29-5-2018

Sara Oñate Gutiérrez

GRUPO DE TRABAJO: CUERPO Y VOZ

ACTIVIDADES REALIZADAS

En este grupo de trabajo, hemos realizado actividades para mejorar el control postural, la contracción y relajación de la musculatura así como el control y uso de la voz con el objetivo claro de evitar posibles lesiones y daños que puedan repercutir en nuestra labor docente.

Las actividades de control postural me han servido para rectificar posturas erróneas a la hora sobre todo de trabajar con el ordenador, hecho que nos genera gran malestar en la espalda y cuello. Además, considero que son importante tanto para nosotras como docentes como para nuestro alumnado que aqueja de dolores similares tanto por falta de actividad como por forzar la postura durante largas horas de estudio. Este año, tras recibir esta formación, me veo más capacitada para recrear una sesión de relajación y estiramiento con mi alumnado.

Por otro lado, las actividades para mejorar el uso de la voz, instrumento clave en nuestro día a día, me han servido para tomar conciencia de nuestro órgano fonoarticulatorio y la importancia de hábitos tan básicos como la buena respiración o la hidratación constante.

En general, opino que las actividades realizadas han sido de gran utilidad y que necesitaríamos seguir trabajando ya que es un trabajo de fondo y a largo plazo el que nos generará beneficios reales.

Sara Oñate Gutiérrez