



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

“PLANIFICACIÓN DE SALUD DOCENTE”

AUTORIA RAFAEL GONZÁLEZ GÓMEZ
TEMÁTICA SALUD DOCENTE
ETAPA PRIMARIA

Resumen:

Con el análisis de los diferentes problemas que afecta a la salud docente, se pretende hacer una propuesta sobre un sistema de trabajo en el ámbito docente, con el objetivo de disminuir el absentismo laboral en este sector, pero sin pretender adoptar una actitud meramente controladora, que intervenga sobre las causas desencadenantes del absentismo.

Palabras clave:

Salud, docente, absentismo, voz, técnicas, espalda, cuello, respiración, relajación, higiene, postura, riesgos, cuerpo, fonación, estrés, ejercicios, respeto, disfonías, músculos, tórax, problemas, prevención, recuperación.

1. ENMARQUE.

Proyecto: Planificación personal.

Tema a tratar: Salud docente

2. JUSTIFICACIÓN.

En los últimos años, se ha venido observando un progresivo aumento de la preocupación de los docentes por su salud. De hecho, las publicaciones, los estudios epidemiológicos, las investigaciones, los debates, etc, son cada vez más frecuentes en este sector y es un debate que en la actualidad se encuentra abierto en la sociedad. Por tanto, es necesario conocer los principales problemas que repercuten en la salud de los docente así como también diversas estrategias y ejercicios que nos ayuden a prevenirlos, mejorando nuestra salud y dando lugar a una mejor calidad de vida. Es en este apartado donde toma cuerpo esta planificación personal, ya que esta encaminada a la mejora de mi salud mediante la realización de ejercicios que me ayuden a usar la voz correctamente, adquirir una higiene postural adecuada así como a combatir el estrés, lo que me permitirá no solo ejercer mi profesión de forma adecuada y continua sino que además mejorará mi día a día, evitando posibles



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

patologías que puedan ser originadas por una de las causas anteriormente citadas (uso incorrecto de la voz, una inadecuada higiene postural o situaciones de estrés), aportando un mayor equilibrio a mi vida y como dije anteriormente, mejorando la calidad de la misma.

3. OBJETIVOS.

- Aprender a usar la voz de forma adecuada.
- Controlar la respiración para adquirir una correcta técnica de la voz.
- Conocer las medidas necesarias para una adecuada higiene vocal.
- Reconocer los abusos vocales más frecuentes así como sus remedios correspondientes.
- Conocer las posturas de bipedestación y sedestación correcta.
- Realizar ejercicios de cuello y de espalda que nos ayuden a conseguir una higiene postural adecuada.
- Identificar la postura adecuada para dormir.
- Identificar cuando es estresante un trabajo.
- Reconocer los diferentes tipos de respuesta y comportamiento al estrés.
- Conocer técnicas que nos ayuden a controlar el estrés.

4. CONTENIDOS.

Conceptos

- El uso de la voz.
- Higiene postural.
- El estrés.

Procedimientos

- Aprendizaje de una teoría adecuada (higiene vocal...) que nos lleve a usar la voz correctamente.
- Realización de ejercicios que no permitan controlar la respiración de forma adecuada.
- Practica de diversos ejercicios relacionados con la técnica de la emisión de la voz.
- Reconocimiento de las posturas adecuadas de bipedestación, sedestación y para dormir a través de fotos, dibujos... así como delante de un espejo (y en la cama) en mi mismo.
- Realización de ejercicios de espalda y cuello para conseguir una buena higiene postural.
- Realización de un listado con diversas sugerencias para evitar el estrés.
- Identificación de nuestra personalidad con uno de los tipos de comportamientos ante el estrés.
- Práctica de diferentes ejercicios que nos ayuden a controlar el estrés.

Actitudes



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

Valoración del uso de la voz como algo necesario para el buen desarrollo de nuestro trabajo.
Reconocimiento y aceptación de las diferentes causas que encontramos en nuestro día a día que nos puedan producir estrés.

Valoración positiva de la higiene postural en relación con nuestra salud.

Valoración de la importancia de la realización de ejercicio físico para el equilibrio y desarrollo de la salud corporal.

5. EJERCICIOS.

5.1.- Uso de la voz

5.1.1. Ejercicios respiratorios.

Hay tres tipos de respiración:

a) Diafragmática. Colocando la mano en el abdomen haremos una respiración lenta, profunda y silenciosa, aspirando el aire por la nariz, produciéndose un abultamiento en el vientre por descenso del diafragma. El movimiento debe ser como de bostezo, manteniendo muy ahuecada la boca, y colocando los labios en posición de U para la expulsión del aire por la boca. Este ejercicio, que puede practicarse acostado o de pie, será de 10 a 15 minutos. Dentro de la respiración diafragmática pueden realizarse tres ejercicios:

Primer ejercicio: Inspirar el aire por la nariz, con la boca cerrada, y contando mentalmente 1, 2, 3, 4...; así hasta 10, conteniendo el aire en los pulmones. Expulsar el aire lentamente por la boca y contando mentalmente hasta 20.

Segundo ejercicio: El mismo ejercicio anterior de respiración diafragmática, hacerlo caminando y contando mentalmente 10 pasos, conteniendo el aire en los pulmones. Espirar el aire lentamente mientras se pronuncia u... u... u... ó pu... pu... pu... ó mu... mu... mu..., etc.

Tercer ejercicio: Para lograr más fácilmente la respiración diafragmática hacer todo lo anterior acostado sobre la cama o en el suelo, colocando un peso en el diafragma, por ejemplo, libros. La inspiración debe ser lenta y profunda, sosteniendo el peso con las manos, y la espiración muy lenta, con el peso sobre el diafragma, conteniendo el aire y diciendo fu... ó pu... ó mu..., así varias veces.

b) Costal-lateral. Acostados o de pie, con las manos apoyadas en las falsas costillas, se hace una inspiración profunda, lenta, ensanchan las costillas laterales. La expulsión del aire (espiración) debe hacerse de igual manera que en los anteriores ejercicios, diciendo: fu... ó pu... ó mu...ó con los labios en posición de U y la boca hueca como para el bostezo.

c) Completa. La respiración completa se realizará mediante la inspiración y la espiración, de la siguiente manera: se llena primero el diafragma, luego el tórax, y, por último, la zona costa lateral. Mientras se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

desarrolla la espiración, con los labios en posición de U hay que controlar la salida de aire de igual manera que en los ejercicios anteriores.

5.1.2. Ejercicios para el desarrollo de los músculos del tórax.

El tórax es la caja en que están contenidos los pulmones, receptáculos del aire, y es aconsejable el desarrollo de su musculatura. Los ejercicios siguientes ofrecen la ventaja de enderezar las espaldas encorvadas, de desarrollar el busto y fortificar los músculos que sostienen los senos. Veamos

a) Primer ejercicio: Mueva los hombros, describiendo con ellos un círculo lo más amplio posible (hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo, hacia adelante). Mientras realiza este movimiento, sus brazos permanecerán relajados y sueltos a lo largo del cuerpo, como los de un muñeco de trapo. Insista muy particularmente en el movimiento hacia atrás, que corrige los omóplatos demasiado salidos.

b) Segundo ejercicio: Coloque los brazos a lo largo del cuerpo:

Vaya alzándolos despacio, lateralmente, hasta alcanzar la altura de los hombros;

Momento de suspenso. Gire las manos, colocándolas palmas arriba;

Alce los brazos hasta que las manos lleguen a tocarse por encima de la cabeza, sin doblar los codos.

Tienda los brazos lo más alto posible como si quisiera alcanzar el techo. Durante todo este ascenso efectúe una gran inspiración, cortándola al suspenso, pero sin espirar. Los pulmones deben estar llenos al llegar las manos por encima de la cabeza.

Baje los brazos hasta la altura de los hombros;

Momento de suspenso. Gire las palmas hacia abajo

Baje los brazos a lo largo del cuerpo;

Este doble movimiento de descenso deberá acompañarse por una espiración completa, interrumpida por el instante de suspenso (sin y retomar aliento durante el mismo). El aire debe ser administrado de tal manera que permita una respiración regular. Para obtener el mayor provecho de estos movimientos, es preciso efectuarlos con y energía. Ejecutados suavemente serían poco menos que inútiles. Por otro lado, sería bueno imaginarse tener un gran peso en cada mano, y que se opone tanto al ascenso como al descenso.

c) Tercer ejercicio: Inícielo con los puños cerrados y colocados delante del pecho. Envíe fuertes codazos hacia atrás y vuelva los puños a su posición inicial.

d) Cuarto ejercicio: Tienda los brazos en forma de cruz y, conservando esta posición, penetre cuanto le sea posible en un ángulo de la habitación, avanzando de frente a la arista.

e) Quinto ejercicio: Separe las piernas, afloje los brazos, agáchese al espirar, enderécese al aspirar.

5.1.3. Ejercicios de control respiratorio.

a) Primer ejercicio: Para el control de la permeabilidad nasal:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

Aspire profundamente por la ventana derecha de la nariz, apoyando el pulgar sobre la izquierda para ocluirla.

Retenga el aire, ocluyendo las dos ventanas con el pulgar y el índice.

Destape la ventana izquierda y espire por ella.

Suspenso.

Aspire profundamente por esta misma ventana izquierda. Tápela nuevamente, espirando por la derecha.

Prosiga de este modo, tapando alternamente una y otra ventana. Este ejercicio, excelente por el masaje de las fosas nasales que provoca, es uno de los más antiguos y célebres ejercicios respiratorios de los Yoghi de la India, que le atribuyen efectos maravillosos para despejar el cerebro y purificar el sistema nervioso. Permite un mayor rendimiento en el trabajo mental, y favorece el descanso del intelecto después de un esfuerzo de pensamiento. Pero para realizarlo según los preceptos del Yoga, su ritmo debe regirse por el de los latidos de corazón; la inspiración abarcará seis latidos, el suspenso tres, la espiración seis, el suspenso tres.

b) Segundo ejercicio: Realice varias aspiraciones y espiraciones profundas, movilizándolo al máximo la caja torácica, y sin elevar los hombros (contrólense por medio del espejo).

Importante: Para todos los ejercicios siguientes, la aspiración deberá ser amplia y silenciosa, como al aspirar voluptuosamente el perfume de una flor: las ventanas nasales se abren ampliamente, las costillas se separan, el diafragma desciende. Para lograr la respiración total requerida por estos ejercicios, debe tenerse la sensación de llenar los pulmones primeramente por su parte inferior.

c) Tercer ejercicio:

Inspire profundamente (tal como hemos indicado más arriba).

Instante de suspenso, para el bloqueo de las costillas y del aliento.

Aproximando los labios, como para silbar, envíe un pequeño chorro de aire hacia el dorso de la mano. Hay que imaginar que el aliento, bloqueado, tiene como única vía de salida el orificio de una aguja. El chorro del aire debe ser frío y compacto: si fuera caliente, ello indicaría que el aire pasa en exceso. La espiración (que durará 30 segundos) debe hacerse sin tropiezos.

d) Cuarto ejercicio: Se realiza como el anterior, pero interrumpiendo dos veces la espiración sin retomar aliento durante esos cortes.

e) Quinto ejercicio:

Como en el tercer ejercicio.

Como en el tercer ejercicio.

Diga sss..., como para hacer callar a alguien.

La duración mínima de la espiración será de 30 segundos. Vigile la calma y la regularidad de la emisión. Para ello, imagine que el sonido sss... tropieza contra una pared infranqueable: los incisivos superiores. Es como una lucha entablada por la actividad del aliento con la articulación de la consonante "S" y el control al que lo sometemos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

f) Sexto ejercicio:

Como para el tercer ejercicio.

Como para el tercer ejercicio.

Expire sobre zzz... (treinta segundos). Expire sobre iii... (treinta segundos).

g) Séptimo ejercicio:

Como para el tercer ejercicio.

Como para el tercer ejercicio.

Cuente (con una voz de cabeza muy liviana): 1, 2, 3, etc., expulsando el aire estrictamente necesario para la palabra, y suspendiendo la expulsión entre dos números.

Al principio debe llegar a contar 60, para sobrepasar luego los 100. Le conviene efectuar diariamente estos ejercicios respiratorios, lo cual no llevará más de 10 ó 12 minutos y su realización es factible en cualquier momento del día. Pero cuide de no llegar a cansarse, especialmente si ha tenido alguna vez pleuresía. En ese caso, deberá proceder gradualmente y con suma prudencia.

5.1.4. Técnica de la emisión.

Poco importa en el estudio de la técnica vocal la cantidad de los ejercicios ni su variedad. Lo importante es la forma de hacerlos, por eso es fundamental explicar cómo deben ser ejecutados. Un solo ejercicio perfectamente realizado es mucho más provechoso que toda una serie de ejercicios realizados de cualquier modo. Incluso es mejor no hacer ningún ejercicio que hacerlo mal, ya que sólo se conseguiría de este modo fatigar inútilmente la voz. Sería difícil comprender las explicaciones de los ejercicios siguientes sin tener conocimiento de la parte teórica que precede. Estos ejercicios están diseñados, en general, para una tesitura mediana; por consiguiente, deben ser subidos o bajados según la voz de cada uno. Entre estos ejercicios hay algunos que constituyen ya de por sí la base de otros métodos: por ejemplo, algunos profesores juzgan conveniente hacer ejecutar todos los ejercicios sacando la lengua; otros hacen estudiar con un corcho o los dedos entre los dientes. Estas prácticas son muy útiles para la comprensión del relajamiento y para acostumbrarse a mantener una buena posición de los órganos de la boca; pero, indudablemente, no bastan para una formación total. Para ser completo y eficaz, el método debe dar lugar a una verdadera gimnasia vocal, y no limitarse solamente a un único recurso. Al cabo de un tiempo se comprobará cuánto puede desarrollarse la voz educándola mediante diversos ejercicios orientados todos hacia un mismo fin. Se habrá conseguido de este modo: relajamiento total, utilización de los resonadores, correcta articulación, control de la respiración y agilidad. Las voces que carecen de "redondez" insistirán preferentemente sobre las vocales "U" y "O", mientras que las voces muy opacas estudiarán sobre las vocales "E", "I", "A" hasta lograr el resultado apetecido, pues ninguna vocal debe ser omitida. Es preferible, para la gimnasia vocal, estudiar cuatro veces un cuarto de hora, que una hora sin interrupción.

a) Primer ejercicio (el "golpe de arco" del cantor). Este ejercicio tiene como el doble objeto de enseñar a encontrar y utilizar las resonancias faciales y a sostener el sonido. Cierre la boca, observando su posición natural de descanso, sin contraerla, es decir, con los labios juntos pero no apretados, los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

dientes ligeramente separados y el fondo de la garganta libre y abierto. Si tiene usted tendencia a contraer, ensaye un "bostezo reprimido" en el interior de su boca cerrada. Aspire una mediana cantidad de aire y luego bloquéelo. Ataque la nota sin golpe de glotis con el sonido de la consonante "m". Si esto le parece difícil, pruebe haciendo "Hemm...", aspirando la hache... Sostenga el sonido tanto como le sea posible, pero termínelo antes de quedar sin aliento y en forma decreciente. Acostúmbrese desde un principio a efectuar bien el ataque del sonido y su terminación. Para guardar mucho tiempo el aliento y economizarlo, envíelo bien arriba, por detrás de los ojos, teniendo la sensación de que el sonido sale por ellos. Sentirá entonces vibraciones detrás de la nariz, pudiendo verificarlas si apoya sobre el hueso de la misma el pulgar y el índice. No siempre se encuentra en seguida el modo de llegar a todos los resonadores, pero, en el transcurso de la práctica, se notará que la voz irá abriéndose nuevos sitios de resonancia, exactamente como si se abrieran nuevas puertas en una casa.

b) Segundo ejercicio (movimiento de la lengua y de los labios mientras se mantiene el sonido). Este ejercicio se realiza murmurando las consonantes "M" y "N" sin vocales intercaladas. Empiece exactamente como en el primer ejercicio. Después, sin abandonar el sonido, pronuncie la consonante "N" (sin e final) entreabriendo los labios y apoyando firmemente la lengua contra el paladar. El sonido no debe cambiar en absoluto su colocación al cambiar la consonante. La vibración interna es todavía más intensa que en el primer ejercicio. Debe tenerse la sensación de ir subiendo continuamente. Piense en una escalera o en una pila de platos: cada consonante que pronuncie será un escalón o un plato cada vez más alto. Hay que subir constantemente para no bajar.

5.1.5. Prevención y el tratamiento de las disfonías funcionales

Situaciones de abuso y sobreesfuerzo vocal.

Evitar el carraspeo y la tos frecuente y habitual. En su lugar, tragar con suavidad, beber agua, bostezar o emitir un ruido nasal (m) suavemente, colocándolo bien en la cavidad de resonancia nasal.

Evitar gritar o chillar de forma habitual (en casa de una habitación a otra, hablando por teléfono, etc.). En su lugar, utilizar otros recursos no vocales para llamar la atención como silbatos, palmas, golpes con la mano, timbres, etc.

Evitar hablar en un ambiente ruidoso: televisión alta, música alta, ruido de maquinaria, coches, aviones, etc. En su lugar, reducir el ruido de fondo si es posible, hablar cara a cara con la persona a la que se habla, colocarse cerca de quien escucha o utilizar medios de amplificación si el ambiente es ruidoso o el grupo muy grande.

No intentar hablar a audiencias grandes o en espacios abiertos sin utilizar amplificación. Hay que ser capaz de hablar en público con una intensidad adecuada cómoda para ser oído en cualquier situación. En su lugar, utilizar micrófono y aprender la técnica de uso del micrófono.

Evitar los hábitos nerviosos que originan abuso vocal al hablar en público, como el carraspeo, ritmo rápido de elocución, agotar el aire de reserva para hablar, utilizar un tono bajo y monótono, utilizar rellenos graves (mmm, eh...).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

No hablar mucho durante el ejercicio físico intenso (bicicleta, correr, etc.) y evitar los gruñidos fuertes que acompañan al esfuerzo en el tenis u otros deportes. Después de un ejercicio aeróbico esperar a que el ritmo respiratorio se normalice y podamos hacer un correcto apoyo respiratorio para la fonación. No hacer uso inadecuado de la voz. Es conveniente no contener la respiración mientras se piensa lo que se va a decir, ni utilizar frases más largas que el ciclo respiratorio natural; tampoco es aconsejable poner en tensión la parte alta del tórax, cuello y hombros, así como apretar los dientes, la mandíbula o la lengua. Todo esto se puede controlar mejor si se habla despacio, se respira correctamente, se hacen pausas, se mantiene el cuerpo relajado y la postura correcta.

Hábitos

Tabaco. Debe suprimirse en toda persona que tenga problemas vocales.

Alcohol. No se recomienda un consumo en exceso.

Comidas o bebidas demasiado frías o calientes. Deben evitarse las comidas copiosas y con mucha grasa, así como la ingesta de alimentos picantes o muy condimentados.

Café y té. Influyen en el ritmo respiratorio y perjudican la coordinación fono-respiratoria.

Sueño. No dormir de forma adecuada repercute desfavorablemente en la voz.

Ejercicio físico. Es aconsejable realizarlo de forma regular.

Ropa. No se recomienda la utilización de prendas que dificulten la respiración.

Las inspiraciones deben ser nasales y no bucales.

Temperatura. Deben evitarse los cambios bruscos.

Higiene dental adecuada.

Los lugares de trabajo deben cumplir los siguientes requisitos:

La acústica de las aulas debería ser la adecuada, para evitar tener que forzar las vocales.

Hay que evitar cualquier tipo de ruido ambiental que provoque la fatiga vocal.

Las tizas que se utilicen en el encerado deben ser las adecuadas y el borrado del encerado no debe implicar el desprendimiento de mucho polvo.

El lugar de trabajo debe ser lo suficientemente ventilado.

La calefacción excesiva y la utilización del aire acondicionado son perjudiciales para la salud laboral.

Deben evitarse las anomalías posturales en el centro de trabajo.

5.1.6. Algunos de los abusos vocales más frecuentes y sus remedios son los siguientes:

Aclaración de garganta y carraspera. En algunos casos es consecuencia del acumulo de mucosidad en la laringe o faringe. Otras veces constituye un hábito o un "tic" nervioso. Las prácticas alternativas que pueden adoptarse son las siguientes: tomar frecuentes sorbos de agua; deglutir saliva; utilizar la "tos silenciosa"; jadear ligeramente y luego tragar; emitir un "hum" suave, reír con dulzura o hacer "ggj", y luego tragar; y hacer una escala ascendente cómoda de 5 u 8 notas.

b) Susurro. Se debe evitar siempre, pues sólo si se sabe hacer, no lesiona la faringe. En caso de verse obligado a susurrar, más que emitir sonido, lo que se debe hacer es gesticular la vocalización con



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

palabras apenas audibles. Otras prácticas alternativas son las siguientes: hablar muy despacio; hacer frases muy cortas; decir únicamente lo absolutamente imprescindible.

Gruñidos y vocalizaciones forzadas. Muchas personas, por su carácter extrovertido, dominante o eufórico, realizan un esfuerzo de voz casi siempre que hablan; incluso gritan frecuentemente. Las prácticas alternativas que pueden adoptar son las siguientes:

Usar silbato (no silbar), palmadas, campana, etc., para llamar desde lejos o mandar silencio. Respetar turnos de palabra; controlar los ruidos ambientales y nunca hablar por encima de ellos; hablar haciendo pausas frecuentes.

En el trabajo, usar ayudantes cuando se hagan actividades que exijan mayor dirección (grupos al aire libre, etc.).

Complementar la palabra hablada con una mímica expresiva (miradas, sonrisas, hum-hum, ademanes, etc.) que ahorren frases superfluas o explicaciones innecesarias.

Y sobre todo, conocer el límite de la capacidad vocal de uno mismo, aceptarlo y no llegar nunca al cansancio.

Ambientes ruidosos. Se debe cuidar mucho el esfuerzo fonatorio que se realiza en lugares como: coche, avión, tren, autobús, playa, cafeterías, bares nocturnos, reuniones sociales, calle, locales con maquinaria, etc. Las alternativas son las siguientes:

Hablar de cara al oyente y cerca de él.

En vez de aumentar el volumen de voz, aumentar el apoyo y la vocalización.

Hablar un poco más despacio (ligeramente) y no repetir.

Hablar con el tono usual: una voz de tono normal o algo más grave, pero de vocalización cuidadosa, frecuentemente es más eficaz y audible que la que intenta competir con el ruido ambiental.

Largos períodos de habla. Es difícil modificar esta conducta en ciertos tipos de personalidad o carácter. Las alternativas son las siguientes:

Observar un plan de 20 minutos de descanso 3 veces al día; o bien descansar 30 minutos a la más mínima sensación de cansancio o cambio en el timbre de voz. Algunos usan relojes que cada 10 minutos o cierto tiempo les recuerdan que deben auto-controlar los esfuerzos.

Limitar conscientemente el tiempo de habla por teléfono: su voz y su bolsillo se lo agradecerán.

Aprender a ser un buen oyente: oír más que hablar.

Hidratación deficiente. Es importante mantener un grado suficiente de humedad ambiental, sobre todo en climas secos o polucionados. Las prácticas alternativas que se pueden desarrollar son las siguientes:

Vigilar los viajes en avión, los hoteles, etc., antes, durante y después se debe duplicar la ingesta de agua.

Beber mucho agua entre comidas.

Incluir verdura cruda y fruta en las comidas.

Humedecer los ambientes de trabajo y de sueño.

Consumo de café. Favorece la deshidratación de piel y mucosas. Las alternativas que se pueden adoptar son las siguientes:

Evitar el café, té, coca-cola, etc., antes de las clases, conferencias, ensayos, viajes o excursiones que requieran hablar durante largo tiempo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

Durante estas actividades, aumentar el consumo de agua.

Descanso deficiente. La fatiga general se refleja en la voz. Las prácticas alternativas para estos días son las siguientes.

Ejercicios de calentamiento de voz.

Aumentar la ingesta de agua y humedad ambiental.

Ritmo y vocalización adecuados,.

Tomar alimentos nutritivos fáciles de ingerir.

Reposo vocal cada 20 minutos.

5.2. Higiene postural

5.2.1. Ejercicios de cuello

1er. Ejercicio.

Elonga tu cuello, metiendo al mismo tiempo la barbilla. Siente la sensación de estiramiento como si alguien te estuviese estirando de la coronilla hacia arriba.

Deja caer la cabeza hacia atrás con la barbilla hacia fuera y arriba. Aléternalo con el ejercicio anterior de estiramiento de cuello. Repítelo tres veces.

Tras alongar el cuello por última vez, relájate ligeramente de forma que la barbilla sobresalga un poco hacia delante, pero manteniendo todavía la coronilla como punto más alto.

Finalmente asegúrate de que la posición del resto del cuerpo sea todavía correcta. Mantén la posición durante unos minutos y luego continúa con tus actividades normales. Trata de revisar tu postura varias veces al día, concéntrate en corregir cualquier fallo. Mantén la posición mientras camines al igual que cuando permanezcas de pie y pronto se convertirá en un hábito.

2º. Ejercicio. Fortalecimiento.

Coloque ambas manos detrás del cráneo entrecruzando los dedos, o una mano en la parte posterior del cráneo y la otra, para apoyar, en la columna cervical.

Apriete la cabeza con fuerza contra la mano (6-10 segundos) después relaje los músculos.

Repita este ejercicio de 4 a 6 veces.

Sienta mientras tanto el estiramiento de la columna cervical.

3er. Ejercicio. Fortalecimiento y estiramiento.

Fortalecimiento: Coloque ambas manos planas, con las palmas hacia abajo, debajo de la barbilla. Es mejor aún si, con la mano que está debajo, hace un puño y si coloca la otra mano encima de éste.

Después se aprieta la barbilla con fuerza contra las manos hacia abajo. Hay que mantener la nuca estirada. No se deben elevar los hombros. Se aguanta la tensión muscular de 6 a 10 segundos, después se afloja. Se repite de 4 a 6 veces.

Estiramiento y fortalecimiento: Se aprieta la barbilla contra las manos. Después se inclina la cabeza alternativamente hacia la derecha y hacia la izquierda (acercar la oreja al hombro). Se mantiene la posición durante 6 a 10 segundos, después la cabeza vuelve a la postura inicial.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

4º. Ejercicio. Respiración y postura.

Estire la cabeza en dirección al techo. Los hombros descienden al mismo tiempo.

A la vez se inspira.

Después relaje la postura (sin encogerse), se inclina la cabeza y se lleva la barbilla hacia el esternón; a la vez se espira. Pero no debe adelantar los hombros: la espalda se mantiene recta y los hombros permanecen abajo.

5º. Ejercicio. Relajación de la musculatura profunda de la nuca

Estírese cómodamente encima de una colchoneta o una manta en el suelo. Los pies se colocan en el suelo o las piernas encima de una silla, de manera que la columna lumbar toque firmemente el suelo. Después se pone una pelota de masaje debajo de la cabeza en la depresión de la base del cráneo o un poco más arriba. Busque una posición cómoda. Cuando ya le resulte desagradable el ejercicio interrúmpalo apartando la pelota y descansando la cabeza en el suelo.

En la misma postura, gire la cabeza ligeramente por encima de la pelota, hacia la derecha y hacia la izquierda y sienta el masaje en la parte posterior de la cabeza.

Deje descansar la cabeza un rato más encima de la pelota; después apártela y coloque la cabeza en el suelo. Sienta los efectos del ejercicio. Debe sentir un hormigueo y el incremento de la región sanguínea.

5.2.2. Postura de bipedestación correcta

La coronilla debería ser el punto más alto, con la barbilla ni muy metida ni sobresaliendo en exceso.

Los ojos deberían estar a la misma altura y mirando al frente.

El cuello debería mantenerse erguido y recto, no inclinado hacia un lado.

Los hombros deberían estar a la misma altura, ligeramente hacia atrás y abajo, pero no hacia atrás y abajo, pero no rígidos.

La espalda debería mantenerse recta en ambos planos, sagital y frontal, manteniendo las curvas naturales.

Las caderas deberían estar al mismo nivel/ altura.

El estómago y las nalgas deberían estar metidos para soportar a la columna y prevenir una curvatura a nivel lumbar exagerada. Esta basculación hacia detrás de la pelvis previene dolor a nivel lumbar.

Las rótulas deberían estar orientadas hacia el frente y las rodillas no deberían curvarse hacia detrás, hiperextendiéndose.

Los dedos deberían mirar al frente y un arco en la cara interna del pie debería ser visible.

5.2.3. Ejercicios de espalda

Con tiempo y esfuerzo, los malos hábitos posturales pueden gradualmente eliminarse y llegar a sentir como natural la postura correcta. La postura pobre debe corregirse, consiguiendo que los movimientos sean más fluidos y que requieran menos esfuerzos, lo cual alivia la tensión sobre la espalda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

Ejercicios para corregir la postura

Sitúate en ropa interior, en frente de un espejo. Empieza con los ejercicios de pies y trabaja el cuerpo de forma ascendente. Mantén una postura correcta mientras los realices, empezando por los pies y acabando con el pecho.

Ponte de pie, colocando los hombros y los pies a la misma altura con los dedos gordos en dirección al frente. El peso del cuerpo debería estar distribuido de forma uniforme entre los dos pies y entre el talón y la zona plantar anterior de cada pie.

PIES

Balancéate ligeramente hacia atrás, sintiendo cómo tu peso se desplaza a lo largo de tus talones. Balancéate hacia delante y siente cómo el peso se desplaza hacia la zona anterior de tus pies.

Eleva los dedos de los pies hasta perder el contacto con el suelo y siente tu peso repartido uniformemente a lo largo de los talones y zona plantar anterior. Luego baja los dedos.

CADERAS

Bascula las caderas hacia delante y hacia atrás. Repítelo tres veces y luego mantén la pelvis en una posición intermedia, en la posición natural correcta. Contrae la musculatura abdominal fuertemente, espirando al mismo tiempo. Repítelo varias veces y luego relájate de forma progresiva, manteniendo el estómago escondido.

Rota las piernas de forma que las rodillas y dedos queden orientados hacia fuera. Luego oriéntalos hacia dentro. Finalmente vuelve a la postura neutra con las rodillas y dedos orientados hacia el frente. Repítelo tres veces.

PECHO

Inspira profundamente desplazando el pecho hacia arriba y hacia fuera y los hombros hacia abajo y atrás. Cuenta hasta tres y espira, relajando la musculatura del pecho y hombros. Repítelo tres veces y mantén la posición de espiración.

Eleva encogiendo fuertemente los hombros; cuenta hasta tres y luego relájalos.

Tira los hombros hacia atrás, acercando las escápulas.

Luego tira los hombros hacia adelante rodeando la espalda. Repítelo acabando con el acercamiento de escápulas. Relaja los músculos y permite que los hombros descendan.

Ejercicios de cómo sentarse. La posición de sentado pone hasta dos veces y media más tensión sobre la columna lumbar que la posición de pie, por lo que la gente que pasa la mayor parte del día sentada, son particularmente vulnerables al dolor de espalda y a problemas de espalda a largo plazo. Inclinarsse hacia delante incrementa el estrés aún más. Es vital, por lo tanto, que te sientes correctamente con la columna erguida y recta, y no curvada, para que el peso del cuerpo sea distribuido de forma uniforme a las caderas y pelvis. Lo ideal sería que el asiento de la silla estuviese inclinado hacia delante con una angulación de alrededor de 5 grados, de forma que el peso pudiera transmitirse mejor desde las caderas a los muslos, rodillas y suelo. Existen varias sillas de diseño ergonómico y cojines en forma de cuña en el mercado, tanto para uso doméstico como laboral, pero suelen ser muy caras. Es posible aprender una posición de sedestación correcta utilizando tus propias sillas y unos cuantos accesorios.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

5.2.4. La postura de sedestación correcta debe cumplir los siguientes criterios:

Apóyate bien en el respaldo de la silla, con el peso sobre tus nalgas y caderas, no sobre la parte alta de las nalgas y sacro.

Los muslos deberían estar casi paralelos al suelo. Las rodillas deberían estar al mismo nivel o ligeramente más bajas que los muslos. Las piernas deberían formar un ángulo recto tanto con los muslos como con los pies.

Las piernas no deberían cruzarse; nunca te sientes con las piernas cruzadas durante un periodo de tiempo prolongado, ya que con esta postura estas torsionando la columna. Si tienes que cruzar las piernas, alterna regularmente su posición.

Los pies deberían estar firmemente apoyados en el suelo, separados a la distancia de los hombros, si la situación lo permite.

La espalda debería estar recta, con un soporte a nivel lumbar.

Los hombros deberían estar relajados, hacia abajo y hacia atrás. El respaldo a nivel dorsal es relajante, pero no vital.

Mantener la cabeza recta y nivelada, no inclinada hacia delante

5.2.5. Postura adecuada para dormir.

Si estas tumbado boca arriba, coloca una almohada bajo las rodillas para eliminar la tensión de espalda.

Intenta colocar una almohadilla térmica o una botella de agua caliente bien enrollada bajo tu espalda (el calor ayudará a relajar los músculos).

Utiliza una única almohada bajo tu cabeza. El cuello debería estar alineado con el resto de la columna.

Si duermes de lado, coloca una almohada entre las rodillas para evitar que la cadera superior descienda.

Coloca una almohada pequeña en el arco formado por tu cintura.

Si te tumbas boca abajo coloca una almohada bajo tus pies y otra bajo tu abdomen.

5.3. Estrés

5.3.1. Un trabajo es estresante cuando:

Existe desequilibrio entre el esfuerzo que nos exige y las compensaciones que nos proporciona.

Existe una alta demanda acompañada de un escaso control sobre la actividad que desarrollamos

No se puede contar con la colaboración de los compañeros o con los superiores para sacar adelante el trabajo o enfrentar los problemas

Tenemos que exteriorizar unas emociones distintas de las que realmente sentimos.

Somos objeto de acoso psicológico (mobbing).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

El objetivo no consiste en eliminar el estrés, sino en permanecer en la fase positiva del mismo. Hay tres formas de respuesta y comportamiento al estrés, que se corresponden con tres tipos de personalidad:

Tipo A. Aquí se incluyen los tipos extrovertidos, ambiciosos, agresivos, impulsivos, competitivos, vigorosos, enérgicos, confiados, de habla rápida, perfeccionistas, preocupados por el tiempo, impacientes y que no saben relajarse. Los sujetos A están más predispuestos a sufrir una patología cardiovascular, como la hipertensión, el colesterol sanguíneo, la angina de pecho, el infarto de miocardio, la hemorragia cerebral, la úlcera gastroduodenal o la obesidad.

Tipo B. Es el tipo intermedio, prudente, que reacciona con calma, optimista, positivista y que domina bien su estrés. El tipo B es el minoritario, y también los más protegidos, mientras que los otros dos son lo más frecuentes en la población.

Tipo C. Es el tipo introvertido, aparentemente resignado, poco agresivo, obsesivo, que interioriza su reacción al estrés y sufre en silencio. Los sujetos de este tipo están más predispuestos a sufrir depresión, reuma, infecciones, alergias, e incluso cáncer, a consecuencia de una disminución importante de las defensas inmunitarias.

5.3.2. Algunas sugerencias para prevenir el estrés son:

Saber bien el oficio y conseguir una adecuada formación profesional.

Trabajar bien en vez de trabajar a destajo.

La rapidez, que es una virtud, engendra un vicio que es la prisa.

Tomar cierta distancia de los problemas.

Ser flexibles y estar dispuestos a adaptarnos si las circunstancias lo exigen.

Relativizar la vida y sus problemas.

Cuidarnos físicamente (ejercicio, alimentación y descanso).

Cultivar y cuidar las amistades.

Tener aficiones, no todo es trabajo.

Si es preciso, tomarse unas largas vacaciones.

5.3.3. Técnicas de control del estrés.

Vamos a recomendar algunos ejercicios para controlar el estrés:

a) Primer ejercicio. Centrarse en la respiración: este ejercicio de meditación constituye una manera efectiva de liberarse de la acción opresiva que un pensamiento estresante puede ejercer sobre el cuerpo y la mente. Práctiquelo todos los días durante unos cuantos minutos y le ayudará a relajarse.

Busque un lugar tranquilo donde nadie pueda molestarlo. Siéntese apoyando los pies en el suelo, con las manos en el regazo y la columna vertebral bien recta, pero relajada, como si las vértebras fueran las cuentas de un collar suspendido por uno de sus extremos. Cierre los ojos o déjelos entreabiertos y dirija sus pensamientos hacia adentro.

Realice varias inspiraciones profundas de manera que el aire llegue hasta el estómago y luego fluya al exterior.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

Repase mentalmente las diferentes partes del cuerpo. Sin intentar cambiar nada, determine qué partes están relajadas y cuáles están tensas o incómodas

Ahora centre toda su atención en la respiración. Fíjese en lo que siente al inspirar y expeler el aire: la diferencia de temperatura, la expansión y contracción de la caja torácica... Si le vienen a la cabeza pensamientos inoportunos, deje que se vayan solos y centre de nuevo la atención en la respiración.

Cuando hayan transcurrido diez minutos o bien cuando esté en condiciones de concluir la sesión de meditación, deje que su mente vuelva poco a poco a la realidad del día a día.

b) Segundo ejercicio. Auto-masaje: en un día estresante, acumulamos tensión en los hombros, el cuello y la cara. Este sencillo tratamiento ayuda a evitar las jaquecas, liberar la tensión y combatir la fatiga.

Siéntese cómodamente en una silla que sujete bien la espalda. Lleve la mano derecha hasta el músculo que hay en lo alto del hombro izquierdo, de manera que la palma de la mano quede justo enfrente del hombro y los dedos detrás. Apriete y tire hacia arriba de dicho músculo, y a continuación realice movimientos circulares con los dedos buscando los puntos donde se ha acumulado la tensión y presionando sobre ellos con fuerza sin llegar a sentir dolor. Repita el ejercicio con la mano izquierda y el hombro.

A continuación, realice movimientos circulares con las puntas de los dedos a ambos lados de las vértebras cervicales, justo en la base del cráneo. Tal vez le resulte más fácil si inclina la cabeza ligeramente hacia atrás. Presione sin llegar a sentir dolor.

Lleve las manos en los puntos donde la mandíbula se une al cráneo. Apriéteas durante unos instantes para saber dónde se encuentran exactamente los músculos; una vez localizados, relaje la mandíbula y realice movimientos circulares con los dedos.

Ponga las yemas de los pulgares justo debajo del borde interior de las cejas y presione durante diez segundos. Relaje los dedos y vuelva a presionar durante otros diez segundos. Pellízquese con el pulgar y el dedo índice del centro de las cejas hasta las sienes.

Coloque los dedos corazón y anular un poco más allá del extremo exterior de las cuencas de los ojos, justo debajo de las sienes, y masajee la zona realizando lentos movimientos circulares durante dos minutos. Concluya la sesión respirando hondo

c) Tercer ejercicio. Relajar la tensión del cuello: Primero, imprima un ritmo pausado a su respiración e intente visualizar cómo en cada una de las espiraciones libera la tensión del cuello; tenga siempre presente esta imagen durante todo el ejercicio. A continuación, centre toda su atención en el cuerpo. Deje que la cabeza caiga hacia adelante muy lentamente hasta que su peso estire suavemente la parte posterior del cuello debería notar un ligero tirón entre los omoplatos. Poco a poco, suba la cabeza y, sin forzarla, inclínela hacia el hombro izquierdo hasta notar de nuevo ese tirón, pero sin hacer fuerza, tan sólo dejando que el propio peso de la cabeza estire el músculo. Tras devolver la cabeza a su posición central, espere unos segundos y proceda de nuevo a inclinar la cabeza, pero esta vez hacia el hombro derecho. Alce una vez más la cabeza, deje que caiga suavemente hacia atrás y, tras permanecer en esta posición durante unos segundos, relaje la mandíbula (si el cuello estaba tenso, lo más probable es que también lo estuviera la mandíbula). Por último, levante de nuevo la cabeza hasta devolverla a su posición central. En principio, debería notarse mucho más relajado. Mantenga relajada la mandíbula y concluya el ejercicio con una inspiración larga y profunda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

d) Cuarto ejercicio. Desentumecer los hombros.

Sitúe los hombros muy tensos.

Respire hondo con el vientre y expulse el aire lentamente.

A continuación, suba los hombros hasta la altura de las orejas y manténgalos en esa posición. Fíjese en lo difícil que resulta respirar.

Ahora, empiece a bajarlos muy lentamente con unos movimientos apenas perceptibles; cuanto más lentos sean, tanto más efectivo será el ejercicio.

Tómese un minuto entero para bajarlos del todo y deje que su respiración vaya ganando en profundidad a medida que desciendan..

Si ha realizado correctamente el ejercicio, tendría que sentir cómo después que los hombros lleguen a su posición normal da la sensación de que siguen bajando y bajando hasta casi llegar a la altura de la cintura.

Cuando por fin haya detenido los hombros, fíjese en la agradable sensación de relajación que proporciona el ejercicio, y conclúyalo con una inspiración y espiración profundas y pausadas.

e) Quinto ejercicio. Estirar la espalda. La finalidad de este ejercicio es ayudar a mantener la columna flexible y sana. Para realizarlo se necesitan algo menos de 5 minutos.

Siéntese en el borde de una silla.

Inspire hondo, espire y dirija toda su atención al cuerpo.

Levante entonces la rodilla izquierda, sosténgala con las manos y, sin forzar, súbala en dirección a su frente; a continuación, bájela y repita el mismo movimiento con la rodilla derecha.

Repita esta secuencia diez veces con cada pierna, asegurándose de que estira la columna vertebral, pero sin forzar en ningún momento los movimientos. Con el tiempo, tendría que notar cómo las rodillas llegan cada vez más cerca de la frente.

Una vez concluidas las series, levántese, coloque la mano derecha a la altura de la cintura del lado derecho e inclínese lentamente hacia ese mismo lado.

Deje que la cabeza se incline también, de manera que la columna adopte una ligera curvatura.

Recupere la postura erguida, coloque la mano izquierda en la cintura de ese mismo lado y esta vez inclínese hacia la izquierda.

Repita diez veces cada movimiento.

Concluya el ejercicio entrelazando las manos y alzándolas por encima de la cabeza, con las palmas mirando hacia el techo.

Levántelas hasta notar cómo las costillas suben también e inspire al tiempo que se estira.

Intente estirarse un poco más y relaje entonces los músculos suavemente al tiempo que espira.

f) Sexto ejercicio. Relajar los hombros. Es conveniente practicar este ejercicio 3 minutos al día para alcanzar el bienestar:

Colóquese de pie con la espalda bien erguida y las piernas separadas.

Inspire hondo, espire y centre toda su atención en el hombro derecho.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

A continuación, imagínese que tiene un trozo de tiza pegado en la parte exterior del mismo. Al tiempo que respira hondo y de un modo pausado, describa lentamente con el hombro cinco círculos en el sentido de las agujas del reloj.

Empiece dibujando con la tiza un círculo pequeño y agrándelo de manera progresiva. A continuación, dibuje cinco círculos (cada vez más grandes) en el sentido opuesto al de las agujas del reloj. No tenga prisa. Sienta cómo los músculos y los ligamentos del hombro se estiran y se relajan.

Acto seguido, repita la misma secuencia de movimientos con el hombro izquierdo.

Una vez finalizado, entrelace los dedos y estire los brazos por detrás de la espalda, con las palmas mirando en dirección opuesta a usted.

Estire el pecho hacia delante y tire los hombros hacia atrás de modo que note cómo se dilata y abre el pecho.

Por último, estire la parte posterior de los hombros. Para ello, entrelace los dedos de la mano y estire los brazos, hacia delante, a la altura de los hombros, con las palmas hacia afuera, mientras inclina la cabeza levemente hacia delante.

Sin dejar esta postura, estire los brazos hacia fuera y note cómo se relaja la mitad superior de la espalda.

6. METODOLOGÍA

Esta planificación será desarrollada de forma individual, aunque también se puede llevar a cabo en pareja o en grupo. En cuanto a su puesta en marcha, hay que decir que se irán aprendiendo los diversos contenidos teóricos así como realizando los diversos ejercicios pertenecientes a los 3 bloques de contenidos tratados:

Uso de la voz.

Higiene postural.

Estrés.

Dichos ejercicios han sido expuestos en el apartado anterior y se desarrollarán de acuerdo con las indicaciones dadas. Cabe destacar que aunque esta planificación personal constará de 1 sesión semanal, si la persona que la realiza lo considera oportuno, puede realizar aquellos ejercicios que sean de su interés durante el resto de la semana, con el fin de mejorar sus efectos positivos sobre la salud.

7. MATERIALES A UTILIZAR.

Para el desarrollo de esta planificación, los materiales que utilizaremos serán escasos, aunque imprescindibles para realizar los ejercicios propuestos. Entre ellos destacan:

Cama.

Espejo.

Silla.

Sillón.

Almohada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

Libros.
Reproductor Cd.
Cd de música para relajarse.

8. AUTOEVALUACIÓN.

Para comprobar los resultados obtenidos, se llevará a cabo un proceso de auto-evaluación, el cual se llevará a cabo de la siguiente forma.

-Evaluación procesual o continua→ Esto es posible gracias a la recogida sistemática de datos, análisis de los mismos y toma de decisiones oportunas mientras tiene lugar el propio proceso de aprendizaje. Así, me serviré de diferentes instrumentos de recogida de información:

Anecdotario→En el se recogerán aquellas anécdotas ocurridas en clase durante la realización de la planificación, anotando aquellas cosas que sean de internas con respecto a la misma. Ej: Hoy al llegar a casa me encontraba muy estresado. He practicado los ejercicios de relajación y ya me encuentro mucho mejor.

Lista de control de objetivos→ Voy anotando aquellos objetivos que consigo.

...

-Evaluación final o sumativa → Es aquella que realizaré al terminar la planificación al cabo de los 3 meses para comprobar si los resultados que se pretendían obtener se han conseguido. Para ello realizaré una comparación sobre mi persona en los aspectos tratados en la planificación (uso de la voz, higiene postural, control del estrés) antes de empezar las sesiones y después de acabarlas, recordando todo aquello que he aprendido. Podré ayudarme de los elementos de recogida de información durante ese tiempo.

9. BIBLIOGRAFÍA.

- Avilés, M. (2004): "Docencia y estrés". Mira Editores: Huesca.
- Escudero, P. (1993): "Educación de la voz". Editorial Real Musical. Madrid.
- Harris, C. (2004): "Minimice el estrés, maximice el éxito". Editorial Blume. Barcelona.
- Sutcliffe, J. (1999): "Elimina tus problemas de espalda". Editorial Hispano Europea. Barcelona.

Autoría

· RAFAEL GONZÁLEZ GÓMEZ
· rafabenalmadena@hotmail.com