



## CUIDO MI VOZ. Curso de prevención de alteraciones de la voz.

### JUSTIFICACIÓN

Curso orientado a ayudar a mejorar el uso de la voz, ya que sólo reflexionando sobre nuestra propia **Imagen Vocal**, vamos a lograr construir una nueva voz e incorporar técnicas que nos faciliten una comunicación más armónica y saludable.

### OBJETIVOS

El curso que presentamos a continuación, eminentemente práctico, pretende ser un complemento y un **apoyo diario** para todas las personas que se han parado a escuchar su voz y quieren optimizarla. O aquellos que han percibido un cambio en su calidad vocal y, sin llegar a presentar patología laríngea, están alerta y deciden cuidarse.

### CONTENIDOS

#### Parte teórica:

- . Nociones básicas de anatomía y fisiología de los órganos fonatorios.
- . Factor psicológico y socio-relacional de la voz.
- . Patologías vocales más frecuentes en docentes.

#### Parte práctica:

- . Equilibrio y postura: su relación con la emisión vocal.
  - . Relajación: nuevas técnicas de desbloqueo de tensiones asociadas a la emisión de la voz.
  - . Respiración: adquisición de una adecuada técnica respiratoria.
  - . Fonación: acto físico de emisión de sonido, que implica
  - . Articulación
  - . Coordinación fono-respiratoria
  - . Impostación
  - . Prosodia y ritmo
- Pautas de higiene vocal:** cómo sacar el mejor partido a la voz.

### METODOLOGÍA

Les presentamos en un formato sencillo, cómodo y didáctico, con distintos **aspectos para explorar y cuidar su voz**. Este curso no es, por tanto, una exposición teórica de terapéutica vocal sino una compilación de **elementos de ayuda** bajo una **perspectiva práctica e integral de salud, auto-conocimiento y auto-cuidado**.

### LUGAR DE CELEBRACIÓN

CPR Trujillo

### PONENTES

M<sup>a</sup> José Hernández Holgado y Elena García Gil, Diplomadas en Logopedia por la Universidad Pontificia de Salamanca y Diplomadas en Magisterio, especialidad Audición y Lenguaje. Logopedas clínicas en Gabinete de Logopedia Santa Ana (Cáceres).

### TEMPORALIZACIÓN

Días 21 y 28 de Febrero, 1 y 8 de Marzo de 2018.  
De 16.30 a 19.30 hrs.

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Dirigido a todo el profesorado en activo de la demarcación del CPR de Trujillo.

### INSCRIPCIÓN

En la página web del CPR de Trujillo antes del 19 de Febrero de 2018 en el siguiente enlace:

<http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=63077>

### LISTA DE ADMITIDOS

Día 20 de Febrero en la página web del CPR de Trujillo.

### CERTIFICACIONES

Se expedirá certificado de **12 horas (1 crédito)** a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad (Orden 31/10 de 2000. DOE 4/11).

### ASESORA RESPONSABLE

Juana Flores María

Asesora de Plurilingüismo del Centro de Profesores y Recursos de Trujillo.

Tlf.: 927027757

Correo electrónico: [cprtru.asesoria2@edu.juntaex.es](mailto:cprtru.asesoria2@edu.juntaex.es)