

# HAZTE OÍR

Porque tu voz lo enseña todo



Programa de Conservación Vocal:  
Hábitos saludables para cuidar la voz



Colmena  
ARL



Colmena Compañía de Seguros de Vida S.A.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Lined writing area consisting of 25 horizontal lines within a rounded rectangular border.

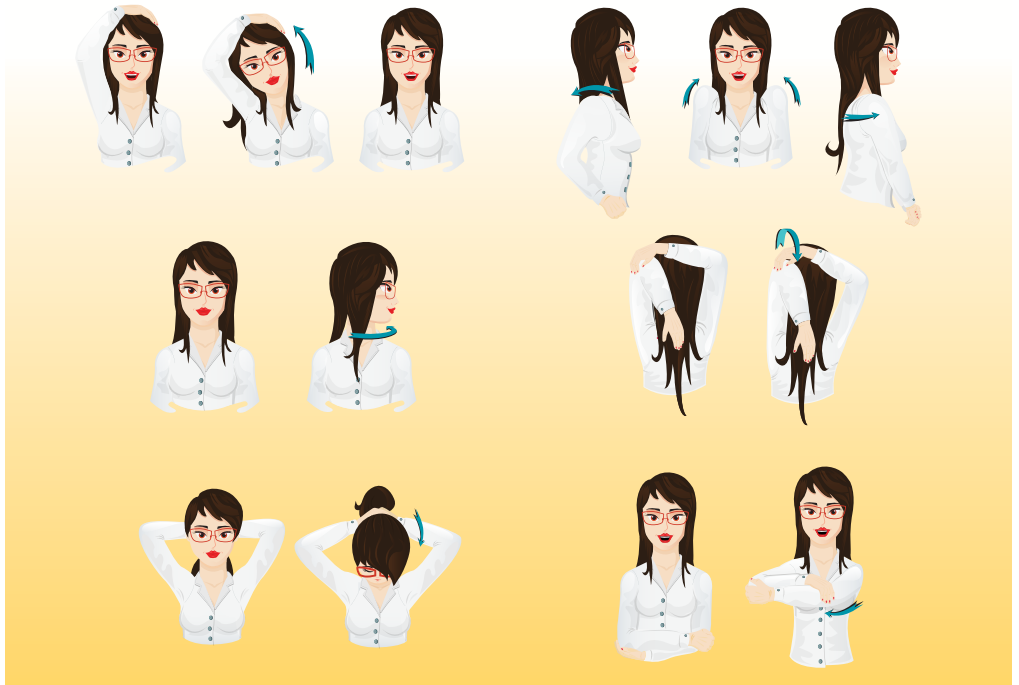
A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal lines for writing.



# Guía ejercicios de conservación vocal

Esta sencilla guía le permitirá cuidar y recuperar su voz mediante ejercicios de conservación vocal. Realice los ejercicios diariamente, al menos dos veces durante su jornada de trabajo. Siga las pautas que se muestran a continuación y recuerde que a mayor repetición mejor interiorización de la técnica para la emisión de una voz adecuada.

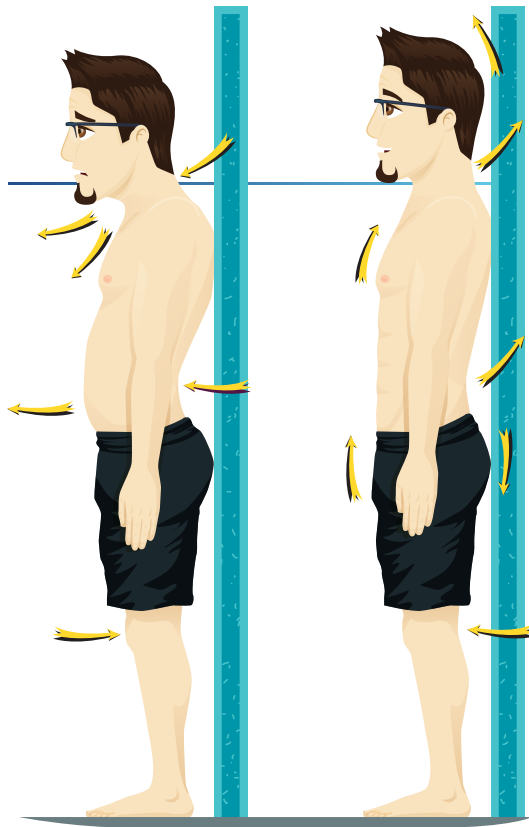
## Ejercicio 1



- Estire su cuello y hombros como ilustra la imagen
  - Sea consciente de la sensación de relajación y estiramiento que genera en los músculos que dan soporte a la voz
  - Repita 5 veces cada ejercicio
- Si hay dolor muy fuerte NO continúe con los ejercicios y consulte a un especialista

## Ejercicio

## 2



*Imagen basada en: Libro Profono, módulo 2. Pág: 166. Edit Médica Panamericana*

- Revise con frecuencia la alineación de su cuerpo
- Controle su postura mediante la identificación de los puntos de alineación corporal: cabeza, cuello, cintura, cadera, rodillas y pies
- Utilice una pared como referencia para la alineación, corrija al máximo según la figura de la derecha
- **Recuerde** que la alineación corporal es necesaria para producir una voz fácil y con libertad muscular
- Realice esta revisión al menos 2 veces por día

## Ejercicio

### 3

Entrene el tipo respiratorio bajo con movimiento del diafragma y/o abdomen. Identifique la forma de ejecución en las imágenes.



- Inhale expandiendo los músculos abdominales y exhale suavemente con sonido de /SSS/ contrayendo el diafragma. Repetir 5 veces
- Practique en posición acostada y de pie
- Durante el día revise varias veces que su tipo respiratorio sea bajo
- **Recuerde:** si la respiración es muy superior genera tensión en los músculos de la laringe

## Ejercicio

## 4

Tome el aire y emita la mayor cantidad de números posible usando apoyo diafragmático. Realice conteo por lo menos de 25 números con una sola toma de aire.



- **Recuerde** que el aire debe ir saliendo de forma continua mientras emite los números, con control muscular.
- Mientras realiza el ejercicio mantenga una postura correcta y emita los sonidos con contracción de diafragma.
- Realice el ejercicio 5 veces, cada vez produzca mayor cantidad de palabras con una toma de aire con control del aire y sin esfuerzo.
- Practique al menos 3 veces por día.

## Ejercicio

## 5

Entrene su tono óptimo y conviértalo en su tono habitual de habla. Para esto:

- Produzca el sonido de la palabra /AJA/ en afirmación, con boca cerrada y mandíbula relajada
- Identifique la sensación de emisión fácil y la resonancia anterior en la boca Repita 5 veces
- Combine el sonido con series como números, días de la semana, transfiera el tono a toda la frase
- Practique estas series 3 veces
- Utilice de forma cotidiana el sonido entrenado





## Ejercicio

## 6

La resonancia anterior es fundamental para emitir una voz fácil, sin esfuerzo con control muscular y respiratorio. Para conseguirla:

- Produzca un sonido /MMMM/ prolongado con cara relajada
- Identifique la vibración en boca y nariz
- Repita 5 veces el ejercicio
- Mantenga la sensación identificando la vibración y aumento de la potencia



## Ejercicio 7



### Ejercicios con tracto vocal semiocluido

- Identifique a la derecha las posturas de mayor resonancia y proyección vocal
- Realice un sonido de resonancia anterior. Realice una emisión fácil sin esfuerzo
- Practique cada una 5 veces manteniendo la resonancia anterior
- En los ejercicios con pitillo mantenga el sonido continuo sin tensión y con mucha vibración anterior
- Repita el ejercicio combinando con el sonido de las vocales
- Realice cada uno 3 veces

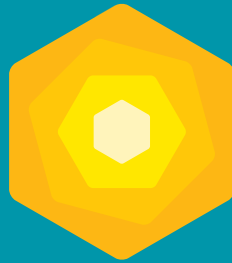


# Recomendaciones

*Recuerde que su voz es su principal herramienta de comunicación y medio para enseñar. Cuídela realizando con frecuencia la rutina de ejercicios anterior y tenga en cuenta los siguientes consejos:*

- ◆ Para dictar las clases utilice su voz proyectada llevando la sensación a los órganos resonadores anteriores: labios y nariz, sienta que se produce sin tensión ni esfuerzo, mantenga una postura adecuada y apoyo de la respiración con movimiento del diafragma.
- ◆ **Caliente su voz** (rutina anterior) antes de iniciar su labor de docencia, esto le hará más resistente a la fatiga vocal.
- ◆ **Hidrátese:** consuma sorbos de agua constantemente en el día, principalmente durante el habla continua para evitar la deshidratación y sobre esfuerzo.
- ◆ **Utilice estrategias pedagógicas** que le permitan hacer pausas vocales: talleres, trabajos en grupo, asesorías individuales que disminuyan el uso vocal para la enseñanza magistral.
- ◆ **Apoye su voz con estrategias de comunicación oral:** utilice los gestos faciales apropiados con su mensaje, realice amplia vocalización (articulación) que favorezca la comprensión, use sus manos y cuerpo para apoyar el significado de sus palabras. Acérquese a sus interlocutores para comunicarse con ellos y evitar así el desgaste vocal.
- ◆ **No compita contra el ruido ambiente:** utilice su voz proyectada con el apoyo muscular y respiratorio adecuado, realice silencios prolongados mientras pasan los momentos de mayor ruido, y retome la comunicación con voz proyectada o voz de llamado.





# Colmena

## ARL

Este documento es una guía general ilustrativa y no obligatoria;  
no exime, ni reemplaza las responsabilidades del empleador  
frente al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades **018000-9-19667**  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

