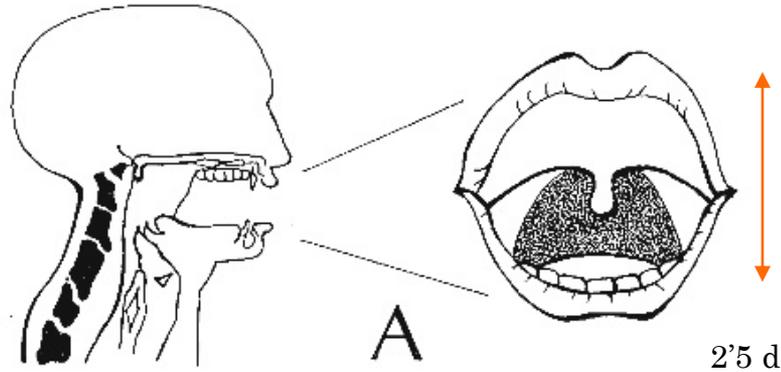
RESONADORES



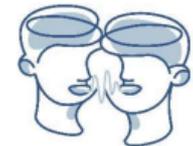
DÓNDE ESTÁ LA VOZ DE....? (Jugamos a colocarla en distintas cavidades)



2- MOLDES VOCALICOS



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



CONCEPTOS VOCALES

ATAQUE

CUERPO

FILATURA



LA TÉCNICA VOCAL SE BASA EN :

A- RELAJACIÓN

B- RESPIRACIÓN- POSTURA

C- COORDINACIÓN FONO-RESPIRATORIA: ATAQUE-CUERPO Y FILATURA. TVSO (LAX-VOX).

D- RESONADORES / ARTICULACIÓN

E- CONTROL TONAL Y DE INTENSIDAD

F- HIGIENE VOCAL.



A-RELAJACIÓN

1- JACOBSON: TENSION-RELAJACIÓN

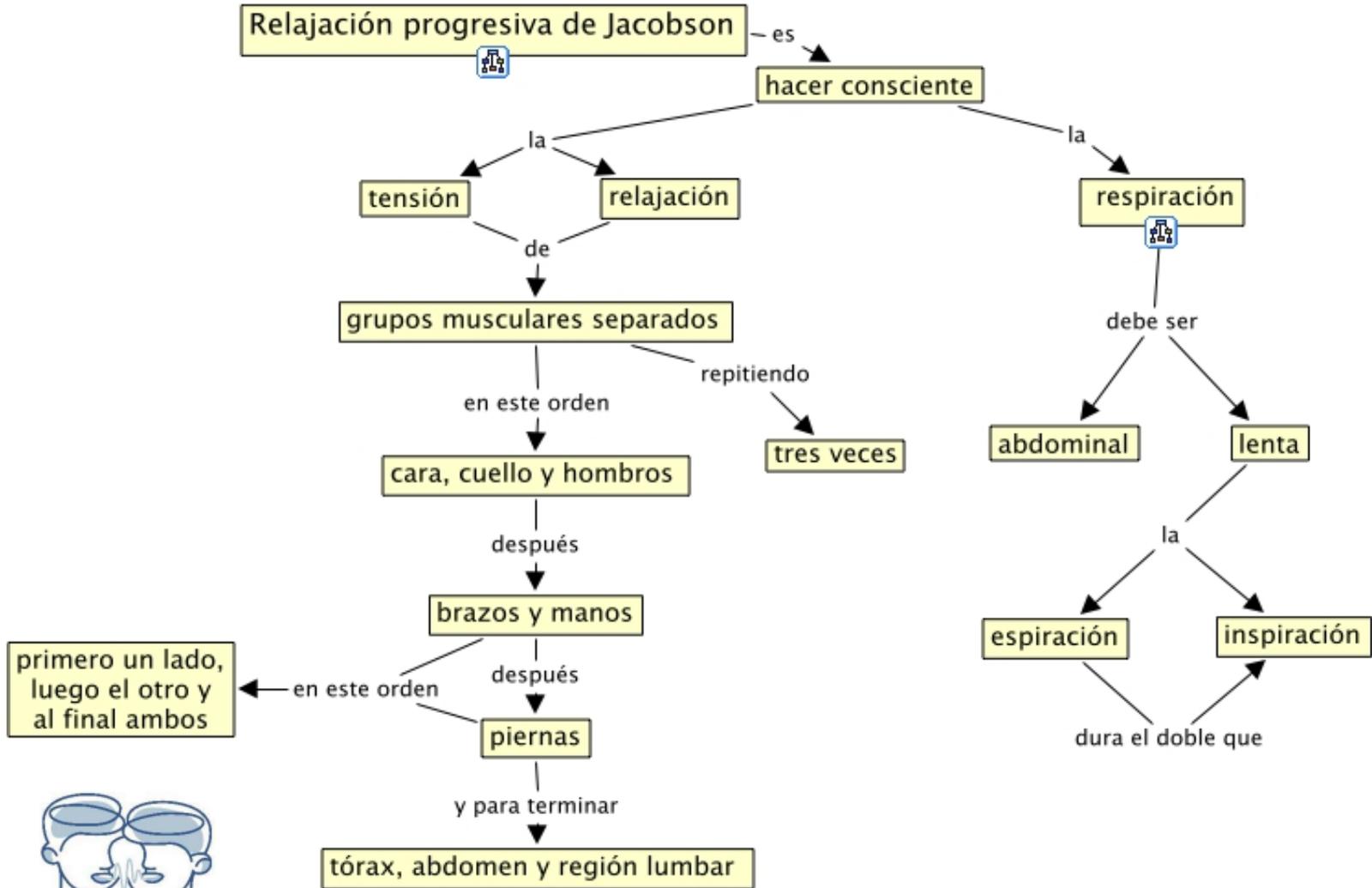
2- ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULZ

3- MASAJE CERVICOFACIAL Y REPOSICIONAMIENTO LARÍNGEO

3- RELAJACIÓN CERVICAL: MOVILIZACIÓN.



1- JACOBSON: TENSION-RELAJACIÓN



1- JACOBSON: TENSIÓN-RELAJACIÓN

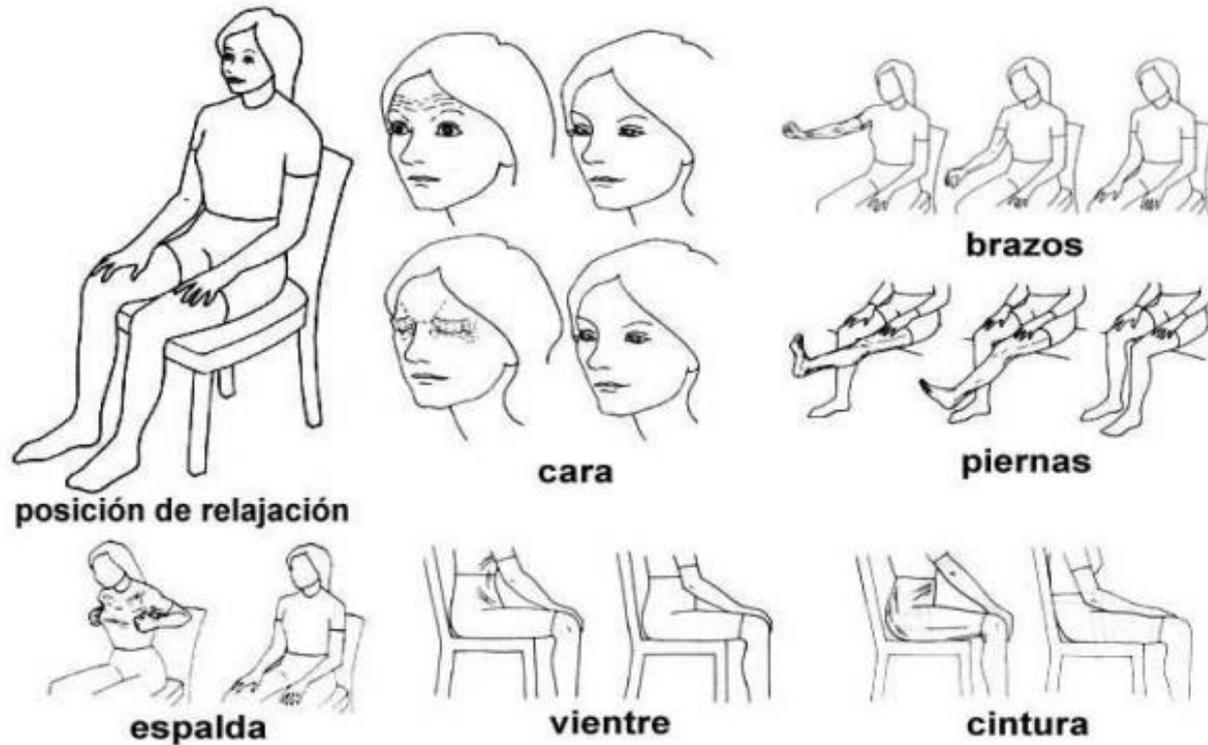
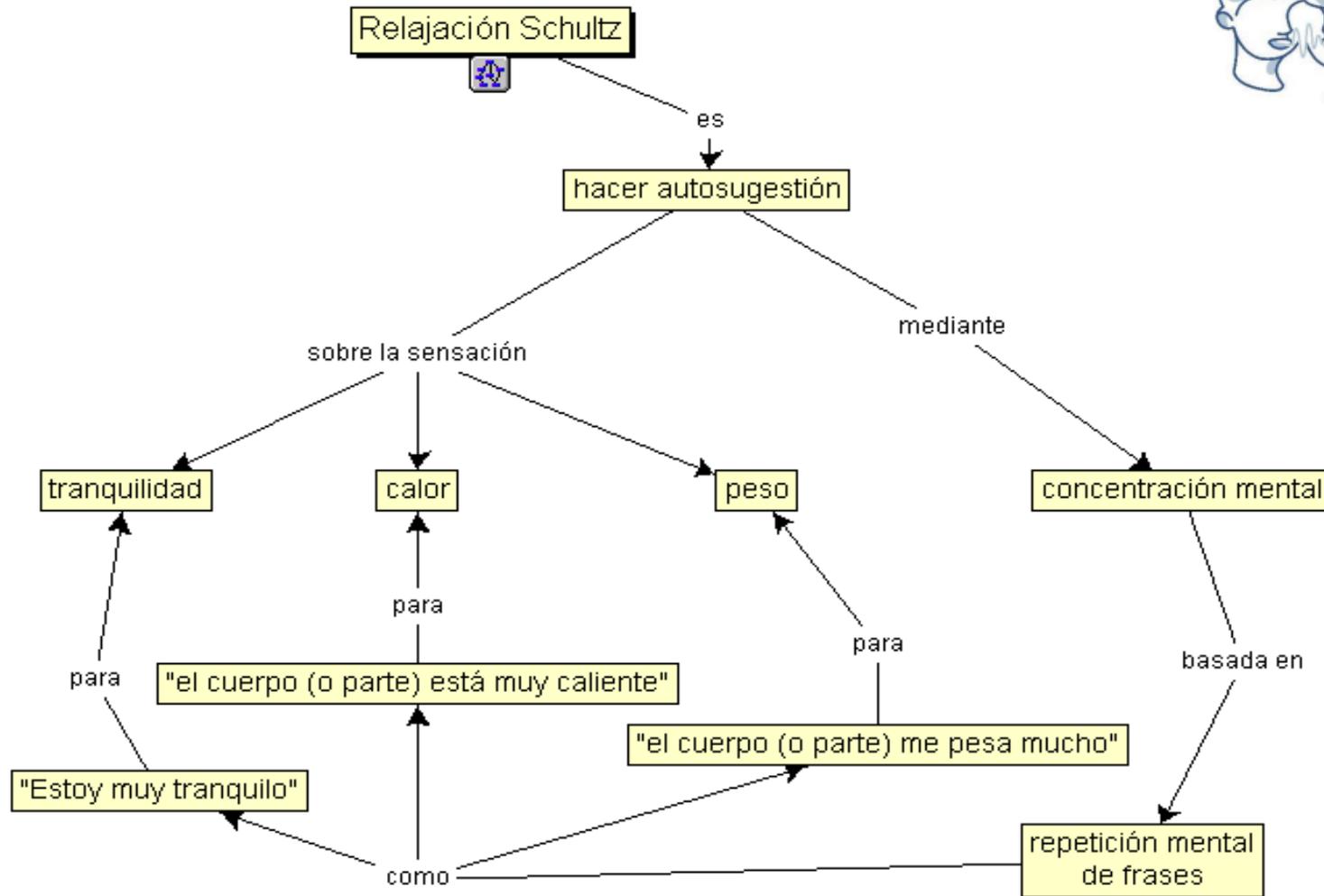
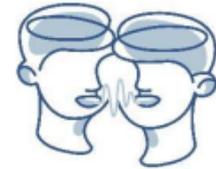


Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.



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



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.



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



B Y C- RESPIRACION, POSTURA Y CFR

1- RESPIRACIÓN ABDOMINAL

2- CONTROL DE SOPLO

3- TRENES DE RESPIRACIÓN

4- PUJO ABDOMINAL: VOZ DE MANDO

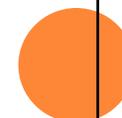
5- CONTROL POSTURAL



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)	<p>Costal superior (1) Elevación de esternón</p> <hr/> <p>Cost. Sup. Con ascenso clavicular (2); elevación del esternón y cintura escapular</p>	<p>-No válida para el esfuerzo concentrado ni continuado (habla) -No válida para la relajación (Rit. Resp. Rápido)</p>	<p>1.- Costal superior A 2.-Cost. Sup. Con ascenso clavicular. A + cintura escapular. 3.-Costodiafragmática B+C 4.-Diafragmática C+B 5.-Completa o mixta C+B+A</p>
Costodiafragmática o media (3)	Tercio medio e inferior(B+C)	Apertura lateral de caja torácica (costillas inferiores) y descenso del diafragma	<p>-Valida para esfuerzo continuado (habla) -Valida para relajación -Fácil de automatizar</p>	
Diafragmática, Abdominal inferior (4)	Tercio inferior y medio (C+B)	Marcado descenso del diafragma y apertura de las últimas costillas	<p>-Excelente para esfuerzo concentrado -Excelente para relajación -Difícil de automatizar</p>	
Completa o mixta (5)	Los tres tercios (C+B+A)	Todas las anteriores sin elevación de esternón cintura escapular	<p>-Excelente para esfuerzo concentrado y continuado -Excelente para relajación -Produce hiperventilación</p>	





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.

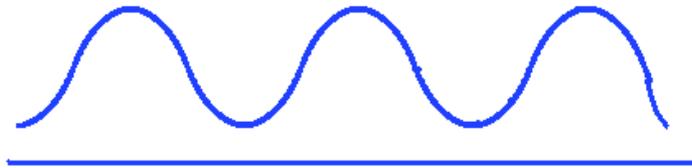
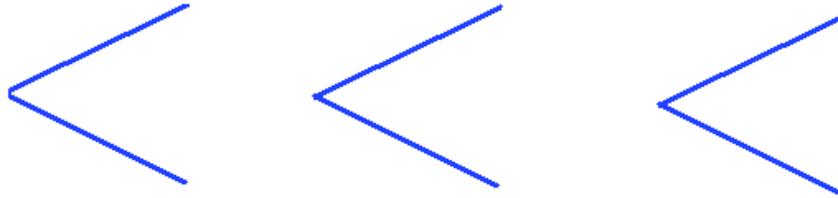
EJERCICIOS. Tumbados en el suelo. Inspirar sin elevar el pecho

- *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*



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



3-TRENES RESPIRATORIOS: áfono-> bostezo

I P E

1 ---- 3 -----iiiiiiiiiiiiiiiiiii

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

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

1 ---- 3 -----iiiiiiiiiiiiiiiiiii

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

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

1 ---- 3 -----AAAAAAAAAAAAAAAA

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

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

1 ---- 3 -----AAAAAAAAAAAAAAAA



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

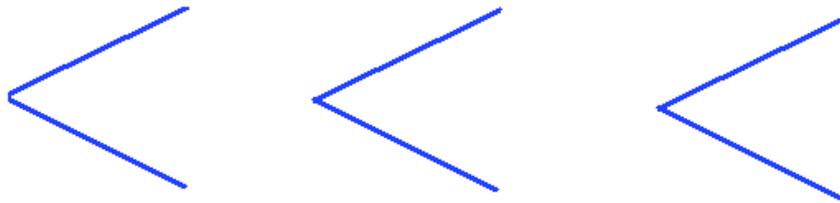
R ----- 3 ----- u u u

R ----- 3 ---UNICORNIO UFANO UMBRIA





4- PUJO ABDOMINAL (VOZ DE MANDO)

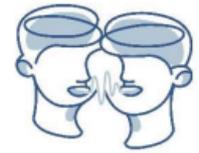


EJERCICIOS. Inspirar sin elevar el pecho

- *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*



5- CONTROL POSTURAL



HIPERTENSA



CORRECTA



HIPOTENSA



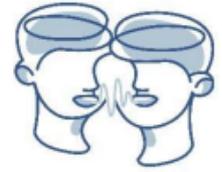
5- CONTROL POSTURAL



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.*





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*



1- ARTICULACIÓN



LENGUA:

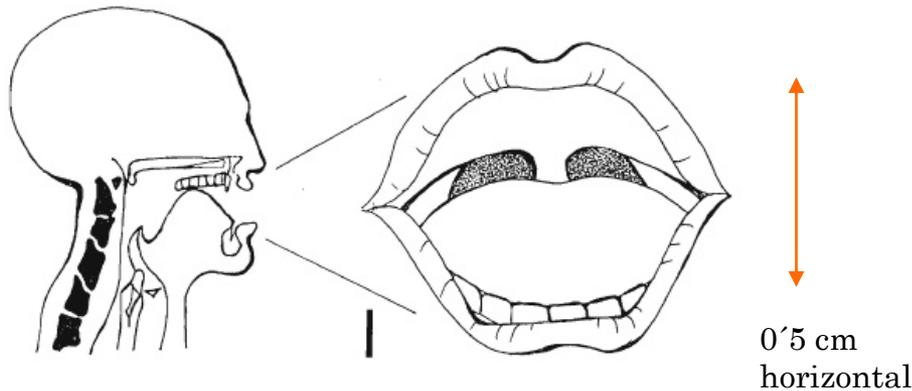
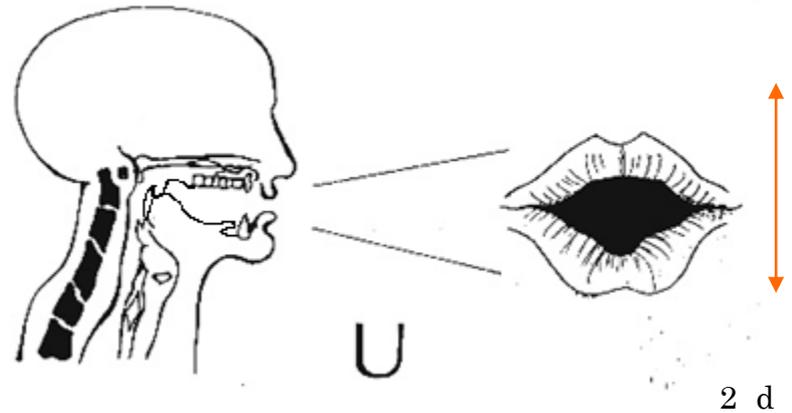
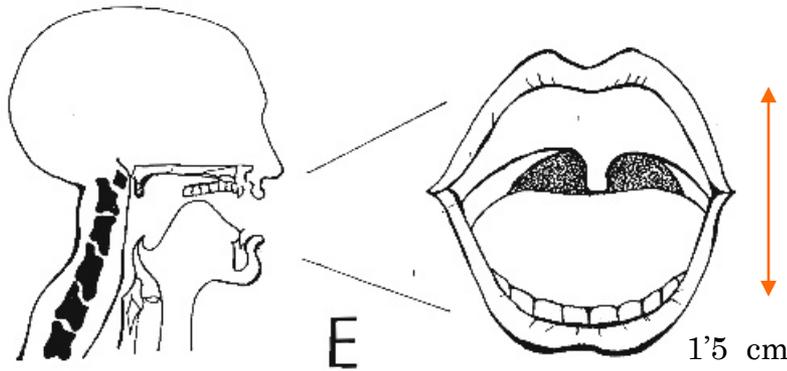
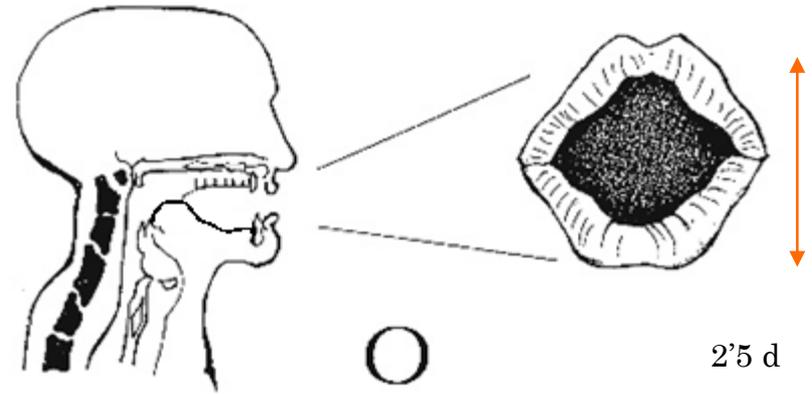
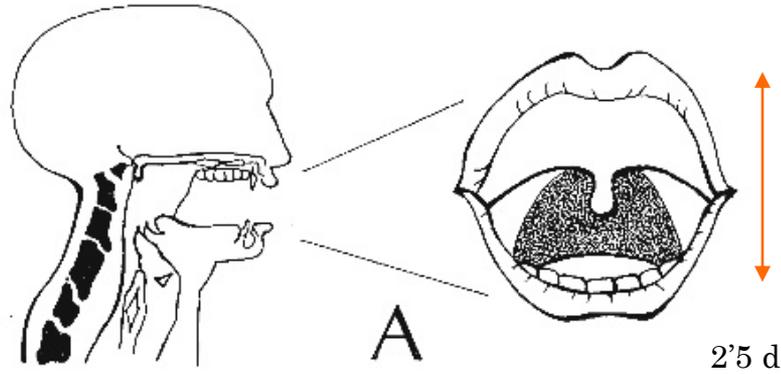
- *Punta de la lengua arriba y abajo fuera de la boca*
- *Igual pero por dentro*
- *Empujar carrillos con la lengua*
- *Lengua a comisuras*
- *Girarla por dentro y fuera de la boca*
- *Chasquido*
- *Barrido de paladar*
- *Lengua plana fuera de la boca*
- *Canalito*
- *Vibración del ápice (pedorreta de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

VELO:

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



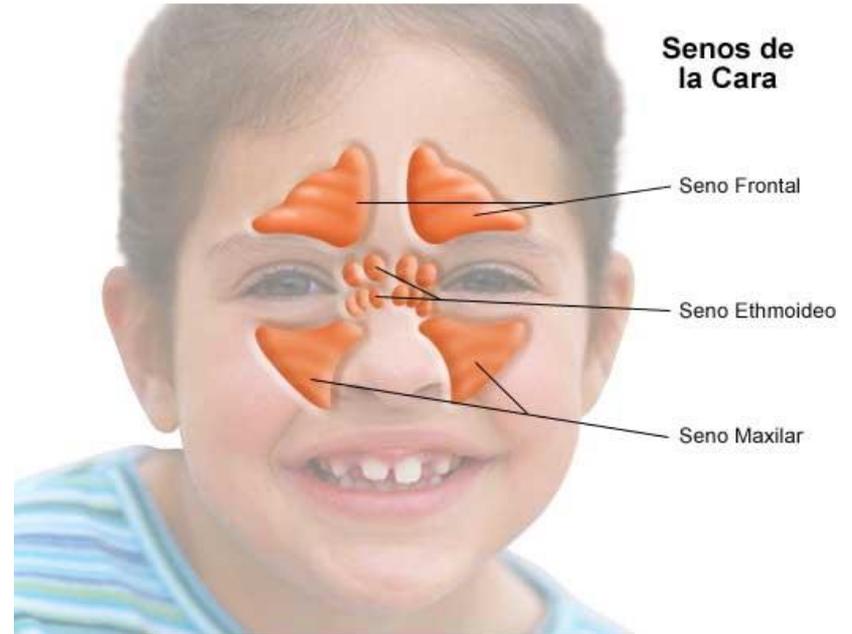
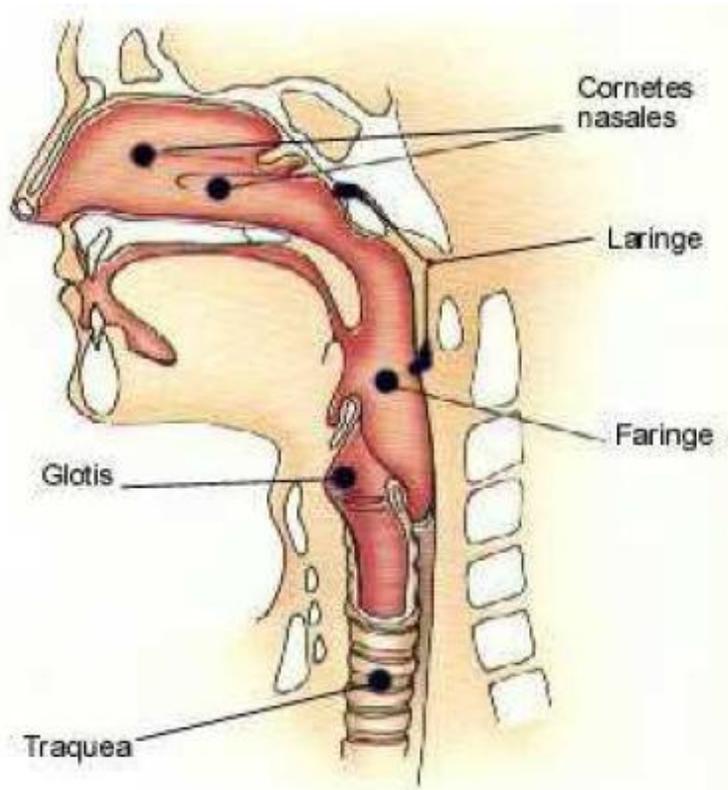
2- MOLDES VOCALICOS



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



3- RESONADORES



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.-

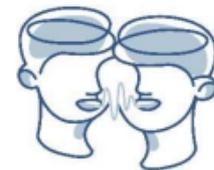
U...E...I...A
O...U...E...O
A...O...U...I
E...I...A...U
I...A...O...E

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



EJERCICIOS CON CONSONANTES

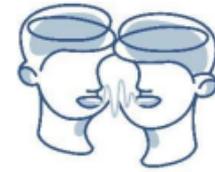
BUM	CUM	DUM	FUM
BOM	COM	DOM	FOM
BAM	CAM	DAM	FAM
BEM	QUEM	DEM	FEM
BIM	QUIM	DIM	FIM

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





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



E- TONO E INTENSIDAD

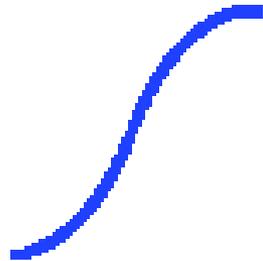
1- TONO: VOCALIZACIONES

2- MELODÍA

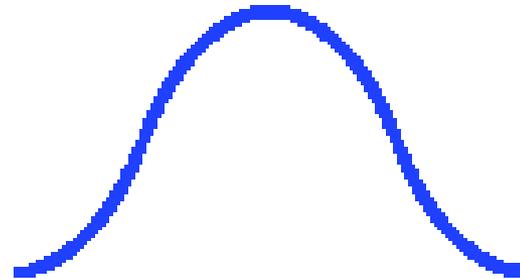
3- INTENSIDAD



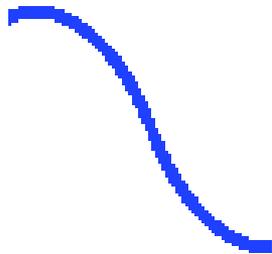
GLISANDOS:



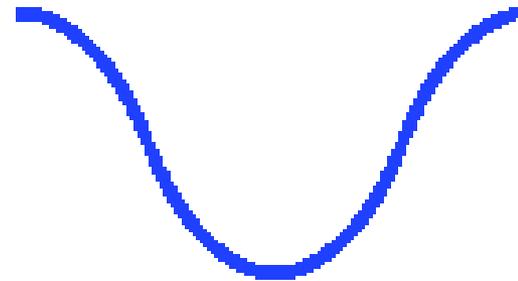
ASCENDENTE



EN CAMPANA



DESCENDENTE

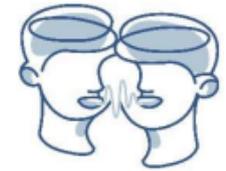


EN CAMPANA INVERTIDA



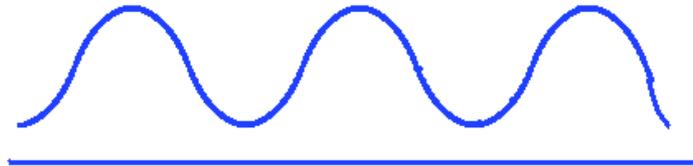
1- VOCALIZACIONES: CANTAMOS

- Intervalos de 3^a-4^a-5^a y 8^a

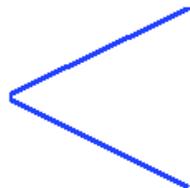


2 - MELODÍA: En tono óptimo.

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



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



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?



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.

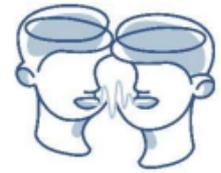
Las princesas primorosas
se parecen mucho a ti:
cortan lirios, cortan rosas,
cortan astros. Son así.
Pues se fue la niña bella,
bajo el cielo y sobre el mar,
a cortar la blanca estrella
que la hacía suspirar.

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?».



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.



F- HIGIENE VOCAL

1- TONO: VOCALIZACIONES

2- MELODÍA

3- INTENSIDAD



ABUSO Y MAL USO VOCAL

ABUSO

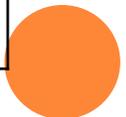
- Comunicación en ambientes no favorecedores sobrepasando el límite individual.
- Elevación de la voz (tono) por encima del ruido ambiental.
- No respeto de las normas de turnicidad.
- No educación de la escucha
- Dominio de la emoción no controlada.



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.

C
O
N
D
U
C
E
A
L



HIGIENE VOCAL



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



- **No reprendas gritando**



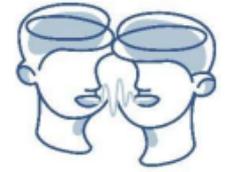
- **Controla el nivel de ruido:**
En casa



- **Fuera de casa**



HIGIENE VOCAL



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



- **Ventila a menudo:**



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



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



HIGIENE VOCAL

- No abuses de:



- No simultanees dos fuentes de ruido.



HIGIENE VOCAL

- Los alimentos ni muy fríos ni muy calientes.

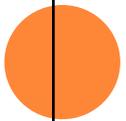


- Cuídate cuando tengas afecciones respiratorias y /o de garganta.

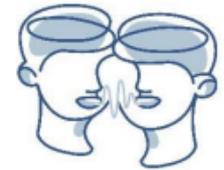


LA VOZ PROFESIONAL

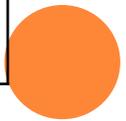
ENCONTRAMOS.....	CÓMO PODEMOS PREVENIRLO
EXCESIVO RUIDO AMBIENTAL	<p>CONTROLANDO SU NIVEL Y EL LÍMITE DE NUESTRA PROPIA VOZ:</p> <ul style="list-style-type: none">* No abandonar nuestra gama tonal óptima.* Si queremos hablar alto modificaremos la intensidad y no el tono.* No sobrepasaremos nunca nuestro límite.* Educaremos al oyente para escuchar.
<p>CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS:</p> <p>Ambiente muy seco.</p> <p>. Acústica inadecuada.</p>	<p>ANALIZANDO Y CONTROLANDO EL AMBIENTE:</p> <ul style="list-style-type: none">* 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)



LA VOZ EN EL AULA



ENCONTRAMOS	CÓMO PODEMOS PREVENIRLO
<p>SITUACIÓN DE TENSIÓN MANTENIDA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Adopción de posturas inadecuadas.- Alteración de la respiración- Mala utilización de las cavidades de resonancia: falta de articulación.- Recurso al carraspeo o a los tos para aclarar la voz	<p>PRESTAR ATENCIÓN A:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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
<p>. Tiempo excesivo y continuado de utilización vocal</p>	<p>Regular las pausas vocales y distribuir el tiempo de exposición / actividades</p>
<p>No adecuación muscular para el trabajo.</p>	<p>Calentar la voz y enfriarla posteriormente al esfuerzo vocal, especialmente en momentos de salud delicada(Lax-vox).</p>



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*

ENFRIAMIENTO/RELAJACIÓN VOCAL

- *CFR. Con Lax-vox a baja intensidad -> solo soplo.*

