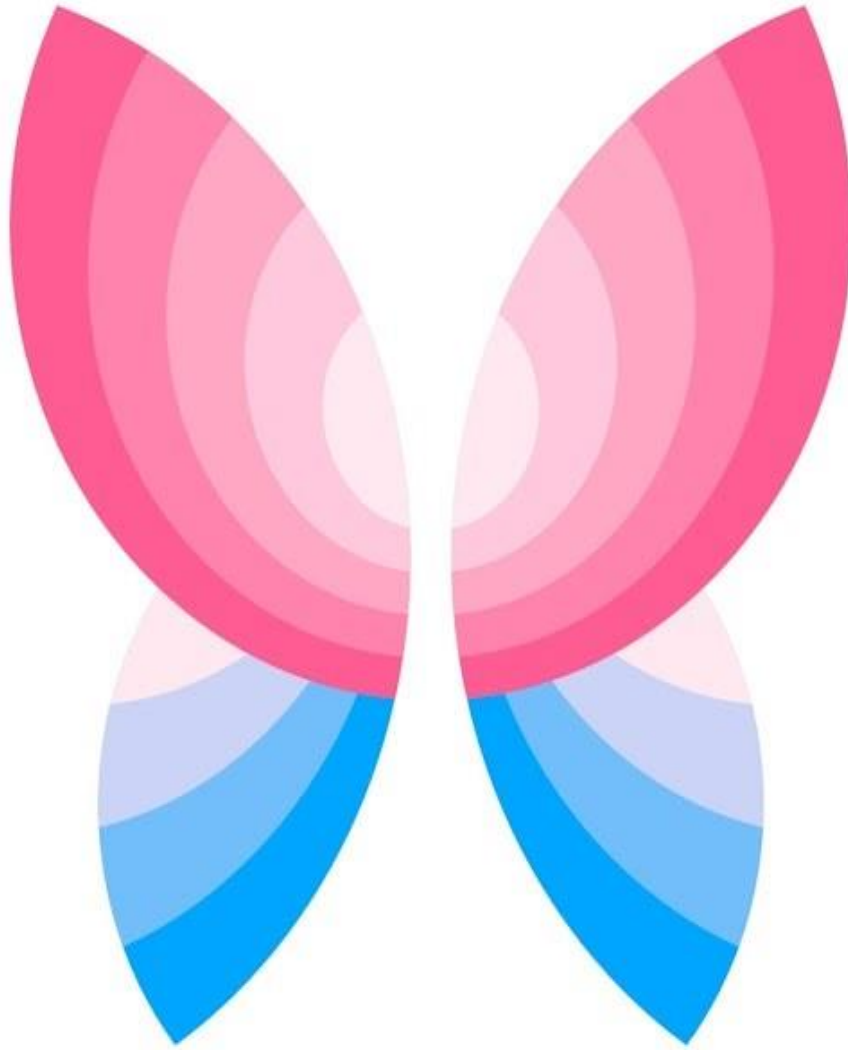


CEIP SAN ILDEFONSO

LA SALUD DOCENTE



ACTIVIDADES DEL GRUPO DE TRABAJO “TRABAJANDO LA SALUD”

1. **El estrés en la docencia**: en esta actividad se trata de aportar situaciones vividas por uno mismo o por algún docente conocido en el ámbito educativo y cómo se resolvió. Si dicha situación no tuvo solución, se aportarán alternativas de acuerdo con la información disponible del curso realizado o a aquella otra que busquemos, tratando de encontrar opciones para su resolución. También aportaremos situaciones comunes o conocidas en dicho ámbito escolar referidas a desmotivación, frustración, estrés, nerviosismo, depresión, entre otras, haciendo alusión a todo aquello que hayamos comprobado que funciona en el día a día para hacer la situación descrita lo más llevadera posible para la persona que lo padece. El esquema sería: describir el problema existente, cómo afecta en la labor diaria y cómo se solucionó o atenuó.
2. **La voz**: elaboración de 2 rutinas diarias en las que se incluyan actividades o ejercicios de una duración entre 5 y 10 minutos. Una rutina será para antes de venir al centro escolar y otra para hacer al terminar la jornada. Además, hay que proponer un pequeño programa con una serie de ejercicios, eminentemente prácticos, para realizar entre horas a lo largo de la mañana, deben ser breves por cuestiones de tiempo. Se seleccionarán aquellos ejercicios considerados realmente útiles en el día a día, a ser posible probados por los propios docentes que elaboren la tarea. Entre los ejercicios propuestos se incluirán algunos de auto masaje, estiramientos, relajación, respiración, de soplo, vocalización, sonorización, articulación, entre otros.
3. **Ergonomía, la salud de la espalda**: se elaborará un mural con las pautas a seguir desde el inicio de la jornada escolar hasta su finalización. Se incluirán aspectos para la prevención, consejos y experiencia personal, probaremos e iremos añadiendo todo aquello que nos sirva en el día a día. Re realizará una foto, dibujo o ilustración y una breve explicación. Incluiremos acciones cotidianas como caminar, sentarse, transportar pesos, al realizar actividad física, entre otras.

GRUPOS DE TRABAJO Y COMPONENTES

- **El estrés en la docencia**: Melania, Mari Luz, Begoña, María Garnelo, Inmaculada y Mónica.
- **La voz**: Eva, Cristina, María Istillarte, Baldomero, Natalia y Laura.
- **Ergonomía, la salud de la espalda**: Roberto, María José, Marisa, Helí, Nuria y Patricia.

LA VOZ:

EJERCICIOS PARA REALIZAR ANTES DE LA JORNADA ESCOLAR:

Con el fin de “calentar” la voz y preparar nuestro aparato fonador antes de cada jornada escolar, proponemos varios ejercicios para realizar unos minutos antes de iniciar las clases:

1. Impostación del fonema /m/ variando los tonos. Cuanto más agudo es el sonido más abierto está el fondo de la garganta. Se realiza ahuecando lo máximo posible la cavidad bucal.
2. Impostación de sonidos mooommm, maaamm, meeemmm, miiimmm. Pueden realizarse una a una o enlazando varias impostaciones.
3. Impostación de mo u e i a om.
4. Decir una frase solo con la /m/. Ejemplo: Mi mami me mima a mí.
5. Cantar una canción alternando frases con /m/. Ejemplo: mmm cantaba la rana, mmm debajo del agua...
6. Escalas de vocales ascendentes y descendentes (dentro de la misma octava). Realizarlo dentro de una misma espiración para aprender a administrar el aire espirado y dosificar el soplo.
7. Lectura de titulares solo con vocales.

EJERCICIOS PARA HACER DURANTE LA JORNADA ESCOLAR:

- Decir en voz alta las vocales de una serie de números 1- 10, ahora al revés 10-1. Hacerlo con voz.
- Para practicar el ascenso y descenso del maxilar inferior, en la articulación del fonema vocal /a/, realizar las series de 30-99.
- Practicar con series automáticas: días de la semana, meses del año, números en el orden correcto y al revés.

- Leer un texto sin voz, articulando solo las vocales.
- Leer un texto con voz, articulando solo las vocales.
- Leer un texto con voz, articulando solo sílabas.
- Leer un texto con voz, articulando palabras enteras.
- Leer un texto con/sin voz, repitiendo la vocal de cada sílaba dos veces primero sin voz, luego con voz.
- Pensar en palabras y deletrear con voz solo las vocales.
- Mantener las vocales a distintas intensidades: fuerte, media, suave.
- Contar números articulando y variando la intensidad.
- Leer un texto articulando y cambiando de intensidad.
- Hablar sobre un tema determinado articulando.

Estiramiento lateral de cuello

1. Siéntate en una silla con la espalda erguida, pies paralelos entre ellos apoyados en el suelo y hombros relajados.
2. Cruza la mano contraria del lado que quieres estirar por sobre tu cabeza, de tal forma que alcances con el dedo medio tu oreja.
3. Inclina tu cabeza hacia un costado, sin mover el tronco y sin ejercer presión extra con la mano que cruza la cabeza.
4. Siempre con respiraciones profundas, mantén el estiramiento por 15 segundos y luego cambia de lado.



Estiramiento de columna

1. Siéntate en una silla con la espalda erguida, pies paralelos entre ellos apoyados en el suelo y hombros relajados.
2. Entrelaza los dedos por detrás de la nuca y acerca los hombros hasta que queden en paralelo.
3. Lentamente lleva el mentón al pecho, procurando mantener la espalda erguida.
4. Ayúdate con los brazos para inclinar la cabeza, pero sin ejercer más presión que la que ocasiona el propio peso de los brazos.



5. Mantén la posición por 15 segundos.

Estiramiento vertical de cuello

1. Siéntate en una silla con la espalda erguida, pies paralelos entre ellos apoyados en el suelo y hombros relajados.
2. Acerca tu mentón a tu pecho, sin forzar la cabeza hacia abajo.
3. Mantén la posición por 15 segundos y luego vuelve a la posición inicial
4. Luego, lleva la cabeza hacia atrás apuntando con el mentón hacia el cielo.



Flexión horizontal

1. Siéntate en una silla con la espalda erguida, pies paralelos entre ellos apoyados en el suelo y hombros relajados.
2. Lleva la mano derecha hacia el lado izquierdo y gira cuidadosamente tu cuello hacia la derecha
3. Empuja pero sin forzar el giro y mantén por 15 segundos.
4. Luego vuelve al centro y repite hacia el otro lado.



Rotación de cuello 360°

1. Siéntate en una silla con la espalda erguida, pies paralelos entre ellos apoyados en el suelo y hombros relajados.
2. Lentamente comienza a hacer un movimiento de rotación con tu cuello, como si quisieras hacer una circunferencia.
3. Realiza 5 segundos hacia un lado y 5 segundos hacia el otro.

4. Procura que los movimientos sean lentos para no marearte y mantener tus hombros relajados.



EJERCICIOS PARA HACER DESPUÉS DE LA JORNADA ESCOLAR:

Ejercicios de labios. Beso. Colocar los labios en la posición de las distintas vocales “**aeiou**” (sin emitir las) con la boca en posición de mandíbula descendida teniendo en cuenta que el paladar queda elevado y la lengua en posición de reposo...

La conciencia lingual. Deberá prestarse atención a toda la masa de la lengua, teniendo en cuenta que queda relajada en el suelo de la boca sintiendo el contacto de la misma:

- En los incisivos inferiores.
- A su piso en relación al frenillo.
- A los bordes.
- A su contacto con los dientes.
- A la punta.
- Su ubicación al dorso y a la base.

Deberá percibirse todos esos puntos con la boca abierta, cerrada y durante la emisión de las vocales (sin sonido).

Velo palatino.

- Emisión de la /k/ y la /g/.
- Bostezo simulado.
- Decir en voz alta las vocales de una serie de números 1- 10, ahora al revés 10-1. Hacerlo con voz.
- Para practicar el ascenso y descenso del maxilar inferior, en la articulación del fonema vocal /a/, realizar las series de 30-99.

Manteniendo la columna vertebral contra el marco de la puerta, lleve la parte superior de la espalda y la cabeza hacia atrás, hasta que la parte trasera de la cabeza toque el marco de la puerta. Es importante asegurarse de que el mentón se encuentre hacia abajo para que la cabeza sea llevada hacia atrás estando derecha y no mirando hacia arriba.

- Mantenga la cabeza contra el marco de la puerta por 5 segundos.
- Repita este movimiento 10 veces.
- Después de hacer este ejercicio en el marco de la puerta unas diez veces, comience a hacer el mismo ejercicio estando parado o sentado, pero sin el marco de la puerta.

COORDINACIÓN FONO-RESPIRATORIA

Entendemos por coordinación fono-respiratoria la perfecta coordinación entre la fonación y la respiración. Para ello es necesario tener generalizada la respiración costodiafragmática y la realización de inspiraciones completas e insonoras.

EJERCICIOS:

1. Hacer una inspiración insonora costodiafragmática y realizar series automáticas: números, días de la semana, meses... Cuando haya que tomar aire lo haremos con la respiración costodiafragmática. Evitar aprovechar el aire residual, hacer inspiraciones forzadas y sonoras, quedarse sin aire en mitad de la palabra.
2. Ejercicios de lectura. Trabajar con un texto (primero verso y luego prosa). La respiración será costodiafragmática. Aprovecharemos las comas, los puntos, entonación para hacer la inspiración. No podemos cortar una palabra o frase por falta de aire.

STRESS/ANSIEDAD

Introducción

Las situaciones de stress en el entorno laboral pueden ser variadas en tipología y forma. El stress es algo subjetivo de cada individuo.

Las situaciones, a continuación redactadas, ilustra momentos vividos, así como sus soluciones o alternativas encontradas.

Caso 1 y 2

Caso 1

- **Descripción del problema:**

Al inicio de curso se incorpora en 3 años un niño diagnosticado con TEA y tres niños que, a lo largo del curso escolar, se les identifican conductas disruptivas.

Se solicitó un ATE para atender las necesidades que presenta el aula, ayuda que tardó en llegar.

Mientras tanto el resto de docentes del colegio se ocupa, en sus horas de apoyo, de ayudar al tutor para que pueda impartir docencia.

Esto ha generado una situación de stress y malestar en el colegio, entre los compañeros con enfrentamientos entre ellos por no ver entre sus funciones, ir a otro nivel que no es el suyo a ayudar o alegando, en la mayoría de los casos, no sentirse capacitados o no contar con unas pautas claras para poder desenvolverse.

- **Soluciones:**

Lo primordial es que la comunicación entre docentes fluya positivamente.

A su vez la PT, AL y orientadora deberían estructurar unas pautas generales a seguir de forma generalizada.

Establecer reuniones periódicas para intercambiar información y observar la evolución.

Esperar a la llegada de un ATE.

Caso 2

- Descripción del problema:

A lo largo del curso la comunicación familia-escuela es de importancia clave.

El problema está cuando las familias constantemente inciden con notas manuscritas de forma diaria, solicitando, incluso demandando y exigiendo atención individual para sus hijos e hijas, y que echan en cara al docente, que no les motivan.

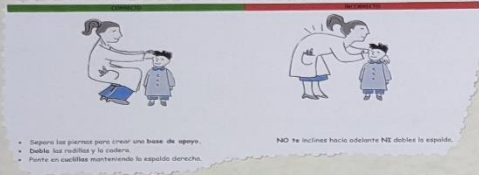
En muchos casos, los alumnos y alumnas que demuestran actitud pasiva en las aulas, que no realizan tareas, que demuestran falta de interés, etc; cuando el docente recibe estas notas, puede sentir frustración, desasosiego, malestar, etc; lo cual puede afectar al día a día de su labor educativa y en su rendimiento en el aula.

- Soluciones

Exponer en la reunión de inicio de curso con las familias las pautas, los objetivos a seguir tanto en la escuela como los que esperamos que sigan en los hogares, normas, modos de comunicación y tipos de contacto, establecer niveles de prioridad para contactar y los horarios.

ERGONOMÍA:

DIRIGIRSE A UN ALUMNO



- Separa las piernas para crear una base de apoyo.
- Dobla las rodillas y la cadera.
- Punte en cuélgas manteniendo la espalda derecha.

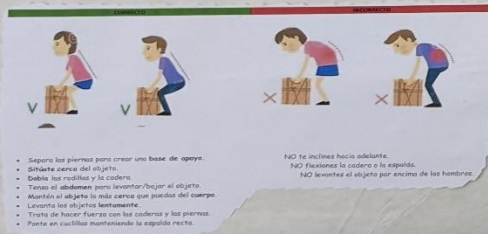
NO te inclinas hacia adelante NI dobles la espalda.

CORRECCIÓN DE CUADERNOS



Colócate de pie junto al alumno con la espalda ligeramente inclinada hacia adelante, apoyando las manos sobre el pupitre.
NO apoyes sobre el cuaderno forzando la espalda.
O colócate de pie junto al alumno y levanta el cuaderno y ponlo en su línea de visión, con la espalda erguida.

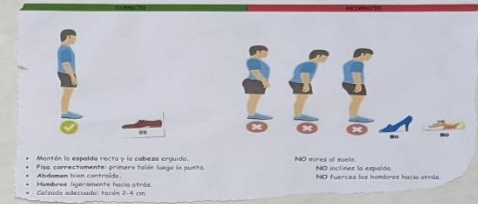
COGER PESOS



- Separa las piernas para crear una base de apoyo.
- Sitúate cerca del objeto.
- Dobla las rodillas y la cadera.
- Tense de abdomen para levantar/ajar el objeto.
- Mantén el objeto lo más cerca que puedas del cuerpo.
- Levanta los objetos lentamente.
- Trata de hacer fuerza con las caderas y las piernas.
- Punte en cuélgas manteniendo la espalda recta.

NO te inclinas hacia adelante.
NO fijas la cadera o la espalda.
NO levantes el objeto por encima de los hombros.

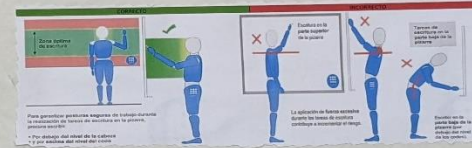
POSTURA AL DESPLAZARSE



- Mantén la espalda recta y la cabeza erguida.
- Pite correctamente: primero tolan luego la punta.
- Abdomen bien controlado.
- Hombros ligeramente hacia atrás.
- Calfada adecuada: desde 2-4 cm.

NO mires al suelo.
NO inclines la espalda.
NO fuerces los hombros hacia atrás.

ESCRIBIR EN LA PIZARRA.

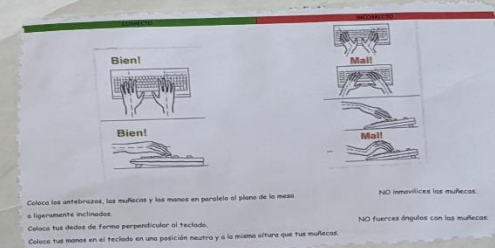


Para garantizar una buena postura de la espalda durante la escritura en la pizarra se recomienda la siguiente postura:

- Puntado del nivel de la cabeza y del hombro para evitar el estrés.

La inclinación de la cabeza debe ser controlada y mantenida en un ángulo de 15-20 grados.

ESCRIBIR EN EL TECLADO



Coloca los antebrazos, los muñecos y las manos en paralelo al plano de la mesa o ligeramente inclinados.
Coloca tus dedos de forma perpendicular al teclado.
Coloca tus manos en el teclado en una posición neutra y a la misma altura que tus muñecos.

NO inmovilices los muñecos.
NO fuerces dedos con los muñecos.

ENLACES

4 CONSEJOS PARA CONVATIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

[4 consejos para combatir el estrés y la ansiedad - Bing video](#)

GUÍA PARA DOCENTES Y EDUCADORES SOBRE MINDFULNESS

[Guía para docentes y educadores sobre MINDFULNESS \(ed. formal y no formal\) by Alazne González Santana - Issuu](#)

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE FISIOTERAPIA PARA EL DÍA A DÍA

[Rutina de EJERCICIOS AL DESPERTAR](#)

[Ejercicios ANTIESTRÉS después de un día de trabajo](#)

[¿Trabajas con un ordenador? 8 ejercicios que te ayudaran con el dolor de espalda](#)

[Rutina anti estrés para relajar cuello y hombros](#)

[Rutina de ejercicios para mejorar la movilidad y la flexibilidad en 20 minutos](#)

[Rutina de EJERCICIOS AL DESPERTAR en la cama, dedícale 10 minutos a tu cuerpo cada día](#)

[Haz estas 3 cosas CADA DÍA para mantenerte en buena salud](#)

[5 consejos para sentarte de forma correcta frente al pc](#)

[¿Trabajas con un ordenador? 8 ejercicios que te ayudaran con el dolor de espalda](#)

[7 ejercicios para cuidar la espalda](#)

[Como ARREGLAR tu postura con 7 ejercicios ¡PARA SIEMPRE!](#)

[Ejercicios para el dolor de cuello a causa del teletrabajo](#)

[Ejercicios para el dolor de cuello al usar el móvil](#)

[10 consejos INDISPENSABLES si trabajas de pie](#)

IMÁGENES

ESTO ES LO QUE PASA EN TU CUERPO CON ESTRÉS



Tu cerebro percibe una "amenaza" (real o imaginaria)

En solo una fracción de segundo ocurre todo esto:



El hígado libera glucosa en grandes cantidades como energía extra

El corazón aumenta la velocidad de bombeo de sangre

Los pulmones se llenan de aire para enviar más oxígeno



Las arterias del estómago se contraen para que llegue más sangre a los músculos

Los músculos de las extremidades se contraen preparando al cuerpo a huir o luchar

Habitualmente.com

Síntomas físicos de la **ansiedad**

Los síntomas de la ansiedad varían de una persona a otra, así como sus manifestaciones. Estos son algunos de los síntomas físicos más comunes:

Molestias estomacales



Dolores en el estómago y náuseas

Sensación de ahogo



Dificultades para respirar o tragar con normalidad

Opresión en el pecho



Sensación de presión o dolor en el tórax

Palpitaciones



Aceleración del ritmo cardíaco o taquicardia

Boca seca



Sensación de viscosidad en la boca



BIENESTAR

¿ESTÁ MUY ESTRESADO? CONOZCA ESTAS SENCILLAS POSTURAS QUE LO AYUDARÁN A RELAJARSE.

Posturas contra EL ESTRÉS



1



OBJETIVO

5 minutos

Ejercicio descontracturante

DESCRIPCIÓN Túmbese boca arriba con las piernas dobladas. Coloque entre su espalda y la colchoneta una pelota de tenis o similar. Si encuentra algún punto sobre el que le sea molesta la presión de la pelota, trate de insistir sobre ese punto realizando pequeños movimientos. Esto ayudará a romper la tensión acumulada, liberando sus músculos. Si el dolor es demasiado fuerte, pruebe con una pelota más blanda.

2



OBJETIVO

2 minutos

Masaje lumbar

DESCRIPCIÓN Túmbese boca arriba con sus caderas y rodillas dobladas en ángulo recto. Deje caer suavemente sus piernas hacia un lado y hacia el otro, realizando un agradable masaje sobre su zona lumbar y la zona del sacro.

3



OBJETIVO

2 minutos

Relajar la espalda

DESCRIPCIÓN Túmbate boca arriba sobre una colchoneta. Agarra tus piernas y acerca las rodillas al pecho. La cabeza debe reposar sobre la colchoneta manteniendo las cervicales en una posición cómoda. Se puede usar una almohada si es necesario. En esta posición los músculos de tu espalda podrán descansar y destensarse.

4



OBJETIVO

1 minuto

Respiración relajante

DESCRIPCIÓN Túmbate boca arriba. Inspira por la nariz y expira por la boca lentamente. El aire debe llegar hasta lo más profundo de tus pulmones, hinchando el abdomen con cada respiración. Intenta alargar progresivamente la duración de cada inspiración y cada expiración. Cuanto más lento sea el ciclo, más despacio latirá tu corazón y más se relajará tu cuerpo.

CONSEJOS PARA CUIDAR LA VOZ



- 1. Evitar hablar cuando haya demasiado ruido en el ambiente



- 2. tomar mucha agua



- 3. Evitar bebidas con alcohol y cafeína



- 4. Hablar articulando correctamente (abriendo la boca)



- 5. Reducir el uso de la voz cuando tenga gripe, esté acatarrado o no esté bien de la voz



- 6. No usar la voz hablada fuera de su tono habitual

CUIDADOS DE LA VOZ PARA DOCENTES

Estas herramientas le permitirán afrontar las exigencias del aula.

- Escribir con tiza húmeda
- Borrar con trapo húmedo.
- No utilizar sólo la voz para llamar la atención, aplaudir, por ejemplo.
- Evitar hablar compitiendo con el ruido.
- Caminar hasta el alumno al que le desea hablar.
- Evitar consumir alimentos y bebidas irritantes.
- Dosificar el habla en ambientes ruidosos, secos o con poca ventilación.
- Evitar el uso excesivo del teléfono.
- No es conveniente hablar rápido o nervioso, sin respirar lo suficiente entre las frases.

RECUERDE:

- ❖ **Un solo grito puede dañar tus cuerdas vocales.**
- ❖ Fumar o respirar humo de cigarrillo. Causa daños en la laringe.
- ❖ **Consulte anualmente con un médico laringólogo o ante una alteración en su voz de varios días.**

El uso de la voz en la docencia no debe ser espontáneo, sino el producto de una técnica aprendida. El entrenamiento vocal te da mayor volumen, expresividad, y desarrolla la capacidad de percibir tu propia voz.



Día Mundial
de la VOZ
16 de Abril

dmv@sav.org.ar
www.sav.org.ar



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR LA VOZ

LA VOZ

sonido que se produce cuando las cuerdas vocales vibran gracias al paso del aire inhalado y luego exhalado; estas vibraciones luego se amplifican gracias a los órganos fonoarticulatorios y tenemos como resultado el sonido laríngeo que conocemos como voz

CUALIDADES

1. Tono: agudo o grave.
2. Timbre: característica que diferencia la voz de cada una de las personas.
3. Intensidad: alta, baja o normal.

DISFONIA: Pérdida parcial de la voz. Esto se da cuando las cualidades de la voz se ven alteradas.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR LA

VOZ?

Utilizando a diario las pautas de higiene vocal.

DRA REBECCA HERRERA CH.
IRJETEA DEL LIRIAMI / COP 11-0185
@Hrebecah @Hrebecah
@Hrebecah
www.Hrebecah.wordpress.com

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR LA VOZ

MALOS HÁBITOS QUE DEBEMOS EVITAR

1. Gritar
2. Hablar muchas horas seguidas sin la correcta hidratación
3. Tomar demasiada cafeína (té, café)
4. Comer muchos irritantes como: chile o jengibre.

5. Comer muchos lácteos
6. Exponerse a cambios bruscos de temperatura
7. Carraspear del manera excesiva

8. Toser o estornudar de manera brusca

DRA REBECCA HERRERA CH.
IRJETEA DEL LIRIAMI / COP 11-0185
@Hrebecah @Hrebecah
@Hrebecah
www.Hrebecah.wordpress.com

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR LA VOZ



El calentamiento vocal se realiza para ejercitar las cuerdas vocales y preparar la voz de forma progresiva para que sea usada.

DEBEMOS DE UTILIZAR ESTE CALENTAMIENTO EN LAS MAÑANAS CUANDO NOS LEVANTAMOS Y ANTES DE USAR LA VOZ POR UN LARGO PERIODO DE TIEMPO, AL DAR UNA CLASE, CONFERENCIA, CANTAR ENTRE OTROS.

Ejercicios:

1. Vibrar los labios lo más que pueda, de forma continua.
2. Emitir un sonido "R" de forma continua.
3. Emitir un sonido "M" de forma continua.
4. Hacer el ejercicio anterior, pero cambiando de tono, primero grave a agudo y de agudo a grave.
5. Emitir el sonido de la "M" de forma continua y al mismo tiempo masticar.
6. Inspirar profundamente y combinar en una sola espiración la vibración de los labios, el sonido de la "R" y el sonido de la "M".
7. Silbar.
8. Prensar con los dedos índice y pulgar la punta de la lengua y la mueva de un lado a otro durante un minuto.

DRA. REBECCA HERRERA CH.
TERAPEUTA DEL LENGUAJE / CDD - IL - CPUS
@frebecach frebecach
@frebecach
www.frebecach.wordpress.com

Si

- Respeta las pausas entre las frases para poder destensar la musculatura y coger aire por la nariz.
- Mantén una postura corporal adecuada.
- Usa estrategias (aplaudir, quedarse en silencio) para llamar la atención de los alumnos y alumnas.
- En caso de ser necesario usa caramelos de miel, regaliz, limón.
- Toma abundante agua, a sorbos. Es importante que te mantengas hidratado, así que lleva siempre contigo una botella de agua pequeña.
- Evita el consumo de teína, cafeína, alcohol y tabaco.
- Usa pizarras de rotuladores.
- Usa un trapo húmedo en lugar del borrador.
- Haz reposo vocal cuando sientas cansancio o fatiga.

No

- Hables cuando sientas que no tienes aire suficiente.
- Mantengas la zona del cuello y el abdomen en tensión.
- Chilles. Aprende a proyectar la voz.
- Utilices caramelos mentolados para el alivio o después de fumar.
- Ingieras bebidas muy calientes o muy frías.
- Comas alimentos irritantes, abusos de picantes o hagas comidas copiosas antes de una clase.
- Hables muy rápido.
- Carraspees para aliviar. ¡Bebe agua!
- Abuses de la calefacción o el aire acondicionado. Mantén el aula con una temperatura idónea.

Niveles de voz



4

Voz de afuera
Hablar como recreo

3

Voz alta
Hablar como en clase

2

Voz normal
Hablar como en las mesas

1

Susurro
Hablar con la pareja

0

Voz silenciosa
No se habla