

Preservación de la voz en el aula

1



Introducción

2



Buenos hábitos

3



Comunicación

4



Proyección de la voz

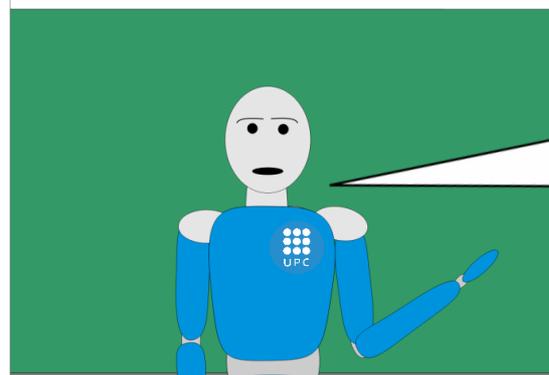
Sigue las **recomendaciones** durante la actividad docente **en el aula**

Introducción

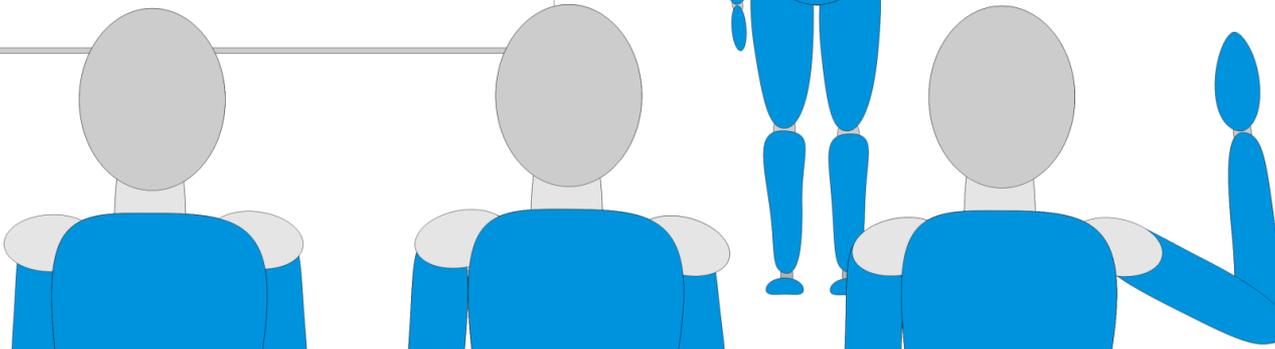
La actividad docente **en el aula** puede conllevar el uso continuado de la voz durante largos períodos de tiempo.

Por este motivo es necesario conocer las **recomendaciones** que contribuyen a mantener una voz eficiente y sana durante la actividad docente:

- Buenos hábitos
- Comunicación
- Proyección de la voz



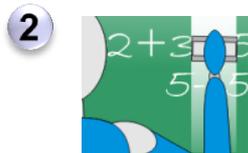
*En el aula
sigue las
recomendaciones!*



Preservación de la voz en el aula



1 Introducción



2 Buenos hábitos (1/2)



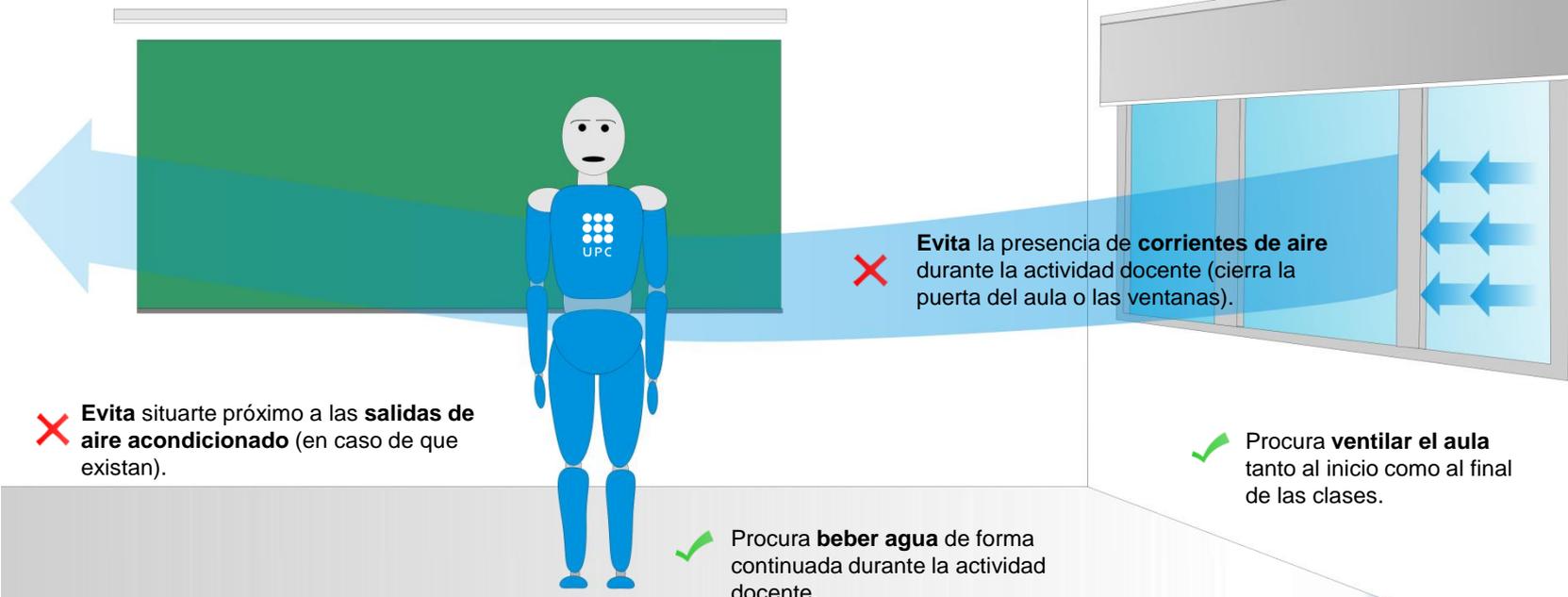
3 Comunicación



4 Proyección de la voz

Los **buenos hábitos** de trabajo contribuyen a **minimizar el riesgo** de sufrir alteraciones de la voz

BUENOS HÁBITOS



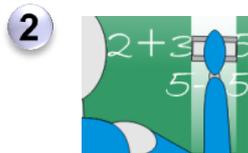
Inspirar por la nariz: **purifica** el aire, **lo calienta** y **lo humedece**.

Ventilar el aula contribuye a la mejora de la calidad del aire (**menos CO₂**).

Preservación de la voz en el aula



1 Introducción



2 **Buenos hábitos (2/2)**



3 Comunicación



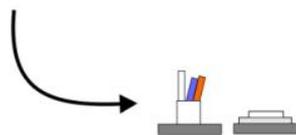
4 Proyección de la voz

Utiliza técnicas adecuadas (buenos hábitos) durante las tareas de **escritura y limpieza de la pizarra**

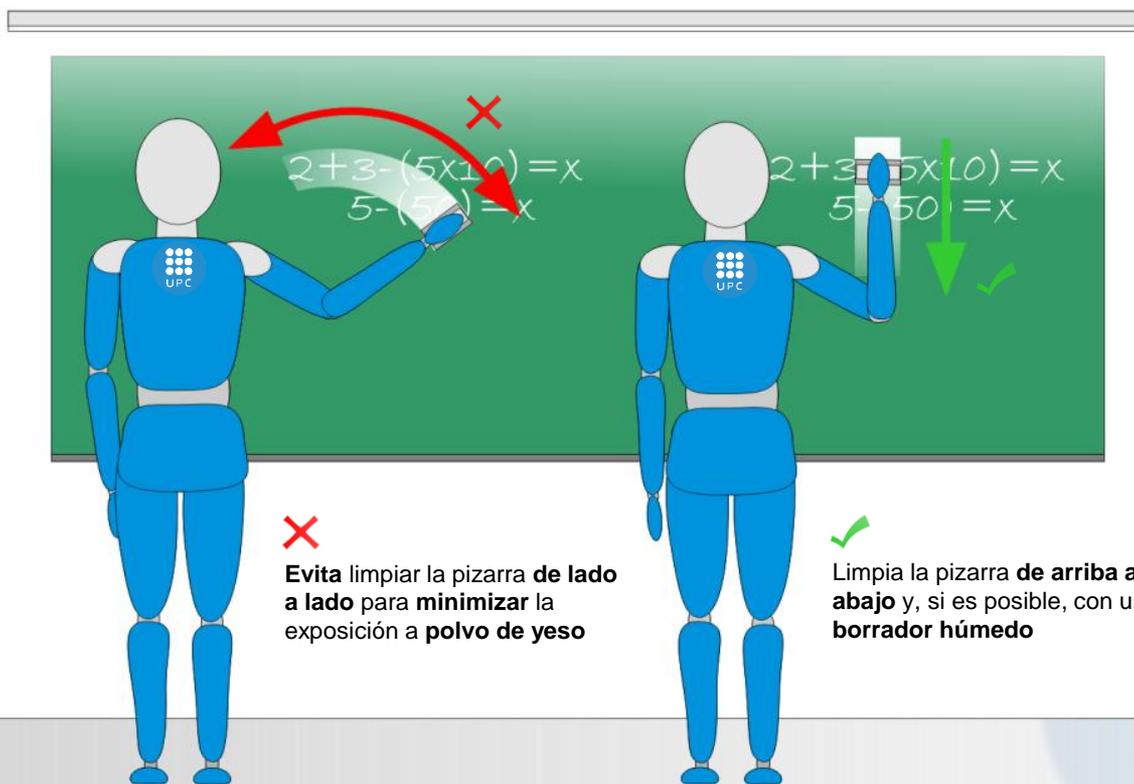
BUENOS HÁBITOS

✓ Haz uso de **tizas hipoalergénicas** o rotuladores

✓ Si haces uso de **rotuladores**, procura colocar el **tapón** cuando no los utilices



✓ Limpia el borrador **fuera del aula**



✗ Evita limpiar la pizarra **de lado a lado** para **minimizar** la exposición a **polvo de yeso**

✓ Limpia la pizarra **de arriba a abajo** y, si es posible, con un **borrador húmedo**

Preservación de la voz en el aula

1



Introducción

2



Buenos hábitos

3



Comunicación (1/2)

4



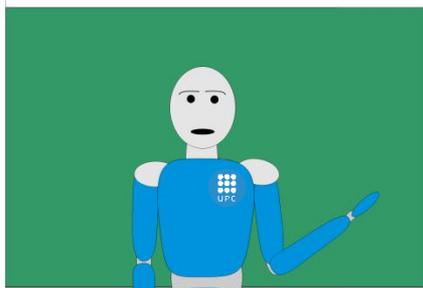
Proyección de la voz

Sigue las siguientes **recomendaciones** para mejorar la **COMUNICACIÓN EN EL AULA**

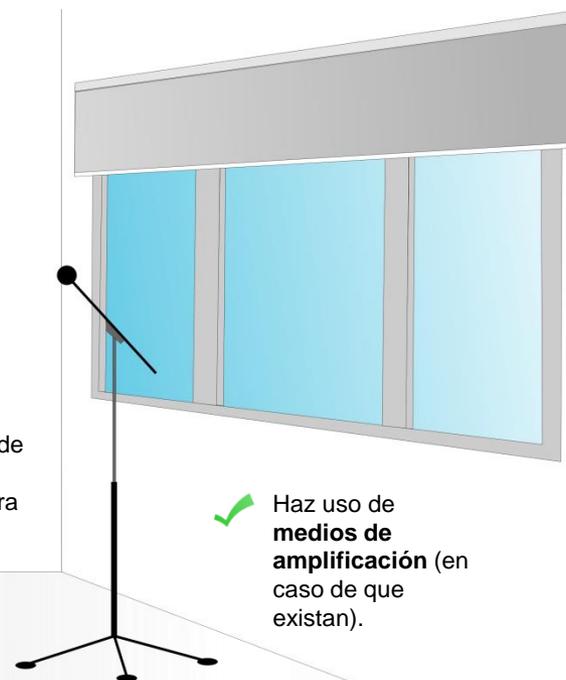
COMUNICACIÓN

Procura

- Hablar ... **poco** ... a poco.
- No gritar** ni susurrar.
- Hablar con **frases cortas**.
- Realizar **pausas**.
- Utilizar comunicación no verbal: **gestos**.



✓ Organiza la actividad de forma que te permita intercalar periodos para **recuperar la voz**.



✓ Haz uso de **medios de amplificación** (en caso de que existan).

Preservación de la voz en el aula

1



Introducción

2



Buenos hábitos

3



Comunicación (2/2)

4



Proyección de la voz

Sigue las siguientes **recomendaciones** para evitar un **uso inadecuado de la voz**

COMUNICACIÓN



El **cuerpo** debe mantenerse **alineado** y **relajado** para que la respiración sea natural.



Ciclo respiratorio natural

Procura variar el tono de voz durante la actividad vocal.

Evita hablar con un tono de voz bajo y monótono y con frases más largas que el ciclo respiratorio



Habla lentamente y realiza **pausas** frecuentes.

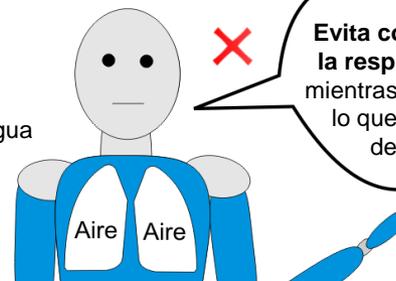


Procura **relajar** la parte superior del tórax, hombros, cuello y garganta durante la actividad vocal.

Realiza **ejercicios** de relajación muscular.



Evita apretar los dientes y **tensar** la mandíbula o la lengua



Evita contener la respiración mientras piensas lo que vas a decir

Alto



Tono de voz
Normal



Bajo

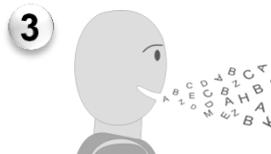
Preservación de la voz en el aula



1 Introducción



2 Buenos hábitos



3 Comunicación

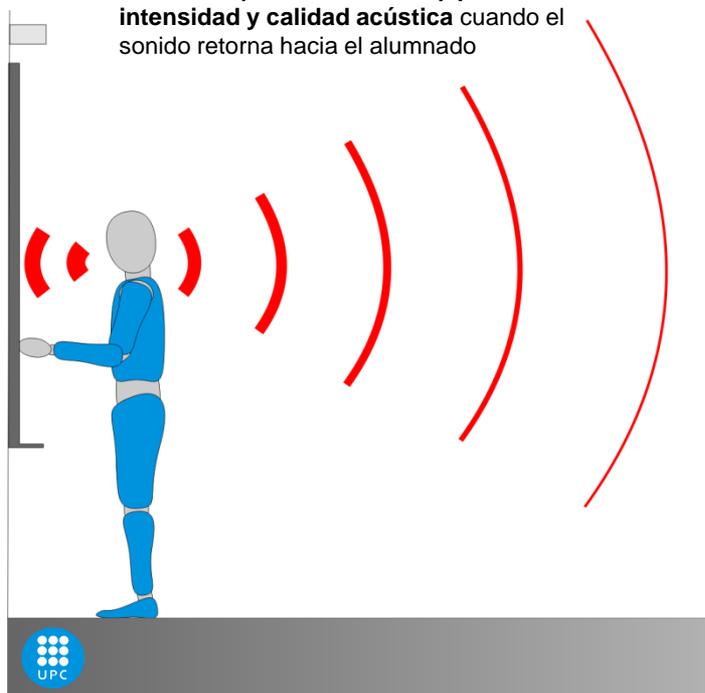


4 Proyección de la voz (1/3)

Sigue las siguientes **recomendaciones** para mejorar la **proyección de la voz**

PROYECCIÓN DE LA VOZ: orientación

- ❌ Evita hablar de cara a la pizarra. Nuestra voz se refleja sobre la misma y **pierde intensidad y calidad acústica** cuando el sonido retorna hacia el alumnado



- ❌ Evita la presencia de **ruido de fondo** pidiendo silencio al alumnado (conversaciones)



Preservación de la voz en el aula



1
Introducción



2
Buenos hábitos



3
Comunicación



4
Proyección de la voz (2/3)

Sigue las siguientes **recomendaciones** para mejorar la **proyección de la voz**

PROYECCIÓN DE LA VOZ: orientación

✓ Procura **acercarte al alumnado** y **proyectar la voz** en su dirección.

Sítuate en **zonas céntricas** donde la voz se distribuya de forma uniforme y llegue de forma regular a todo el alumnado.

✓ **Respetar y haz respetar** el turno de palabra.

✓ Procura que el alumnado se sienta en las filas delanteras



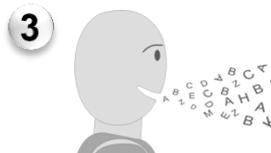
Preservación de la voz en el aula



1 Introducción



2 Buenos hábitos



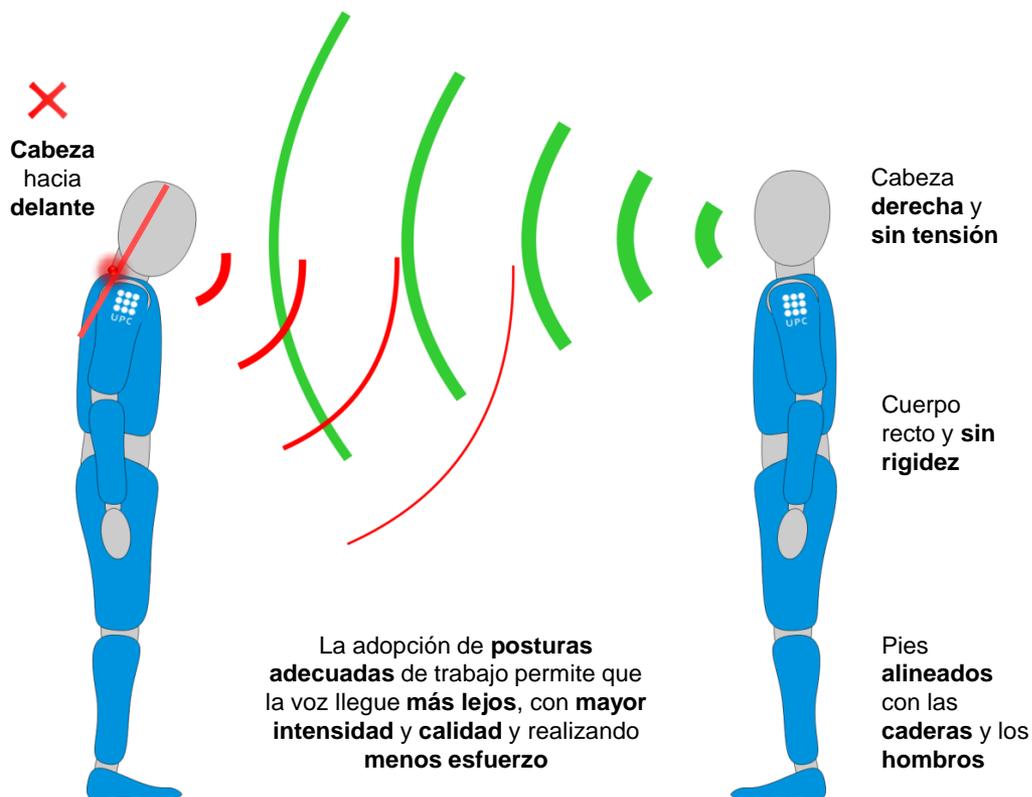
3 Comunicación



4 Proyección de la voz (3/3)

Sigue las siguientes **recomendaciones** para mejorar la **proyección de la voz**

PROYECCIÓN DE LA VOZ: postura



Las cualidades acústicas de la voz están directamente relacionadas con la **postura del cuerpo**. Adoptar posturas adecuadas de trabajo contribuye a la emisión de la voz de una manera **eficiente y sana**.

- ✓ Procura que la **cabeza**, el **cuello** y el **tronco** estén alineados.
- ✓ Procura **hablar** en posición **de pie**. El peso del cuerpo debe recaer sobre ambos pies.
- ✓ El cuerpo debe mantenerse **equilibrado**. Evita adoptar posiciones en las que los hombros no se encuentren a la misma altura.
- ✓ Procura **moverte** por el aula durante la realización de la actividad (evita el estatismo postural).