

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**COMUNICACIÓN Y
CUIDADO DE LA VOZ**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



Sesión #2

EL MOTOR DE LA VOZ

Conozca y aproveche las posibilidades
de su aparato fonador

Experto Líder:

Ivette Consuelo Hernández Avendaño

Perfil Profesional:

Fonoaudióloga

Master en comportamiento no verbal y detección de la mentira

Consultora en comunicación y desempeño ante medios



ihernandez@dcaespecialistas.com



3138304434



Ruta del conocimiento

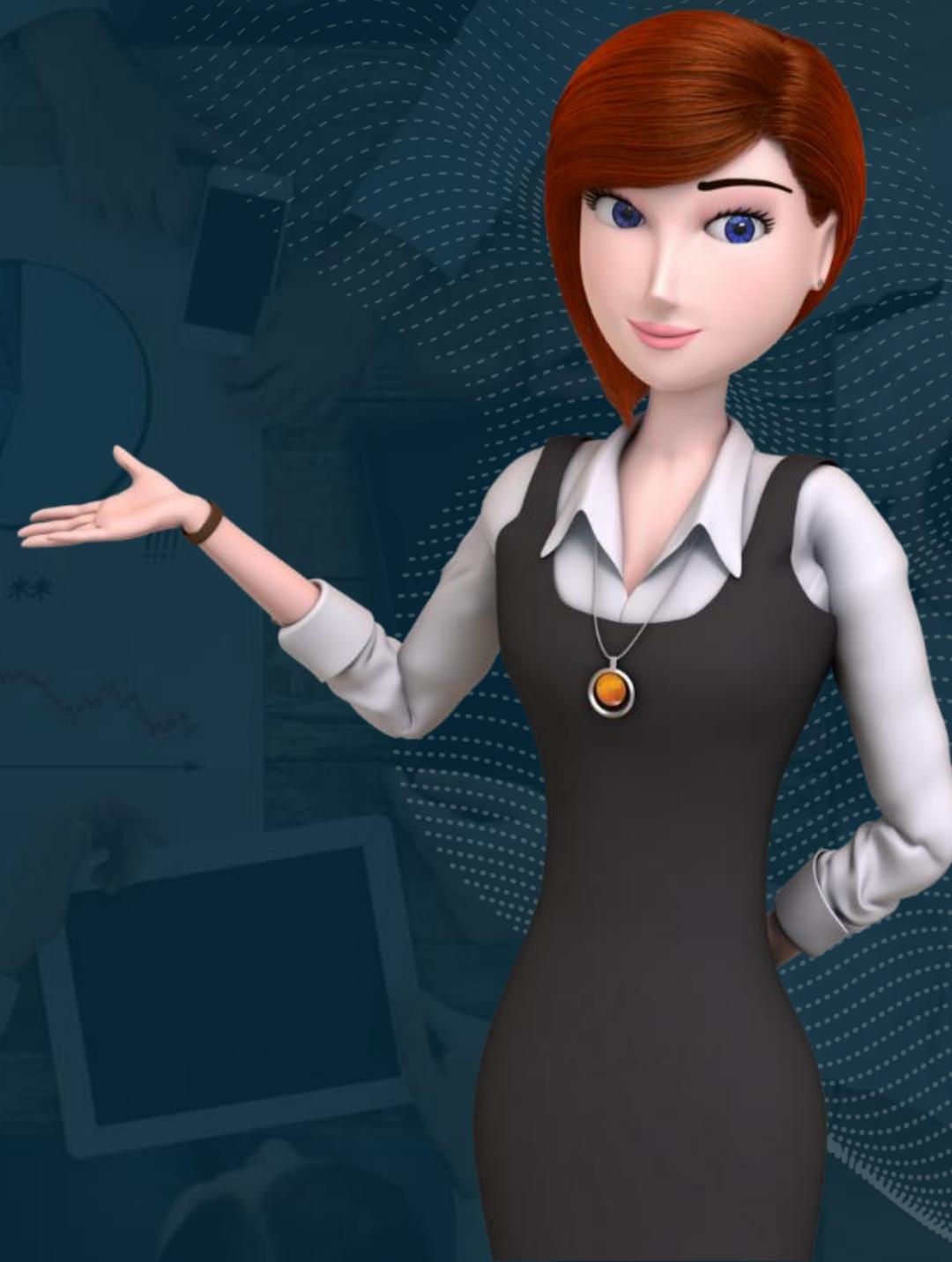


Evaluémonos



*“Lo que no se conoce bien...
no se maneja bien”*

DICHO POPULAR



Objetivo general

Aportar conocimientos, de manera sencilla, acerca del aparato fonador, y ejercicios que sean aplicables para el cuidado de la voz y el empleo de esta, en función de una comunicación e interacción de calidad.



Objetivos específicos



Resaltar la importancia que reviste la voz, tanto en las interacciones como en la proyección personal.



Aportar conocimientos prácticos acerca del sistema fonador, para aprovechar al máximo su efectividad al comunicar.



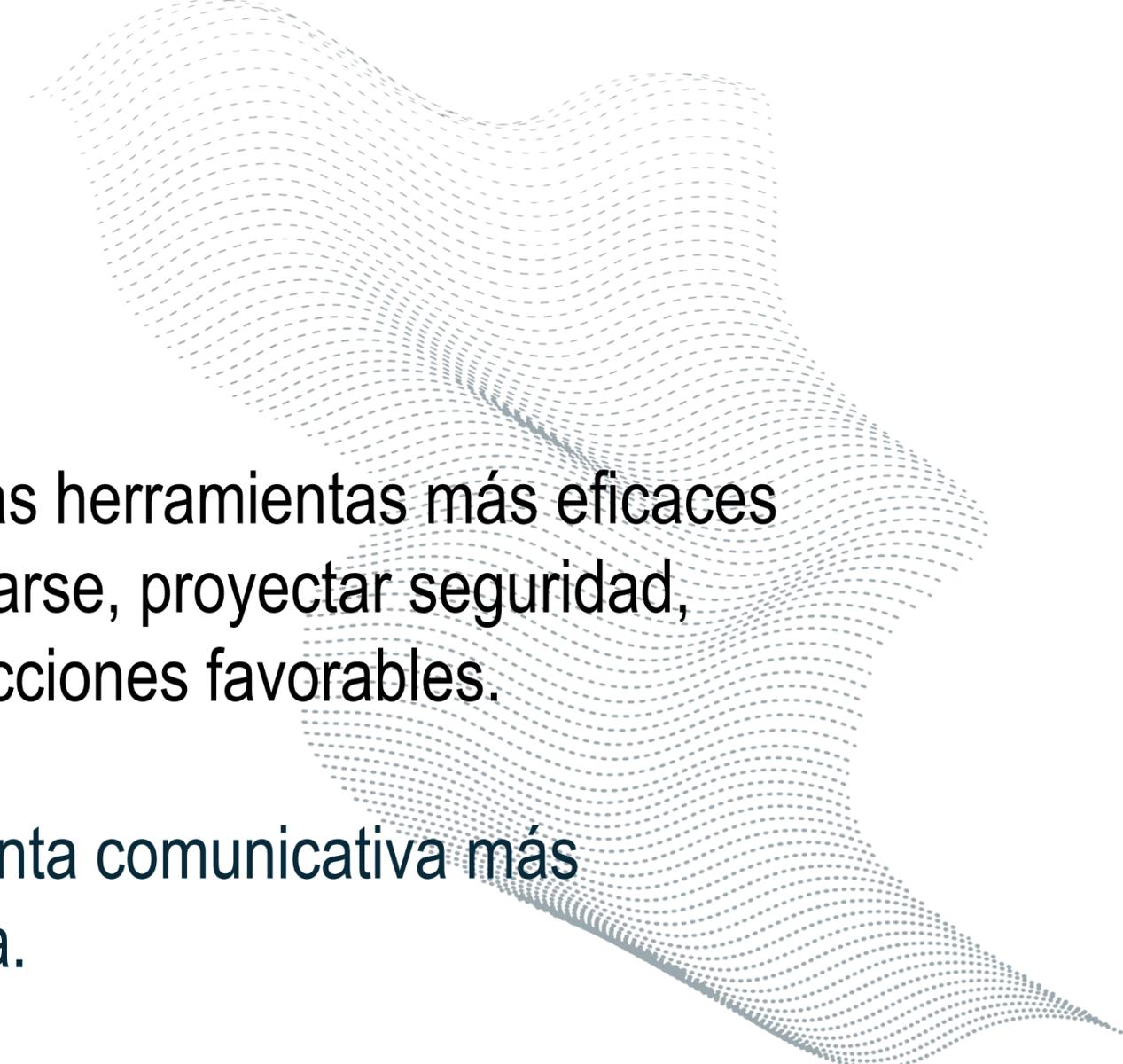
Brindar ejercicios sencillos y eficaces para potenciar las cualidades vocales .

Recordemos...



La voz

- Es una de las herramientas más eficaces para destacarse, proyectar seguridad, generar reacciones favorables.
- La herramienta comunicativa más desconocida.
- Uno de los sistemas del cuerpo sobre el cual se comete más abuso.



1. ¿Cuántas cuerdas vocales tenemos?

2. ¿El aparato vocal, está predominantemente constituido por:

- Huesos
- Cartílagos
- Músculos ?



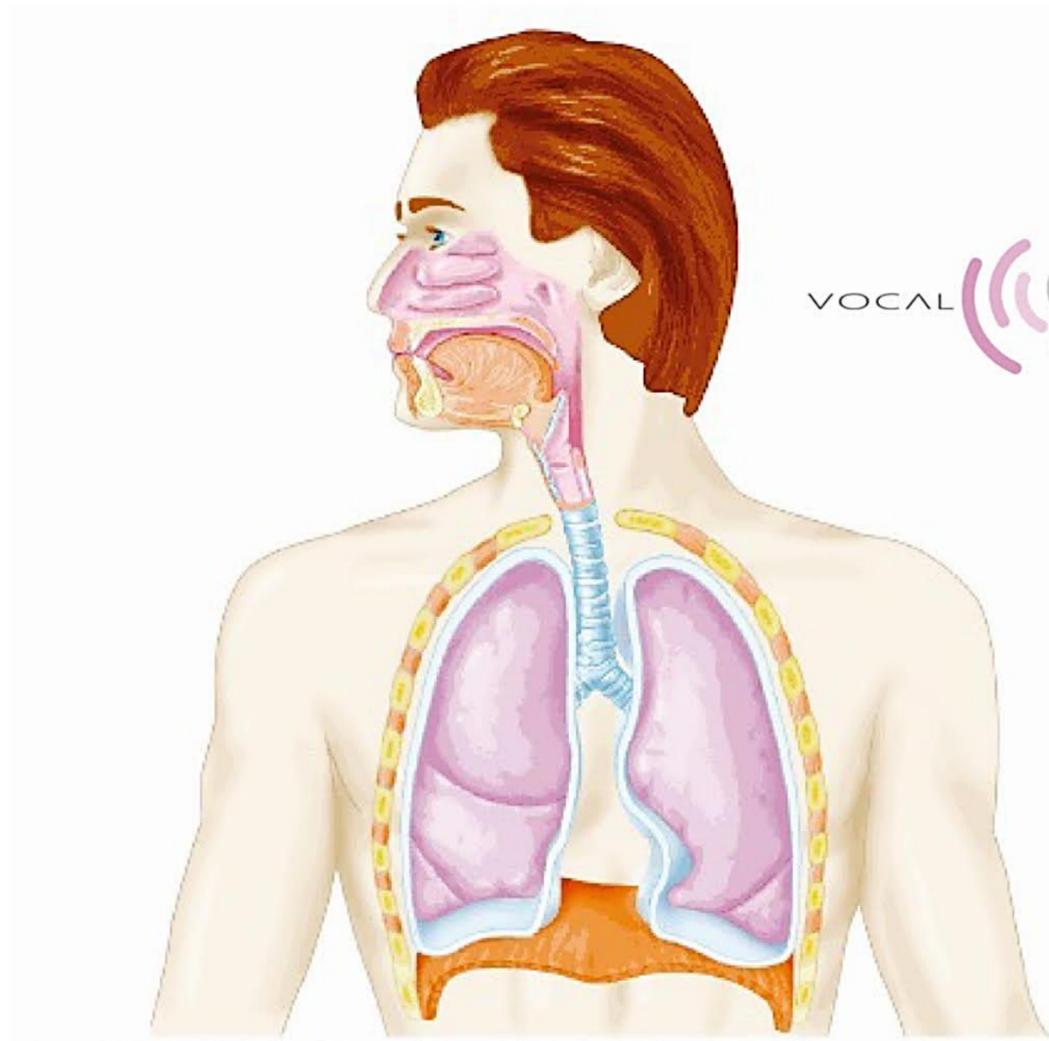
3. ¿Tiene una rutina para calentar la voz y para enfriarla?



Te presento tu motor de la voz:
EL APARATO FONADOR



SISTEMA VOCAL HUMANO



Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.



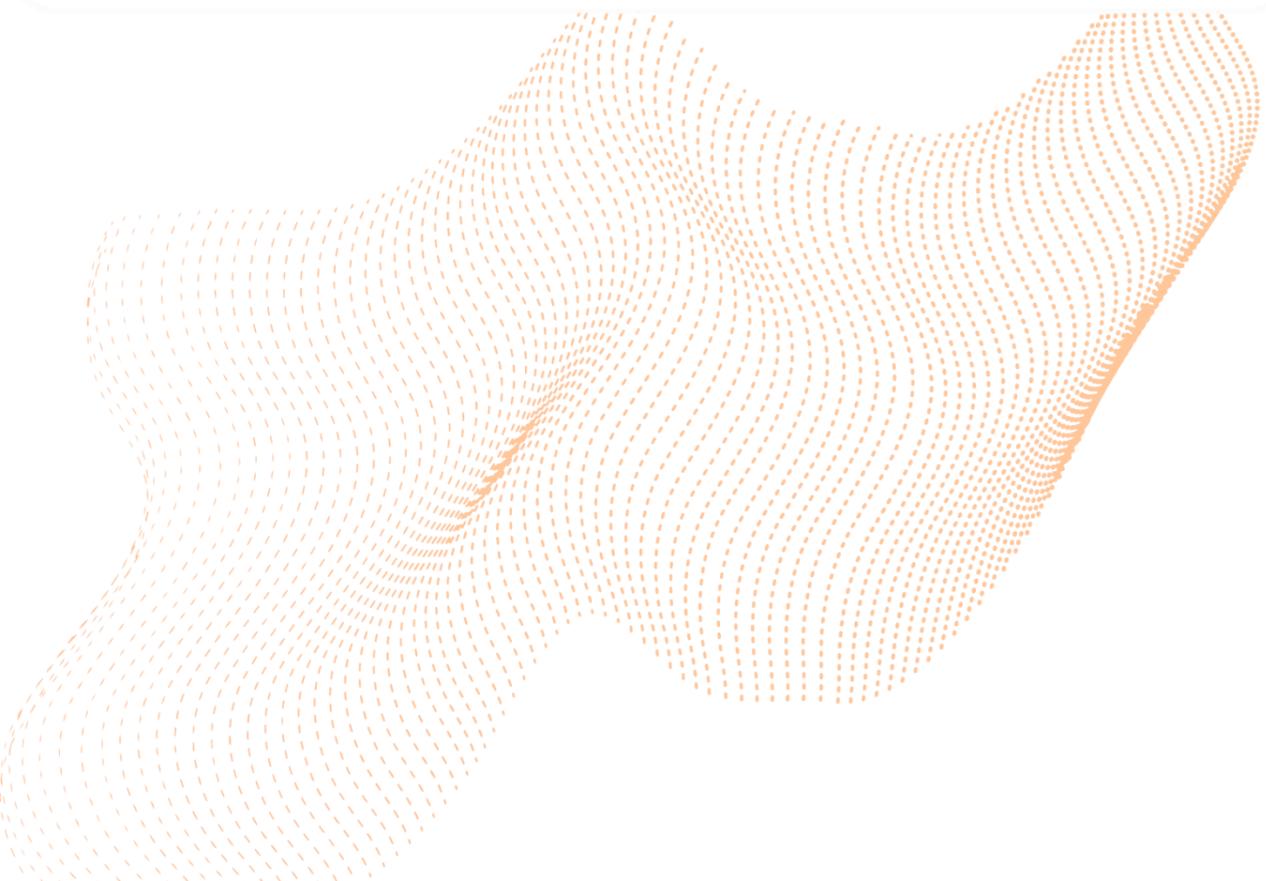
TRES PARTES:

Aparato Respiratorio
Nariz, tráquea, pulmones y diafragma.

Aparato de Fonación
Laringe y pliegues vocales.

Aparato Resonador
Cavidad oral, faringe, paladar óseo, senos maxilares y frontales.

#ConoceTuAparatoVocal #TeamVocalpedia



Aparato fonador

La laringe

FUENTE

<https://coachingvocal.laurasil.com/index.php/2020/06/30/la-voz-faringea-la-tercera-voz/#.X4y6gtVKjIU>

Aparato fonador

Los pliegues vocales



Video # 1

Laringitis

(inflamación laríngea)

Video # 2

Nódulos vocales

Video # 3

Tensión laríngea

Video # 4



¿Preguntas?

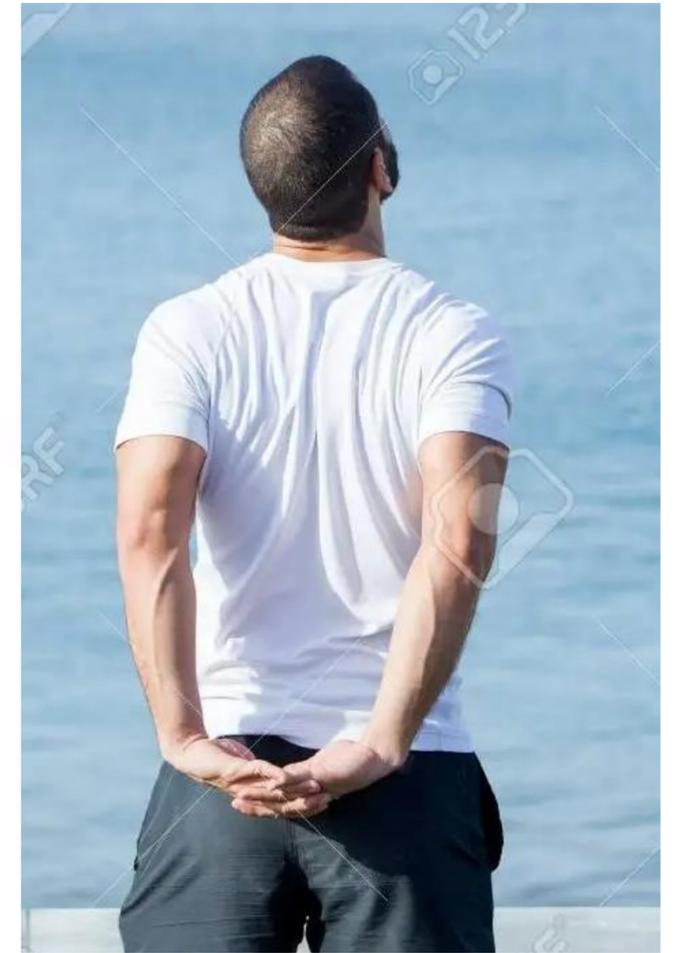
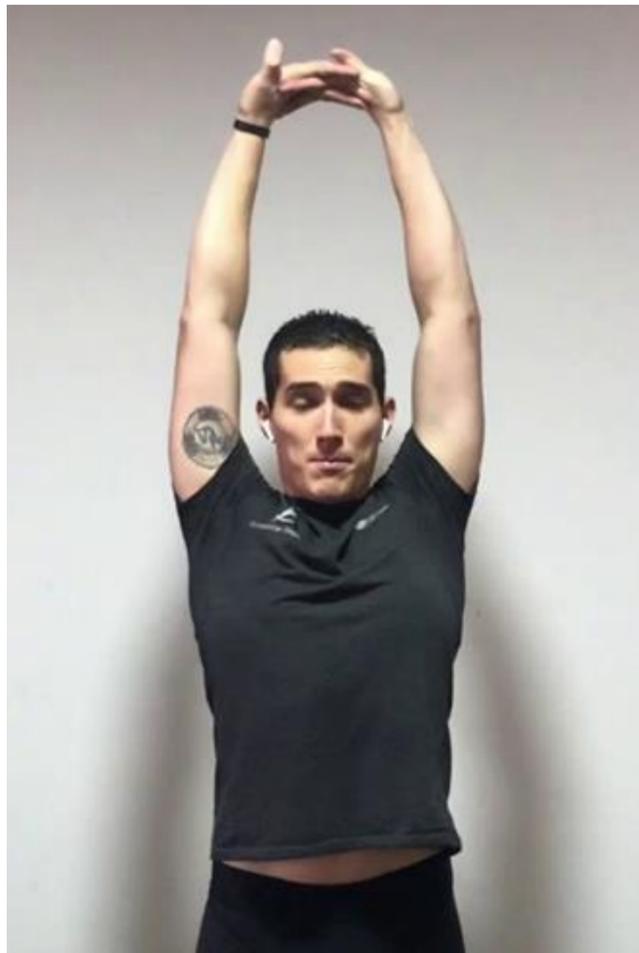


Ejercicios para fortalecer y proteger tu laringe



EQUILIBRIO MUSCULAR GENERAL

1)



EQUILIBRIO MUSCULAR GENERAL

Ejercicios en silla

1)



EQUILIBRIO MUSCULAR EXTRALARÍNGEO

- 2) Ubicar la cabeza y equilibrar la posición corporal



EQUILIBRIO MUSCULAR LARÍNGEO

3. Ejercicios de bostezo: *apertura laríngea*

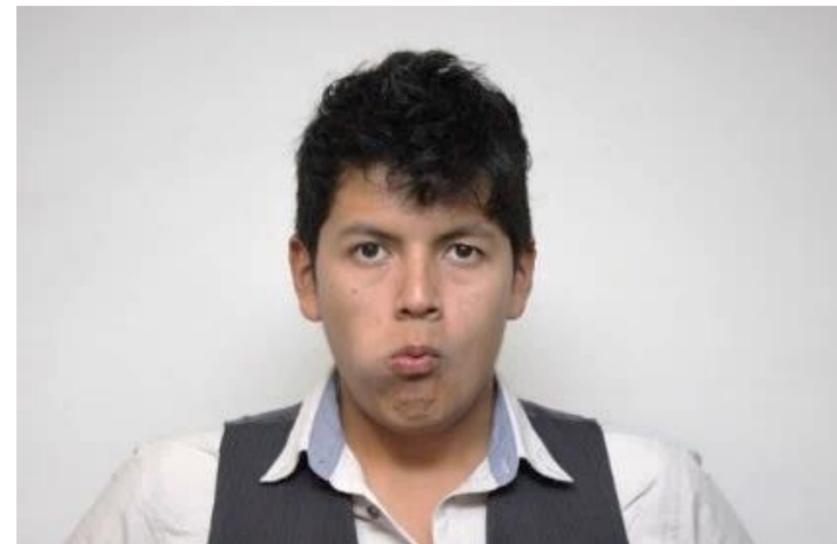


5 bostezos abiertos



3 bostezos cerrados

4. Realizar círculos con la lengua: *relajación de pliegues vocales*



25 círculos para un lado
25 círculos para el otro

EQUILIBRIO MUSCULAR LARÍNGEO

3. Ejercicios de bostezo: *apertura laríngea*

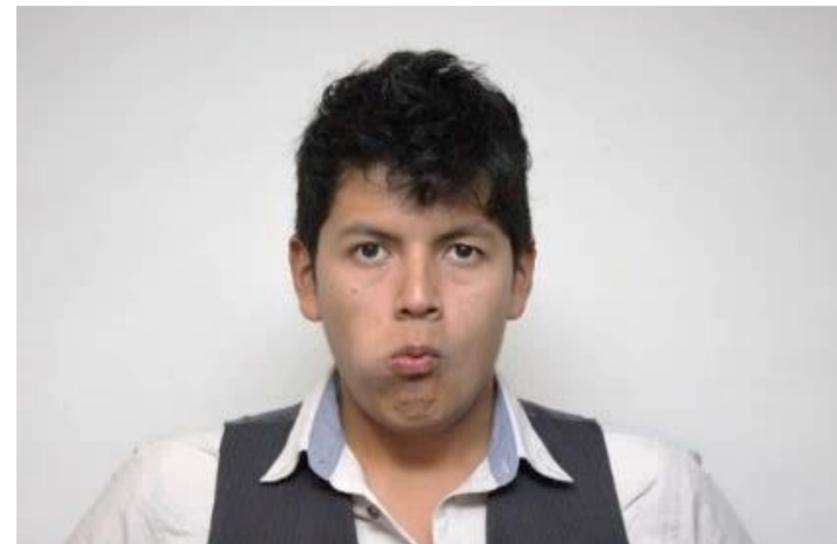


5 bostezos abiertos



3 bostezos cerrados

4. Realizar círculos con la lengua: *relajación de pliegues vocales*

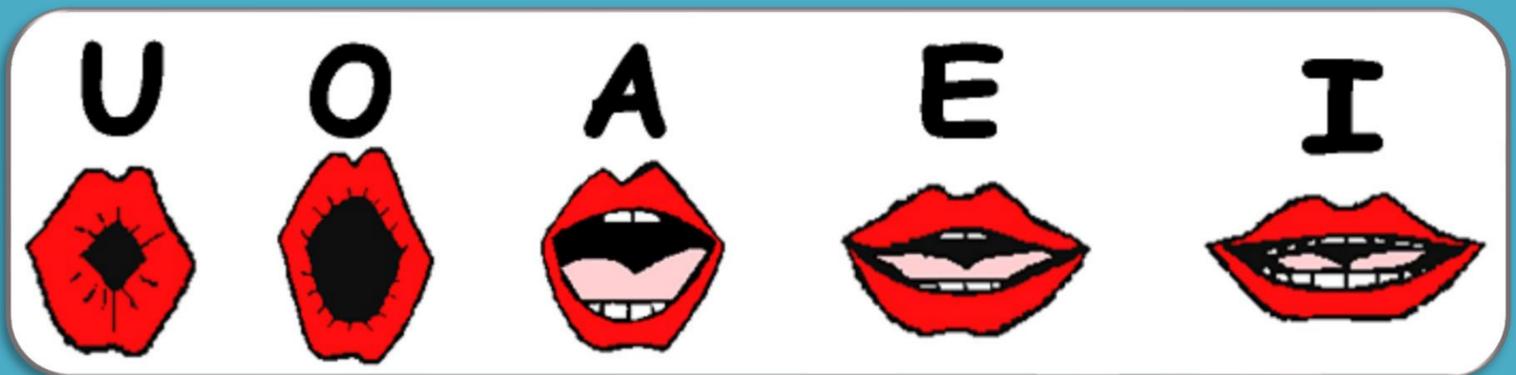


25 círculos para un lado
25 círculos para el otro

Ejercicio para flexibilidad de labios y lengua además de dar proyección y armonía a la voz

1

Subtonales de Brupton



3

Proyección



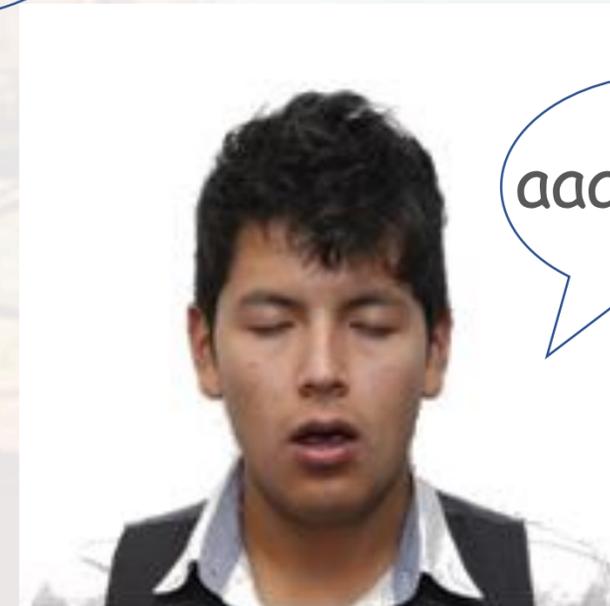
Ejercicio para agilizar la lengua y articular las palabras sin esfuerzo

Repetir: durante 30 segundos aproximadamente:

- tele- tele- tele...



Enfriamiento vocal



Bibliografía

➤ Hernández Avendaño, I.C. & Díaz Ochoa, R.F. (2018). *La puesta en escena de sus mensajes, Palabras, voz y cuerpo*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.

➤ <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-ejercicios-estiramientos-oficina-20160525055934.html>

➤ <https://youtu.be/HHEIZBI-XPE>



Evaluémonos



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos