

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS VOCAL EN LOS DOCENTES

PREVENCTION PROGRAM DESIGN OF VOCAL STRESS ON TEACHERS

Jana Rosell Buchaca

jana_rosell@hotmail.com

Graduada en Logopedia

Máster en Rehabilitación de la Voz [EPL 2013-2014]

Resumen

El presente artículo pretende realizar una síntesis en el estudio de la voz del docente.

Por eso, se presentan las características principales de la voz del docente; las causas del estrés vocal; las patologías vocales más importantes en los docentes i por último se hará un repaso en la formación vocal del docente y un análisis del lugar de trabajo.

Una vez realizada esta síntesis se va a crear un programa de intervención vocal para ayudar a los docentes a prevenir el estrés y de este modo dar las herramientas para que puedan ejercer su trabajo libremente y sin sufrir problemas a nivel vocal.

Palabras clave: voz del docente, estrés vocal, patología vocal.

Abstract

The following article intends to study the voice of the teachers.

The article presents the main characteristics that might affect the voice in educators: the reasons behind vocal stress, the most common vocal diseases and a sum up of the teacher's vocal training as well as an analysis of his work place.

In addition to this study, a vocal intervention program will be developed. Its goal is to help teachers to prevent vocal stress, giving them resources that might help them on a daily basis, avoiding the risk to suffer vocal diseases.

Key words: teacher's voice, vocal stress, vocal disease

La Voz del docente

El docente, es la persona que tiene como principio básico enseñar. Su misión principal es transmitir los conocimientos y saber que aquello que explica llega al alumno. De hecho ésta tendría que ser su única meta. Aun así, el proceso de aprendizaje es complicado y sujeto a muchas influencias.

Definiremos, según distintos autores, la voz del docente, de qué forma le afecta y cómo influye en lo que dice.

Según Behlau & Pontes (1995), una relación interpersonal puede estar influenciada por la psicodinámica vocal, que es el impacto psicológico que el comportamiento vocal del orador causa en el oyente. De ésta circunstancia podemos ser conscientes o no, pero con nuestra voz influimos a los otros y al mismo tiempo estamos influenciados por la voz de los otros. Nuestra forma de hablar; pone al abasto de los otros nuestra personalidad y nuestros sentimientos de manera positiva o negativa. La voz se define como la caja negra de las emociones, ya que cuando nos ocurre algo, ya sea a nivel psicológico o fisiológico, esto se ve reflejado en nuestra voz.

Gassull (2000) expone que, sin saberlo, el docente es un profesional de la voz, ya que con ella ejerce su profesión sin un mínimo de preparación vocal. Y en muchos casos, el ejercicio de su profesión los enfrenta con graves problemas vocales. Según Gassull (2003), los docentes suelen tener escasos recursos vocales para dirigirse a un grupo, sin fatigarse o hacerse daño. También, les faltan recursos corporales suficientes que les permitan desbloquear aquellas zonas del cuerpo que provocan un mal funcionamiento de la respiración i/o emisión vocal. Además tienen escasa conciencia de que es lo que les afecta a su voz.

La voz del docente es definida por él mismo como uno de sus principales recursos laborales (Dragone, 2000); por eso, por la falta de entrenamiento vocal, y por un conjunto de condiciones desfavorables que describiremos

en el apartado Causas del estrés vocal en los docentes, son unos profesionales de riesgo para desarrollar un problema vocal.

Por todos estos aspectos definimos al docente como un profesional de la voz, por el uso intensivo y la necesidad que tiene para utilizarla en la transmisión de conocimientos.

Creemos que es importante que el docente cuide su voz, que tenga una sensibilidad extrema en esta herramienta básica de su trabajo, ya que su profesión no sólo pide un buen conocimiento de los contenidos educativos que tendrá que transmitir a sus alumnos, sino que también incluye una toma de conciencia de cuál es el medio para hacérselos llegar, haciendo énfasis en todos los aspectos que influyen en ello y que más adelante describiremos.

Características del comportamiento vocal en las diferentes realidades del aula

Cómo bien podemos imaginar; cada etapa educativa tiene sus necesidades. Así pues, los docentes en cada etapa tendrán su particularidad vocal. No es lo mismo ser maestro de educación física que ser profesor en una universidad o trabajar en una clase de educación infantil. Las aulas, los alumnos y la manera de actuar de cada profesional son distintas en el momento de ofrecer una respuesta a necesidades diversas. Además, los docentes, durante su formación universitaria no reciben las herramientas específicas para afrontar cada tipo de docencia. Por eso queremos explicar cuál es el comportamiento vocal de acuerdo con las diferentes realidades del aula i las diferentes etapas educativas.

Behlau i otros autores hacen las siguientes definiciones:

Educación infantil: en este nivel de la enseñanza, la interacción con el niño es una parte fundamental del aprendizaje del niño o niña. Muchas veces la voz del profesor es el principal recurso para mantener la atención de los alumnos. El habla es el medio de comunica-

ción más empleado, es el vehículo de estimulación del desarrollo de la propia lengua de los niños. En esta etapa, los alumnos tienen una manera muy peculiar de interaccionar. Unos responden por encima de los otros, de tal manera que no respetan los intercambios comunicativos. Eso hace que el docente tenga que responder una a una sus preguntas y al mismo tiempo hacer de mediador en estas conversaciones. También tenemos que tener en cuenta que, en esta edad el uso de canciones en la clase es muy importante, ya que es una de las maneras de crear un vínculo comunicativo. Eso hace que en esta etapa, el uso vocal por parte del profesor sea mucho más intensivo y haya un nivel de exigencia oral más elevado. Por último, otro hecho que hay que destacar es la actitud postural que adoptan estos docentes en el aula, poniéndose al mismo nivel del niño o niña cosa que repercute en la proyección vocal.

Educación primaria: en esta etapa educativa, los niños tienen la necesidad de aprender, conocer e indagar constantemente para ampliar sus conocimientos; así pues es normal que las clases sean más ruidosas. No obstante, no es gritando como el profesor consigue reconducir estas situaciones, sino al contrario, solo consigue agravarlas más. Normalmente, en esta etapa, el profesor guía los alumnos en cada asignatura, con una media de seis horas de clase al día. Si el profesor tiene que explicar todos los conceptos y reconducir cada actitud, se expone a una fatiga vocal importante. Este hecho, se puede paliar creando grupos de trabajo y buscando maneras para otorgar más autonomía y participación al alumnado. Así eliminaremos gran parte de la carga vocal del docente.

En la educación primaria hay que hacer énfasis en el docente de educación física y en el de educación musical. Tanto el uno como el otro, por el solo hecho de trabajar en unas condiciones diversas, tienen que tener más cuidado de su voz. El profesor de educación física suele trabajar en espacios abiertos o gimnasios muy grandes, lo que supone un esfuerzo vocal superior a la hora de dirigirse a sus alum-

nos. En cambio el profesor de música tendrá que combinar la voz cantada y hablada en cada sesión, que si no lo hace con un adecuado calentamiento previo y una buena técnica, puede provocar desgaste vocal.

Educación secundaria: en este nivel educativo los alumnos son adolescentes, lo que hace que a veces sea un poco difícil la interacción alumno-profesor. Es una etapa en la cual se producen muchos cambios y no siempre se llevan de la mejor manera. Además, en esta etapa, las aulas suelen ser más grandes y el número de alumnos mayor. La voz del docente ha de predominar por encima de la del alumnado y esto a veces no es una tarea fácil. Otro hecho importante que hay que destacar y que confirma lo que hemos dicho en la introducción, es que la voz sirve para demostrar sentimientos y emociones. Muchas veces, en esta etapa, los alumnos pueden detectar signos de inseguridad y de intolerancia en la voz del docente y esto puede llevar al profesor a tener problemas con los alumnos. También es importante tener en cuenta que a veces el docente prefiere hacer las clases sentado en la mesa, un hecho que no ayuda nada, ya que dificulta su proyección vocal limitando la comunicación corporal e incluso restringiendo la efectividad de la comunicación.

Educación superior: aquí la educación se caracteriza por una mayor autonomía del alumnado. Aun así, las clases suelen ser normalmente teóricas; el docente expone todos los contenidos y el alumno los recibe y los interpreta. Pero muchas veces los docentes tienen que elevar su voz por encima del murmullo de la clase. En esta etapa, las aulas se caracterizan por ser muy grandes, amplias y con un número muy elevado de alumnos. En algunos casos, los docentes optan por utilizar micrófonos, por comodidad y para que se les oiga bien sin la necesidad de hacer un esfuerzo vocal.

Cuando trabajas con docentes, te das cuenta que la mayoría de ellos no tienen en cuenta todas estas características descritas anteriormente lo cual quiere decir que no buscarán

soluciones ni mirarán de modificar estos aspectos. La autopercepción del hándicap es probablemente muy baja, por eso creemos que sería importante hacer un análisis exhaustivo para conocer cuál es la autopercepción real del problema.

Causas del estrés vocal en los docentes

En este apartado haremos referencia a aquellas causas que provocan estrés vocal en los docentes y también como repercuten en su voz. En la investigación realizada en diversos artículos hemos podido comprobar que la mayoría de autores coinciden en las causas que provocan estrés vocal en los docentes, pero sólo en algunos se han propuesto soluciones o recursos para prevenir este estrés o incluso, eliminarlo.

Según Sauca (2012), podemos distinguir diferentes tipos de estrés que están provocados por diversas causas; estrés físico, que es el producido por algún factor externo. En este caso, en el estrés físico de los docentes encontramos la acústica de las aulas, las condiciones de temperatura, el tipo de alumnao, la disposición del mobiliario, el tipo de pizarra y los timbres de aviso para el inicio y final de clase. Por último, también tenemos el estrés mental y el estrés emocional.

Normalmente, las aulas en las cuales los docentes imparten sus clases suelen ser amplias, con mucha reverberación, sin condiciones acústicas adecuadas, como ya afirmaba Puyuelo & Llinás (1992). El ruido ambiental se acostumbra a situar alrededor de los 55dB. Los docentes que trabajan con niños, a menudo están expuestos a ambientes que superan los 85dB (Villazuela & Bacot, 2003). Muchos estudios han demostrado que el profesorado eleva de manera espontánea la intensidad de la voz para mantenerse a unos 15 dB por encima del ruido ambiental. Eso significa que durante gran parte de la jornada laboral, los docentes tienen que hablar al menos a 70dB de intensidad, mientras que una conversación normal no supera los 65 dB.

Según la OMS, el nivel de ruido en el interior de un aula no puede ultra-pasar los 35dB ni los 55 dB, en los patios. En algunos países, como Brasil, tienen una ley que limita el nivel acústico del aula a 45 dB (Associação Brasileira de Normas Técnicas, 1987). Actualmente, en Cataluña, de acuerdo con el código técnico de la edificación (DB-HR Protección contra el ruido), los edificios han de proyectarse, construirse y mantenerse de manera que los elementos constructivos que forman el recinto tengan característica acústicas adecuadas para así, reducir la transmisión de ruidos aéreos, del ruido de impacto y del ruido y vibraciones de las instalaciones propias del edificio, así como para limitar el ruido de reverberación de los recintos. Así pues, el código técnico de la edificación expone que el ruido en las aulas no debería ser superior a 45 dB, y el tiempo de reverberación, con mobiliario, no debería sobrepasar los 0,5s. Son aspectos que recoge el Real Decreto 1371/2007, de 19 de octubre. BOE núm. 254, de 23 de octubre de 2007 y BOE núm. 304 de 20 de diciembre de 2007. Como podemos ver hay 10 dB de diferencia, según la OMS y lo que se recoge en diversos artículos. Es un hecho que no se suele respetar demasiado, ya que no se tienen en cuenta las características acústicas a la hora de construir edificios.

Me gustaría añadir también, que las condiciones de temperatura, humedad y ventilación, pueden afectar nuestro tracto vocal. En la mayor parte de los centros escolares, la calefacción es general, es decir, para todas las aulas del edificio igual, sin poderla regular según nuestras necesidades. Si trabajamos en ambientes muy secos, al final de la jornada sufriremos una sequedad laríngea importante. Si por el contrario, trabajamos en un recinto donde está en marcha el aire acondicionado, el exceso de frío y las temperaturas bajas también nos provocará sequedad laríngea. En el conjunto de factores ambientales, también encontramos la exposición a elementos irritantes u otros contaminantes ambientales, como pueden ser los ambientadores (contaminación química), virus y bacterias (biológica) y el yeso de la tiza, tierra,... (partículas

minerales) que favorecen la irritación de la mucosa respiratoria, el aumento de viscosidad de las secreciones y la aparición de procesos alérgicos.

Se ha de tener en cuenta el tipo de alumnado; no es lo mismo impartir clases a alumnos que estén callados y escuchando al profesor toda la sesión, que clases en las cuales los alumnos no paran de hablar, obligando al docente a aumentar el volumen de voz por encima de la acústica del aula y, aún más, porque en el aula no se respeta el silencio.

El mobiliario es otro aspecto a tener en cuenta. La etapa educativa, en la cual queda patente este hecho es en la infantil, ya que el tamaño de los muebles (mesas pequeñas, sillas bajas, perchas a la altura de los niños,...) está pensado todo para los alumnos y no para los docentes, con lo cual éstos últimos deben adoptar malas posturas, que a la vez, les condicionarán en su emisión vocal.

Las aulas que están llenas de muebles, cortinas, cuadros, etc. Provocarán que el ambiente sea más seco (acústicamente hablando), la onda acústica se romperá y el docente tendrá que realizar un sobre-esfuerzo vocal para llegar a los alumnos; en cambio, un aula vacía, con mucha reverberación puede hacer que disminuya la claridad en la emisión de la voz del docente. Así pues, la mejor solución es colocar el mobiliario y los complementos no sólo en función de las necesidades, sino también teniendo en cuenta la repercusión en la voz del docente.

También cabe destacar los tipos de pizarra que se suelen utilizar en las aulas. Actualmente, en la mayoría de aulas hay instaladas pizarras digitales, aunque todavía perviven las pizarras de tiza. Estas pizarras perjudican la voz de los docentes porque el polvo que se desprende del yeso les irrita a nivel laríngeo que incrementa con el paso de las horas de la jornada laboral. Ésta es la razón por la cual son recomendables las digitales o aquellas blancas en que se utiliza rotuladores específicos.

Para terminar con los aspectos de estrés físico, resaltar los timbres de entrada y salida que normalmente emiten un sonido de una intensidad muy elevada que en el caso en que los docentes despidan los alumnos, se ven obligados a hacerlo aumentando el tono de voz para sobre-ponerse al sonido del timbre y al barullo que se genera al finalizar la sesión.

Entendemos por estrés mental el ritmo que llevan la mayoría de docentes para preparar los temas, impartirlos y saber responder a cada uno de los alumnos según las necesidades que presentan. Hay muchas horas de clase, pero pocos ratos libres para preparar los materiales, dossiers y las sesiones de aula. Según un estudio realizado por Puyuelo (1992), algunos docentes sufren problemas vocales a causa del alto nivel de estrés, además de considerarse muchos de ellos como personas nerviosas.

El estrés emocional de los docentes ha sido estudiado por diversos autores y algunos defienden que esta dolencia está relacionada con la voz. Por ejemplo, Gotaas y Starr (1993), afirman que los factores psicológicos tienen un peso muy importante, pero el hecho que desencadena el problema vocal es la predisposición del profesor a percibir la mayor parte de las situaciones del habla como tensas, junto con la tendencia a responder a diferentes circunstancias con niveles de ansiedad elevadas.

También Ricart (1989) hizo un estudio en el que destacaba como factores de riesgo importantes: la tensión emocional, el esfuerzo de la voz, el ritmo de la actividad y el esfuerzo visual y físico. La tensión emocional que los profesores manifestaron que sentían era provocada, por orden de importancia, la relación con los estudiantes, el ruido de la clase, la responsabilidad de valorar los estudiantes, el cuidado de los hijos, la dificultad de introducir cambios pedagógicos, la relación con las familias de los alumnos, con los otros docentes compañeros, la corrección de las pruebas y el reciclaje.

El hecho que haya otros factores de estrés, como el emocional y el mental, pone de mani-

fiesto la necesidad de regular algunos aspectos, como el físico, lo cual ayudaría al docente a la conservación de la voz y a su desarrollo profesional, evitando así muchas bajas por enfermedad, asunto del cual hablaremos en el siguiente apartado.

Patologías vocales en los docentes

Las patologías vocales están, generalmente, clasificadas en dos grupos: las disfonías orgánicas y las funcionales. Entendiéndose por orgánica, la que se ha desarrollado independientemente del uso de la voz y por funcional, la que está causada por alteraciones en el comportamiento vocal.

El propósito de este apartado es hacer una breve revisión de las patologías vocales más frecuentes en docentes, ya que, según numerosos estudios, la patología vocal en docentes es la primera causa de bajas laborales por enfermedad.

Por lo tanto, las patologías que más a menudo acaecen en este sector profesional son:

Nódulos vocales. Es la lesión de etiología traumático fonatoria más evidente. Son unas lesiones de pequeño tamaño, situadas en la mucosa del borde libre del pliegue vocal, justo donde se une el tercio anterior con el tercio medio. Es la lesión más frecuente asociada a un comportamiento abusivo y prolongado de la voz, predominante en el género femenino. Son lesiones que pueden ser reversibles con rehabilitación, junto con cambios de hábitos y de comportamiento vocales. Raramente son tratados con cirugía.

Pólipos vocales. Se trata de una lesión en la cuerda vocal, resultado de una combinación de factores como la producción de voz con esfuerzo y el humo o el contacto con sustancias irritantes. A diferencia de los nódulos, que son bilaterales, los pólipos aparecen sólo en una cuerda vocal. Acostumbran a manifestarse por una dificultad vocal más o menos importante que aparece de manera brusca.

Normalmente, los pacientes atribuyen la molestia a una laringitis, aunque ésta persiste hasta que se cronifica, alternando fases de agravación y regresión, sin que la voz sea completamente normal en ningún momento. Otra diferencia con respecto a los nódulos es que los pólipos sí deben pasar por cirugía.

Edema de Reinke. Se define como una transformación edematosa de una parte de la mucosa del pliegue vocal que invade el espacio de Reinke, deforma la cara superior y el borde libre de este repliegue. No es una lesión tan concentrada como los nódulos y los pólipos, sino que es más difusa. Los signos de alteración que presenta son voz grave, gruesa, pesada y caracterizada por una aspereza constante.

Suele ir asociada al humo del tabaco y también a un intenso abuso de la voz.

Éstas serían las patologías por excelencia que se presentan en el grupo docente, pero según Behlau (2000) también hay otros síntomas que se pueden dar sin llegar a la categoría de patologías, como son:

- **Fatiga vocal ocupacional**, que consiste en el cansancio muscular por un uso prolongado o inadecuado de las estructuras vocales, sobrecargando el sistema funcional del organismo.
- **Síndrome de tensión musculoesquelética** que es la sobrecarga que sufren día a día en diferentes partes del cuerpo, sobretodo en estructuras relacionadas con la fonación, como serían las cervicales y los hombros.

Formación vocal del docente

Ya nos hemos referido anteriormente al hecho que, hasta hace poco, no se consideraba al docente como un profesional de la voz. Se le tenía por una persona encargada de transmitir conocimientos a los alumnos y nada más. Ni el mismo colectivo tenía conciencia de la im-

portancia de tener una buena voz y saber hacer un buen uso de ella.

Fijándonos en definiciones de profesionales de la voz, encontramos que Fiuza (1996) define el término de la siguiente manera: "Persona que, en el desarrollo de sus actividades durante diversas horas al día, se ve obligada a utilizar la voz de tal manera que responda satisfactoriamente a las necesidades que presenta la sala en sus diversas modalidades". Cornut (1998), en una de sus citas afirmaba: "Dejando a un lado los actores, la educación de la voz hablada casi nunca se practica de forma sistemática, incluyendo, las profesiones en que la voz es la principal herramienta de trabajo". Reafirmando estas dos citas y tal como hemos definido al docente en el primer apartado, "la voz del docente" lo consideramos como un profesional de la voz. Razón por la cual, queremos cerciorarnos de si, aún con todo, siendo un profesional de la voz se le proporcionan los recursos necesarios para poder llevar a cabo su trabajo.

Scivetti (2003) expone, refiriéndose a todas aquellas personas que utilicen una voz profesional, que si se comprometen con la tarea de comunicación oral en todos sus aspectos, también han de comprometerse con el cuidado y perfeccionamiento de su herramienta de trabajo, la voz.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Turku i expuesto en la tesis doctoral de Cecilia Gassull (2003) pone de manifiesto que en los estudiantes de primer curso de magisterio priman los problemas vocales comparados con el resto de estudiantes universitarios y que el nombre de síntomas de patología vocal aumenta en los estudiantes de segundo y tercero de magisterio, a la vez que también se incrementa respecto a los otros estudiantes de la misma universidad. Los autores concluyen que estos resultados se deben a diversos factores: el primero es que muchos de estos alumnos combinan sus estudios con trabajos en los que hay exigencia vocal, como puede ser entrenar equipos de deportes infantiles o trabajar en centros de recreo, ya que son as-

pectos que se valoran para ser aceptados en esta formación. La explicación del aumento de trastornos de la voz en los cursos de segundo y tercero viene dada porque estos alumnos realizan las prácticas en centros escolares donde la exigencia vocal es alta.

Hemos revisado los planes docentes de las principales facultades de magisterio y nos hemos encontrado con que en la mayoría de ellas no se imparten de manera obligatoria las asignaturas de foniatría, educación de la voz o salud vocal, sino que se ofrecen como materias optativas, dejando al estudiante la posibilidad de escoger. Pensamos que es un error que en un plan docente de la carrera de educación, ya sea infantil o primaria (porque las dos lo necesitan), no haya una disciplina que les eduque vocalmente.

Una materia optativa no soluciona el problema que muchos docentes padecen desde hace años y que, como bien dicen los autores de la Universidad de Turku, ya manifiestan dificultades vocales mientras son estudiantes, cosa que significa que a medida que vaya aumentando la exigencia vocal, éstas empeorarán.

Si dejas elegir al estudiante, cuando aún no ha podido poner en práctica su formación, no sabrá cuál es su necesidad más imperiosa; en cambio, si al estudiante se le educa como es debido, seguramente cuando tenga que ejercer como docente, tendrá un mayor cuidado de su voz y tomará conciencia de todo aquello que ha de tener en cuenta.

También nos ha parecido interesante revisar los cursos que se imparten desde los centros de recursos de formación permanente para los docentes. Teniendo en cuenta los centros de las diferentes partes de España y de Cataluña hemos llegado a las siguientes conclusiones:

En algunos centros no se ofrece ningún tipo de formación vocal, aunque los que hemos encontrado forman parte de programas de prevención de riesgos laborales y no como programas únicos de prevención vocal o edu-

cación de la voz para docentes, como pensamos que debería ser.

En la mayoría de centros educativos, ya sean públicos o privados, la formación permanente no es obligatoria, con lo cual no se garantiza que el docente tenga la formación necesaria.

En nuestra opinión son los mismos docentes quienes buscan ayuda en el momento en que tienen el problema y es entonces cuando posiblemente asistan a algún curso de formación vocal. Una vez comprobada la poca formación, puede suceder que al no tener recursos preventivos o formación durante la carrera, hasta que el docente no tenga un problema vocal, éste vaya ejerciendo sin tener en cuenta en cómo utilizar su voz ni en que su principal herramienta de trabajo es la voz. Este hecho acarreará problemas a lo largo del tiempo, si no se busca una solución cuanto antes mejor.

Finalmente, remarcar la gran importancia que tiene la concienciación de los docentes. Por todo ello, queremos diseñar un taller adaptado a las necesidades de los profesionales de la voz.

Programa de intervención: diseño de un taller de prevención vocal para docentes

1. Justificación del programa:

Creemos que es importante que se lleven a cabo este tipo de talleres o programas ya que, como hemos podido comprobar, la formación es prácticamente nula y los profesores, por una serie de causas descritas anteriormente, tienen unas necesidades muy específicas a nivel de la voz; además la mayoría de ellos no toman conciencia de este hecho hasta que se encuentran inmersos en el mundo laboral o hasta que desarrollan una patología.

El taller de educación vocal es una oportunidad que puede aportar soluciones a los problemas que se les pueden presentar. Aun así, las personas que expresan la voluntad de realizar un taller son aquellas que ya se han

encontrado con diversas dificultades y buscan una solución.

2. Objetivos del programa:

- Enseñar una técnica vocal correcta. Para que el profesor aprenda a utilizar su herramienta principal sin fatigarse y poder ejercer su profesión de la manera más eficaz y cómoda posible.
- Conocer la anatomía y la fisiología que interviene en la fonación.

Tomar conciencia de cómo funciona el aparato fonador, será de vital importancia para saber cómo hemos de utilizarlo y cuidarlo.

- Reconocer los signos de fatiga o alteración vocal.

Aprender qué actitudes nos son favorables y desfavorables para nuestra voz. Es muy importante tomar conciencia del uso vocal.

Estos serían los objetivos generales del programa de intervención vocal para los docentes, las partes fundamentales que debería ofrecer cualquier programa diseñado especialmente para profesionales de la voz.

3. Metodología

El taller se desarrollará a partir de clases presenciales en la cuales se irá compaginando la teoría y la práctica. Los profesores, en general, deben tener unos conocimientos mínimos sobre las posibilidades de su aparato vocal, de cómo funciona y de cómo poner en práctica los recursos expuestos.

4. Partes del programa

- Conocimientos de anatomía y fisiología básicos

Para poder hacer un uso adecuado de nuestro instrumento, es clave saber cómo funciona y conocer los elementos que lo forman. Al igual

que, tener una buena definición de voz, porque no sólo resulta ser una herramienta de expresión y comunicación, sino que abarca infinidad de otros aspectos.

En este apartado, además de definir el concepto de voz, también se darán cuatro ideas fundamentales de anatomía y fisiología para que los destinatarios de la formación tomen conciencia del tema. Se explicará qué es la laringe; función de los pulmones y del diafragma; cuáles son las cavidades de resonancia. Además de situarlo anatómicamente, también se explicará la funcionalidad de cada órgano.

- Concepto de disfonía, alteraciones de la voz y patologías

Se explicará qué se entiende por disfonía y cuáles son los parámetros que están alterados. A la vez, se enseñará a reconocer los signos de fatiga vocal que pueden provocar una disfonía, se revisaran las patologías vocales más comunes en estos profesionales, su definición y cuál es el tratamiento más adecuado.

- La conciencia corporal

Daremos pautas que nos ayuden a trabajar nuestro cuerpo con la mayor autonomía y libre de tensiones. Tendremos que aprender a relajar nuestras articulaciones y nuestra musculatura. Es un trabajo fundamental para poder garantizar una emisión sin obstáculos y, sobre todo para utilizar la musculatura que corresponda.

Se enseñarán diversas técnicas que ayuden a controlar la postura corporal, como la técnica Alexander o la relajación de Jacobson.

La mayoría de pacientes con problemas en la voz, no tienen conciencia corporal, como también desconocen su uso correcto. Aprender a tener un buen control postural, nos beneficiará para una emisión libre de la voz.

- La respiración

El dominio de la técnica respiratoria es la base fundamental para una emisión óptima de la voz. En la mayoría de pacientes con patología vocal, la respiración se presenta alterada. Son pacientes que presentan malos hábitos respiratorios. Debemos concienciar, como también ayudar a encontrar el equilibrio entre respiración y fonación, trabajando la coordinación fono-respiratoria.

- El habla

Hay una parte del habla que es más técnica (correcta utilización de los órganos bucofonadores) y otra parte más expresiva (referida a la necesidad comunicativa). Trabajaremos las dos partes de manera que podamos adaptar tanto la parte técnica como la expresiva. También cuál es la mejor forma de proyectar la voz.

- Pautas de higiene vocal

Junto con una buena técnica, es importante tener unas buenas pautas para terminar teniendo una buena voz. Por eso, es necesario saber que ingerir bebidas frías o muy calientes, tomar café o tener otros malos hábitos, puede resultar nocivo para nuestra laringe. Es importante incluir algunas sesiones en las cuales se revisen todos los factores que puedan alterar nuestra voz.

5. Duración

El programa sería de dos trimestres, una vez a la semana y cada sesión, una hora. Pensamos que en 6 meses, el docente puede adquirir todos los conocimientos de manera que los puede ir practicando en su día a día

Conclusiones

El docente, como profesional de la voz, tiene unas necesidades que están poco satisfechas, lo cual no le servirá de ayuda en el ejercicio de su profesión. Como hemos podido comprobar se hace patente la falta de recursos, tanto en la formación universitaria como en la posterior.

Se deberían hacer más estudios para investigar la incidencia real de las necesidades vocales de los docentes, ya que no existe ninguno en el cual se haya seguido un grupo de docentes formados en la universidad y retomados posteriormente durante su ejercicio laboral. Esta tarea nos ayudaría a conocer la importancia real de estar formados vocalmente. También se hacen necesarias investigaciones específicas por lo que concierne a las causas de estrés vocal, ya que en la mayoría de trabajos quedan difuminadas y además no aportan soluciones.

Resultaría interesante, porqué el profesor ya sabe qué se puede encontrar en el aula y cuáles serán las dificultades, pero en la mayoría de los casos no sabe cómo actuar, es decir necesita herramientas para poder combatir estos conflictos. Por eso, pensamos que es importante crear talleres que vayan enfocados a ayudar y disminuir estas necesidades, facilitando recursos de todo tipo y guiando al docente en su ejercicio profesional, para conseguir reducir al máximo las patologías vocales que dificulten su quehacer diario.



Trabajo realizado como Tesina del Máster en Rehabilitación de la Voz de la Escuela de Patología del Lenguaje del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona.

<http://www.epl.cat>

Bibliografía

1. Le Huche, F. La voz. Patología de origen funcional. Tomo 2. Masson, Barcelona 2003.
2. Molner, A. Taller de voz. Recursos para evitar las afecciones vocales, mejorar la expresión y vencer el miedo a hablar en público. Alba, Barcelona 2005.
3. Behlau, M; Suzigan, M; Nagano, L. A voz que ensina. O professor e a Comunicação Oral em Sala de Aula. Revinter, 2004.
4. Bustos, I. La voz. La técnica y la expresión. Paidotribo, 2007.
5. Bustos, I. Trastornos de la voz en edad escolar. Aljibe, 2000.
6. Puyuelo, M.; Llinás M.A.; Problemas de voz en docentes. Revista de Logopedia, Fonología y Audiología. Vol. XII, 76-84. 1992.
7. García, M. Prevención de riesgos de la voz en docentes. Revista Universitaria de Ciencias del trabajo. Universidad de Valladolid Nº1, 199-223.
8. Gassull, C.; Godall, P.; Martorell, M. La educación de la voz y la salud vocal en la formación de los maestros. Revista de la Lista Electrónica Europea de Música en la Educación nº5. 2000.
9. Cantor, C.; Muñoz, A. Condiciones acústicas de las aulas universitarias en una Universidad pública en Bogotá. Universidad Nacional de Colombia.
10. Merlin, E. ; De França, P. Relação entre voz e qualidade de vida em professores universitários. Revista CEFAC. Jul-Set; 11 (3): 440-448. 2009.
11. Grandi, D. La educación de la voz, un camino para prevenir el estrés vocal. Revista científica ISEP Science. 2013
12. Sauca, A. Causas del estrés vocal en los docentes. Revista científica ISEP Science. 2013
13. Sauca, A. Causes de l'estrès vocal en els docents. Revista científica ISEP Science. 2013
14. Botey, Q. La reactivitat davant l'estrès i els problemes de veu en docents i futurs docents. 2008.
15. Mesquita, A.; Ávila, A.; Barreto, S. Alterações vocais e cuidados de saúde entre professoras. Revista CEFAC Jul-Ago; 14 (4):697-704. 2012.
16. Montserrat, J.; Orri, A.; Juanola, E.; Corselles, C.; Mer, M. L'ús professional de la veu. Reial decret 1371/2007, de 19 d'octubre, per el qual s'aprova el document bàsic "DB-HR Protecció contra el soroll" del Codi tècnic de l'edificació i es modifica el Reial decret 314/2006, de 17 de març, pel qual s'aprova el Codi tècnic de l'edificació (BOE núm. 254, de 23 d'octubre de 2007, i BOE núm. 34, de 20 de desembre de 2007).
17. Montserrat, J.; Orri, A.; Juanola, E.; Corselles, C.; Mer, M. L'ús professional de la veu. Reial decret 1299/2006, de 10 de novembre, pel qual s'aprova el quadre de malalties professionals en el sistema de la Seguretat Social i s'estableixen criteris per a la seva notificació i registre (BOE núm. 302, de 19 de desembre de 2006).