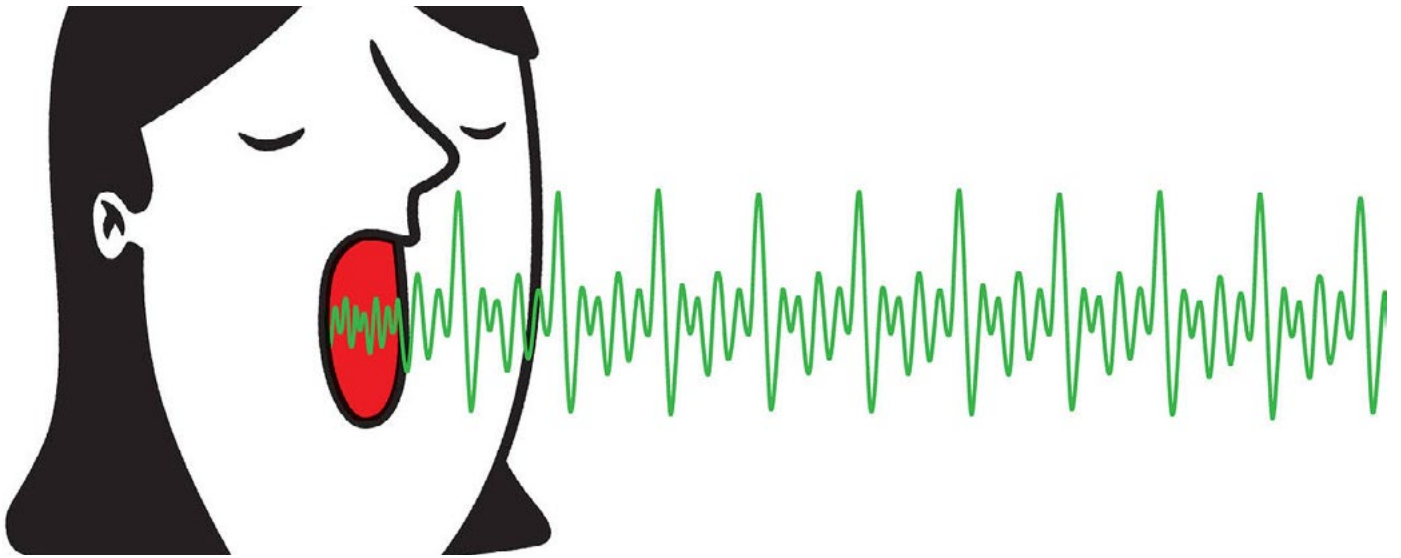


SALUD LABORAL

n° 821

**LA VOZ Y LA EXPRESIÓN FACIAL,
MOTORES DE NUESTRA COMUNICACIÓN**

Proteger la voz de los docentes en tiempos de coronavirus



Tener una voz atractiva que pueda gestionar dinámicas de grupo manteniendo la atención y promoviendo de manera activa el aprendizaje en los alumnos, es y será siempre un reto para cualquier docente.

Actualmente, el uso de mascarillas de modo permanente en el aula reduce la lectura labial y la expresión facial, así como provoca un freno en la voz, lo que origina que los docentes tengan mucha más dificultad para transmitir una información viva o que sean oídos correctamente por sus alumnos. Todos estos asuntos fueron abordados en un curso organizado por FEUSO que tuvo una excelente valoración entre los asistentes. El curso fue impartido por Alfonso Borragán, médico especialista en foniatría.

El resultado de esta situación puede ser la aparición, para los docentes, de gran fatiga vocal al final de la jornada laboral, y a los alumnos cansancio, porque el uso de la mascarilla provoca:

- **En el que oye:** suele decir que la voz le ha cambiado, las palabras son menos claras, se oye peor, la comu-

nicación ha sido más monótona y se ha perdido la chispa. El resultado puede ser que las comunicaciones no sean atractivas, que se quiera comunicar menos con máscara o hacerlo de forma más superficial y más rápida.

- **En el que habla:** ve que el otro no le entiende como antes y se esfuerza mucho más. Esto le lleva a una fatiga vocal, a una fatiga general y a una fatiga mental. Y, además, a un aumento del volumen y de la fuerza para hablar. Esto puede generar más sensaciones de tensión a nivel laríngeo y sensación de cuerpo extraño. Si existen factores inflamatorios anteriores (reflujo, adenoiditis, rinitis, problemas alimenticios, problemas de linfáticos...), los problemas de la voz aparecen, primero como voz tomada y después como voz disfónica. El efecto final es una gran agotamiento al intentar comunicarse con eficacia o con impacto.

EFFECTO DE LA MASCARILLA SOBRE LA COMUNICACIÓN



El resultado es que se pierde el deseo de comunicar y el rendimiento personal y laboral es menor.

Por este motivo, la Federación de Enseñanza de USO organizó un curso dirigido a afiliados y afiliadas para aprender a hacer más resistente la voz en tiempos de coronavirus. En el curso participaron docentes de todas las Comunidades Autónomas que han aprendido, tanto a nivel teórico y práctico, con experimentos muy simples, cómo utilizar la voz para poder ejercer su profesión sin provocar daños en sus cuerdas vocales.

Los objetivos del curso fueron:

- Enseñar cómo hacer un uso inteligente de la voz, al usar mascarilla facial o en la enseñanza no presencial, para que al hablar y comunicarse se produzca una gran sensación de bienestar.
- Actuar sobre un grupo reducido de personas para que aprendan cómo utilizar la mascarilla de forma correcta.

Y para conseguirlo se trabajaron, entre otros, los siguientes contenidos:

- Hidratación y lubricación con el fin de que la voz vuele o resbale cuando se emite.

- Máxima elasticidad y ligereza para buscar el mínimo consumo de la voz.
- Aprender a hablar a través de la máscara facial.

El curso tuvo una gran acogida y los participantes manifestaron un grado de satisfacción muy alto: en un tiempo reducido, observaron, incluso de manera inmediata en algún momento, grandes cambios en su voz, después de pequeñas acciones muy fáciles de llevar a cabo.

Cualquier mascarilla facial va a producir efectos sobre nuestra comunicación.

Con las mascarillas se produce efecto aprendizaje y adaptación. Sin que nadie te enseñe, tu voz y tu forma de comunicar se adapta a lo que tienes y lo mejora. Pero hay personas que NO pueden adaptarse porque su estructura tiene una inflamación crónica, o hay sequedad, o rigidez, o fatiga o mialgias. Hay que adaptarse o buscar la mejor solución para hacerlo.



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO