



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

“LOS PROBLEMAS EN LA VOZ DE LOS DOCENTES”

AUTORÍA CRISTINA DOMÍNGUEZ LEBRERO
TEMÁTICA SALUD, PROBLEMAS DE LA VOZ, ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO VOCAL.
ETAPA TODAS LAS ETAPAS.

Resumen

En el siguiente artículo se profundizará en los problemas de la voz que padecen los docentes. En primer lugar se trata de hacer ver la importancia que tiene el cuidado de la voz, y que es un tema con el que no conviene trivializar. En segundo lugar, dar unas breves nociones sobre el funcionamiento del aparato fonador, ya que es importante saber cómo funciona. Por último algunos ejercicios y consejos prácticos para cuidar la voz, así como actividades y experiencias personales para realizar en el aula.

Palabras clave

Voz, Fonación, Riesgos laborales, Salud Laboral, calentamiento de la voz.

1.- INTRODUCCIÓN: IMPORTANCIA DE LA VOZ COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO.

Hoy en día la mayoría de los docentes padecemos una serie de enfermedades que provienen de un mismo factor: el mal uso de la voz y la mala técnica vocal en general. Todas estas dolencias, o gran parte de ellas se derivan de una serie de problemas directa o indirectamente relacionados con la profesión. Por un lado el desconocimiento del aparato fonador; por otra parte el mal uso que hacemos de nuestra voz y principalmente, porque no somos capaces de admitir que es nuestra más directa herramienta o instrumento de trabajo y no la cuidamos como tal. Todo esto unido al estrés, las malas condiciones acústicas de nuestras aulas y en numerosas ocasiones debido también a otros hábitos como el tabaquismo, crean serios problemas de salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

El docente con problemas vocales pierde una parte importante de su “energía educativa”, es decir, no podrá cantar, o si lo hace no estará en perfectas condiciones; faltará a menudo, debido a problemas constantes de garganta, y lo peor de todos estos problemas es la fuerte carga psicológica a la que hay que enfrentarse cuando necesitamos alzar la voz y ésta nos falla, padecemos de ronquera o nos pasamos gran parte del tiempo “mordiéndonos la lengua” para no desperdiciar o perder la poca voz que nos queda.

Los principales enemigos del docente serían: los catarros que permiten ir a trabajar sin estar en pleno rendimiento. La conducta y actitud, que el docente no está concienciado que es un profesional de la voz y tiene malos comportamientos como la falta de calentamiento, gritos, intensidad elevada durante horas, no utilización de medios de amplificación. Y la acústica en las aulas; ésta puede crear por sí sola problemas en la voz del docente que trabaje en ella. Otro elemento desfavorable en el aula será: la temperatura interior del aula, la sequedad, humedad, el polvo de las tizas, etc.

En conclusión, son muchos los factores que intervienen en nuestra voz y por ello hay que trabajarla y tenerla educada para poder desempeñar bien nuestro trabajo. Además, utilizar de forma correcta la voz, hace que el modelo de imitación para nuestros alumnos y alumnas sea adecuado y fomente el uso moderado del tono de voz, aprendan a valorar la importancia del silencio en el área de trabajo y sobre todo, les aporta hábitos de salud adecuados.

2.- EL APARATO FONADOR: NOCIONES BÁSICAS SOBRE SU FUNCIONAMIENTO.

Es muy importante a la hora de atajar los problemas de la voz, saber cómo funciona y qué podemos hacer para evitar dañarla o para cuidarla, ya que es nuestra principal herramienta de trabajo y como tal, debemos cuidarla. Además no sólo es bueno para nosotros, sino para inculcar en nuestros alumnos hábitos saludables a la hora de que ellos utilicen su voz, no sólo desde el Área de Educación Musical, sino desde todas ellas.

Para empezar, aclararemos que la voz es un sonido producido por todo nuestro ser. En la producción de la voz interviene todo nuestro cuerpo, no sólo las cuerdas vocales. En concreto es el sistema fonatorio o aparato fonador el que se encarga de tal función. Podemos dividirlo en tres partes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- **El fuelle.** Está formado por la musculatura respiratoria abdominal y torácica, los pulmones, los bronquios y la tráquea. Es la parte del aparato fonador que se encarga de alguna manera de producir una corriente o soplo de aire que más adelante se controlará para la correcta producción del sonido.
- **La pieza vibradora.** La pieza vibradora está formada por la laringe. Conformar una estructura compleja de cartílagos, articulaciones y músculos que permiten un mecanismo de vibración de parte de su estructura al recibir aire a presión procedente del soplo pulmonar, produciendo así el sonido que relacionamos con nuestra voz.
- **Las cavidades de resonancia.** Están en la zona faringe-bucal, compuestas de la cavidad nasal y el esqueleto óseo de la cara, donde el sonido sale de forma mejorada. En este punto, el sonido resuena y se amplifica, y es modificado por la lengua, los labios, la boca y los dientes para articular el habla.

Todo este proceso está controlado por el Sistema Nervioso Central, que a través del Sistema auditivo, modifica a su intención todos los elementos necesarios para que se produzcan unas determinadas cualidades en el sonido:

- Entonación.
- Duración.
- Intensidad.
- Timbre.

La voz puede ser utilizada de diferentes maneras, según la intención. Dividiremos el uso de la voz en tres fases: la voz conversacional, la voz proyectada y la voz de apremio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- **La voz conversacional** es la que utilizamos para hablar con los demás. Normalmente la utilizamos de manera relajada, a un volumen intermedio y un uso normal o moderado.
- **La voz proyectada** es la que se utiliza para dar órdenes, llamar a alguien e incluso para dar clases. En ocasiones se utiliza para cantar o dramatizar.
- **La voz de apremio** implica un esfuerzo vocal, aumentando la tensión muscular y produciendo cansancio vocal y sensación de fracaso. Hay otras situaciones especiales como: grito, canto, risa, llanto, tos, bostezo, hipo, estornudo, carraspeo, etc.

Una vez aclarado esto, hay que observar que la voz proyectada, que es la fase que debemos utilizar en nuestra actividad profesional, debe ser una voz que llegue a toda el aula y además que se haga sin esfuerzo, no significa hablar fuerte ni gritar. El docente tiene que realizar una actividad vocal extraordinaria. Son muchas horas al día, en un aula numerosa y con intensidades superiores a los 65-70 dB, y algunas veces con factores ambientales desfavorables.

Para esto es necesario que el docente tenga una buena preparación y lleve a cabo unos cuidados particulares. Para que la voz sea correctamente proyectada es necesario tener el cuerpo en posición vertical e utilizar un soplo abdominal o mixto. Esto significa que, en ocasiones, a pesar de estar sentados, debemos proyectar nuestra voz con la espalda recta y la cabeza alzada, dado que la musculatura abdominal se encuentra presionada con el tórax y no puede realizarse el proceso fonador de forma óptima.

La inquietud o tensión hacen que el tórax se eleve y se realice un esfuerzo torácico y laríngeo, y por ello aparezca la voz de apremio, dañando e irritando nuestra laringe y las cuerdas vocales. Además de un buen control postural es muy importante que el docente sea entrenado de forma que se le permita corregir desajustes que se puedan producir con el uso cotidiano de su voz.

Un correcto control postural para la fonación empieza como ya he comentado con una colocación vertical del cuerpo, pero además las rodillas deben permanecer flexibles y los pies, con un apoyo adecuado, que se reparta equilibradamente el peso corporal entre la pierna izquierda y la derecha, permitiendo hacer de forma rápida y precisa los ajustes necesarios para reducir o evitar la conducta de esfuerzo vocal. Con un cuerpo relajado podemos realizar una fonación saludable.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Cuando se va a trabajar en el aula es necesario conocer lo que se va a comunicar, expresarlo con un tono adecuado, acompañar el mensaje con gestos y cuidar la forma en que se expresa el mensaje para decir exactamente lo que se quiere comunicar.

El docente se encuentra cada mañana con situaciones cambiantes, con respecto a los alumnos y alumnas, las dimensiones de las distintas aulas, el entorno acústico, climático, etc. Tiene que saber adaptar la voz al espacio y entorno sonoro generalmente poco saludable (mala acústica, ruido interno o externo...)

3.- APLICACIONES: ACTIVIDADES Y CONSEJOS PRÁCTICOS.

En general, como ya se ha planteado los problemas relacionados con la voz se pueden abordar desde diferentes puntos de vista, así que vamos a tratar de distinguir diferentes puntos:

- En primer lugar, en lo referido a las condiciones adversas de nuestro trabajo y cómo se pueden evitar.
- En segundo lugar, en lo referido a nuestra técnica vocal, el conocimiento de nuestro propio aparato fonador y cómo podemos mejorarla.
- En tercer y último lugar vamos a tratar de buscar actividades que puedan ayudarnos a mejorar el ambiente de trabajo y el uso que nuestros alumnos hacen de su voz, así como proponer algunas pautas para la rutina en el aula.

En cuanto a las condiciones adversas de nuestro trabajo, lo primero es tomar en serio la voz, por lo que vamos a evitar una serie de riesgos. Principalmente, el tabaco es un agente muy perjudicial para nuestra voz, así que en la medida de lo posible, vamos a tratar de dejar el tabaco, o al menos reducir al máximo su consumo, así como evitar bebidas demasiado frías o demasiado calientes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

En cuanto al ambiente del aula, el polvo de las tizas es dañino para nuestra laringe, y aunque pueda parecer inevitable, existen pizarras blancas que sustituyen las tizas por rotuladores, así como nuevas tecnologías como pizarras virtuales, cañones proyectores, etc.

Si el problema es el espacio acústico de nuestras aulas, podemos usar megáfonos, micrófonos o cualquier medio de amplificación de voz. También conviene evitar las calefacciones y aires acondicionados con temperaturas extremas.

En cuanto a nuestra técnica vocal, deberíamos tratar de aprender a utilizar nuestro aparato fonador de forma correcta, empleando una bibliografía especializada o asistiendo a cursos relacionados con este tema. No obstante, la realización de una serie de ejercicios al comienzo de un día de clase puede llevarnos entre 5 y 10 minutos, pero puede ahorrarnos, a la larga, enfermedades o dolencias.

Entre estos ejercicios, podemos proponer algunos muy sencillos, que si bien pueden realizarse a solas antes del comienzo de las clases, también podemos realizarlos en presencia de nuestros alumnos, haciendo que participen en ellos:

- **Estiramientos.** Se puede comenzar con rotaciones del cuello de derecha- izquierda y viceversa, de flexión- extensión de la cabeza y giro a la derecha- izquierda. A continuación se ponen las manos en la nuca y se hace el movimiento de abrir y cerrar los codos, rotación de hombros y colocar la mano de manera que empuje el codo.
- **Respiraciones.** Se realiza una inspiración abdominal, se hace una pausa y se espira. Así continuamente.
- **Soplos.** Se comienza con un soplo largo, suave y duradero. Después 4 o 5 soplos cortos y un poco fuertes. Y por último un soplo fuerte.
- **Resonancia nasal.** Se aprietan los labios y se trabaja con la letra “m”. Primero se dice una m larga: “mmmmmmmm”, después se dice con cada vocal: “mammm, memmm, mimmm”, etc. Después con palabras como: “campo” se prolonga la m.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- **Vocales sostenidas.** Se trabajan todas las vocales sosteniéndolas, por ejemplo: “aaaaaaaa, eeeee, iiiiiiiiii, oooooo, uuuuuu”. A continuación, se tratará de mantener las vocales y cambiar la posición de abertura de la boca para convertir una vocal en otra sin separar el soplo de aire: “aaaaaaaaeeeeeeeeeeeeeeeeiiiiiiiiiiiioooooooooouuuuuuuu”.
- **Palabras y frases sueltas.** Aquí ya se emplea el uso de las palabras o frases cortas. Cuando realicemos estas actividades con los alumnos, podemos proponer una frase corta o una palabra y entonarla de diferentes formas: Pronunciar la palabra muy grave, de forma muy aguda, realizando saltos de entonación entre las sílabas, realizando movimientos ascendentes y descendentes y variar la palabra de cualquier forma que se nos ocurra.
- **Lecturas.** Se lee en alto un pequeño texto primero de forma normal, después como si los dientes estuviesen cosidos, luego silabeando, podemos leerlo con un lápiz entre los dientes para mejorar la vocalización, recitar en forma de salmodia, etc.

Por último, la propuesta se basará en rutinas o hábitos de trabajo que nos ayuden a mantener un ambiente de trabajo propicio para un correcto proceso de enseñanza – aprendizaje. La actividad más importante en este terreno es que el docente es quien sin darse cuenta, a veces es responsable del nivel elevado o tono elevado de voz en el aula. Si el docente habla a agritos, los alumnos y alumnas tratarán de responder más alto para hacerse oír, y a su vez el profesor o profesora, tratará de elevar el tono de voz para ser protagonista del proceso de aprendizaje.

Una actividad muy interesante es llegar desde la primera clase y no decir nada absolutamente hasta que los alumnos se hayan quedado en completo silencio, y cuando se empiece a hablar, hacerlo a un volumen exageradamente bajo, con el fin de que los alumnos pongan más atención en lo que se dice.

Si los alumnos y alumnas tratan de hablar con un tono más elevado, se les contestará a un nivel muy por debajo y se tratará por todos los medios de evitar gritarle a los alumnos para llamar su atención. Se puede sustituir el grito por un gesto muy exagerado y por un silbato.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Otra propuesta que suelo llevar a cabo y da en ocasiones buen resultado es empezar la clase en silencio y tratar de comunicarme con gestos con los alumnos (especialmente en Música), tratando de no usar las palabras en la primera parte de la clase. Con esto además de cuidar la voz, favorecemos el uso de los gestos como aporte al proceso comunicativo y mejoramos la atención. Poco a poco se introduce el uso del lenguaje hablado pero en un tono muy por debajo de lo normal.

Por último recordar que se están perdiendo rutinas que siempre se han utilizado como jugar a guardar silencio en ciertos momentos de la clase (por supuesto no en debates ni momentos en que el alumnado tenga que participar, sino en momentos de trabajo individual, etc.). El momento de guardar silencio solo puede ser roto por alguien que previamente ha levantado la mano y el profesor o profesora le permite intervenir.

Todas estas y muchas otras actividades que se nos ocurran, pueden ayudar a favorecer el ambiente sonoro de la clase. Aunque al principio puedan parecer actividades que nos hagan perder el tiempo, es cuestión de rutina, y si son realizadas algunos días a principio de curso, sobre todo en cursos inferiores, crean un hábito de trabajo que sólo tendremos que mantener.

Resumiendo, si evitamos las condiciones adversas, calentamos la voz antes del comienzo de la clase durante unos 10 minutos, trabajamos con nuestros alumnos de manera relajada, en silencio, controlando la postura, la respiración, el cuello y colocando bien el sonido en cavidades de resonancia de nuestra voz, notaremos como a la larga nuestra salud y nuestros resultados en el proceso de enseñanza – aprendizaje mejorarán considerablemente. Eso sí, lo más urgente es darnos cuenta de que esto es un problema, y de que está en nuestras manos el poder solucionarlo.

4.- BIBLIOGRAFÍA.

- Cooper, M. (1974). *Modernas técnicas de rehabilitación vocal*. Buenos Aires: Panamericana.
- González, J. N. (1992). *Fonación y alteraciones de la laringe*. Buenos Aires: Panamericana.
- Juderías, A. (1969). *Educación e higiene de la voz*. Madrid: Atika
- Morrison, M. (1996). *Tratamiento de los Trastornos de la Voz*. Barcelona: Masson.
- VVAA, (1999). *El juego vocal para prevenir problemas de la voz*. Málaga: Aljibe.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: Cristina Domínguez Lebrero
- Centro, localidad, provincia: CP "Guadaluz". Guadalcaçín – Jerez de la Frontera (Cádiz)
- E-mail: lacristil@hotmail.com