**Fase 3 Acción solidaria**

Ana María Tibaduiza Vega

Grupo 1235

Tutora

Sandra Liliana Mejía

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Ética y Ciudadanía (Pregrado) 40002

Mayo 2021

**INTRODUCCIÓN**

La acción solidaria tiene como nombre “Taller Cuidado de la Voz”. Su principal objetivo es dar a conocer a las personas participantes el funcionamiento del aparato fonador, como deben cuidarlo y llevarlos a ser conscientes del buen uso que se debe dar a la voz. Y es precisamente el último aspecto el más importante en el desarrollo del taller; ya que el en muchas ocasiones como ciudadanos no se usa adecuadamente la voz o en algunos casos la voz no se usa. Es así, como esta acción solidaria puede enfocarse en dos áreas vitales: el área de la salud y el área social.

**ACCIÓN SOLIDARIA**

Taller Cuidado de la Voz

*En que consiste y Actividades que contempla*: convocatoria a asistir al taller, el desarrollo del taller está dividido en cinco partes; la primera es una corta explicación del aparato fonador, sus partes y cómo funciona, la segunda parte consiste en dar a conocer algunos cuidados para tener una voz saludable, en la tercera parte de mencionan algunas de las consecuencias físicas de no usar bien la voz, en la cuarta parte se realizaron ejercicios para cuidar la voz (estiramiento y relajación, respiración y vocalización), la quinta y última parte se dio a los asistentes una corta de reflexión de lo importante que es cuidar nuestra voz, no solo por salud, también porque es el instrumento que tenemos como ciudadanos para que nuestros derechos y los de los demás sean respetados, siempre siendo conscientes de no agredir o violentar a otras mientras lo hacemos, así mismo, con la voz es posible alentar a quienes nos rodean y están pasando por momentos de dificultad.

*Fecha de realización*: lunes 04 de mayo de 2021.

*Lugar donde se realizó*: se usó la herramienta Zoom, el taller fue dado desde la ciudad de Sogamoso departamento Boyacá.

*Beneficiarios*: 30 amigos y conocidos, entre ellos niños, jóvenes estudiantes y universitarios, adultos con diferentes profesiones y adultos mayores.

*Valores promovidos*:

* Cívicos:
* Democráticos:
* Derechos:
* Deberes:

**FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA ACCIÓN SOLIDARIA**

|  |
| --- |
| Tema: |
| Resumen: *En que consiste y Actividades que contempla*: convocatoria a asistir al taller, el desarrollo del taller está dividido en cinco partes; la primera es una corta explicación del aparato fonador, sus partes y cómo funciona, la segunda parte consiste en dar a conocer algunos cuidados para tener una voz saludable, en la tercera parte de mencionan algunas de las consecuencias físicas de no usar bien la voz, en la cuarta parte se realizaron ejercicios para cuidar la voz (estiramiento y relajación, respiración y vocalización), la quinta y última parte se dio a los asistentes una corta de reflexión de lo importante que es cuidar nuestra voz, |
| Cómo se relaciona con la acción solidaria y qué aporta a la formación ética ciudadana que se busca con este curso. |

|  |
| --- |
| Tema: |
| Resumen: |
| Cómo se relaciona con la acción solidaria y qué aporta a la formación ética ciudadana que se busca con este curso |

|  |
| --- |
| Tema: |
| Resumen: |
| Cómo se relaciona con la acción solidaria y qué aporta a la formación ética ciudadana que se busca con este curso |

|  |
| --- |
| Tema: |
| Resumen: |
| Cómo se relaciona con la acción solidaria y qué aporta a la formación ética ciudadana que se busca con este curso |

**EVIDENCIAS**

**REFLEXIÓN**

Pantallazo

**REFERENCIAS**

García, R. (2009). La familia como agente de educación ética (Cap. 2 pp 41-72) en La Educación Ética en la Familia. Editorial Desclée de Brouwer. https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/47877

Red de Ética (10. 19. 2020). Éticamente [Audio podcast]. Las Generaciones de Derecho. Radio UNAD Virtual – RUV. http://ruv.unad.edu.co/index.php/academica/eticamente/7216-las-generaciones-de-derecho

Red de Ética (08. 24. 2020). Éticamente [Audio podcast]. Mecanismos para la protección de los Derechos Humanos. Radio UNAD Virtual – RUV. http://ruv.unad.edu.co/index.php/academica/eticamente/7102-mecanismos-para-la-proteccion-de-los-derechos-humanos

Rodrigo-Alsina, M. & Cerqueira, L. (2019). Periodismo, ética y posverdad. Cuadernos.info, (44), 225-239. http://revistaaisthesis.uc.cl/index.php/cdi/article/view/18765/15457

Hernández-Acevedo, Á. (2015). La ciudadanía en periódicos con Adela Cortina: unas breves reflexiones. (Spanish). Quaestiones Disputatae, 8(17), 212-227. http://revistas.ustatunja.edu.co/index.php/qdisputatae/article/view/991/958

Red de Ética (09. 21. 2020). Éticamente [Audio podcast]. Ética en tiempos de Crisis. Radio UNAD Virtual – RUV. http://ruv.unad.edu.co/index.php/academica/eticamente/7167-etica-en-tiempos-de-crisis

Castro, S. (10. 07. 2020). Seis claves para aprender a convivir. Nélida Zaitegi (2019). [Archivo de video]. https://youtu.be/Uv29Ta3fnEo

Vercelli, A. (2013). La participación política ciudadana en la era digital. Análisis de las tecnologías digitales que se utilizan para la gestión de derechos ciudadanos. Virtualis, 4(7), 115-129. https://www.revistavirtualis.mx/index.php/virtualis/article/view/72/137