TRATAMIENTO DE LA VOZ

(MANUAL PRÁCTICO)

Paloma Acero Villán / M.ª Jesús Gomis Cañete

editorialcepe.es

CEPE

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 9
2. PAUTAS DE HIGIENE VOCAL 13
3. MODELO DE SESIÓN 17
4. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN 21
   - 4.1. Ejercicios de Cuello 23
   - 4.2. Ejercicios de Hombros 24
   - 4.3. Ejercicios de Lengua, Mandíbula y Velo del Paladar 25
5. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN COSTO-ABDOMINAL 27
   - 5.1. Respiración-Base 29
   - 5.2. Respiración Avanzada 30
6. VOCALIZACIONES SIN VOZ PARA HIPERTONÍA VOCAL 31
7. IMPOSTACIÓN VOCAL 35
   - 7.1. Voz Cantada 39
     - 7.1.1. Fonema/M/( ) 41
     - 7.1.2. Vocalizaciones ( ) 43
     - 7.1.3. Escalas combinadas ( ) 50
     - 7.1.4. Palabras ( ) 65
     - 7.1.5. Frases ( ) 92
   - 7.2. Voz Cantada y Hablada 103
     - 7.2.1. Frases enunciativas ( ) 105
     - 7.2.2. Textos en verso ( ) 116
   - 7.3. Voz Hablada 123
     - 7.3.1. Frases interrogativas y exclamativas ( ) 124
     - 7.3.2. Coordinación fono-respiratoria 131
     - 7.3.3. Textos en prosa 148

editorialcepe.es

8. EJERCICIOS PARA HIPOTONÍA VOCAL 163
8.1. EJERCICIOS DE FUERZA (💿) 165
8.2. VOCALES AGUDAS PARA HIPOTONÍA (💿) 171
8.3. PALABRAS PARA HIPOTONÍA (💿) 172
8.4. FRASES PARA HIPOTONÍA (💿) 178
9. RECOMENDACIONES AL ALTA 189

editorialcepe.es

Nota: El símbolo (💿), insertado en varios apartados, indica que los ejercicios contenidos en ellos vienen ejemplificados en el CD adjunto a este manual.

1
INTRODUCCIÓN

editorialcepe.es

1. INTRODUCCIÓN

Este manual va dirigido a profesionales de la voz, logopedas y foniatras, con el objeto de facilitarles el tratamiento de los trastornos vocales. Está formado por una serie de ejercicios elaborados para emplear directamente en cada una de las sesiones, tanto para hipotonías, como para hipertonías cordales o disfonías funcionales.

Puesto que el objetivo del tratamiento vocal es conseguir que el paciente sea capaz de producir voz utilizando al máximo sus cualidades y con el mínimo esfuerzo, es importante concienciarle de la necesidad de poner en práctica lo ejercitado en las sesiones, de cara a una generalización, integración y automatización de las adquisiciones. Así pues, se recomiendan estos mismos ejercicios como material adecuado para que el paciente pueda trabajar en su casa de forma paralela al tratamiento y favorecer la consecución de un buen hábito vocal.

La experiencia nos ha demostrado que si el paciente es capaz de captar cómo se produce el sonido y qué órganos intervienen en él, se implica más en la realización de los ejercicios y avanza más rápidamente. De ahí, que recomendemos que el terapeuta explique con palabras sencillas el proceso de producción de voz: cómo son las cuerdas vocales, por dónde ha de pasar el sonido, por qué es beneficiosa la respiración costo-abdominal, etc. Para ello, puede recurrir a dibujos, textos y todo aquel material del que pueda valerse para dicho fin.

En el caso de las disfonías derivadas de hipertonía vocal, además de la relajación segmentada que proponemos en este manual (de cuello, hombros, lengua, mandíbulas y velo del paladar), también recomendamos el uso de la relajación generalizada, para la cual existen cintas ya editadas en el mercado y que el terapeuta podrá recomendar al paciente.

editorialcepe.es

El orden de ejecución de los ejercicios no es aleatorio, sino que obedece a una serie de fases elaboradas sucesivamente en dificultad creciente, si bien su secuencia de aplicación puede variar a criterio del terapeuta, en función de las necesidades del paciente.

Toda la didáctica de este manual viene avalada por la experiencia adquirida a lo largo de los años de ejercicio profesional, ante la necesidad de subsanar las carencias de metodología práctica detectadas durante el mismo. Tras una prolongada experimentación en la aplicación de todos los ejercicios, y dados los excelentes resultados obtenidos, podemos constatar la efectividad y validez de su uso como método global.

editorialcepe.es

Este manual va *dirigido a profesionales de la voz*, logopedas y foniatras, con el objeto de facilitarles el tratamiento de los trastornos vocales. Está formado por una serie de ejercicios elaborados para aplicar directamente en cada una de las sesiones, tanto *para hipotonías*, como para *hipertonías cordales o disfonías funcionales.*

Puesto que el objetivo del tratamiento vocal es conseguir que el paciente sea capaz de producir voz utilizando al máximo sus cualidades y con el mínimo esfuerzo, es importante concienciarle de la necesidad de poner en práctica lo ejercitado en las sesiones, de cara a una generalización, integración y automatización de las adquisiciones. Así pues, *se recomiendan estos mismos ejercicios como material adecuado para que el paciente pueda trabajar en su casa* de forma paralela al tratamiento y favorecer la consecución de un buen hábito vocal.

La experiencia nos ha demostrado que si el paciente es capaz de captar cómo se produce el sonido y qué órganos intervienen en él, se implica más en la realización de los ejercicios y avanza más rápidamente. *De ahí, que recomendemos que el terapeuta explique con palabras sencillas el proceso de producción de voz:* cómo son las cuerdas vocales, por dónde ha de pasar el sonido, porqué es beneficiosa la respiración costo-abdominal, etc. Para ello, puede recurrir a dibujos, textos y todo aquel material del que pueda valerse para dicho fin.

En el caso de las disfonías derivadas de hipertonía vocal, además de la *relajación* segmentada que proponemos en este manual (de cuello, hombros, lengua, mandíbulas y velo del paladar), también recomendamos el uso de la relajación generalizada, para la cual existen cintas ya editadas en el mercado y que el terapeuta podrá recomendar al paciente.

El orden de ejecución de los ejercicios no es aleatorio, sino que obedece a una serie de fases elaboradas sucesivamente en dificultad creciente, si bien su secuencia de aplicación puede variar a criterio del terapeuta, en función de las necesidades del paciente.

Toda la didáctica de este manual viene *avalada por la experiencia* adquirida a lo largo de los años de ejercicio profesional, ante la necesidad de subsanar las carencias de metodología práctica detectadas durante el mismo

editorialcepe.es

General Pardiñas, 95
28006 Madrid
Tel.: 91 562 65 24
Fax: 91 564 03 54
E-mail: clientes@editorialcepe.es
www.editorialcepe.es

ISBN: 978-84-7869-471-4