

PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS DE LA VOZ



Introducción

La voz es la herramienta principal y más importante en el trabajo diario de profesionales, como los de call y contact center, así como los docentes en el campo de la educación y los periodistas en el de la información. La utilización excesiva, unido al mal uso, convierte a estos colectivos en población de riesgo y por tanto susceptible de sufrir trastornos de la voz.

Conscientes de ello, ofrecemos un curso para ayudarles a saber prevenir estas patologías, poder detectarlas y cuidarlas, una vez presentes.



Objetivos

- ✓ Dar a conocer los aspectos básicos de la anatomía y función laríngea.
- ✓ Informar sobre las patologías vocales más comunes.
- ✓ Modificar y/o adquirir hábitos de cuidado de su voz.
- ✓ Prevenir y mejorar los trastornos de la voz.
- ✓ Enseñar a identificar posibles anomalías y/o patologías en su propia voz.
- ✓ Favorecer el adecuado uso de su voz en el puesto de trabajo.
- ✓ Poner a su disposición ejercicios prácticos y herramientas para el cuidado diario de su voz.

Contenidos

1. Anatomía y fisiología fonatoria básica:

En este apartado se tratarán los órganos fono-articulatorios: cuáles son y cómo se ponen en marcha al hablar.

2. Patologías vocales más habituales

Veremos cuáles son los trastornos de la voz producidos más frecuentemente en estos colectivos profesionales:

- * Clasificación
- * ¿Por qué se producen?
- * Cómo prevenirlos

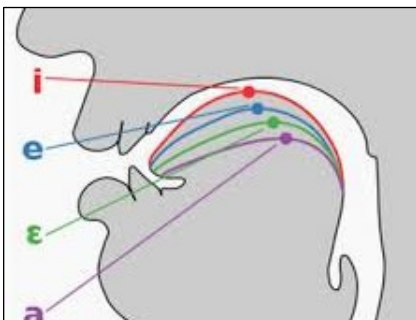
3. Prevención de patologías vocales

Veremos en este apartado, cómo usar la voz de manera adecuada, analizando los buenos y malos hábitos vocales y aportando las necesarias pautas de higiene vocal.

4. Ejercicios prácticos para la prevención y tratamiento:

Se trabajará, de manera práctica, ejercicios de:

- * Relajación
- * Respiración
- * Articulación
- * Impostación





Metodología

Las sesiones tendrán un apoyo visual y se entregarán los documentos precisos. Estas sesiones serán dinámicas, prácticas, participativas y adaptadas a la realidad del entorno laboral.

En cada sesión, se combinarán los contenidos teóricos con los prácticos, a fin de ir logrando una buena integración de las pautas vocales.

Se analizarán los distintos casos y las dificultades que se vayan encontrando en su práctica, pudiendo corregir y orientar el adecuado uso de la voz de cada participante. Es por ello por lo que la metodología, además de ser adaptada al grupo, será individualizada al mismo tiempo.

Duración-Grupos

La duración de un curso tipo será de 8 sesiones de 1 hora y media de duración (12 h.), con unos 10-15 participantes por grupo.

Sesiones

Los contenidos teórico-prácticos serán repartidos de la siguiente manera:

1. SESIÓN:

- Presentación del curso: necesidad-involucración.
- Autoevaluación inicial de voz.
- Anatomía y Fisiología laríngea.

2. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- Clasificación de las patologías vocales más comunes y cómo se producen.
- Exposición de casos prácticos entre los asistentes.
- Pautas de higiene vocal.

3. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- Tono, timbre, volumen (intensidad) y ritmo.
- Importancia de la postura y la relajación.
- Práctica: la postura y la relajación.

4. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- Importancia de la respiración.
- Práctica: ejercicios de respiración.
- Prácticas unificadas: postura, relajación y respiración.

5. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- Los resonadores y la impostación vocal.
- Práctica: ejercicios de impostación.
- Prácticas unificadas: postura, relajación, respiración e impostación.

6. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- La articulación de la voz.
- Práctica: Ejercicios de articulación.
- Prácticas unificadas: postura, relajación, respiración, impostación y articulación.

7. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- La coordinación fono-respiratoria.
- La proyección vocal. Búsqueda de volumen.
- Prácticas unificadas: postura, relajación, impostación, articulación y proyección
- Explicación y entrega de cuestionarios: autoevaluación final de la voz y encuesta sobre el curso.

8. SESIÓN:

- Recordatorio sesión anterior.
- La importancia de la modulación de la voz como forma de expresión.
- Práctica de modulación a través de role playing.
- Repaso de ejercicios: postura, relajación, respiración, impostación y articulación.
- Repaso final curso

NOTAS:

- Estos contenidos podrían sufrir modificaciones si así lo requiriese el tiempo o la situación de la sesión.
- Se destinará el tiempo adecuado para la formalización de la documentación oportuna, si el curso fuese bonificado ante la Fundación Tripartita para la Formación y Empleo.

Nuestros Expertos

El curso será impartido por logopedas cualificados con amplia experiencia en formación y expertos en terapias de la voz, los cuales, además de impartir el contenido teórico, ayudarán en la práctica a realizar los ejercicios vocales más adecuados para prevenir y tratar los problemas de la voz.

Perfiles Profesionales Tipo

- Diplomados en Logopedia
- Formación adicional: Pedagogía/Psicología
- Amplia experiencia:
 - ✓ Terapéutica en rehabilitación de patologías de la voz.
 - ✓ Análisis acústico de la voz y logoterapia clínica.
 - ✓ Prevención, evaluación, diagnóstico y rehabilitación de las funciones cerebrales asociadas a la comprensión y expresión del lenguaje oral y escrito.
 - ✓ Impartición de cursos de formación a diferentes colectivos (operadores/teleoperadores, profesores/docentes, periodistas...).

++ Valores Añadidos

- ✓ Asesoramiento especializado
- ✓ Diseño e impartición de formación a medida
- ✓ Flexibilidad horaria en la planificación de sesiones
- ✓ Gestión de la bonificación ante la FTFE (si procede). Entidad Organizadora
- ✓ Material didáctico y audiovisual
- ✓ *Plan de Acción Individual y Grupal
- ✓ Seguimiento posterior de los objetivos consensuados, del plan de acción y de nuestras recomendaciones
- ✓ Evaluación de la satisfacción sobre la acción formativa: alumno-empresa
- ✓ Plan de mejora continua: llevaremos a cabo una memoria final del curso, que sirva de resumen y evalúe el desarrollo del curso, la participación de los usuarios e implicación, los principales resultados de la parte práctica del curso y nuestras recomendaciones finales.

*** Plan de Acción Individual y Grupal:**

Realizaremos un seguimiento y tratamiento individualizado de cada participante en nuestros cursos. Para ello, se llevarán a cabo las siguientes acciones profesionales:

- Análisis experto de los recursos de voz empleados por cada participante y cómo afectan a su cuidado vocal.
- Les proporcionaremos los consejos adecuados para una correcta higiene vocal.
- Evaluaremos en cada sesión la adquisición correcta de las diferentes estrategias vocales aportadas.
- Si detectáramos una posible patología de la voz, además de las pautas aportadas en el curso, se les ofrecerá asesoramiento sobre dónde acudir para rehabilitarla más específicamente.
- Entregaremos un informe final personal con las recomendaciones más adecuadas para llevar a cabo una continuidad en el adecuado uso de su voz.