



# TÉCNICAS VOCALES

---

Desde siempre ocurre que cuanto más ruido existe en el ambiente, más tendemos a levantar la voz para hacernos escuchar. En la actualidad, **a consecuencia del COVID - 19**, esto se ha incrementado por:

- **La distancia social obligatoria** de 1,5 metros en espacios cerrados con ruido, como son, tanto en aulas o las oficinas trabajo motiva el subir la voz para que se nos escuche con más claridad.
- **La mascarilla** al taparnos la boca, tenemos la necesidad inconsciente de gritar para hacernos entender aunque no haga falta.
- **El uso de la tecnología.** Este aspecto afecta sobre todo a las personas mayores que no habían interactuado con las nuevas tecnologías antes del COVID, y que durante los meses de confinamiento han empezado a usar la función de videollamada, subiendo el volumen de su voz por la pantalla y la "lejanía" entre contactos.

Esto ha llevado a la necesidad de aprendizaje de diferentes técnicas vocales que **ayuden a relajar la laringe** y por tanto, a evitar una posible disfonía en el futuro. Las más comunes son:

- Técnica de **voz de fritura** (vocal fry), es una técnica donde se busca llegar al registro más grave de la voz y sirve para ganar potencia además de para mejorar la voz sana que se encuentra fatigada.
- Técnica de **relajación general** en la musculatura implicada en la fonación, como es el cuello, hombros, laringe (músculos extrínsecos e intrínsecos) y los órganos y músculos bucofonatorios (mandíbula, labios, lengua y velo del paladar).
- **Eliminar malos hábitos**, como puede ser el sobreesfuerzo vocal o el carraspeo.
- **Método del acento**, que tiene como objetivo mejorar las funciones normales de la voz para resolver así los síntomas patológicos, mediante la coordinación entre la respiración, fonación y movimiento corporal por medio del ritmo, consiguiendo así una voz clara y fluida que tenga buena inteligibilidad.