



**UNIVERSIDAD DE SANTANDER**

**PROGRAMA DE EXTENSIÓN “VOZ QUE REGULA: EL PODER DEL NERVIO VAGO”**

**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS Y DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE FONOAUDILOGÍA**

**2026**

**1.DIRIGIDO A:** comunidad académica y a la población en general, incluyendo grupos externos como adultos mayores.

## **2.OBJETIVO GENERAL**

Comprender y experimentar cómo el canto y el uso consciente de la voz favorecen la regulación de los estados emocionales, a partir de la activación del nervio vago y otros procesos neurofisiológicos, promoviendo estrategias prácticas de bienestar y conexión personal.

## **3.OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Promover el bienestar emocional de los oyentes mediante la divulgación de cómo el canto y el uso consciente de la voz influyen en la regulación emocional, integrando explicaciones sencillas y experiencias sonoras que puedan aplicarse en la vida cotidiana.
- Visibilizar a través de contenidos dinámicos y demostrativos en el canal UTV, el impacto del canto en la regulación emocional y el bienestar, integrando fundamentos científicos y experiencias prácticas que conecten con la audiencia.
- Fomentar el bienestar emocional, la estimulación cognitiva y la conexión social en los adultos mayores mediante el canto, utilizando la voz como herramienta de expresión, memoria y regulación emocional en un ambiente significativo y participativo.
- **Promover el bienestar emocional, la regulación del estrés y la humanización de los entornos de práctica en usuarios y personal administrativo, mediante el uso del canto y la voz como herramientas de expresión, interacción y fortalecimiento del vínculo social en contextos institucionales.**

## **4.JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad, los altos niveles de estrés, ansiedad y desconexión emocional afectan significativamente la calidad de vida de las personas en distintos contextos, incluyendo entornos educativos, comunitarios, institucionales y de atención a población adulta mayor. Frente a esta realidad, se hace necesario implementar estrategias accesibles, significativas y basadas en evidencia que favorezcan la regulación emocional y el bienestar integral.

El canto y el uso consciente de la voz se posicionan como herramientas efectivas, ya que involucran procesos fisiológicos y neuropsicológicos como la regulación de la respiración, la estimulación del nervio vago y la activación de sistemas asociados al placer y la conexión social. Estos mecanismos contribuyen a la disminución del estrés, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento de vínculos interpersonales.

Desde una perspectiva científica, estudios en neurociencia y teorías como la polivagal han demostrado que la vocalización, la prosodia y la respiración rítmica favorecen estados de seguridad y calma, facilitando la regulación del sistema nervioso. A su vez, el canto, especialmente en contextos grupales, promueve la sincronización, la memoria emocional y el sentido de pertenencia.

En poblaciones como los adultos mayores, estas prácticas adquieren un valor adicional al estimular funciones cognitivas, evocar recuerdos significativos y fortalecer la interacción social, contribuyendo a una mejor calidad de vida. De igual manera, en entornos institucionales, el uso de

la voz como herramienta de bienestar aporta a la humanización de los servicios y al cuidado tanto de usuarios como del personal.

Por lo anterior, esta propuesta busca integrar el canto y la voz como estrategias prácticas y fundamentadas para la promoción del bienestar emocional, generando espacios de participación, expresión y conexión que impacten de manera positiva a los diferentes públicos involucrados.

#### 5. IMAGEN Y LEMA DEL AÑO 2026: CUIDANDO NUESTRAS VOCES



#### 6. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA EJECUCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLES
Entrevista radio	Se desarrollará el tema en un formato radial dinámico y participativo, en el cual se abordará la relación entre la voz y las emociones de manera clara y cercana para la audiencia. Se iniciará con una introducción al concepto de voz y su importancia en la comunicación, para luego profundizar en cómo los	PENDIENTE POR CONFIRMAR	Guion (ANEXO 1).	➤ Dana ➤ Linda

	<p>estados emocionales influyen en sus características, haciendo énfasis en ejemplos cotidianos que faciliten la comprensión del tema.</p> <p>Durante el programa, se incorporará una actividad práctica basada en la escucha de canciones, con el objetivo de que los oyentes identifiquen y analicen los cambios emocionales reflejados en la voz de los intérpretes. A través de este ejercicio, se invitará a la audiencia a reconocer variaciones en el tono, la intensidad, el ritmo y la expresión vocal, relacionándolas con emociones específicas como la alegría, la tristeza o la nostalgia.</p> <p>Asimismo, se promoverá la participación activa del público mediante preguntas orientadoras, tales como cómo perciben la emoción en una voz o qué cambios notan cuando una persona canta o habla bajo diferentes estados emocionales. Esto permitirá generar un espacio reflexivo y de sensibilización sobre la conexión entre la voz y el mundo emocional.</p> <p>Finalmente, se hará énfasis en la importancia de la escucha consciente, el reconocimiento de las emociones y el cuidado de la voz, motivando a los oyentes a aplicar estos conocimientos en su vida diaria y en sus interacciones comunicativas.</p>			
Entrevista televisión	Se abordará el canto mediante un programa de televisión,	MIERCOLES 15 DE	Guion con videos,	➤ Karina ➤ Valentina

	<p>presentándolo como una función compleja que integra los sistemas respiratorios, fonatorio y resonancia, y destacando su papel en la regulación de las emociones. Se hará énfasis en cómo, a través de la respiración controlada, la fonación sostenida y la vibración vocal, el canto estimula el nervio vago, favoreciendo estados de relajación, disminución del estrés y equilibrio emocional. De esta manera, se resaltará el canto como una herramienta accesible que conecta la voz con el bienestar físico y emocional.</p> <p>Asimismo, se profundizará en la relación entre las emociones y la voz cantada, explicando cómo estados emocionales como el estrés, la ansiedad, la tristeza o la alegría influyen en características como el tono, la intensidad y la calidad vocal. A su vez, se destacará cómo el canto puede actuar de manera inversa, contribuyendo a modular estas emociones mediante la regulación de la respiración, la disminución de tensiones musculares y la activación del sistema nervioso parasimpático.</p> <p>Por otra parte, se abordará la influencia de la edad en la voz en relación con el canto, haciendo énfasis en los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, conocidos como presbifonía. Se explicará cómo la percepción del canto puede contribuir al bienestar emocional, favorecer estados de relajación y apoyar la regulación del sistema nervioso</p>	<p>ABRIL, HORA 9:40 AM</p>	<p>imágenes alusivas (ANEXO 2).</p>	
--	--	------------------------------------	-------------------------------------	--

	<p>en adultos mayores, impactando positivamente su calidad de vida.</p> <p>De igual manera, se tratará el impacto del aislamiento social en la voz y en las emociones, destacando cómo la disminución de la interacción y de los estímulos sonoros puede afectar tanto la producción vocal como el estado emocional. En este sentido, se resaltaré el canto como un recurso que, incluso desde la escucha, puede generar conexión emocional, estimular el sistema nervioso y contribuir al bienestar.</p>			
Nota en pagina web de la universidad			Ticket secretaria del programa.	➤ Profesora Melissa Rincon
Publicación en pantalla LED	<p>Este post celebra el Día de la Voz, destacando su importancia como herramienta de comunicación, expresión emocional y conexión con los demás. Se busca transmitir de manera clara y atractiva que la voz no solo comunica palabras, sino emociones, recuerdos y experiencias. El mensaje invita a cuidar, disfrutar y compartir la voz, reforzando la identidad del programa</p> <p><b>Texto breve:</b> ¡tu voz tiene poder! Cantar activa tu nervio vago, regula tu sistema nervioso y deja salir tus emociones. Inténtalo más seguido.</p> <p><b>Imagen:</b></p>	Jueves 16 de abril	<p>Ticket secretaria y diseño.</p> <p>Diseño y propuesta ya enviada, se adjunta al final del documento (Anexo 3).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Camila</li> <li>➤ María paula</li> <li>➤ Yuliana</li> </ul>

	<p>foto similar al diseño o adjunto se encuentra la imagen del mismo</p> <p><b>Adicional:</b> incluir la ubicación y las redes sociales de contacto del laboratorio. Junto al numeral día mundial de la voz</p>			
<p>Visita Hogar Geriatrico San Rafael</p>	<p><b>7:00 AM – 8:30 AM</b> Organización del espacio, ubicación de los adultos mayores.</p> <p><b>SALUDO INICIAL : 15 minutos</b> Al comenzar la sesión, se dará la bienvenida a todos los participantes con un saludo cálido y motivador. Se realizará una breve presentación del espacio y del propósito de las actividades, enfatizando la importancia de la voz como herramienta de comunicación, expresión personal y conexión con los demás. Se invitará a los adultos mayores a disfrutar de la sesión.</p> <p><b>El Rincón de la Voz: 20 minutos</b> Cada participante se presentará ante el grupo, compartiendo algo que lo identifique (nombre, hobby, recuerdo) o una frase personal. Con el objetivo de fortalecer la autoestima, la expresión personal, la confianza y la comunicación en grupo, estimulando la voz de manera segura.</p> <p><b>Respirar y Sentir – Conciencia respiratoria: 20 minutos</b></p>	<p>Jueves 16 de abril. 7:00am a 11:00 am</p>	<p>Llevar cosas de casa (bufanda, gorros, etc.) Para la actividad de Karaoke</p> <p>Anexo 4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Danna y linda: material actividad de conciencia respiratoria.</li> <li>➤ Valentina: encargada comprar compartir.</li> <li>➤ Karina y Yuliana: buscar las canciones para la actividad CANTO DE RECUERDOS.</li> <li>➤ Yulibeth: material actividad ASUME EL RETO</li> <li>➤ Paula y Camila: encargadas registro fotográfico.</li> </ul>

	<p>Actividad lúdica para trabajar la respiración consciente y profunda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Respiración diafragmática guiada.</li> <li>-Coordinación de respiración con sonidos suaves o vocales (“aaaa”, “oooo”).</li> <li>-Juegos respiratorios: inflar globos, soplar plumas, prolongar sonidos.</li> </ul> <p>Con el objetivo de mejorar control de la respiración, proyección vocal, relajación y bienestar físico y emocional.</p> <p><b>Teléfono roto – juego de articulación: 20 minutos</b></p> <p>Se formarán grupos para jugar a “teléfono roto”, pasando frases de uno a otro.</p> <p>Trabajando aspectos como articulación clara, pronunciación precisa, escucha activa y concentración.</p> <p><b>Canto de recuerdos / Karaoke saludable: 30 minutos</b></p> <p>Los participantes cantarán canciones de su época o favoritas, utilizando un karaoke adaptado.</p> <p>Trabajando aspectos como postura corporal, respiración, esfuerzo vocal adecuado, memoria y conexión emocional.</p> <p>Con el objetivo de estimular memoria, voz y emociones, promoviendo la socialización y la expresión personal.</p> <p><b>Conciencia vocal: “Asume el reto”: 20 minutos</b></p> <p>Finalmente, se desarrollará un taller dinámico enfocado en la concientización sobre la presbifonía y la prevención de sus complicaciones, abordando</p>			
--	--	--	--	--

	<p>los cambios vocales asociados al envejecimiento y su impacto en la comunicación y la calidad de vida. Se promoverán hábitos saludables para el cuidado de la voz, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener una adecuada hidratación.</li> <li>• Evitar el abuso vocal (gritos, carraspeo frecuente).</li> <li>• Realizar pausas vocales durante el día.</li> <li>• Favorecer una respiración adecuada al hablar.</li> <li>• Practicar ejercicios suaves de calentamiento y relajación vocal.</li> </ul> <p>A través de esta actividad, se busca prevenir el deterioro de la función vocal asociado a la edad y reducir sus posibles complicaciones, como la fatiga vocal, la disminución de la intensidad y la dificultad en la comunicación. Asimismo, se promoverá el autocuidado vocal y la detección temprana de cambios en la voz como estrategias clave para mantener una buena calidad de vida.</p> <p><b>Espacio para compartir: “Un momento entre amigos”: 15 minutos</b></p> <p>Cierre de la sesión donde los participantes pueden compartir experiencias y reflexiones sobre la actividad, adicional se entregará a cada uno un pequeño compartir.</p>			
--	---	--	--	--

