



# Taller: Cuidá y potenciá tu VOZ

## LA VOZ EN EL TRABAJO



La voz es para toda la vida  
Te ayudamos a cuidarla



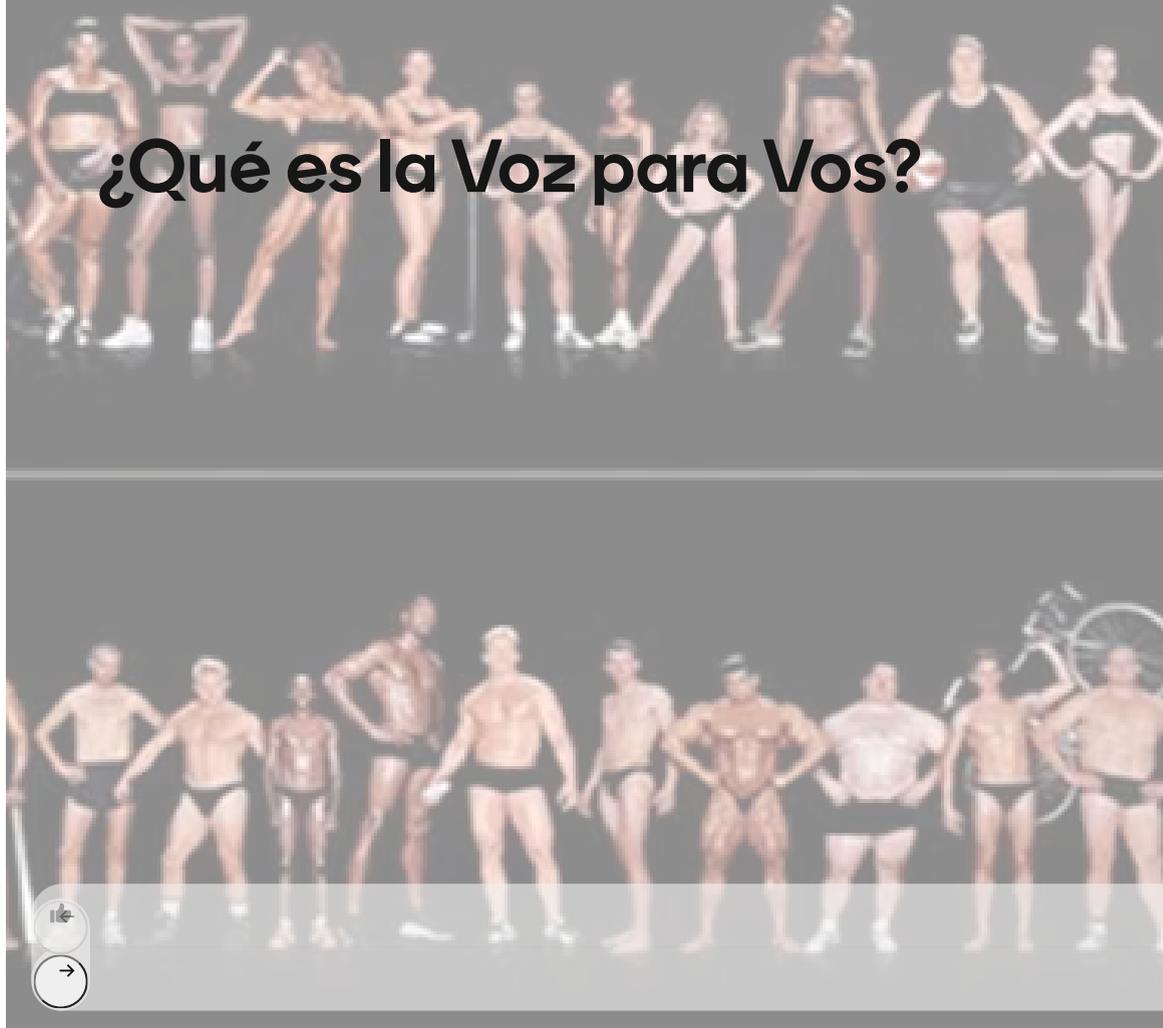
# ¿Qué contiene el envase?



Join at <https://www.menti.com/algz7cpnqrwj>

Mentimeter

¿Qué es la Voz para Vos?



**Actividad:**

**¿Qué es la voz para vos?**

**¿Cómo es tu voz?**





En conjunto con el cuerpo, refleja la expresión de la identidad de las personas en términos de la edad, etnia, cultura y del nivel educacional, así como también, del género... (Davies et al., 2015; McAleer et al., 2014; Mills – Stoneham, 2017; Titze, 2000)

Una voz sana es aquella que no requiere esfuerzo, no produce dolor, ni cambia significativamente su calidad. Es importante reconocer los cambios en la voz de manera temprana para un diagnóstico oportuno y mejores posibilidades de recuperación. (Behlau et al. 2004)

Un individuo tendrá salud vocal cuando su voz sea eficiente (Farías P., 2012)



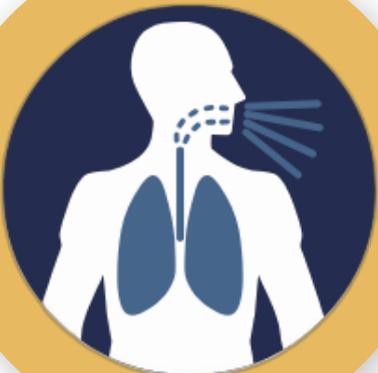
# ¿Cómo se produce la voz?



¿Qué sistemas intervienen en su producción?



Sistema Nervioso



Sistema Respiratorio



Sistema Digestivo



Sistema Endocrino



Sistema Auditivo



Sistema Postural



# CARACTERÍSTICAS DE LA VOZ

Se compone de diferentes características:

TIMBRE, VOLUMEN, TONO, DURACIÓN Y RITMO directamente relacionadas con POSTURA, TONO MUSCULAR Y EMOCIONES.



# Características de la voz

## VOLUMEN O INTENSIDAD

Potencia con que el aire pasa por la laringe y hace vibrar las cuerdas vocales, medida en decibeles (Db)

- Voz baja (menos de 50 dB)
- Voz conversacional (entre 50 y 65 dB)
- Voz proyectada (entre 65 y 80 dB)
- Grito (entre 90 y 110 dB)
- Cantantes de ópera pueden alcanzar los 120 dB



# Características de la voz

## TIMBRE



Cualidad que distingue una voz de cualquier otra. "Es nuestra huella digital vocal, nuestra carta de presentación".

Depende de una parte concreta de nuestro sistema fonatorio, la región supraglótica, es aquí donde se amplifica o se atenúan unos armónicos u otros.



Audio 01 (1) (1).mp3



AUDIO 2.mp3

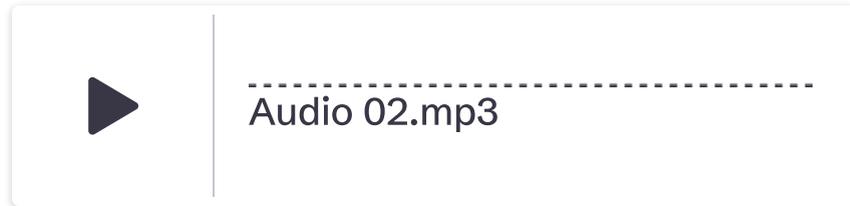
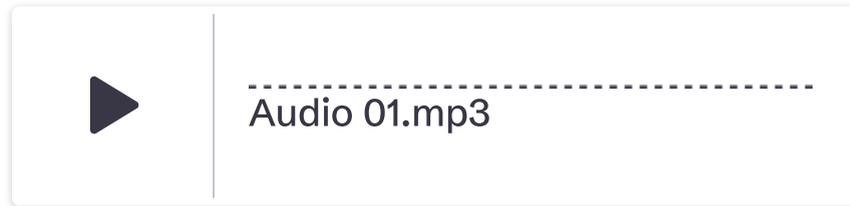


# Características de la voz



## TONO

Es la propiedad de la voz que permite clasificar el sonido en una escala, de más agudo a más grave.



# Características de la voz

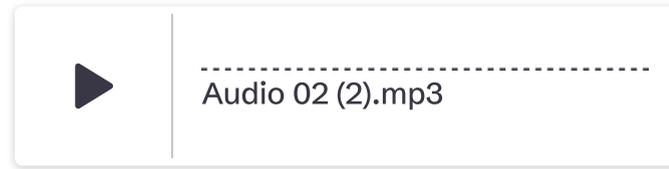
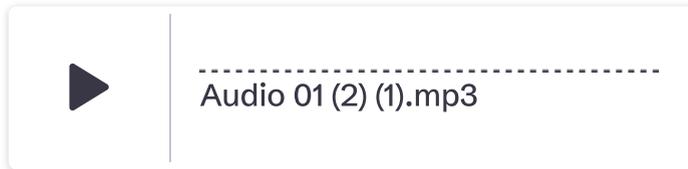


## DURACIÓN

Tiempo de extensión de un sonido

## VELOCIDAD

Resultado de las extensiones de los sonidos alineados en segmentos: palabras y frases, incluyendo las pausas.



## RITMO

Cadencia de la locución que la hace armónica. RITMO

SOSTENIDO: es más agradable, en función de sumusicalidad

RITMO IRREGULAR: se asocia con ciertos estados de ánimo



# Características de la voz



**FLEXIBILIDAD:** Debe ser adecuada con disponibilidad de variaciones tanto como de la sonoridad, para así expresar énfasis, significados, o sutilezas que manifiesten los sentimientos o las diferencias semánticas del mensaje

**SUSTENTABILIDAD/SOSTENIBILIDAD:** debe ser adecuada, de tal forma que la voz de una persona le permita lograr sus necesidades sociales y ocupacionales, aún cuando se requiera un uso de la voz extendido.

(Johnson et al., 1965)

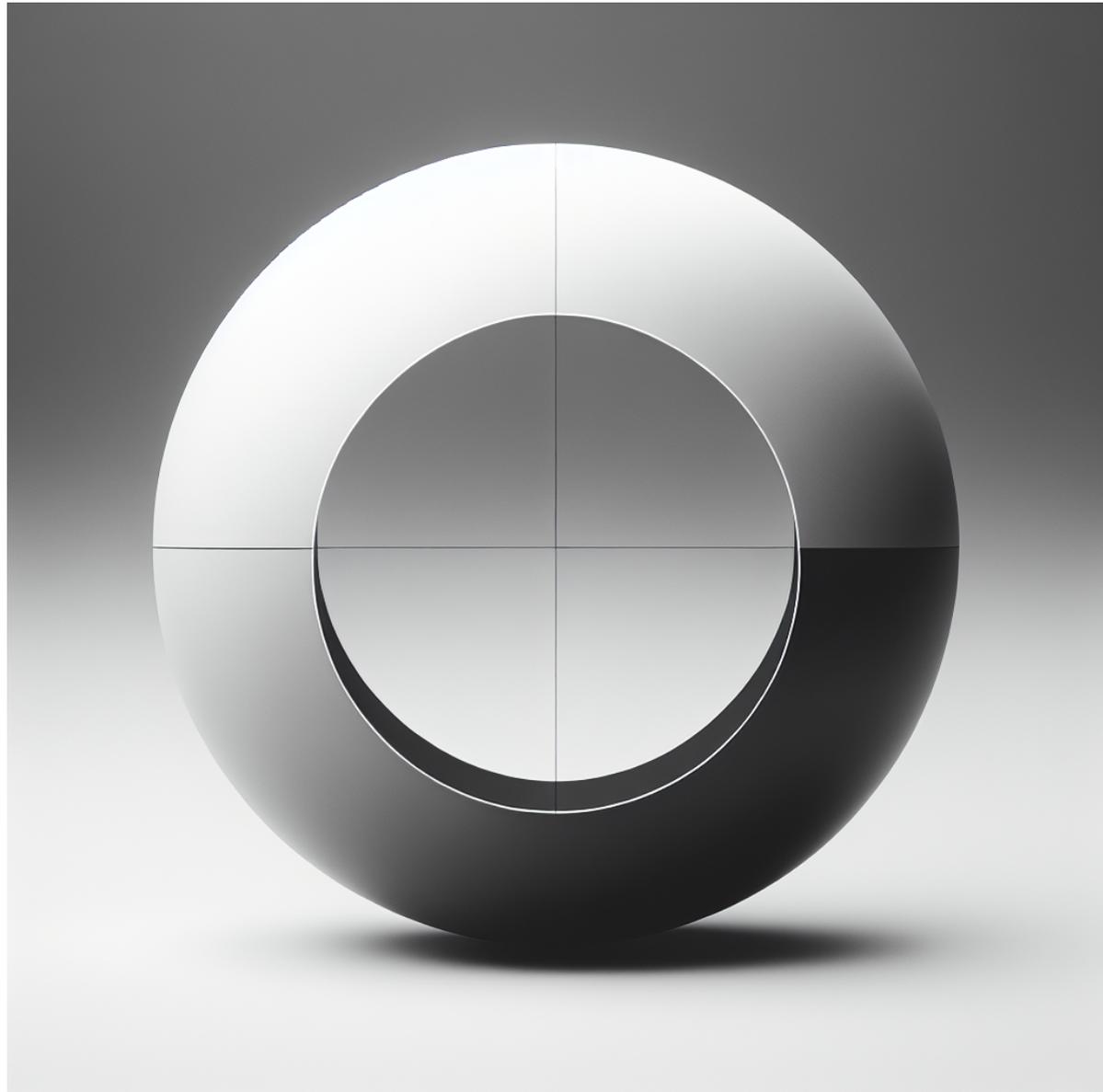


Sign in to your Google  
Account

You must sign in to access this content

Sign in





**FRECUENCIA o  
TONO**



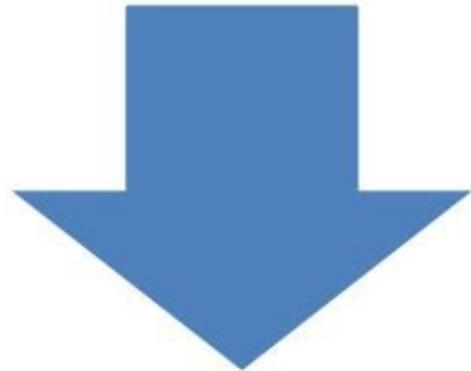
**INTENSIDAD o  
VOLÚMEN**



**VELOCIDAD**



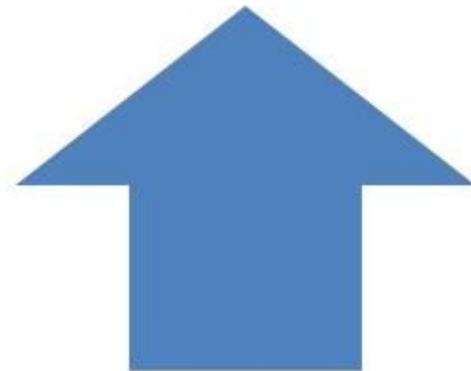




Mayor  
productividad



Menor  
esfuerzo vocal





cevbr and mbehlau  
Original audio

[View profile](#)





# Sign in to your Google Account

You must sign in to access this content

Sign in



# ¿Cuándo consultar al laringólogo para detectar o prevenir problemas de la voz?

## Síntomas más frecuentes del mal uso y/o abuso vocal



- **Fatiga vocal**
- **Tos, carraspeo**
- **Picazón, ardor y/o dolor en la garganta**
- **Tensión muscular en el cuello y hombros**
- **Sensación de cuerpo extraño en la garganta**
- **Cambios de frecuencia fundamental**
- **Falta de intensidad y de proyección vocal**
- **Dificultad para mantener la voz al finalizar la jornada**
- **Dificultad para ser entendido**



# La higiene es prevención y promueve prácticas que no dañan o abusan de la voz

Tené siempre a tu alcance bebidas para hidrartarte (lo óptimo son 2 lt diarios) antes, durante y después de usar la voz

Evitá gritar, fumar o ingerir bebidas alcohólicas

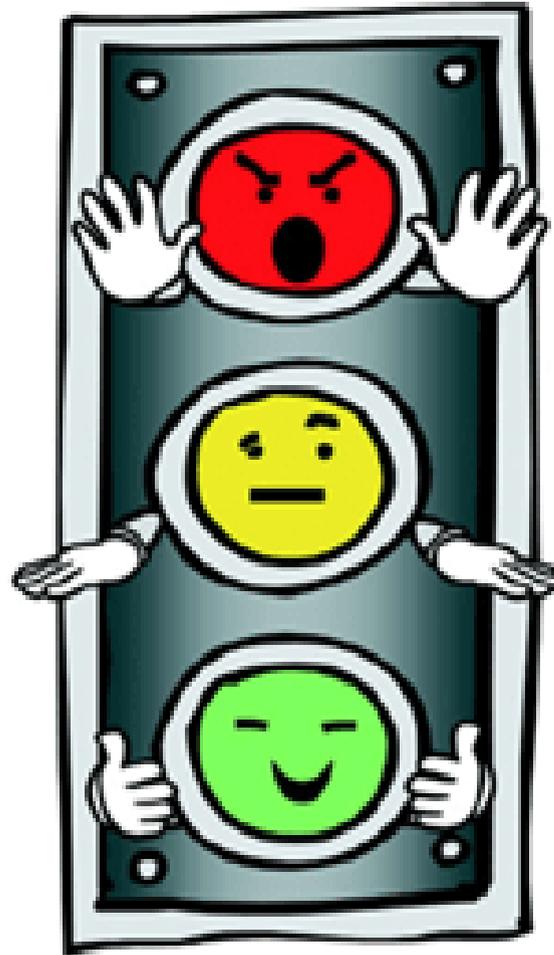
¿Conocés pautas de cuidado e higiene vocal?

Hacé ejercicios de calentamiento de la voz antes de usarla

Tomá descansos cuando sientas fatigada la voz



# Semáforo vocal



## PROHIBIDO

Carraspear; Gritar; Hacer ruidos raros con la voz; Fumar

## PRECAUCIÓN

Gaseosa; Auriculares; Celular; Comida Chatarra

## PERMITIDO

Tomar agua; Hacer ejercicio; Hablar suave, lento y claro; Respirar por la nariz; Dormir bien





Sign in to your Google Account

You must sign in to access this content

Sign in

## CURSO VIRTUAL CUIDADO DE LA VOZ EN EL TRABAJO



# PREGUNTAS



[www.argentina.gob.ar/srt](http://www.argentina.gob.ar/srt)

[ayuda@srt.gob.ar](mailto:ayuda@srt.gob.ar)

0-800-666-6778



@SRTArgentina | Superintendencia de Riesgos del Trabajo

