



Cuidado de la voz

en docentes



Indice

- **¿Por qué es tan importante?**
- **Factores que afectan a la voz**
- **Problemas más comunes de la voz**
- **Factores que afectan la voz del docente**
- **Factores de riesgo**
- **Consejos**
- **Tips para el cuidado de voz docente**

¿Por qué es tan importante?

La voz es una herramienta de comunicación

En el caso de los docentes, es su **principal herramienta de trabajo.**



La voz es la muestra más evidente del estado de ánimo y de la personalidad del individuo.

“

A través de ella podemos percibir sentimientos y pensamientos aunque no estén expresados en palabras. Por lo tanto, la voz es comunicación, es personalidad, es imagen. Dependemos de nuestra voz para informar, persuadir y conectarnos con otras personas.

”

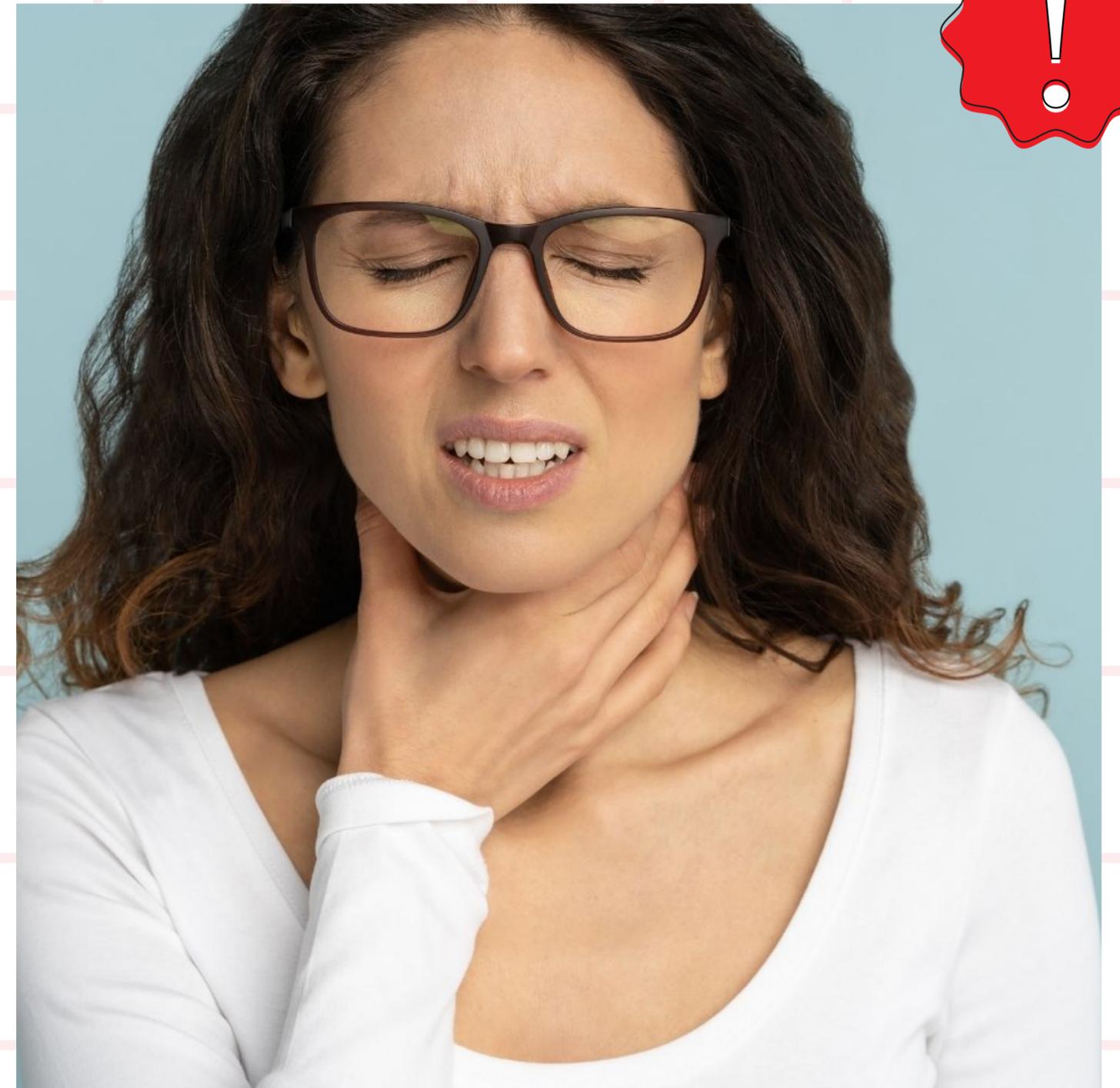


Continuamos

- ~~¿Por qué es tan importante?~~
- Factores que afectan a la voz
- Problemas más comunes de la voz
- Factores que afectan la voz del docente
- Factores de riesgo
- Consejos
- Tips para el cuidado de voz docente

Existen **varios factores que hacen que los docentes tengan problemas con las cuerdas vocales.**

Si estos factores no se controlan, el docente puede incluso hasta perder completamente la voz.





Factores que afectan a la voz:

- Su uso continuado durante 6–8 horas al día,
- los cambios de grupo de alumnos de diferentes niveles educativos,
- el ruido,
- las condiciones ambientales (temperatura, humedad, ventilación),
- el polvo,
- la acústica de las aulas, el estrés, etc.

inevitablemente tienen consecuencias.





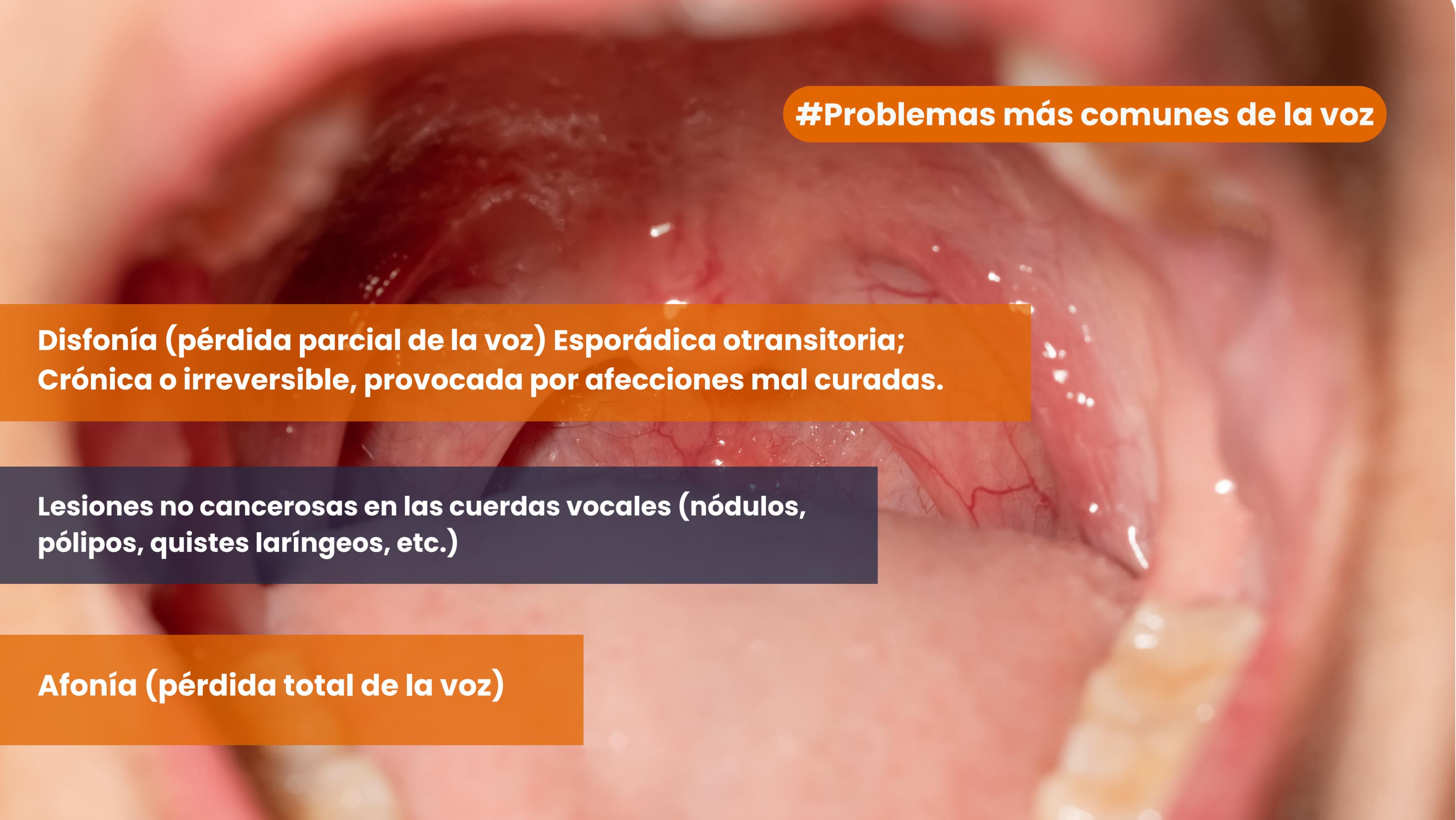
Continuamos

- **¿Por qué es tan importante?**
- **Factores que afectan a la voz**
- **Problemas más comunes de la voz**
- **Factores que afectan la voz del docente**
- **Factores de riesgo**
- **Consejos**
- **Tips para el cuidado de voz docente**

#Problemas más comunes de la voz

Los profesores tienen 3 veces más posibilidades de desarrollar alguna patología orgánico-funcional en la voz en comparación con otros profesionales.





#Problemas más comunes de la voz

**Disfonía (pérdida parcial de la voz) Esporádica o transitoria;
Crónica o irreversible, provocada por afecciones mal curadas.**

**Lesiones no cancerosas en las cuerdas vocales (nódulos,
pólipos, quistes laríngeos, etc.)**

Afonía (pérdida total de la voz)

A close-up photograph of a woman's neck and throat area. She is wearing a white, ribbed, off-the-shoulder top. Her hands are placed on her throat, and a soft red glow emanates from the area, indicating discomfort or pain. The background is a blurred indoor setting.

#Problemas más comunes de la voz

Molestias en la garganta al hablar (tos, dolor, ardor, sequedad, cansancio, etc.)

Intervalos de pérdida de voz

Voz ronca o áspera

Fatiga vocal

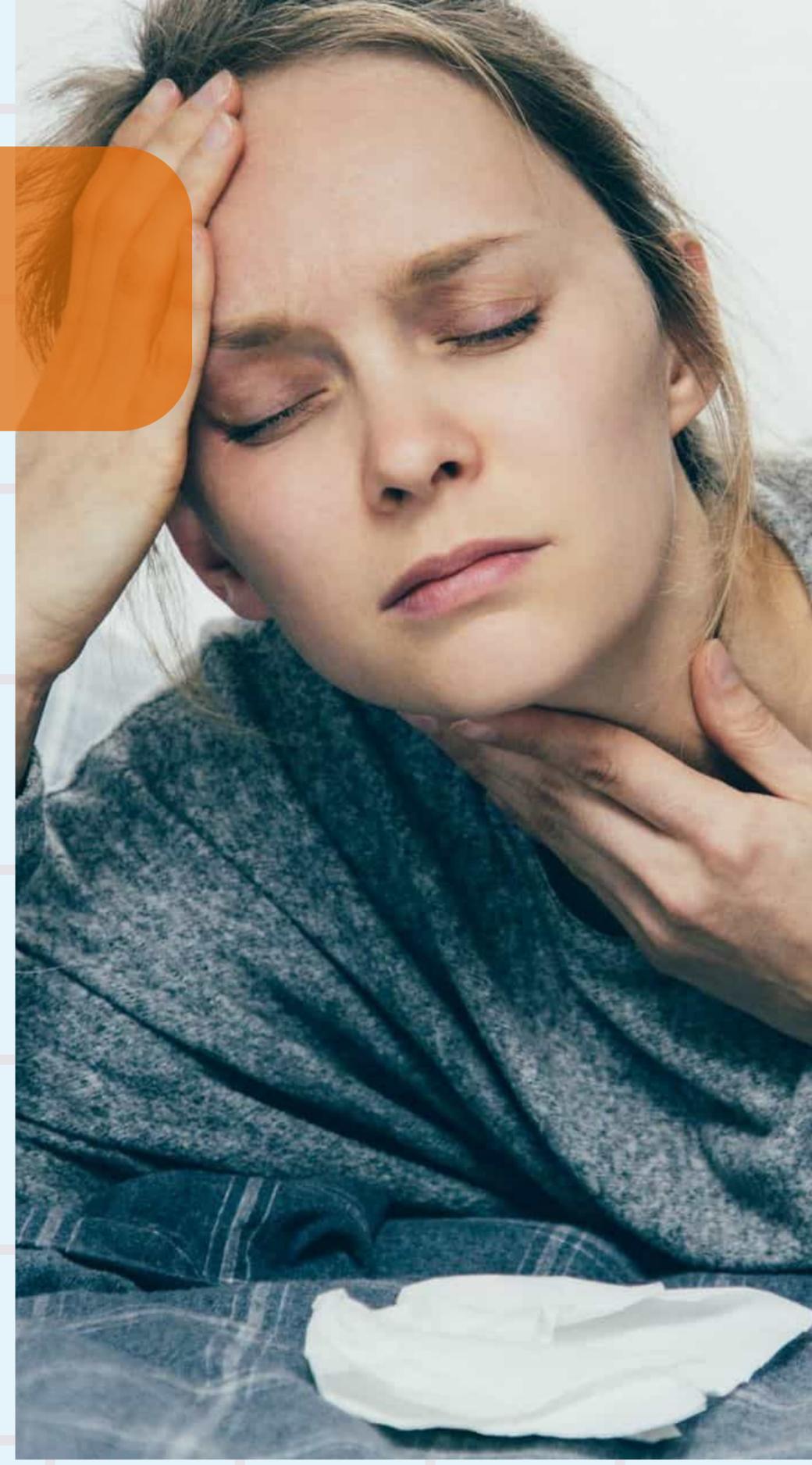


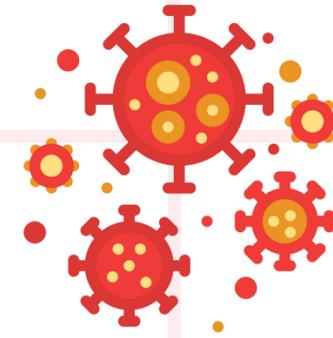
Continuamos

- ~~¿Por qué es tan importante?~~
- ~~Factores que afectan a la voz~~
- ~~Problemas más comunes de la voz~~
- Factores que afectan la voz del docente
- Factores de riesgo
- Consejos
- Tips para el cuidado de voz docente

Son muchos los factores que pueden contribuir al deterioro del aparato fonador de un docente:

- **Sobreesfuerzo y abuso de la voz:** hablar en exceso, carraspear constantemente, toser de manera forzada, etc.
- **Uso inapropiado del tono y de la intensidad de la voz:** elevar la voz, gritar, etc.
- **Posición corporal y respiración inadecuadas** para la emisión de la voz





- Tensión muscular en las zonas de la cara, cuello y hombros
- Infecciones de las vías respiratorias superiores
- Enfermedades gastrointestinales y reflujo gastroesofágico
- Falta de formación en técnica vocal



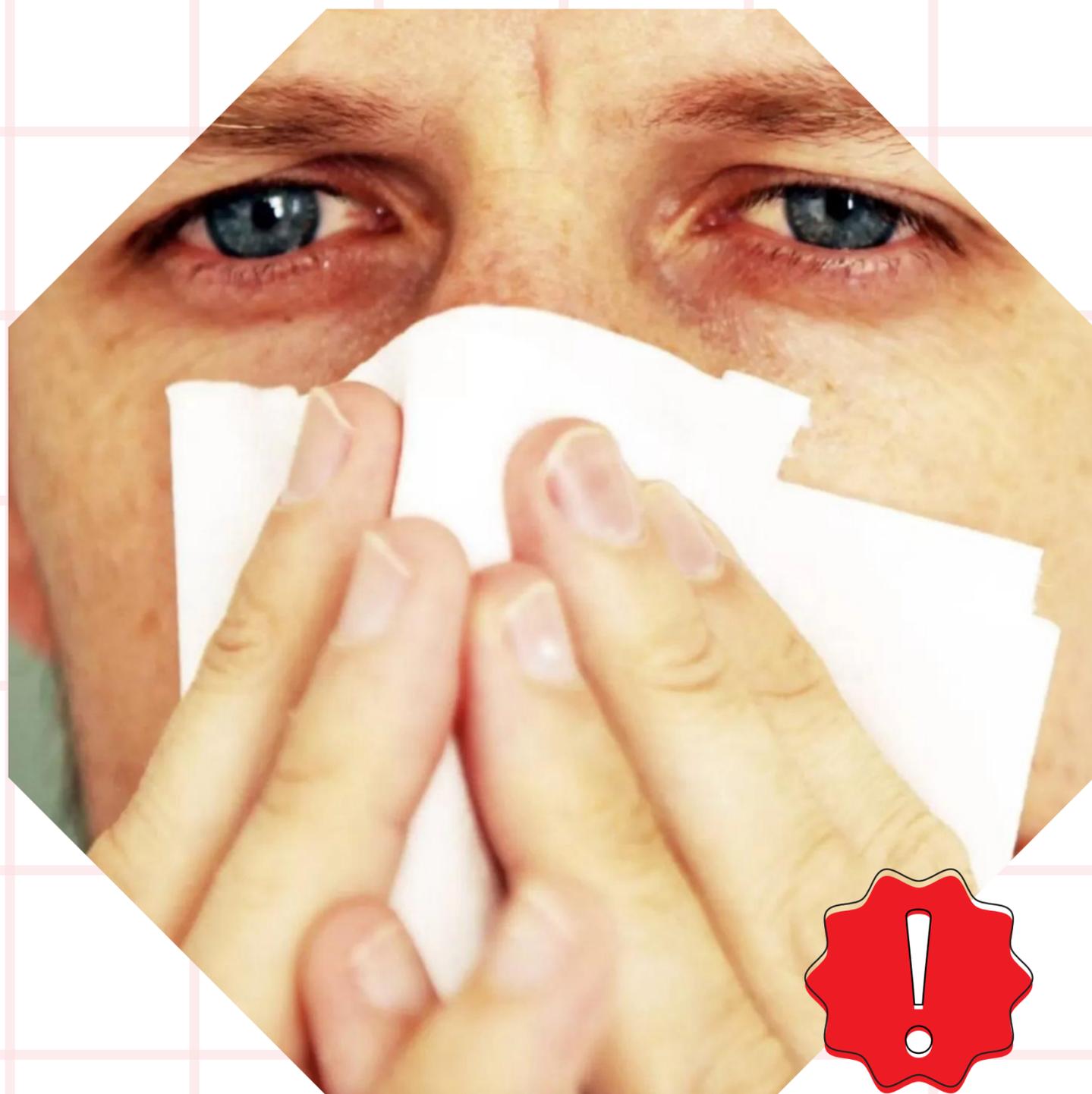
Continuamos

- **¿Por qué es tan importante?**
- **Factores que afectan a la voz**
- **Problemas más comunes de la voz**
- **Factores que afectan la voz del docente**
- **Factores de riesgo**
- **Consejos**
- **Tips para el cuidado de voz docente**

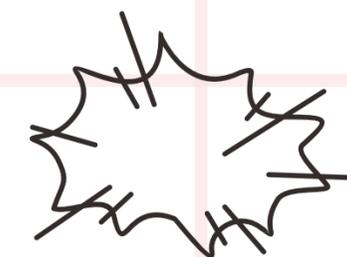
#Factores de riesgo

- **Hablar y escribir simultáneamente:** La posición del profesional al **hablar y escribir en la pizarra** influye en la proyección de la voz, requiriendo un aumento de tono cuando se está de espaldas a la clase.
- **Edad del alumnado:** Problemas vocales tienden a aumentar con la edad del alumnado; en educación infantil, la explicación verbal es crucial debido a la incapacidad de leer.

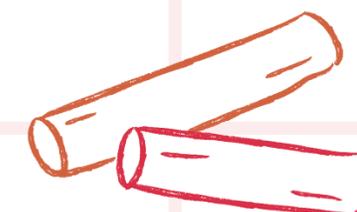




#Factores de riesgo



- **Ruido:** Niveles elevados de ruido afectan la comunicación, imponen la necesidad de elevar la voz y contribuyen a problemas de comportamiento y concentración.
- **Polvo:** El polvo exterior y el de la tiza, especialmente no hipoalergénica, **irritan la garganta del docente.**



#Factores de riesgo

- **Reverberación:** Las dimensiones y materiales de las aulas generan reverberación, complicando la comunicación.
- **Número de alumnos por clase:** Influye en el nivel de ruido, la posibilidad de conflictos y la distancia a la que se encuentran los alumnos.





#Factores de riesgo

- **Acústica de las aulas:** Grandes dimensiones y techos altos requieren elevar la voz, especialmente en educación física en espacios amplios.
- **Estrés:** **El desempeño físico y psíquico del docente se ve afectado por situaciones estresantes**, como el "estrés del principiante" y cambios en asignaturas o niveles.

#Factores de riesgo

- **Temperatura:** Condiciones extremas y variaciones de temperatura afectan el aparato respiratorio y la fonación.
- **Humedad:** Niveles bajos de humedad, especialmente con calefacción, dificultan la lubricación de las cuerdas vocales.
- **Ventilación:** La ventilación deficiente genera aire viciado, concentración de agentes patógenos y malos olores, afectando directamente la fonación.





Continuamos

- **¿Por qué es tan importante?**
- **Factores que afectan a la voz**
- **Problemas más comunes de la voz**
- **Factores que afectan la voz del docente**
- **Factores de riesgo**
- **Consejos**
- **Tips para el cuidado de voz docente**

¿Qué debemos hacer?

Para evitar riesgos y problemas serios, es importante saber cómo **practicar una buena higiene de la voz y tomar las medidas oportunas.**





Recurrir a un profesional experto



Consumir como mínimo 2 lts. de agua al día



Tener una rutina de ejercicios vocálicos todas las mañanas



Practicar actividad física y ejercicios para la relajación muscular





Realizar controles médicos periódicamente



Dormir, al menos, 8 horas diarias



Evitar el alcohol, la cafeína y el tabaco



Usar amplificador de voz en lugar de gritar





Por último

- **¿Por qué es tan importante?**
- **Factores que afectan a la voz**
- **Problemas más comunes de la voz**
- **Factores que afectan la voz del docente**
- **Factores de riesgo**
- **Consejos**
- **Tips para el cuidado de voz docente**

Tips que debes considerar en el aula:

- **Hablar de frente a los alumnos** y disponerlos en círculo mejora la distribución del sonido
- **Utilizar pizarra acrílica** con marcador, el polvillo de las tradicionales tizas puede afectar la garganta
- **Escoger alumnos para que sean nuestros ayudantes**

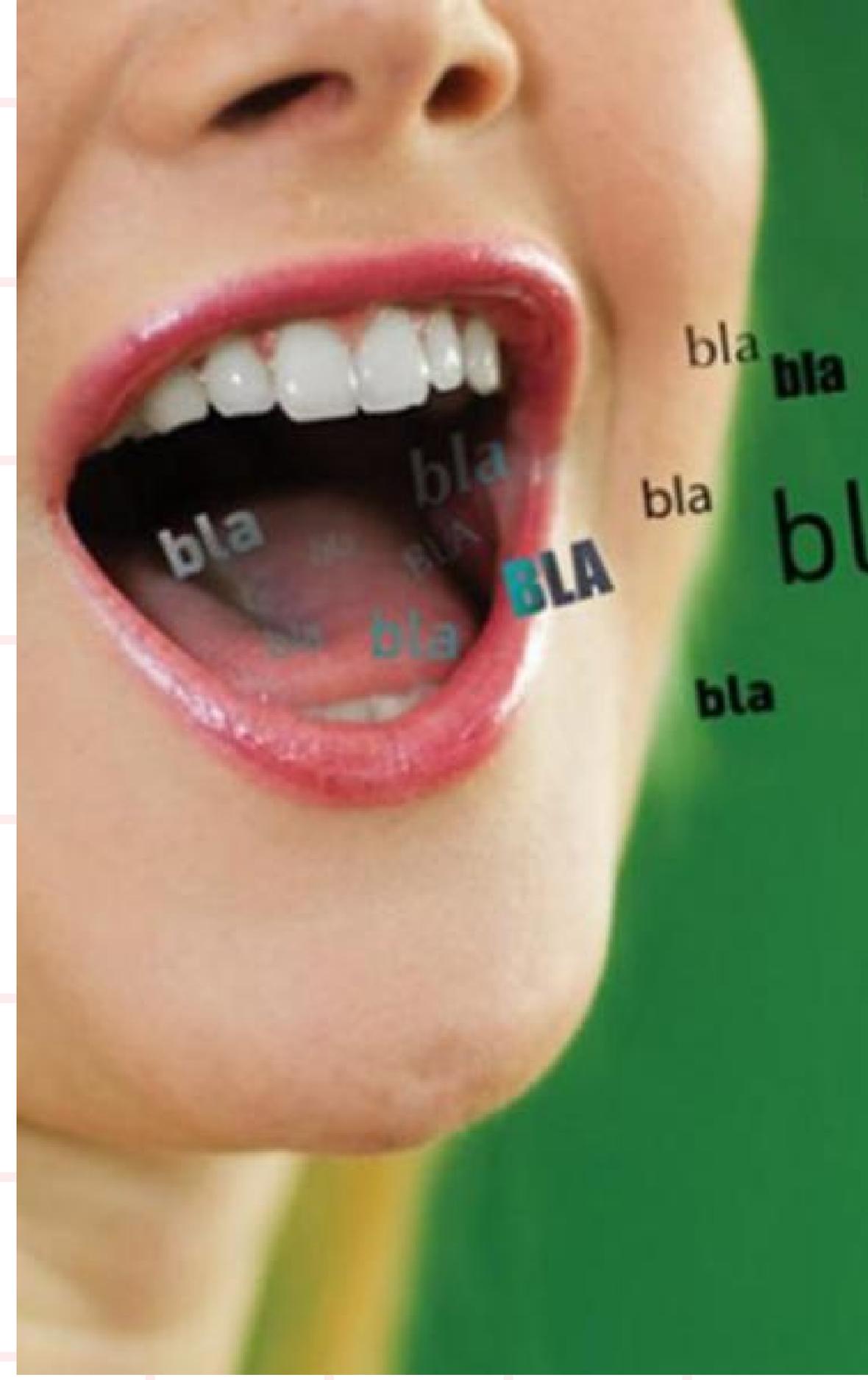




Tips que debes considerar en el aula:

- **Dar importancia a los recursos no vocales para llamar la atención** de los alumnos: instrumento musical, silbato, etc
- **En ambiente ruidoso acercarse al alumno para hablar** o llamar la atención
- Mantener un nivel de volumen bajo en equipos de audio

- **Calentar la voz** con ejercicios suaves al principio del día
- Cuando note la **voz tensa o sienta disfonía**, dolor de garganta o ardor de estómago, **debe parar**
- **Mantener la cabeza alineada con el eje vertical de la columna vertebral** (buena postura)
- **Alternar las posturas** durante la clase: sentarse, pararse, desplazarse



Debemos cuidar nuestra herramienta de trabajo para lograr resultados óptimos en el desarrollo de las clases.

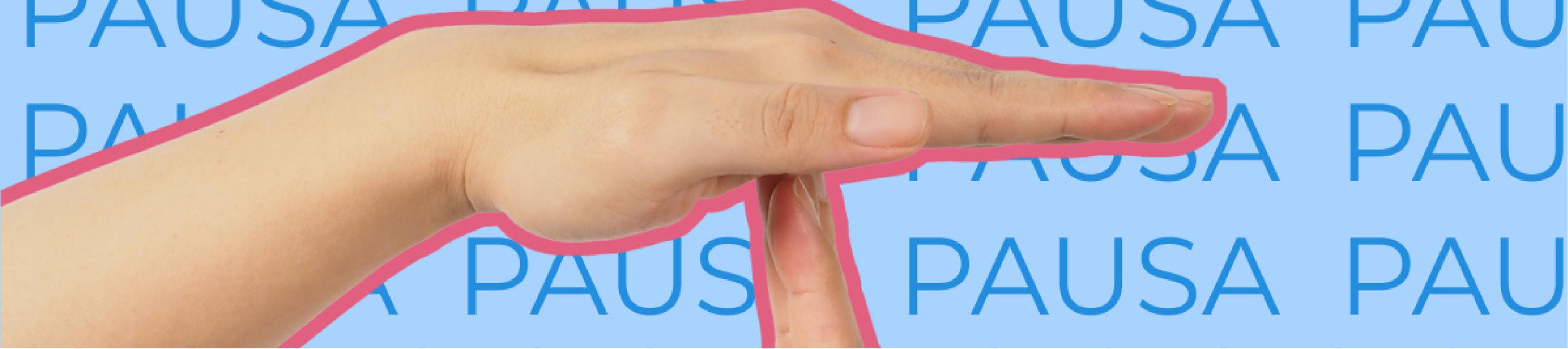
Como ejercicio se recomienda trabajar tres tiempos respiratorios: inspiración, pausa y espiración





#inspiración

Tomar aire por la nariz. Llevar el aire hacia el diafragma, controlando que se hinchen la panza y la cintura. Evitar que los hombros y el pecho se levanten.



#pauusa

Retener durante unos segundos el aire sin que esto genere tensión alguna en los músculos del cuello, los únicos músculos que deben intervenir en este ejercicio son, precisamente el diafragma y los intercostales.



#espiración

Realizarla suavemente a través de una pequeña presión abdominal. Se recomienda realizar la espiración con un sonido de "s" o "f", de modo de oír cómo está saliendo el aire.



Cuidado de la voz

en docentes



Muchas Gracias!