

La UPRL informa

Claves respecto al uso de la mascarilla mientras se imparte clase

Si no se habla, respira por la nariz

Cuando no se habla, se debe respirar por la nariz, no por la boca, y menos bajando y avanzando la mandíbula. Esto es importante tanto durante la clase como en los desplazamientos hacia el aula, y también entre clases.

Hidratarse y respetar el uso de una mascarilla

Mientras se habla se respira por la boca. Esto, como docentes nos puede causar dos problemas en la situación actual.

En primer lugar, hemos de ser conscientes de que hay que hidratarse durante las clases igual que lo hacemos, o deberíamos hacer, siempre. Pero, ¿cómo hacerlo con la mascarilla sin quitársela? Introduciremos el dedo índice por dentro de la mascarilla en la zona de la barbilla y la levantaremos para poder beber agua. De esta manera no la tocamos externamente ni es necesario retirarla.



En segundo lugar, el intercambio de aire por la respiración y el habla humidificará la mascarilla más de lo normal en un uso estándar, reduciendo progresivamente su efecto protector.

Es muy posible que una mascarilla no nos sirva durante las 4 horas de su vida útil (como es el caso de las quirúrgicas) y la tendremos que cambiar con frecuencia.

Es necesario respetar las horas de uso de una mascarilla y cambiarla cuando convenga. Si ya no está en condiciones, ya no protege.

La sensación de que se nos oye menos con la mascarilla es en principio eso, una sensación

En general, estamos acostumbrados a una voz proyectada, suficiente para que no nos afecte en caso de que fuese cierto que disminuye la percepción del sonido, y dominamos (o deberíamos dominar) lo suficiente la voz como para no alterar el tono.

Incluso con dos mascarillas puestas a la vez (por ejemplo, la combinación KN95+quirúrgica) casi no se altera la audibilidad.

Lo que es muy importante es vigilar para no aumentar la intensidad de la voz de forma innecesaria, dado que en este caso estaríamos aplicando un esfuerzo vocal que podría llegar a ser lesivo para nuestras cuerdas vocales (con o sin mascarilla).

Utilizar mascarillas homologadas

La UPRL informa

Ciertas mascarillas de tela, caseras o no, sujetan demasiado la nariz y la barbilla al mismo tiempo por su diseño. Estas pueden dificultar la articulación y por lo tanto la comprensión por parte del alumnado. Esto no pasa con las homologadas.

Es esencial contar con mascarillas homologadas (quirúrgicas, FFP2/3, KN95), no las de tela caseras, ya que en estas la respirabilidad (además de la protección) puede estar comprometida.

La mascarilla no es un medio de comunicación ni de expresión en el que llevar logos, mensajes... es un instrumento de protección de la salud.

No forzar la voz

Si nos hacen repetir las cosas porque a la primera no nos han entendido, a la segunda vez nuestra tendencia inconsciente suele ser aumentar la intensidad (cuando probablemente la intensidad no era el problema).

¡Cuidado! No hemos de forzar la voz, esta es la máxima.

Potenciar la expresión facial

La mascarilla oculta información no verbal. Cuando esta información no está presente en el acto de habla (un ejemplo sería cuando hablamos por teléfono), la tendencia es la de aumentar la intensidad de la voz.

No es necesario gritar más, sino potenciar la expresión facial en la zona de ojos, cejas y manos.

La importancia de la ventilación

Tan importante como las mascarillas es la ventilación del aula. Si es posible, tendremos que mantener una ventilación constante que permita renovar el aire del aula durante toda la clase. Esto hará que aumente el ruido ambiental que entra habitualmente por las ventanas, lo cual sí que puede afectar a la audibilidad. Para ello es esencial hacer uso de medios técnicos para amplificar nuestra voz por encima de esos niveles sonoros y evitar así forzarla.

El factor estrés

Mantener a raya el 'estrés docente'. Las alteraciones vocales de los docentes tienen, con frecuencia, origen en el estrés que padecen en su trabajo.

Este estrés, en sus diferentes naturalezas, es multifactorial (físico, mental, emocional y vocal) y afecta a una técnica vocal que tiene como consecuencia una dinámica que puede conducir al docente hacia la disfonía funcional.

Una cuestión que se convertirá en un nuevo factor de estrés agravando la disfonía hasta la aparición de la manifestación orgánica (como nódulos, edemas, laringitis...).

Amplificador de voz

Por último, señalar que hacer uso de un amplificador de voz puede ser una estrategia útil en aulas muy grandes o con mala acústica.