



Formadores.

Trastornos de la voz

Malos hábitos vocales, consecuencia de un uso prolongado de la voz, aunque también pueden influir factores psíquicos como la tensión, el estrés y la ansiedad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No fuerces la voz, ni tampoco mantengas una intensidad muy baja de la misma.
- Comienza la charla con mucha tranquilidad y poca intensidad.
- Mientras hablas mantén la cabeza erguida dirigiendo la vista a los asistentes, especialmente a los del fondo.
- No hables mientras escribes en la pizarra (se tiende a elevar el volumen inconscientemente), es preferible que esperes a estar de cara a los asistentes.



Espera a estar de cara a los alumnos para continuar.

- Al hablar procura no hacerlo muy rápido ni de manera monótona.
- Tras un uso prolongado de la voz, descansa la misma.
- En invierno abrígate la garganta.
- Es bueno que tengas la voz siempre a punto, para ello puedes practicar alguno de los ejercicios que a continuación proponemos:
 - ✓ Escoge una frase y repítela en diferentes tonos: interrogativo, afirmativo, dubitativo, informativo, agresivo, etc.
 - ✓ Lee trabalenguas y textos complejos en voz alta, emplea buena entonación, ritmo

y timbre.



- ✓ Haz ejercicios y movimientos con la lengua y labios.
- ✓ Ejercicios para entrenar y modular la voz: elige varias aulas de diferente tamaño y condiciones acústicas y practica el habla en cada una de ellas.
- ✓ Ejercicios lecto-escritura: practícalos de manera lenta y controlando siempre la respiración. Realízalos a diario.
- ✓ Ejercicios de extensión tonal: pronuncia una misma frase primero en tonos muy graves y después en tonos cada vez más agudos.
- ✓ Ejercicios de ritmo: recita poesías de memoria.
- ✓ Ejercicios de vocalización: vocaliza de manera lenta y amplía todas las letras, comienza por las vocales y continúa por las consonantes.
- ✓ Ejercicios de aliento: recita frases de textos clásicos sin realizar inspiraciones. Escoge textos de entre 50 ó 60 palabras y recita con la mejor dicción posible y posteriormente inspira y vuelve a empezar.

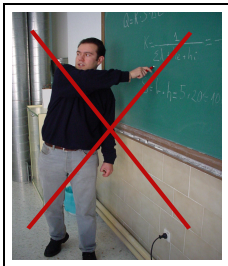


Fatiga física, posición (posturas de trabajo)

Mantenimiento de la misma postura durante un tiempo prolongado (bipedestación). Trabajos que conllevan frecuentes flexiones o torsiones de la columna (alumnos de corta edad).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En posición de pie mantén la columna recta, la cabeza erguida y las nalgas apretadas; las rodillas y la cadera deben estar ligeramente flexionadas.
- Muévete durante tus exposiciones, no mantengas una postura estática durante tiempo prolongado.
- Evita rotaciones y flexiones bruscas del tronco:
 - ✓ Al volverte no gires el tronco, es preferible pivotar con los pies girando todo el cuerpo.
 - ✓ Al agacharte no dobles la espalda, lo mejor es flexionar las piernas manteniendo la columna recta.



Evita las rotaciones y torsiones inadecuadas como las de la imagen



Carga Mental (Estrés)

Derivada de la responsabilidad para con los alumnos, así como del trato con estos y con el entorno.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Es conveniente que planifiques con tus compañeros el trabajo a realizar. Fomenta un

clima democrático, de participación y colaboración con ellos.

- Márcate objetivos a alcanzar con los alumnos y valora el esfuerzo que realizas para conseguirlos.
- Enfrentate a los problemas lo más pronto posible para evitar que éstos se cronifiquen.
- Para que la tarea no se convierta en una rutina, trabaja en equipo, ve la parte positiva y trata de ser creativo y dinámico en las actividades a realizar.



- Es muy importante que tengas una comunicación fluida con tus compañeros, con tus alumnos y con el entorno del centro en general.
- Procura evitar los perjuicios, resulta más efectivo resolver las diferencias de mutuo acuerdo.
- Además extralaboralmente se recomienda la ampliación y actualización continua de tus conocimientos, la participación en actividades culturales, las técnicas y ejercicios de relajación y el cuidado tanto físico como mental.

Exposición a contaminantes biológicos

Contacto continuado con muchas personas en el trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Vacúnate contra la gripe y el tétanos.
- Evita los cambios bruscos de temperatura.
- Se recomienda que el centro de trabajo esté bien ventilado.

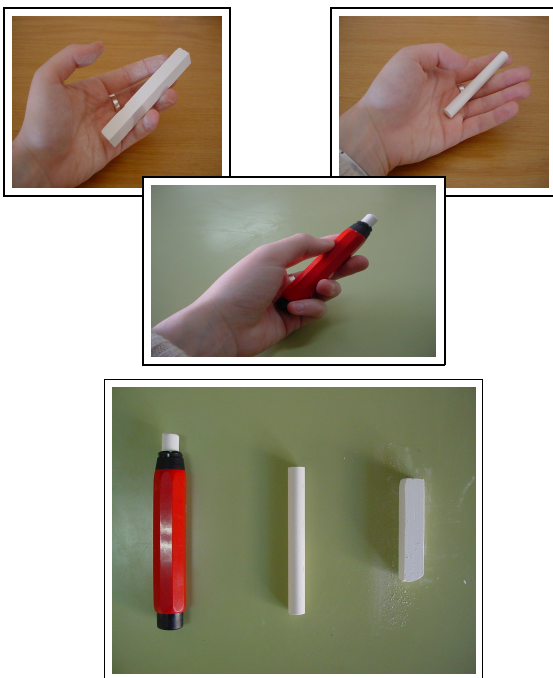


Golpes o cortes con herramientas

Inhalación de polvo inorgánico procedente del uso de tizas y del borrado de las pizarras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realiza las operaciones de borrado del encerado con suavidad, a fin de evitar que se desprenda excesivo polvo.
- Utiliza tizas hipoalergénicas (o “antipolvo”), así como portatizas para no tener contacto directo con aquellas.



Las antiguas tizas no son aconsejables, pues desprenden excesivo polvo como puede apreciarse en la imagen

GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública.
Dirección General de Función Pública, Recursos Humanos e Inspección.

<http://ssprl.gobex.es>