

APUNTES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

SEGUNDO NIVEL: BÁSICO GENERAL EN LA VOZ DOCENTE, DE ATENCIÓN AL PÚBLICO, SECRETARIAS, OPERADORES DE CALL CENTER, VENDEDORES, ETC.

Tema: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ PROFESIONAL

Dr. Roberto Mazzarella

1. Realizar la respiración de una forma adecuada: (realizar inspiraciones nasales, no bucales).
2. Articular los sonidos de forma correcta y evitar forzar la voz.
3. Emplear un ritmo de emisión vocal correcto, ni excesivamente rápido, ni monótono.
4. Evitar en lo posible la tos, el carraspeo, sonarse la nariz con excesiva fuerza, los gritos, etc.
5. Introducir descanso y silencio cuando se ha forzado demasiado la voz.
6. Realizar diariamente ejercicios de vocalización.
7. No hablar mientras se escribe en la pizarra ya que el sonido pierde intensidad e involuntariamente se eleva el volumen, produciendo cansancio vocal. Tampoco es aconsejable hablar mientras se lee un texto puesto que se mantiene una posición incorrecta de la cabeza, al tenerla inclinada, el sonido se proyecta hacia el texto y no hacia el auditorio por lo que pierde intensidad.

OBSERVACIONES:



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com.ar