



CUERPO, VOZ Y MENTE

HIGIENE POSTURAL EN LA DOCENCIA

- Alterna entre las posiciones sentada y de pie para evitar el desgaste por mantener una sola postura.
- Evita permanecer en la misma postura durante más de 60 minutos. Tómate un momento para cambiar tu posición y aliviar la tensión.
- Mantén la cabeza alineada con los hombros y la columna. Flexiona ligeramente las rodillas y evita torcer la columna al moverte.
- Cambia el apoyo de los pies. Alterna el peso entre el pie derecho e izquierdo, y separa ligeramente las piernas con una ligera flexión para aliviar la zona lumbar.
- Haz pausas activas. Realiza pausas de aproximadamente 10 minutos por cada 90 minutos de trabajo, aprovechando para estirar y movilizar los segmentos corporales.

RECOMENDACIONES PSICOSOCIALES

- Acepta las emociones como algo natural. Normaliza tanto tus propias experiencias emocionales como las de los demás.
- Identifica y acoge tus emociones. Reconoce las emociones que sientes y cómo se manifiestan en tu cuerpo. No es necesario justificar, controlar ni explicar lo que sientes.
- Exprésate verbalmente. Amplía tu vocabulario para poder nombrar de forma precisa tus emociones. Si prefieres, escribe lo que sientes para procesarlo mejor.
- Reconoce las ideas asociadas a tus emociones. Recuerda que nuestros pensamientos pueden influir en las emociones que experimentamos y cómo respondemos a ellas.
- Comparte tus experiencias. Si te enfrentas a una situación difícil, habla con alguien cercano en quien confíes. Buscar apoyo puede ser muy útil.
- Evita el aislamiento social. Comparte genuinamente tus emociones con las personas de tu entorno para prevenir el encierro emocional.



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

- **Mantén una buena postura y respiración:** asegúrate de tener una postura adecuada mientras hablas. Esto facilita una mejor recepción del aire, lo que mejora el rendimiento vocal. Un buen aire es profundo, lento y silencioso.
- **Vocaliza correctamente:** durante el uso de la voz, asegúrate de mantener una buena apertura oral. Una buena vocalización ayuda a que tu mensaje se escuche claramente, sin necesidad de gritar.
- **Usa ayudas si es necesario:** si estás en un espacio abierto o con mucho público, utiliza amplificadores y micrófonos para proteger tu voz. No te esfuerces innecesariamente.
- **Haz pausas y reposo vocal:** integra momentos de silencio durante la clase (por ejemplo, talleres, exposiciones, videos) para dar un descanso a tu voz. Los pliegues vocales son músculos pequeños y pueden fatigarse con el uso prolongado.
- **Realiza calentamiento y enfriamiento vocal:** realiza pausas regulares, masajes y estiramientos musculares. El calentamiento consiste en ejercicios orofaciales y de cuerdas vocales para preparar la voz, y el enfriamiento ayuda a devolver los músculos a su estado inicial al finalizar la jornada.

La conciencia y aplicación de estas estrategias te ayudarán a cuidar tu voz de la mejor manera posible. No esperes perderla para empezar a ponerlas en práctica. Recuerda que estas acciones funcionan en conjunto; solo "tomar agua" o hacer una estrategia aislada no es suficiente para proteger tu voz.

¡Entre todos, hacemos el control del riesgo vocal!