



Esta sección está abierta a todos aquellos profesores que realizan trabajos de innovación en el aula, unidades didácticas, proyectos interdisciplinares o que pongan en marcha nuevos métodos de aprendizaje en clase. Los textos, de una extensión máxima de tres folios, deben llegar en disquete a COMUNIDAD ESCOLAR (Alcalá, 34. 6ª planta. 28071 Madrid), o a nuestra dirección de **correo electrónico**.



El cuidado de la voz

El aula es un excelente lugar para la protección y el buen uso de la primera herramienta de trabajo docente

En esta era tecnológica, en la que los docentes disponen de modernas y fantásticas herramientas de trabajo, no debemos olvidarnos de que la primera de ellas es la voz. A su vez, los alumnos empiezan a expresarse, y en la mayoría de los casos no saben controlar este preciado don. En la presente experiencia se muestran una serie de consejos, ejercicios y actividades para que, tanto alumnos como profesores, cuiden la voz como se merece, de una forma especial.



Tan común es encontrarse con un profesor de edad media, fumador, con voz ronca que se fatiga al hablar, como con un niño de once años, nervioso, que chilla constantemente y no controla su voz. Desgraciadamente, estos síntomas pueden llevarnos a patologías más graves o por el contrario ser consecuencia de las mismas. En el alumno puede que se trate de un chico con déficit de atención, o hiperactividad y que tenga episodios de pérdidas de las cualidades de la voz, y en el caso del docente nos podemos encontrar frente a una persona que acabe por desanimarse, cansarse más de lo normal, estresarse y deprimirse; porque si la voz se deteriora, la personalidad sufre.

Es importante que dediquemos alguna tutoría con nuestros alumnos a trabajar la voz, a enseñarles y recordarles que es fundamental en nuestro cuerpo, forma parte de nosotros mismos y que debemos cuidarla de una forma especial. Para ello es preciso que todos conozcamos a la perfección esta parte de nuestro cuerpo, ya que más de uno ni siquiera sabrá cómo son físicamente y pensará que se trata de algo parecido a las cuerdas de una guitarra. Conozcamos a continuación, un poco mejor como se produce. Hablemos de los aspectos técnicos de la voz. Una persona diafónica es aquella que tiene un trastorno en alguna o todas las cualidades de la voz, que son el tono, el timbre y la intensidad. Fisiológicamente hablando, para producir todo esto necesitamos tres puntos fundamentales: aire, cuerdas vocales y boca. Debemos por tanto cuidar estas tres partes de nuestro cuerpo:

* *aire*: para tener un buen flujo de aire necesitamos que nuestros pulmones estén en perfecto estado. Nuestra nariz deberá estar siempre limpia y sin resto de mucosidad (también afecta negativamente un tabique torcido). Es muy importante que la respiración sea abdominal.

* *cuerdas vocales*: son músculos rodeados de mucosa. Como tales están sujetos a músculos más externos del cuello que deben estar

evidentemente relajados y reposados.

* *boca*: además de su higiene, conviene ejercitar todos los músculos de la cara que estén alrededor de la misma. Y para una entrada y salida de aire no debemos hacer movimientos bruscos de mandíbula.

Podemos realizar ejercicios básicos con ellos y enseñarles a que después los practiquen ellos solos. Antes de comenzar las sesiones debemos comprobar que todos los alumnos saben relajarse así como realizar y controlar la respiración abdominal. Si no es así, estas deberían ser las primeras sesiones haciendo hincapié en el control del flujo de aire desde la nariz hasta el abdomen, pasando por los pulmones.

Ejercicios y consejos

Posteriormente podemos seguir los ejercicios que a continuación se detallan.

* Relaja todo tu cuerpo, camina, estira los brazos, mueve el cuello, masajea con tus manos los músculos que rodean la boca y gesticula las vocales.

* Masajea la base del cuello, hacia atrás hasta los pabellones de las orejas, pasa a la parte anterior, realiza círculos alrededor de la nariz, mueve los labios con tus manos y finalmente llega hasta el mentón y lo largo del cuello. (Se puede realizar en parejas)

* Sube las escaleras controlando la respiración, suelta el aire periódicamente cada dos o tres peldaños. Realiza varias respiraciones siguiendo con tu mente el camino del aire hasta el diafragma. Expulsa el aire por la boca, y después cerrando la boca expúlsalo alternativamente por cada orificio nasal, tapando el otro.

* Tararea alguna canción que te guste con los labios sellados y los dientes separados, así trabajarás la caja de resonancia. También puedes hacerlo separando los labios y llenando toda la boca al expulsar el aire. Otra opción es silbar.

* Refuerza tu vocalización hablando o leyendo con un bolígrafo entre la nariz y la boca.

* Controla el soplo intentando tumbar la llama de una vela (sin apagarla) soplando a través de una pajita.

* Lee con “golpes de voz” cada varias palabras.

No estará de más, darles algunas recomendaciones y consejos que pueden realizar cada día para mantener en forma su voz, como los siguientes:

* No fumes, (esto además por otros motivos), ni comas chicles.

* No tomes bebidas muy frías.

* No abuses de la menta porque deteriora la mucosa que cubre a las cuerdas vocales.

* Evita exposiciones muy continuas en aire acondicionado y calefacción porque reseca la garganta. Puedes intentar compensar esto bebiendo pequeñas cantidades de agua repetidamente.

* Procura no forzar la voz en ambientes ruidosos.

* No abuses de hablar.

* Ten siempre muy limpia la nariz para permitir una mejor entrada de aire.

* No hables en tono alto y fuerte porque estarías haciendo un mal uso de tu tono e intensidad natural.

* No hables a gran velocidad y realiza frases cortas que te permitan

intercalar inspiraciones para relajar.

El ruido ambiental

Debido a la cantidad tan elevada de ruido que puede haber en algunas ocasiones en las aulas, cabe mencionar de modo particular, la importancia del *ruido ambiental*. Es muy común que cuando se intenta hacer una actividad de debate o más interactiva todos los alumnos quieran hablar a la vez y se forme mucho ruido. Evidentemente hay que enseñarles lo que es el turno de palabra, pero también hay que animarles a que no fuercen la voz. Merecerían especial importancia las aulas grandes como música, educación física o tecnología. Imaginemos por un momento a un profesor de tecnología, en un taller de 100 m² y con un montón de herramientas y máquinas funcionando, es imposible que no se vea obligado a forzar la voz. En estos casos es importante dar unas palmadas, y utilizar técnicas corporales y gestos para obligarlos a callar. Hay que acercarse a ellos para hablarles directamente, hablar claro, poco y bien, pero nunca cuchichear porque te obligas a forzar la voz. En ambos casos, existe una gran cantidad de ruido ambiental que hay que intentar que no persista porque produce agotamiento y estrés. Además, ya que los alumnos empiezan a frecuentar los bares y discotecas, es importante mencionar que no chillen en esos ambientes, sino que intenten hablar gesticulando y vocalizando lentamente para que el compañero pueda leerle los labios.

Por supuesto, todos estos consejos y ejercicios básicos son aplicables al profesorado en general, ya que se trata del gremio que más disfonías de la voz presenta: laringitis, nódulos, pólipos, úlceras de contacto y un 78% de las mismas son adquiridas. Además, cuidando la voz se producirían también menos bajas por agotamiento e incluso depresión.

Por tanto, dada la gran cantidad de consecuencias positivas que obtendríamos he considerado oportuno exponer mis conocimientos y proponer a los centros la organización de talleres para la realización de ejercicios básicos de forma comunitaria.

En definitiva, podemos decir que la voz es un instrumento de comunicación, de expresión de la emoción y que junto con la entonación forma parte de la personalidad. De ahí que sea una de nuestras cartas de identidad y que se considere un rasgo sexual secundario ya que nos explica la atracción o rechazo hacia una persona. Un motivo más sin lugar a dudas, para preocuparnos por su cuidado.

Fátima García-Moreno Nisa
Profesora de Tecnología.



PORTADA - INFORMACION - TRIBUNA - REPORTAJES - ENTREVISTA
EXPERIENCIAS - BIBLIOTECA - UNIVERSIDAD - CULTURA - SERVICIOS