

# ESTA ES TU VOZ

## Guía interactiva para el cuidado de la voz



### INTRODUCCIÓN

Los riesgos vocales son un aspecto muy destacable en la salud laboral de los funcionarios/as de la Junta de Andalucía, ya que entre estos hay un gran número cuyo trabajo implica estos riesgos, como, por ejemplo, los docentes.

Como profesionales de la salud laboral, el proyecto de colaboración expandida puesto en marcha desde el IAAP nos parecía un marco muy adecuado para poder trabajar en algún instrumento que nos ayudara a promover un adecuado uso de la voz de forma colaborativa y horizontal. Para ello, nos “asociamos” un grupo interdisciplinar de profesionales de la salud laboral de diferentes provincias andaluzas para trabajar sobre esto y cuando tuvimos una idea de lo que queríamos realizar, presentamos nuestra candidatura a dicho proyecto en forma de comunidad de prácticas que se nombró: Esta es tu voz.

El producto conseguido en la comunidad de prácticas es una guía interactiva para el cuidado de la voz. Es una guía completamente actualizada y completa, que se ha basado en información contrastada aportada por instituciones con credibilidad y prestigio (Universidades, Consejerías de Salud de diferentes Comunidades Autónomas, Ministerio de Sanidad). Un gran avance que aporta esta guía es que podemos encontrar toda la información relevante y disponible sobre el cuidado de la voz en un mismo lugar, lo que evita perder el tiempo en visitar diferentes páginas. Por otro lado, otra gran ventaja que queríamos destacar es que utiliza nuevas tecnologías y herramientas digitales que hacen más amena la información, ayudándonos de apoyo visual para una mejor comprensión de esta.

La guía se ha construido mediante la herramienta Genially (startup cordobesa con mucha repercusión en el sector)

## INTEGRANTES DE LA COP

**Nuestro equipo**

**Paco Cruz**  
Enfermero del trabajo  
Técnico en Prevención  
CPRL Sevilla

**Lorena Espadero**  
Enfermera del trabajo  
Técnico en Prevención  
CPRL Sevilla

**Carmen Gallo**  
Médica del trabajo  
CPRL Córdoba

**Lola García**  
Enfermera del trabajo  
Psicóloga  
CPRL Sevilla

**Ricardo Luque**  
Médico del trabajo  
CPRL Sevilla

**Belén Quirantes**  
Médica del trabajo  
CPRL Granada

**Rosario Ramírez**  
Médica del trabajo  
CPRL Sevilla

**Óscar Wagener**  
Médico del trabajo  
CPRL Sevilla

**Mamen Zapata**  
Médica del trabajo  
CPRL Huelva

genially  
Education

VOLVER A LA GUÍA DE LA VOZ

Centro Prevención Riesgos Laborales  
Junta de Andalucía

Francisco Cruz Gallardo

María Dolores García Pérez

Lorena Espadero Márquez

Carmen Zapata Pedreño

Carmen Gallo Castro.

Belén Quirantes Sierra

Ricardo Luque Muñoz

Óscar Wágener Moriana

Rosario Ramírez Castro

## FASES DEL TRABAJO

- 1 Momento zero y presentación de los componentes de la COP.
- 2 Conformación de las parejas de trabajo.
- 3 Elección de las áreas que compondrán la guía
- 4 Reparto de las distintas áreas acordadas
- 5 Búsqueda de información, enlaces e imágenes.
- 6 Creación de la estructura física de la guía
- 7 Revisión por pares del contenido de la guía.
- 8 Acuerdo de las formas de difusión

# 1 Momento zero y presentación de los componentes de la COP.

Se inicia la COP y se utiliza un CANVAS de jamboard para definir aspectos importantes de esta como la propuesta de valor de la COP, los resultados que se esperan, el nombre de la comunidad, los posibles bloqueos, las claves para el buen funcionamiento de la comunidad, el reparto de roles y las líneas de actuación a seguir.

## 1 PROPUESTA DE VALOR

- > Quiénes son los beneficiarios de esta COP.
- > Qué resuelve esta comunidad o equipo.
- > Qué espero yo de esta comunidad de práctica.
- > Qué valor me aporta esta comunidad de práctica que yo no tenía.
- > Qué valor añadido aporta a los que ya tienen los beneficiarios.



**BENEFICIARIOS**  
Profesionales que usan la voz como instrumento de trabajo y personal encargado de la prevención de este tipo de riesgo laboral

**QUE RESUELVE:** nueva herramienta educativa/preventiva y de consulta sobre el cuidado y uso de la voz

**Aportar nuevos** herramientas para la transmisión del conocimiento con métodos novedosos y de reconocida utilidad

**Uso de herramientas digitales**

**Repaso y formación**

**VALORES QUE NO TENÍA.** Aprender a trabajar en equipo y estar conocimientos

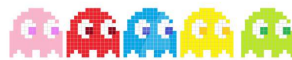
**Abrir nuevas vías** metodológicas en prevención

## 2 RESULTADO

- > En qué se concretará el resultado de la COP.
- > Cúal será el producto final.
- > Qué otros productos intermedios se obtendrán también.

**RESULTADO:**  
nueva herramienta para el cuidado de la voz

**Información sobre medidas preventivas, riesgos vocales, ejercicios para el calentamiento de la voz...**



## 4 POSIBLES BLOQUEOS

- Qué puede dificultar:
- > El trabajo colaborativo.
  - > La conversación.
  - > El logro de los objetivos.
  - > El bienestar o el clima de trabajo.



**Página no corporativa**

**Hablar con consejería de educación**

**Falta de iniciativa de alguno de los componentes**

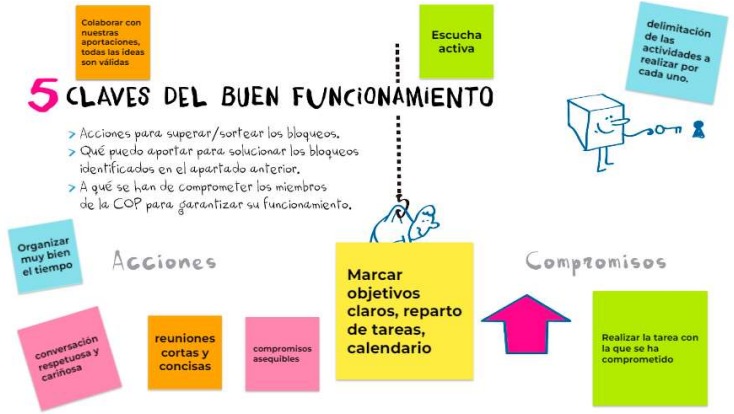
**No realizar el trabajo en tiempo y forma acordado**

**Sesiones frecuentes y largas**

**Dificultad para comunicarnos entre nosotr@s**

## 5 CLAVES DEL BUEN FUNCIONAMIENTO

- > Acciones para superar/sortear los bloqueos.
- > Qué puedo aportar para solucionar los bloqueos identificados en el apartado anterior.
- > A qué se han de comprometer los miembros de la COP para garantizar su funcionamiento.



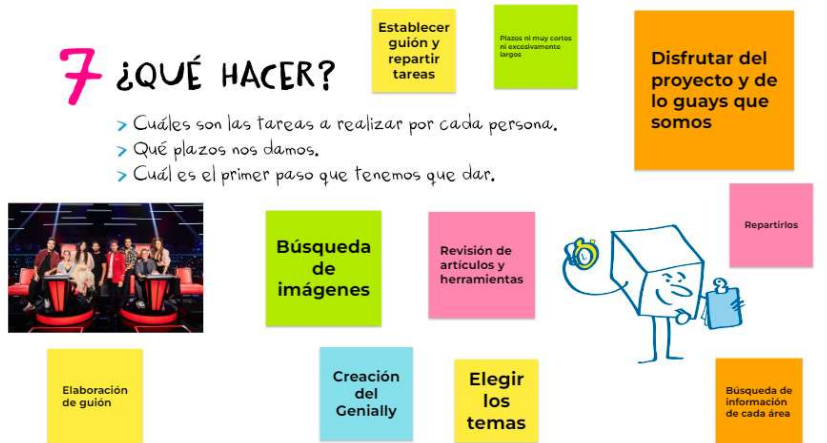
## 6 FUNCIONAMIENTO

- > Cómo nos relacionaremos y cuándo.
- > Cómo gestionaremos las cargas de trabajo.
- > Qué roles identificamos en esta COP.
- > Cómo distribuiremos estos roles a lo largo de la vida de la COP.



## 7 ¿QUÉ HACER?

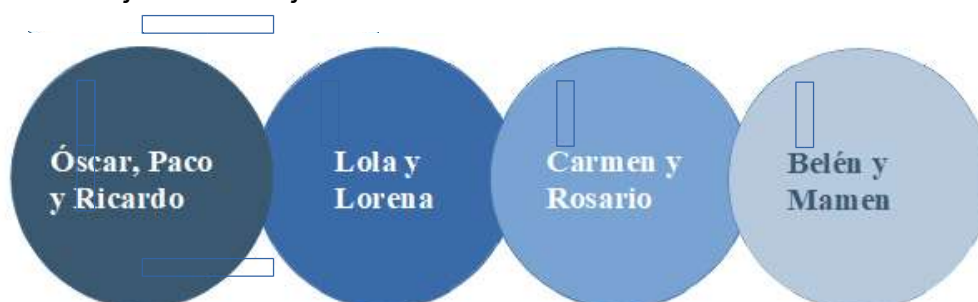
- > Cuáles son las tareas a realizar por cada persona.
- > Qué plazos nos damos.
- >Cuál es el primer paso que tenemos que dar.



## 2 Conformación de las parejas de trabajo.

Los miembros del grupo se agruparon en parejas de trabajo. Se crearon 4 parejas.

Figura 1. Parejas de trabajo



## 3. Elección de las áreas a incluir en la guía

Esta elección se realizó durante la primera reunión del grupo y se terminó de perfilar mediante conversaciones por mensajería instantánea (wasap). Se decidió incluir las siguientes áreas:



2.A Test de autoevaluación de la voz (VHI 11)

2.B Factores de riesgo y medidas preventivas

2.C Ejercicios de calentamiento vocal

2.D Preguntas más frecuentes

2.E Enlaces de interés

2.F Acerca de nosotros y créditos

2.G Quiz Cuánto sabes sobre la voz

#### 4. Reparto de los temas elegidos.

Se realizó mediante mensajería instantánea (wasap) atendiendo a las preferencias de cada grupo.

Todo el grupo ha realizado una búsqueda intensiva de información y aportación de ideas. Además, se repartieron para cada uno unas tareas específicas:

- Lorena y Lola: Estructura del juego, interactividad y grabaciones audiovisuales.
- Carmen y Rosario Videos.
- Ricardo, Paco y Óscar: Preguntas frecuentes.
- Mamen y Belén: Medidas preventivas y factores de riesgo.

#### 5. Búsqueda de información, enlaces e imágenes.

Esto se realizó por parte de todo el grupo. Se recurrió a páginas como: Freepick, Pngtree, Pngegg, Flaticon, Freepng, Pinpng, Kindpng, Nicepng.



## 6. Creación de la estructura física de la guía.

Esta tarea se ha llevado a cabo por parte de las dos dinamizadoras, con más experiencia en el uso de la herramienta Genially. Se ha contado con la ayuda y colaboración del resto de miembros en diferentes ocasiones. Consta de 4 geniallys distintos que se van enlazando mediante animación e interactividad.

