

DATOS DE LA ACTIVIDAD

Actividad Salud Vocal para docentes. Protege tu voz, optimiza tu enseñanza

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Fechas actividad | 27/02/2026 - 27/02/2026 | Fechas inscripción | 09/02/2026 - 22/02/2026 |
| Horas presenciales | 4 : 0 | Horas no presenciales | 0 : 0 |
| Plazas | 20 | Modalidad | JORNADAS |
| Año | 2025-26 | Ambito | Centro de Profesorado |
| Centro | C.Profesorado DE MONZÓN (MONZON) | | |
| Lugar de celebración | IES Martínez Vargas (Barbastro) | | |

Destinatarios

Docentes de centros del ámbito del CP de Monzón con horario lectivo de tarde (EOIs, CPEPAs, Conservatorio Profesional de Música, etc.)

Objetivos

- Aprender técnicas de respiración y proyección vocal que facilitan hablar sin esfuerzo.
- Prácticar ejercicios sencillos para prevenir la fatiga y mantener una voz clara durante toda la jornada.
- Conocer diferentes recomendaciones de higiene vocal y hábitos saludables para cuidar tu voz día a día.
- Interiorizar estrategias para optimizar la comunicación en el aula, evitando forzar la garganta.

Contenidos

La voz es la herramienta más poderosa y, al mismo tiempo, la más frágil de quienes enseñan. Cada día los docentes hablan durante varias horas, a distintos volúmenes y en diversos entornos: desde el aula tradicional hasta actividades al aire libre. Esta exigencia constante puede ocasionar cansancio, ronquera, pérdida de la voz e incluso lesiones en las cuerdas vocales si no se cuenta con un buen cuidado y entrenamiento.

Esta formación es un espacio diseñado especialmente para brindar recursos prácticos y accesibles que te ayudarán a proteger tu voz y a comunicarte con mayor claridad, seguridad y presencia.

CONTENIDOS:

1. El origen de la voz y la importancia de la técnica vocal en la voz profesional
2. La voz como una silla de cuatro patas
3. Respiración:
 - a. Mecanismos respiratorios naturales.
 - b. ¿Es importante la respiración en la fonación?
 - c. Emoción y respiración
 - d. Ejercicios de respiración (diafragmática, costal y dorsal) – Respiración completa.
4. La laringe: el origen del sonido
 - a. Palpación y conocimiento de todas sus partes.
 - b. Trabajo de tracto semi-ocluido (SOVT)
5. El filtro vocal: la arquitectura del sonido
 - a. Percepción de cavidad oral.
 - b. Lengua. Labios. Paladar. Mandíbula.
6. La corrección postural: el soporte invisible de la voz.
 - a. Principios de corrección postural

b. Importancia en la fonación

7. El ejercicio físico como aliado de la voz.
8. Pautas de higiene vocal.
9. Higiene nasal.
10. Hidratación vocal.
11. Reflujo gastroesofágico.
12. Voz y alimentación

Criterios de inscripción

Opciones de inscripción

Sesiones

| Fecha y Hora | Duración | Tipo de sesión | Lugar de celebración |
|---------------------|-----------------|-----------------------|---------------------------------|
| 27/02/2026 10:00 | 4:0 | Asesoramiento externo | IES Martínez Vargas (Barbastro) |

Observaciones

PONENTE: Sergio Sanz – Vocal coach