



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 13 - Marzo 2011

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

CUIDADO DE LA VOZ

Gema Pérez Carmona

INTRODUCCION

Debemos tener en cuenta determinados aspectos para educar nuestra voz, ya que es nuestra herramienta de trabajo, y de ella depende el buen sentir de nuestro día a día; con ella hacemos referencia a nuestro estado de animo, nuestra felicidad y nuestra energía, entre otras cosas.

Cuando hablamos de voz profesional, estamos refiriendo a aquellas personas que hacen uso de la misma en forma continua y exigida, tal cantantes, actores, docentes, disertantes, locutores. Es fundamental el entrenamiento de las cuerdas vocales para prevención de patologías en laringe tal disfonías funcionales, nódulos, pólipos.

La practica de la respiración diafragmática, colocación de la voz en resonadores faciales, correcta articulación, modulación, proyección de la voz son algunos de los principios para obtener una voz clara, potente con brillo sin riesgo de daños en cuerdas vocales

Hay que tener en cuenta determinados aspectos como le respiración, relajación y una buena articulación, todo ello se puede llevar a cabo con actividades en nuestra aula, con nuestros alumnos, inculcándoles a ellos una buena técnica vocal. Es difícil acostumbrarnos a algo que llevamos haciendo durante tanto tiempo, como es el mal uso de nuestra voz, pero si es posible, y divertido. Para ello propongo un pequeño esquema para poder mejorar y divertirnos remitiendo también juegos.

Si cuidamos nuestra voz, cuidamos nuestra persona. Las normas a seguir para mantener una salud vocal son aspectos que, indirectamente, nos van a enseñar a modificar hábitos que incidirán en la salud general.

El uso correcto de la voz implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los propios hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados. Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesorado que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos poco eficaces para ser escuchados.

RELAJACION

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos. Presenta diversos beneficios siempre y cuando se practique con asiduidad, en primer lugar cabe destacar que aumenta la seguridad en nosotros mismos, mostrándonos mas sociables y menos agresivos. Incrementando a su vez la alegría y espontaneidad.

Es muy difícil de realizar, ya que la mayoría de las veces vamos un poco acelerado, debido a los tiempos que vivimos tan inhóspitos y desatendidos, tan pendientes de las manillas de nuestro reloj de pulsera o de casa, por que sino no me da tiempo para esto, corre que te corre todo el día, cuando me doy cuenta han pasado horas pero no me he acordado de mi, ni un instante, no he podido disfrutar de cosas tan hermosas como preguntarle a mi hijo: ¿qué tal el día?, o cómo estas. Estas son las cosas que te hacen levantarte todos los días y pelear para estar bien.

La práctica diaria de la relajación nos aporta numerosos beneficios paso a nombrar los más interesantes, entre otros están:

- Disminución de ansiedad
- Aumento de capacidad de reflejos
- Incremento de la capacidad creativa
- Aumento de la confianza en si mismo
- Normalización de la respiración
- Disminución de la presión arterial

Hay diversas técnicas de relajación, hay que mencionar que no todos responden de la misma manera, por ello es necesario tener paciencia, y plantearlo de manera divertida. Para ello también es recomendable que se incorporen masajes, caricias o juegos de contacto. También es motivador el incorporar música, siempre y cuando esta se adecue a la temática de nuestro del juego, que nos ayude a ser innovador y a jugar con nuestra imaginación.

Por ello he recopilado una serie de actividades de relajación viables para el aula, que como docente he llevado a cabo y creo que son divertidas y llevaderas, a continuación expongo una plantilla de ejercicios para poder adaptarlos a nuestro alumno pero que en esencia lleva el mismo objetivo, poder disfrutar de un momento con nuestro alumnado de relajación y enseñarles nuevas técnicas de cuidado de la voz. Son fáciles de hacer y divertidos.

JUEGOS DE RELAJACION:

Juego 1: La tarta de cumpleaños

- Objetivo:

Enseñar al niño y a la niña la manera adecuada de respiración y hacer que se relaje a través de la inspiración y la espiración

- Desarrollo del Juego:

Gracias a un papel de seda que colocamos delante de la cara del niño y la niña pueden observar de donde sale y entra el aire.

Hay que enseñar a los niños y niñas que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Deberán imaginarse que delante de ellos hay una tarta de cumpleaños con una vela. Antes de soplar cantaremos la canción “Cumpleaños feliz”, y si lo ha hecho de manera adecuada le aplaudiremos y felicitaremos.

Juego 2: Cómo respira la hormiga y el león

- Objetivo:

Apreciar los ritmos de respiración y cual es el más adecuado.

- Desarrollo del Juego:

Basándome en la metáfora de cómo respiran el león y la hormiga enseñé a los niños a respirar de manera pausada y floja y de manera rápida y fuerte. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte. Los niños y niñas aprendieron que la respiración adecuada es la de la hormiga.

También nos podemos ayudar del papel de seda. Así pueden observar como el papel no se mueve cuando respiramos como una hormiguita y como se mueve cuando respiramos como un león.

Juego 3: Somos un globo

- Objetivo:

Conseguir que el niño se relaje a través de la espiración y la inspiración.

- Desarrollo del Juego:

Cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla.

Han aprendido a inspirar por la nariz y a expirar por la boca. Nos podemos ayudar con los brazos para que así nos podamos imaginar la imagen de un globo. Los brazos se abren y se alzan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla.

Juego 4: La sopa está caliente, la sopa está fría

- Objetivo:

Lograr que el niño y la niña alcancen un estado de tranquilidad mediante la respiración y conseguir que mantengan la atención en todo momento.

- Desarrollo del Juego:

Los niños y niñas hacen como si tuvieran entre las manos un plato de sopa. La maestra les indica que cojan la cuchara pero han de tener cuidado porque puede estar fría o caliente, por lo que deberán soplarle si la maestra les advierte que está caliente.

Juego 5: Mi corazón hace bum-bum

- Objetivo:

Ser conscientes de que el corazón se acelera y respiramos de manera más rápida después de un esfuerzo o un ejercicio físico.

- Desarrollo del Juego:

Los niños y niñas ponen su mano en el pecho y observan que los latidos de su corazón apenas los notan y que su respiración es lenta. Pero observan que después de correr por el aula su corazón y su respiración se han acelerado. También les hacemos conscientes de que esto es lo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos. Les hacemos comprender que tenemos un arma muy valiosa para que nuestro corazón y nuestra respiración vaya más despacio y es a través de juegos de respiración.

Juego 6: Tengo un globo en mi barriga

- Objetivo:

Aprender la respiración abdominal que es la más adecuada para lograr la relajación

- Desarrollo del Juego:

Ahora el globo lo vamos a llenar de aire dentro de la barriga, así que esta se hinchará cuando inspiremos y se vaciará cuando expiremos. Si nos cuesta trabajo podemos hacerlo tumbados y con un juguete encima de la barriga para poder observar como sube y baja.

Después de esta experiencia los niños y niñas de Educación Infantil han conseguido controlar sus emociones y relajarse a través de la respiración, además de divertirse y aprender de una manera tan natural e innata como es el juego. Si desde pequeños nos enseñaran a respirar, tendríamos mucho camino recorrido

El Yoga es increíblemente eficaz en la solución de muchos problemas de ansiedad, nervios o malas posturas. El Tai Chi te dará fuerza, seguridad y mucha tranquilidad. Un masaje terapéutico deshará los nudos de tensión alojados en los músculos de todo tu cuerpo liberándote de cargas innecesarias. El Reiki potenciará tu capacidad de relajación y concentración. También la danza, cantar, tocar algún instrumento, caminar, ir en bicicleta o la escalada activarán la relajación de tu cuerpo y alimentarán tu alma. ¡Elige la actividad que más conecte contigo!

LA RESPIRACIÓN

Aprender a respirar bien es fundamental para evitar que aparezcan trastornos en la voz.

- Los principales trastornos respiratorios que influyen en la voz y que debemos evitar son:
 - Respiración invertida: El tórax se eleva y el abdomen se contrae durante la inspiración y ocurre lo contrario en la espiración.
 - Respiración costal superior: El vientre se contrae e inmoviliza durante los tiempos de la respiración
 - Movimientos excesivos del abdomen: Las costillas no se abren lateralmente
 - Movimientos torácicos y abdominales desproporcionados y rigidez de los movimientos respiratorios.

Los objetivos son:

1. Alargar la fonación
2. Regular el aire espirado
3. Aumentar (o disminuir) el volumen de la voz
4. Coordinar la respiración fonación
5. Articular vocales y consonantes
6. Movilizar la mandíbula y los labios.
7. Descomprimir los hombros, cuello y cara.
8. Realizar “praxias bucofonatorias” (incluyendo ejercicios de soplo) y de impostación vocal.
9. Se enseña a la persona a escuchar su voz y emitirla en el tono e intensidad más óptimos para ella/él.

La Prevención se puede enfocar desde la evitación y/o eliminación de

1. Agentes externos: tabaco, alcohol, gases nocivos (lacas, tintes,...), comidas y bebidas fuertes o demasiado calientes o frías, determinados medicamentos, ambientes muy calientes o fríos, cambios bruscos de temperatura, ambientes ruidosos que obligan a forzar la voz, situaciones de estrés...
2. Hábitos incorrectos:
 - Respirar por la boca
 - Hablar más alto o en un tono inadecuado,
 - “Carraspear” o toser frecuentemente,
 - Forzar la voz cuando ésta no está bien
 - Chillar, gritar frecuentemente,...
 - Hablar susurrando (durante excesivo tiempo)
 - Hablar mientras se realiza un esfuerzo físico importante (ej. Levantar o moverse con algo de peso).

Desarrollar Hábitos correctos:

- Mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales bebiendo agua, haciendo gárgaras, tomando vahos, limpiando la lengua y la boca con frecuencia,....
- En personas que necesiten hablar mucho por su profesión tener periodos de descanso y no forzar la voz
- Mantener una postura corporal correcta (cuello, hombros, espalda)
- Alimentación correcta (ni muy caliente , ni muy fría)
- Dormir 8 horas mínimas diarias
- Relajación: buscar todos los momentos posibles para ello.
- Lo más importante es darse cuenta de cómo hablamos y qué pautas seguimos para evitar o corregir aquellas que realicemos incorrectamente.

- Debemos concienciarnos de la importancia de la voz y de la incorporación a nuestra vida diaria de una serie de hábitos para cuidarla y mejorarla.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA VOZ

- HACER EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
- HACER EJERCICIOS FÍSICOS
- HACER EJERCICIOS DE RELAJACIÓN, DORMIR RELAJADO
- HACER EJERCICIOS DE LENGUA, LABIOS, MANDÍBULA Y SOPLO
- HACER EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN E IMPOSTACIÓN
- HACER PAUSAS Y BEBER AGUA. HACER GARGARISMOS.
- CUIDAR LA HIGIENE DE LA BOCA, DIENTES Y LENGUA.
- EVITAR LAS TEMPERATURAS EXTREMAS MUYCALIENTES/ O MUY FRÍAS DE LAS COMIDAS Y BEBIDAS
- EVITAR GRITAR O CHILLAR DE FORMA HABITUAL
- EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA Y HABLAR EN LOS PASILLOS DONDE HAY CORRIENTES DE AIRE.

CLAVES PARA UNA VOZ SANA:

Evita la rigidez corporal.

1. Muévete, haz ejercicio o el deporte que más te guste. Evita por completo el sedentarismo. Agarrará tus músculos, también los que entran en acción al hablar.
2. Duerme las horas que necesites: de 7 a 9 horas diarias.
3. Calienta la musculatura antes de usarla: adapta a ti un calentamiento vocal que te permita estar en forma antes de dar una charla prolongada.
4. Usa la voz de forma natural, relajada, con melodía, intención, entonación y con grandes movimientos de la lengua.
5. Evita entornos que puedan provocarte tensión interna: evita discusiones animadas en las que tengas que forzar la voz (su intensidad, tono y tiempo de fonación), tu cuerpo (tensión cervical) y tu mente.
6. Evita hablar en situaciones que requieran un gran esfuerzo: habla a distancia cercana, no hables demasiado durante un gran esfuerzo físico, no hables en ambientes ruidosos o demasiado grandes (inconscientemente forzarás más la voz para que te escuche mejor, sin la técnica adecuada).

Evita enfermedades que puedan forzar en exceso tu voz.

1. Evita tóxicos tales como el tabaco o el alcohol, evita inhalar disolventes, irritantes, amoníaco, lejía...
2. No hables en exceso cuando estés resfriado o ronco y evita carraspeos o estornudos exagerados.
3. Evita reflujos digestivos (con la ayuda de un médico especialista), las alergias, los resfriados, las bronquitis, sinusitis...

Evita la pérdida de humedad.

1. Ingiere 1'5 litros de agua al día.
2. Evita productos que resecan las mucosas respiratorias: el mentol o los alimentos con alto contenido en azúcar (dulces industriales).
3. Mantiene la humedad ambiental en el 70-75%. Evita calefacción excesiva o aire acondicionado y si no puedes pulveriza la habitación con agua, coloca recipientes de

agua en los radiadores, abre las ventanas con frecuencia o ten plantas en la habitación para obligarte regar y mantener el grado de humedad ambiental.

CUIDADO DE LA VOZ:

- Un golpe producido por un traumatismo vocal (un grito, tos, carraspeo, golpe en la glotis, etc)
- Hablar con las cuerdas vocales muy tensas: en situaciones de tensión física, estrés, enfado, preocupación, tensión emocional...
- Usar excesivamente la voz sin considerar que debe descansar, puede lesionar las cuerdas vocales.
- Realizar un sobreesfuerzo vocal por encima de las propias posibilidades: hablar con mucho ruido de fondo o en espacios abiertos, cantar sin tener una técnica correcta o realizar un sobreesfuerzo sin haber realizado un entrenamiento previo.
- Cierre incompleto de las cuerdas vocales: una antigua lesión de las cuerdas vocales puede obligar a usar una parte de ellas, también una anomalía anatómica, un mal hábito...
- Anomalía congénita: ronquera, afonía constante, personas que nunca han tenido una voz limpia, sonoramente transparente.
- Tabaco: perjudica una correcta lubricación del aparato fonador y disminuye la capacidad respiratoria.
- Inflamaciones o infecciones crónicas.

RECOMENDACIONES PARA BUEN USO DE LA VOZ

- Evita hablar de manera prolongada a larga distancia: patio del recreo.
- Utiliza Acércate para que te oigan. Técnicas de proyección vocal.
- Mándale llamar por otros niños.
- Utiliza técnicas de modificación de conducta social contando con tus alumnos.
- Utiliza técnicas «distractivas», con lo que conseguirás atraer la atención de tus alumnos y poder iniciar nuevamente tu conversación, sin haber tenido que elevar tu voz.
- El silencio no se impone en la clase, se crea, se enseña y se educa.
- Golpes melódicos -graves- sobre la mesa.
- Uso campanilla con la que llamar al orden a la clase.
- Tenemos que aprender y reconocer que la enseñanza no consiste en clases magistrales:

BIBLIOGRAFIA

- ALLIÓ, M. (1983), Reflexiones sobre la voz, Barcelona, Clivis, Col.lecció Neuma.
- ADELL, J (1998): “Nuevas Tecnologías e innovación educativa” en *Organización y gestión educativa*, nº 1.
- DINVILLE, C. (1990), Los trastornos de la voz y su reeducación, Barcelona, Masson.

TOMATIS, A. (1990), El oído y el lenguaje, Barcelona, Hogar del libro.