



Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”
Facultad Ciencias Pedagógicas
Departamento Educación - Especial Logopedia

Trabajo de Diploma

PREPARACIÓN A DOCENTES DE LA ESCUELA PRIMARIA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ

Trabajo de diploma en opción al título de
Licenciado en Educación. Logopedia

CARRERA DE EXCELENCIA

Autora: Anelys Lázara Morales Barceló

Tutora: Msc. Annia María Márquez Valdés.

Sancti Spíritus, 2018

RESUMEN:

La voz es el instrumento fundamental para la comunicación entre los seres humanos y en el caso de los docentes es también su herramienta de trabajo, de ahí la necesidad de su cuidado. Múltiples estudios señalan la falta de preparación de los docentes para prevenir la aparición de los trastornos de la voz. Este trabajo tiene como objetivo proponer actividades para la preparación de los docentes de la escuela primaria "Mártires del Granma" del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz. Se aplicaron métodos del nivel teórico (analítico-sintético; inductivo-deductivo e histórico-lógico); del nivel empírico (análisis documental, entrevistas, observación científica, experimento pedagógico); del nivel estadístico y procedimientos matemáticos se utilizó la estadística descriptiva para detallar los cambios observados en la muestra y representarlos en tablas y gráficos. Se estructuró la propuesta de solución acorde con las necesidades de la muestra, se aplicó y se pudo constatar transformaciones entre el estado inicial y final que se manifestaron en mayor dominio de la definición de voz, sus cualidades, los trastornos y causas más frecuentes, modos de prevención; habilidades para aplicar variedad de métodos y técnicas para la protección de la voz y una actitud pro activa en la búsqueda del conocimiento nuevo.

Índice	páginas
INTRODUCCIÓN.....	4
DESARROLLO.....	11
EPÍGRAFE I: EL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ.....	11
1.1 La preparación de docentes	11
1.2 Los trastornos de la voz.....	21
EPÍGRAFE II. DIAGNÓSTICO INICIAL DE LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ	30
EPÍGRAFE III. DISEÑO DE ACTIVIDADES PARA LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PRIMARIA “MÁRTIRES DEL GRANMA” EN LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ.....	35
3.1 Fundamentación de la propuesta de actividades.....	35
3.2 Propuesta de actividades para la preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz.....	38
EPÍGRAFE IV. EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LAS ACTIVIDADES EN LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ	59
4.1 Descripción de las transformaciones constatadas durante la aplicación de las actividades	59
4.2. Resultados del postest.....	60
CONCLUSIONES.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El trabajo en sí no enferma, sino las condiciones inadecuadas en las que se labora. Lo importante es prevenir estas enfermedades de origen profesional, diagnosticarlas en fases tempranas y tomar las medidas para evitar que ocurran otros casos. Las enfermedades profesionales son aquellas que pueden originarse en el desempeño o como resultado de la profesión. En el caso del magisterio encontramos entre las fundamentales las afecciones de la voz.

A pesar de los medios tecnológicos que hoy en día están al alcance de todos para emplearlos en la educación, la voz del docente sigue siendo muy importante. Si bien en la educación superior el profesor actualmente tiene la función de apoyar y encausar el estudio de sus alumnos, en etapas educativas anteriores la figura del profesor sigue siendo casi insustituible. En concreto en la educación infantil el aprendizaje se hace en buena parte mediante la imitación. Eso incluye no solo el contenido que entienden transmitir los docentes, sino también la actitud positiva de estos, y el mayor entusiasmo, o por el contrario, la desgana con que se desenvuelvan en clase. El estado de ánimo se percibe, además de los gestos faciales y corporales, mediante la voz.

Las disfonías son una de las principales causas de baja laboral en los colectivos docentes. Los profesores, auténticos «atletas» vocales, utilizan la voz en las más variadas situaciones comunicativas: explicando, preguntando y dando instrucciones. A todo ello hay que agregar las condiciones ambientales y psicológicas en que se desarrolla la actividad docente y la necesidad frecuente de hablar elevando la intensidad vocal.

Diversos autores han abordado los trastornos de la voz, entre ellos, Segre y Naidich (1981), Perelló (1984), Llinás (1986), Esteves (1991), García (1991), Puyuelo (1992), Morrison y Rammage (1996), Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (2000, 2002), Tomatis (2010), Villagómez (2011), Cárdenas (2013), Rivas, Bastanzuri y Olivera (2013), Álvarez (2016), Secretaría de Política Sindical y Salud Laboral de la Unión General de Trabajadores de Catalunya (2016).

Atendiendo a la importancia y las repercusiones que tiene, son muy pocos los estudios realizados en los docentes con problemas o con dificultades en la voz. La disfonía no se

plantea como un problema que afecta a un por ciento muy elevado de profesores, sino que se considera como algo normal, inherente a la profesión que se desarrolla. Sin embargo, tal y como se observa en algunas de las investigaciones realizadas en este campo, es un problema real que repercute en el número de bajas, en el absentismo e incluso en las situaciones de baja crónica y en la calidad de la docencia.

Llinás (1986) en el XIV Congreso Nacional de Logopedia, Foniatría y Audiología, celebrado en Burgos, presenta un estudio sobre las disfonías en maestros. En este estudio se confirma la relación significativa entre la variable "ronquera" y otras variables: malas condiciones acústicas en el aula, ruidos exteriores a la misma, dar clases en una ciudad con alto índice de polución, tendencia a usar la voz distinta en clases que fuera de ella, empeoramiento de la voz durante la semana, los profesores son propensos a sufrir problemas respiratorios, se consideran a sí mismos personas nerviosas.

García (1991) realizó un estudio descriptivo de las bajas del profesorado público no universitario durante el curso 1989-90. A lo largo del estudio se destaca la importancia de las bajas producidas por procesos de otorrinolaringología, 57.623, que suponen un 12,08% del total. Las mismas se dan a continuación de las bajas producidas por infecciones que ocupan el primer lugar, y por delante de las bajas producidas por traumatología y embarazos.

Esto fue corroborado también por la investigación hecha por Esteves (1991) sobre las bajas oficiales por enfermedades de los profesores de enseñanza no universitaria, a lo largo de siete cursos, entre los años 1982 y 1989, en Málaga y su provincia, se observa un aumento considerablemente de las bajas en el último año, y lo que es más significativo para el tema que ocupa, el mayor número de ellas se da dentro de la especialidad de otorrinolaringología (con un 35,4% del total de las bajas producidas). Las bajas otorrinolaringológicas se multiplicaron por diez en sólo siete cursos.

Investigadores de la Federación Estatal de Enseñanza (2009) en estudio realizado en Andalucía constataron que un 18,9% de los trabajadores refieren haber estado de baja por algún proceso de enfermedad común, accidente laboral o accidente no laboral en los últimos 12 meses. Por grupos diagnósticos sobresalen los trabajadores que han estado de baja por problemas de la voz, con una incidencia anual del 11,39% (6,34%

para los varones y 13,04% de las profesoras). Además, un 8,27% de los profesores han requerido una intervención quirúrgica en el último año, de las cuales, 14 intervenciones fueron sobre las cuerdas vocales (pólipos, nódulos, edema de Reinke, etcétera).

Cortez (2014) cita en su investigación el estudio realizado por Lemos y Rumel (2005), con 236 docentes en la ciudad de Criciúma, quienes refieren que el 80.5% del profesorado presentaron problemas vocales. Más adelante Cortez (2014) refiere otro estudio en el departamento colombiano de Risaralda que se realizó con 240 docentes de secundaria de los cuales el 30% presentaron en alguna oportunidad alteraciones de la voz.

Estudios realizados con docentes cubanos han demostrado también una alta prevalencia de afecciones de la voz en estos profesionales, por citar un ejemplo, Pazo (2004) refiere que en el Instituto Superior Pedagógico “José Varona” el 98.3% de los profesores encuestados que presentaron trastornos de la voz no fueron preparados para su prevención, ni en el dominio de una técnica vocal correcta, así como tienden a abandonar los tratamientos médicos ante una leve mejoría, ya que no tienen una plena conciencia de la gravedad del tema.

Si se comprende que la voz es el instrumento fundamental para la comunicación entre los seres humanos y en el caso de los profesores es también su herramienta de trabajo, se evidencia la necesidad de su cuidado. Además el cuidado de la voz lleva al cuidado de la salud en general. El uso correcto de la voz por parte de los profesionales de la educación implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

También un docente que ha trabajado su propia voz, puede estar más sensibilizado a la hora de inculcar a sus alumnos correctos hábitos vocales, que eviten en lo posible el mal uso y abuso vocal; a su vez, también estará más capacitado para detectar posibles trastornos de la voz que se presentan en los niños y jóvenes. Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesores que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados.

Para que el docente pueda hacer un cuidado efectivo de su voz y prevenir enfermedades, es precisa su preparación. Sin embargo estudios anteriores, como el de la Federación Estatal de Enseñanza (2009: 51) constató que “el factor que más significativamente influye sobre la prevalencia, es la falta de formación para el uso y cuidado correcto de la voz. Como ejemplo, señala que de los 172 trabajadores que refieren presentar disfonía frecuentemente, el 83,7% no había recibido formación frente al 15,1% que sí está adecuadamente formado ($p < 0,001$), encontrando porcentajes muy similares en el caso de los 57 trabajadores con afonía frecuente y los 162 que padecen ronquera”.

Los trastornos de la voz han llegado a constituir una enfermedad profesional del maestro, sobre todo en el nivel primario y no solo para Cuba, sino para el resto de países del mundo. Los trabajadores de la docencia constituyen uno de los grupos profesionales que, debido a las características de su puesto de trabajo, tienen altos riesgos profesionales.

Analizando estas tendencias a padecer enfermedades por causa de la profesión y con base en una de las funciones que debe cumplir el logopeda como orientador para la prevención de dificultades asociadas con el habla, tanto hacia el escolar, como hacia el docente se aplicaron los métodos de observación directa y entrevista a directivos y docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus constatándose que los profesionales que allí laboran hacen un uso inadecuado de la voz, dado fundamentalmente en que: la emplean como instrumento controlador de la disciplina; no intercalan con frecuencia momentos de reposo de la voz con momentos del habla; existen múltiples ruidos ambientales que interfieren en el proceso de enseñanza-aprendizaje y los maestros tienden a gritar para hacerse oír por sus alumnos; no tienen suficientes conocimientos acerca de la voz, su uso y cuidado; padecen con frecuencia trastornos de la voz, como afonías y disfonías que han ocasionado la presentación de certificados médicos que interfieren con la sistematicidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ante esta situación se plantea como *problema científico*: ¿cómo contribuir a la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz?

Objetivo: proponer actividades para la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos acerca del proceso de preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz?
2. ¿Cuál es el estado inicial de la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz?
3. ¿Qué actividades elaborar para la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz?
4. ¿Qué resultados se obtendrán luego de aplicadas las actividades para la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz?

Tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos-metodológicos acerca del proceso de preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz.
2. Diagnóstico inicial de la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz.
3. Diseño de actividades para la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz.
4. Evaluación de la efectividad de las actividades para la preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz.

Población y muestra: se trabaja para esta investigación sobre la población de 64 docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” en el municipio de Sancti Spíritus. Mediante muestreo intencional se seleccionaron 38 docentes atendiendo a los siguientes criterios muestrales: solo conformarán la muestra los docentes licenciados en Educación Primaria, frente al aula en cualquiera de los ciclos de la enseñanza.

Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron los siguientes *métodos de investigación científica:*

Métodos nivel teórico:

Analítico-sintético: permitió analizar las concepciones asumidas en la preparación a docentes para la prevención de trastornos de la voz, así como durante la recopilación de los datos aportados por los diferentes instrumentos y su interpretación durante el diagnóstico inicial y la constatación final.

Inductivo-deductivo: permitió analizar los presupuestos teóricos sobre el tema y fundamentar la preparación a docentes en la prevención de los trastornos de la voz y la interpretación de los resultados obtenidos antes, durante y al concluir la aplicación de las actividades propuestas.

Análisis histórico-lógico: mediante este método se analizó la evolución que ha sufrido la preparación a docentes y la prevención de los trastornos de la voz durante las diferentes etapas históricas. Además durante la aplicación del pre-experimento pedagógico se utilizó para estudiar las transformaciones verificadas en la preparación a los docentes que conforman la muestra para la prevención de los trastornos de la voz, durante un periodo de tiempo dado.

Nivel empírico:

Observación científica: para constatar el uso de la voz de los docentes durante el desempeño de sus funciones en clases y otras actividades escolares antes, durante y después de la aplicación de la propuesta, tanto para diagnosticar el estado inicial y final del problema en la muestra, como verificar las transformaciones durante la aplicación del pre-experimento pedagógico.

Entrevista: se realizó sobre dos muestras, primero a directivos para constatar la preparación recibida por los maestros de la escuela primaria “Mártires del Granma” del

municipio Sancti Spíritus sobre el uso y cuidado de la voz, y en un segundo momento entrevista a docentes para constatar el conocimiento que tienen sobre la prevención de los trastornos de la voz, así como la presencia de factores de riesgo para la aparición de dichos trastornos.

Experimentación: para verificar la validez de la propuesta, específicamente se emplea la modalidad de pre-experimento pedagógico, con bajo control de las variables y donde coincide el grupo experimental y el del control, por lo que se mide un antes y después de aplicada la propuesta.

Nivel estadístico y procedimientos matemáticos: se empleó la estadística descriptiva para, durante las diferentes fases del pre-experimento pedagógico, describir los cambios verificados en la muestra. Se emplea el cálculo porcentual durante la recogida y análisis de los datos, así como la interpretación de los resultados.

Se consideraron como *elementos para la investigación:*

1. Conocimientos acerca de la voz, sus trastornos y prevención.
2. Habilidades en la aplicación de la técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz.
3. Actitud acerca de la prevención de los trastornos de la voz.

El trabajo investigativo tiene gran actualidad e importancia ya que las afecciones de la voz hacen que ciertos docentes tengan que alejarse de las aulas lo que interfiere con el proceso de enseñanza-aprendizaje, además los padecimientos repetidos de la voz pueden ocasionar el retiro por enfermedad antes de tiempo y afecta la calidad de vida del docente. La novedad del trabajo consiste en agrupar actividades de preparación al docente con base a un diagnóstico, que permitan elevar el conocimiento y transformar modos de actuación en beneficio de la prevención de los trastornos de la voz.

DESARROLLO

EPÍGRAFE I. EL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ.

1.1 La preparación de docentes:

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia el vocablo preparación procede del latín *praeparatio*, -onis y significa 1. f. Acción y efecto de preparar o prepararse. 2. Conocimientos que alguien tiene de cierta materia. Por otra parte el término: preparar tiene varias acepciones, entre las que se ajustan a esta tesis se encuentran: 3. Hacer las operaciones necesarias para obtener un producto. 4. Estudiar. 5. Enseñar, dar clases a alguien antes de una prueba. Cuando se particulariza esta palabra al ámbito profesional pedagógico asume una significación particular.

En diferentes países, incluso en América Latina y el Caribe, suelen utilizarse términos diferentes para denominar al grupo de actividades dirigidas a elevar la calidad de la preparación y el desempeño de los profesionales y en consecuencia contribuir al mejoramiento de su gestión, así podemos encontrar las denominaciones de superación, formación permanente, actualización y capacitación, las que de alguna manera constituyen expresiones particulares de una misma actividad con diferentes vertientes, en dependencia del objetivo que ella tenga.

Es una práctica común llamar superación a la actividad concebida como un conjunto de oportunidades que el sistema educativo ofrece a los docentes, para actualizar sus conocimientos y habilidades en áreas específicas (actualización), o como el conjunto de oportunidades que permite a docentes y directivos educacionales ponerse en contacto con un nuevo programa e informarse sobre sus contenidos y modalidades de funcionamiento (capacitación).

La superación es un proceso continuo y permanente que se desarrolla a lo largo de la vida profesional del docente en el ejercicio y que conlleva un ilimitado crecimiento profesional y humano en el contexto del entorno social en que se desenvuelve, algunos la denominan formación continua o permanente. En este proceso se incluyen aspectos personales, profesionales y sociales, lo que la distingue sustancialmente de las otras denominaciones ya mencionadas. Le permite al docente formar parte de la dinámica del

cambio, para enfrentar los problemas planteados por el adelanto científico y tecnológico y los imperativos del desarrollo económico, social y político, además le asegura las condiciones para reflexionar sobre su realidad escolar y transformarla.

Las modalidades educativas que tienen mayor vigencia en la actualidad podrían identificarse como educación presencial, educación a distancia y educación semi-presencial.

Para el diseño y organización de la superación de cada maestro y profesor se considera:

- la unidad entre la actividad científica, la superación, el trabajo metodológico y el trabajo de dirección del proceso docente-educativo, tomando como centro la escuela,
- la interrelación entre las exigencias institucionales y las particularidades individuales de los maestros y profesores.

El primero de estos principios condiciona el sistema de superación de los maestros al aseguramiento de las condiciones para alcanzar la calidad de la educación en las condiciones concretas de cada escuela. El segundo expresa la necesaria jerarquización de acciones tácticas y estratégicas, para lograr las transformaciones que se requieren en la preparación de los docentes a partir de sus posibilidades y potencialidades.

No debe valorarse la preparación profesional de docentes alejada del concepto de educación permanente, que es el enfoque que en el presente y desde hace varios años se aplica en Cuba y en diversas regiones del mundo. La educación permanente ha sido abordada por diferentes autores desde la época de Platón hasta la actualidad. Según Tünnermann (1995) es preciso considerar que el concepto de educación permanente abarca la idea de que el hombre se educa durante toda su vida, y además reconoce las posibilidades educativas que ofrece la vida en sociedad, rompiéndose con el condicionamiento del tiempo y el mito de la “edad escolar”; y se acepta que el proceso educativo rebasa los límites del aula.

El citado autor refiere que a la idea de la educación como preparación para la vida sucede la idea de la educación durante toda la vida. Educación permanente, quiere decir que no hay una etapa para estudiar y otra para actuar. Educación permanente

quiere decir, no sólo poseer los conocimientos y las técnicas que permitan desempeñarse eficientemente en el mundo, sino fundamentalmente, estar capacitados para aprender, reaprender y desaprender.

Algunos autores consideran que lo aprendido en la etapa de formación profesional tiene hoy una vida útil de entre 5 y 10 años. La educación permanente y las modalidades de la educación continua deberán así incorporarse a los sistemas educativos para permitir la actualización de los conocimientos.

En la actualidad, las acciones de preparación del personal docente, para dar continuidad a la formación inicial y garantizar la educación permanente de los profesionales, son satisfechas de conjunto por las Universidades y las Direcciones de Educación, siempre en base a un diagnóstico de necesidades y de demandas. Se aprecia un fortalecimiento en el trabajo metodológico, de superación e investigación en el Ministerio de Educación y una tendencia a vincularse a los centros universitarios, tanto en su sede central como en la universalización.

Sobre la preparación a docentes, diversos autores fueron estudiados, entre ellos:

- MINED (1979: 33): “comprende todas las actividades programadas donde el docente adquiere los elementos necesarios para desarrollar su trabajo, tanto de forma individual como colectiva, encaminadas a perfeccionar experiencias de avanzada junto a los logros de la ciencia y la técnica”.
- Valcárcel (1999: 7): “es un proceso pedagógico permanente que integra las actividades y acciones instructivas y educativas que desarrollan los profesionales de la educación con el fin de perfeccionar la actuación profesional y que se ejecutarán en momentos en que ellos participan solos o en el seno de un colectivo”
- MINED (2000): “un proceso sistemático y continuo de formación y desarrollo de los cuadros y sus reservas a todos los niveles. Sus componentes son: preparación política, técnica y profesional, económica, en la dirección y para la defensa. Es prepararse en los principios, las técnicas, los requerimientos de su profesión a través de diferentes vías.”
- Jústiz (2007: 7): “la preparación de los maestros para el trabajo educativo, [...], se asume en la investigación, como proceso y resultado de la apropiación y

sistematización de conocimientos, procedimientos y actitudes con respecto a la educación en valores”.

- González (2008): “proceso sistemático y continuo de formación y desarrollo del profesional, que le permita dominar los principios, las leyes, los requerimientos y funciones de su profesión, a través de diferentes vías”.
- Luna (2008: 20): “un proceso sistemático y continuo de formación y desarrollo que le permite prepararse de modo teórico y práctico, en el conocimiento, los principios, las leyes, los requerimientos y funciones, así como elevar las cualidades morales y valores necesarios para su profesión, mediante el empleo de diferentes vías”.

A partir de la sistematización de las concepciones sobre la preparación de docentes, la autora *E. Hernández (2015: 12)* asume que *la preparación del maestro para su labor docente consiste en el proceso y resultado de la apropiación y sistematización de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales necesarios para el perfeccionamiento de su desempeño profesional que pueden realizar de forma individual o colectiva.*

Los autores Fuentes, Elejalde y Suárez (n.d) plantean que es función de los directivos organizar y concebir la preparación de los docentes en correspondencia con las necesidades que se van manifestando en la práctica escolar y que se revelan como resultado de los diagnósticos que se realizan de manera sistemática. Esta preparación puede organizarse a través de las siguientes vías: trabajo metodológico, superación y trabajo científico investigativo.

El trabajo metodológico constituye la vía principal para la preparación de los docentes con vistas a lograr la concreción del sistema de influencias que permiten dar cumplimiento a las direcciones principales del trabajo educacional, así como a las prioridades de cada enseñanza. El trabajo metodológico es el sistema de actividades que de forma permanente se ejecuta con y por los docentes en los diferentes niveles de educación para garantizar las transformaciones dirigidas a la ejecución eficiente del proceso docente educativo, y que, en combinación con las diferentes formas de superación profesional y postgraduada, permiten alcanzar la idoneidad de los cuadros y

del personal docente, se diseña en cada escuela en correspondencia con el diagnóstico realizado.

El objetivo esencial del trabajo metodológico es la elevación del nivel político - ideológico, científico teórico y pedagógico del personal docente con vistas a la optimización del proceso docente educativo en las diferentes instancias y niveles de enseñanza.

En el trabajo metodológico es necesario atender a dos direcciones fundamentales partiendo del contenido y los objetivos: el trabajo docente-metodológico y el científico-metodológico.

El trabajo docente-metodológico garantiza el perfeccionamiento de la actividad docente-educativa mediante la utilización de los contenidos más actualizados de las ciencias pedagógicas y las ciencias particulares correspondientes.

Las tareas del trabajo docente - metodológico son:

- Buscar las mejores vías y modos del trabajo educativo con el fin de alcanzar en los estudiantes los objetivos formativos propuestos.
- Determinar el contenido de las diferentes formas organizativas del proceso docente - educativo.
- Recomendar la lógica del desarrollo de los contenidos por clases, a partir de la cual el docente puede elaborar su plan de clase.
- Estimular la iniciativa y la creatividad de cada docente.
- Propiciar el intercambio de experiencias generalizando las mejores, que deben quedar recogidas en la preparación de la asignatura.
- Establecer las orientaciones metodológicas específicas para el trabajo independiente de los estudiantes, los trabajos investigativos y otros tipos de actividades.
- Analizar, elaborar y determinar el sistema de control y evaluación del aprendizaje.
- Perfeccionar y elaborar los medios de enseñanza y las indicaciones para su utilización.
- Analizar la calidad de las clases y realizar los balances metodológicos para valorar la efectividad del trabajo realizado.

La preparación metodológica en la escuela garantiza la preparación pedagógica del colectivo para el desarrollo óptimo del proceso docente educativo. El enfoque integral de la preparación metodológica permite elevar la preparación y desarrollo de la clase y demás formas organizativas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cuando esta actividad se planifica, organiza, ejecuta y controla acertadamente, los resultados mejoran, pues los maestros y profesores van perfeccionando su trabajo, lo que se demuestra en la práctica cuando los alumnos logran un aprendizaje de mayor calidad.

El trabajo científico - metodológico se refiere a la aplicación creadora de los resultados de las investigaciones pedagógicas a la solución de problemas del proceso docente - educativo, y a la búsqueda por vía metodológica de las respuestas a los problemas científicos planteados. Permite “el análisis de los resultados obtenidos en el proceso docente educativo y la búsqueda de las causas que generan los problemas en cada centro, por la vía del trabajo investigativo y la demostración, con el objetivo de perfeccionarlos”. Resolución ministerial 106/2004.

Las tareas principales del trabajo científico – metodológico son:

- Organizar el trabajo de desarrollo del colectivo con vistas a perfeccionar la acción educativa.
- Perfeccionar los planes y programas de estudio de manera que se realicen propuestas sustentadas científicamente.
- Investigar sobre problemas que tienen que ver con la didáctica y elaborar las tareas para la introducción de los resultados en el proceso docente - educativo.
- Estudiar y recomendar métodos científicamente fundamentados para elevar la efectividad del proceso formativo de los estudiantes.
- Estudiar las experiencias de organización y realización del proceso docente -educativo tanto en el territorio como en el país y hacer las recomendaciones correspondientes.

En la práctica no existe una barrera rígida entre las dos direcciones esbozadas, no obstante existen características particulares para identificar cada una de ellas.

Tipos fundamentales de actividades docente-metodológicas:

En el trabajo metodológico se consideran diferentes tipos de actividades metodológicas a desarrollar, considerando las características de cada nivel de enseñanza:

- Reuniones metodológicas.
- Clases metodológicas.
- Clases demostrativas.
- Clases abiertas.
- Preparación de las asignaturas.
- Talleres científicos-metodológicos.

A continuación se caracteriza brevemente cada tipo de actividad docente-metodológica:

Reuniones metodológicas:

Es una actividad en la que a partir de uno de los problemas del trabajo metodológico, se valoran sus causas y posibles soluciones, fundamentando desde el punto de vista de la teoría y la práctica pedagógica, las alternativas de solución a los problemas.

La Resolución Ministerial 85/99 plantea que se desarrollarán directamente por los principales jefes en cada nivel, además en ella se produce una comunicación directa y se promueve el debate para encontrar soluciones colectivas al problema. Las reuniones metodológicas son propias para abordar aspectos del contenido y la metodología de los programas de las diferentes asignaturas y disciplinas, con el propósito de elevar el nivel científico-teórico y práctico-metodológico del personal docente. También para el análisis de las experiencias obtenidas, así como los resultados en el control del proceso docente-educativo. Se pueden utilizar para el balance metodológico semestral y anual según se ha planificado.

Clases metodológicas:

La tarea esencial consiste en analizar y aplicar con los maestros y profesores en colectivos, las formas más adecuadas que se pueden emplear para lograr una buena calidad en el proceso docente educativo.

La finalidad de la clase metodológica es definir la concepción y enfoque científico, la intencionalidad política y el carácter formativo en general de una unidad o tema del programa, orientar el sistema de clases, así como los métodos y procedimientos más recomendables para el desarrollo de las clases, establecer los vínculos

interdisciplinarios entre diversos contenidos, destacar los contenidos que pueden presentar mayores dificultades para la comprensión de los alumnos en función del diagnóstico elaborado, definir los medios convenientes como soporte material de los métodos a utilizar, orientar las distintas formas de evaluación del aprendizaje a aplicar, siempre teniendo en cuenta el papel protagónico que juega el alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para su realización se seleccionan aquellas unidades del programa cuyo desarrollo es complejo y requiere de mayor rigor en su preparación, o bien puede ofrecer dificultades a los alumnos para la adquisición de conocimientos y desarrollo de hábitos y habilidades.

La clase metodológica puede tratar de una unidad completa o de una parte de ella; lo significativo es ilustrar con ejemplos los momentos o las partes fundamentales de algunas de las clases del sistema que se está analizando; y se sugieren los mejores métodos, procedimientos y los otros aspectos que forman parte del tratamiento metodológico.

Se debe basar en la explicación en detalles del por qué se seleccionan esos métodos y procedimientos y las ventajas que reportan el uso de los mismos para el logro de los mejores resultados; por qué se proponen esos medios de enseñanza y no otros; cuáles se pueden crear en casos de que no existan, en qué momentos deben utilizarse y cómo usarlos adecuadamente. A este plan se le puede agregar una de las clases de la unidad planificada y en ese caso se debe explicar y discutir todas sus variantes para que sirva de ejemplo a los maestros.

Clase demostrativa:

Del sistema de clase analizada en la clase metodológica se selecciona una para trabajarla de forma demostrativa frente al colectivo, donde se pondrá en práctica el tratamiento metodológico discutido para la unidad en su conjunto y se demuestra con un grupo de alumnos cómo se comportan todas las proposiciones metodológicas elaboradas.

Su objetivo es ejemplificar en la práctica las ideas expuestas durante la clase metodológica. Cuando dentro del conjunto de clases se selecciona una para

desarrollarla como demostrativa, es porque previamente se analizó con mayor exhaustividad y porque esta es, dentro del sistema, la de mayor complejidad e importancia.

Otro requisito importante es que esta actividad antecede al desarrollo del contenido con el resto de los alumnos. Ello permite hacer el análisis posterior de la puesta en práctica de los métodos, procedimientos, medios y formas de control, y tomar, si fuere necesario, las decisiones de cambios o modificaciones. Para este tipo de clase se recomienda la utilización de una guía de observación para que los maestros se preparen para el posterior análisis que se realiza al terminar la clase.

Clase abierta:

Completa el ciclo de los procedimientos utilizados en el desarrollo de la preparación metodológica, se expresa en un ciclo por la estrecha relación que debe existir entre la clase abierta, la demostrativa y la metodológica, aunque no siempre sea necesario el uso de estas tres formas en relación al tratamiento de una unidad en específico. En el análisis y discusión de la clase abierta se valora el cumplimiento de cada una de sus partes fundamentales, en cuanto a logros e insuficiencias, y se llegan a generalizaciones colectivas.

La organización de la clase abierta debe ser prevista en el horario general del centro para la asignatura y su duración es la de un turno de clase. Además debe permitir la mayor participación de maestros. Esta actividad comprende tres pasos importantes: preparación de los maestros, ejecución y análisis.

Preparación de la asignatura:

El carácter sistemático y periódico con que debe realizarse la preparación de la asignatura, le confiere un papel fundamental en la preparación metodológica de los maestros. En ella se revela el nivel de autopreparación y desarrollo alcanzado por el docente en las diferentes direcciones del trabajo metodológico, docente-metodológico y científico-metodológico.

La preparación de las asignaturas se convierte, fundamentalmente, en la preparación del sistema de clases de toda la asignatura o de parte de ella, lo cual conlleva un trabajo previo de autopreparación, y la valoración colectiva posterior, de la planificación

de los elementos esenciales que permitan el cumplimiento de los objetivos del programa, los específicos de unidades, sistema de clases y de cada actividad docente, la determinación de los elementos básicos del contenido a abordar en cada clase, el tipo de clase, los métodos y medios fundamentales a emplear, el sistema de tareas, la orientación del trabajo independiente y la evaluación, determinando la dosificación del tiempo por unidades, con el objetivo de que cada docente elabore su plan de clases, por escrito, bien preparado y con la antelación suficiente.

Taller:

El taller es una forma de Educación Avanzada donde se construye colectivamente el conocimiento con una metodología participativa didáctica, coherente, tolerante frente a las diferencias, donde las decisiones y conclusiones se toman mediante mecanismos colectivos, y donde las ideas comunes se tienen en cuenta. En el taller de forma colectiva y participativa se realiza un trabajo activo, creativo, concreto, puntual y sistemático, se intercambian experiencias, discusiones, ayudan a generar soluciones y alternativas nuevas a problemas dados.

La finalidad de un taller radica en que los participantes, de acuerdo con sus necesidades logren apropiarse de los aprendizajes como fruto de las reflexiones y discusiones que se dan alrededor de los conceptos y las metodologías compartidas. Estos talleres son un proceso de aprendizaje mutuo y de retroalimentación. Los procedimientos, la metodología y las herramientas que se utilicen deben responder a la atención de las necesidades del docente, propiciando la participación y la motivación de todos los participantes.

Existen diferentes tipos de talleres, entre los que se pueden señalar:

- Talleres de la práctica educativa (vinculado con el componente laboral).
- Taller investigativo (vinculado al componente investigativo).
- Talleres pedagógicos (integración de conocimientos, práctica profesional e investigativo).
- Talleres profesionales (vinculados al componente académico). Puede ser para la integración teórico-práctica en una asignatura o de una disciplina.
- Taller científico metodológico.

El empleo de estas diferentes formas de trabajo metodológico, debe ser concebido con una estructura flexible, que permita el avance escalonado a formas superiores de preparación de docentes y directoras o directores, en base al diagnóstico e intereses de los participantes. En sentido general debe propiciar el aprendizaje colectivo, activo, reflexivo y creador, tomando como soporte el acercamiento a las experiencias de los sujetos.

Dentro de la preparación del docente un papel esencial lo tiene la autopreparación, ya decía el Comandante en Jefe Fidel Castro (2004) que la “autopreparación es la base de la cultura del profesor. Es esencial la disposición que cada compañero tenga para dedicar muchas horas al estudio individual, su inquietud por saber, por mantenerse actualizado (...)”

Entre los temas que necesitan conocer los docentes están los relacionados con los trastornos de la voz y su prevención, por la amplia aplicación que tiene en su trabajo diario y la cual es función del logopeda de la institución.

1.2 Los trastornos de la voz:

Según A. Álvarez (2016) los logopedas han sido formados para asistir a personas que presentan alteraciones de la voz. Algunas veces, los profesionales pueden desarrollar malos hábitos, como fumar o abusar de la voz gritando. El logopeda puede educarles para que mejoren el método de producción de la voz y resuelvan así problemas como el de los nódulos vocales, disfonías, pólipos, entre otros.

La voz no solo es la herramienta que el docente utiliza en su trabajo, también es el instrumento que tienen normalmente todas las personas para comunicarse. Así cuando el profesor abandona su centro educativo no deja allí su herramienta hasta el día siguiente, como haría cualquier otro trabajador, sino que lleva consigo, porque forma parte de su propio cuerpo, o incluso se podría decir que la voz es él mismo.

Cuando una persona está tocando un instrumento musical, por ejemplo, un violín, decide dejarlo hasta otra sesión, lo más normal es que lo guarde en su funda, por lo que nada debería afectar al instrumento. Sin embargo, la voz acompaña a quien ha trabajado con ella el resto del tiempo libre, pues está siempre dentro de cada uno,

ocupando de alguna forma todo el cuerpo, ya que todos los cuerpos actúan como una caja de resonancia.

Por tanto, es normal que sean los docentes las personas que más problemas de voz tengan, pues salen de su jornada laboral con una voz posiblemente mermada, afección que se puede agravar durante el resto del día.

Por eso si no se posee una mínima técnica vocal, cualquier circunstancia que afecte la mente o el cuerpo puede repercutir de alguna manera en la voz, cuya función esta siempre activada, aun cuando se guarde silencio. No hace falta hablar todo el tiempo para tener una afección de la voz. La razón es que la voz implica muchos músculos, y por tanto, en ello puede repercutir los nervios aflorados por la mente o el cuerpo.

La labor del profesor es importantísima para la sociedad porque esta se sustenta en la educación. No obstante, siempre hay personas que con excesiva libertad atacan a este grupo corporativo cuando llegan los periodos vacacionales, recalcando el tiempo libre de que "disfruta" este colectivo. Sin embargo, pocos apuntan que hablar varias horas seguidas durante la semana provoca un desgaste en la voz si no se toman serias medidas para evitarlo. Es lógico que el profesorado sea el más vulnerable a acabar con alguna patología en la voz.

Hay varios aspectos que a criterios de A. Álvarez (2016: 186) habría que tener en cuenta para hacer un buen uso de la voz en el aula, aunque es verdad que no es lo mismo impartir clases en la educación primaria que en la etapa universitaria, por citar los extremos de la cadena educativa. Sin embargo hay algunas consideraciones que son iguales para todos los niveles.

Por ejemplo, la velocidad y el ritmo con el que los docentes hablan en clase siempre deben ser más lento que en la conversación normal, ya que, en caso contrario, es posible que los estudiantes entiendan solo las primeras y las últimas palabras. El profesor debe usar pausas para hablar. Lo más recomendable es usar entre cinco y nueve palabras entre una pausa y otra, aunque no es necesario utilizar esta pauta estrictamente.

El tono de la voz en la enseñanza debe tener más gritos melódicos que la voz corriente, pues sus cambios (más agudo o más graves) evitan la monotonía, aparte que acentúan el interés mostrado.

Mientras que la excesiva gesticulación en el habla convencional puede llegar a ser poco adecuada, en la clase sí es recomendable. Sin embargo, esto último queda algo ridículo y puede dar en tal caso una impresión de artificialidad.

La voz debe ir acompañada de la expresión del rostro e incluso del cuerpo, ya que ello contribuye a que el alumno atienda a lo que el profesor quiere transmitir en clase. Breves cambios de ubicación del docente rompe la monotonía. Simplemente levantándose sobre el mismo sitio y sentarse poco después puede ayudar. Si por el contrario el profesor da paseos continuos por la clase, puede llegar a desconectar a los alumnos, a no ser que esté en ese momento supervisando a cada grupo.

El cuidado de la voz lleva al cuidado de la persona. Las normas a seguir para mantener una salud vocal son aspectos que indirectamente van a enseñar a modificar hábitos que incidirán en la salud general. El uso correcto de la voz implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los propios hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesores que utilizan de forma inadecuada la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados. El cuidado de la voz, evita la aparición de los pólipos, disfonías, afonías, nódulos de las cuerdas vocales, disfonías hiper-funcionantes, diplofonía, di-resonancia, fatiga vocal, disfonía específica de tono, odinofonía, disfonía espasmódica y parálisis de las cuerdas vocales.

Segre y Naidich (1981) señalan como causas más comunes de los trastornos de la voz:

- Origen médico: presencia de pólipos en las cuerdas vocales, u otras enfermedades como Parkinson, o bien debido a cirugías (cáncer de laringe).
- Origen conductual o de un mal uso de la voz: tono de voz demasiado elevado, tendencia a levantar la voz, tos frecuente, carraspeo, hábito de fumar, etc.

- Derivado de estados emocionales o trastornos del estado del ánimo como estrés, ansiedad o depresión que pueden afectar la tensión muscular de la laringe, lo que puede producir un trastorno de la voz.

Al hablar de la patología de la voz se hace referencia casi siempre a su órgano central que es la laringe. El espectro de la disfunción vocal comprende varias entidades: afonía (pérdida de la voz), diplofonía (doble tono), di-resonancia (pérdida de la resonancia), fatiga vocal (empeoramiento de la voz con el uso prolongado), disfonía específica de tono y la odinofonía (fonación dolorosa), entre otros.

Las enfermedades más frecuentes de la voz en el ámbito docente son: la patología nodular, los problemas relacionados con las disfonías hiperfuncionantes, el edema de Reinke y el pólipo laríngeo.

Los pólipos pueden tomar distintas formas, y algunos de ellos pueden ser causados por el mal uso de la voz. Pueden hallarse en una o en ambas cuerdas vocales; y pueden tener la apariencia de una inflamación o protuberancia (similar al nódulo), o de una lesión similar a una ampolla. La mayoría de los pólipos son más grandes que los nódulos, y se les puede también denominar edemas de Reinke o degeneración poliploide. La mejor manera de entender la diferencia entre los nódulos y los pólipos es imaginar que un nódulo es un callo y un pólipo es una ampolla.

La disfonía es considerada como un trastorno momentáneo o duradero de la función vocal considerado como tal por la propia persona o por su entorno; y se traduce por la alteración de uno o más parámetros de la voz, que son, el timbre, la intensidad y la altura tonal. La disfonía espasmódica es un trastorno crónico (a largo plazo) de la voz. En la disfonía espasmódica el movimiento de las cuerdas vocales es tenso y forzado y tiene como resultado una voz que suena quebrada, temblorosa, ronca, tensa o entrecortada. Se dan espasmos o interrupciones vocales, periodos durante los cuales no se produce sonido alguno (afonía), y periodos durante los cuales se produce una voz casi normal.

La afonía es la pérdida total de voz, es decir, se trata de la incapacidad de hablar, resultando más grave que la disfonía.

Parálisis de las cuerdas vocales: todo el mundo tiene dos pliegues o cuerdas vocales en la laringe (el órgano de la voz). Las cuerdas vocales vibran cuando se habla para producir la voz. Si no hay movimiento en una o ambas cuerdas vocales, la persona tendrá problemas de la voz, y posiblemente problemas de respiración y deglución. Esto se denomina parálisis de las cuerdas vocales.

Existen distintos tipos de parálisis de las cuerdas vocales. *La parálisis bilateral* de las cuerdas vocales sucede cuando ambos pliegues quedan fijos en la posición media entre abiertos y cerrados (la posición para medial) y no se mueven en ninguna de las dos direcciones. Esta condición con frecuencia crea la necesidad de una traqueotomía (una apertura efectuada en el cuello para permitir el paso del aire) a fin de proteger las vías respiratorias cuando la persona come.

La parálisis unilateral de las cuerdas vocales sucede cuando sólo un lado queda paralizado en la posición paramedial o tiene una capacidad muy limitada de movimiento, esta parálisis unilateral es más común que la bilateral. La cuerda vocal paralizada no se mueve para vibrar con la otra cuerda vocal, sino que vibra de manera anormal o no vibra en absoluto. A la persona afectada se le agotará el aire con facilidad, y no podrá hablar con claridad ni en voz alta.

Los nódulos de las cuerdas vocales son crecimientos benignos (no cancerosos) en ambas cuerdas vocales causados por el abuso de la voz. Con el transcurso del tiempo, el abuso continuo de las cuerdas vocales tiene como resultado un tejido suave e inflamado en cada una de las cuerdas vocales. Estos tejidos pueden endurecerse y convertirse en lesiones similares a un callo llamados nódulos. Mientras más se prolongue el abuso de la voz más se agrandarán y endurecerán los nódulos.

La patología nodular es uno de los trastornos más frecuentes. Constituye un engrosamiento de la mucosa del pliegue vocal, siendo la ubicación más frecuente en la unión del tercio anterior con el tercio medio. Puede ser unilateral o bilateral. Suele ser más frecuente en las mujeres que en los hombres, siendo más habitual en la tercera década de la vida. La docencia constituye la profesión con más incidencia para esta patología.

Tienden a comenzar como una disfonía disfuncional desde tiempo atrás, que empeora progresivamente. Son característicos los picores, dolores y carraspeo en la garganta. También una fatiga vocal prematura. El paciente refiere modificar voluntariamente la tonalidad para hacerse oír, yendo a tonos más graves.

El nódulo puede desaparecer por completo al cesar el sobreesfuerzo vocal, por influencia de un cambio en las condiciones de utilización de la voz o gracias a la reeducación vocal.

Sin embargo, cuando no se modifican las condiciones de emisión vocal, el nódulo tiende a aumentar de tamaño y a evolucionar hacia la forma fibrosa. El nódulo antiguo y fibroso difícilmente es reversible.

El tratamiento lógico del nódulo es la reeducación vocal, cuyo objetivo fundamental es erradicar el comportamiento de sobreesfuerzo. El entrenamiento vocal debe comenzar con ejercicios relativamente dinámicos, como por ejemplo la pronunciación de las sílabas Ma-Me-Mi-Mo-Mu, o las vocales, siempre bajo supervisión profesional.

Existen factores de riesgo que se deben considerar son (Álvarez, A.; 2016:186):

Funcionales:

- Tipo de respiración inadecuado.
- Incorrecta coordinación fono-respiratoria.
- Intensidad excesivamente elevada.
- Situaciones y actividades que favorecen la utilización de una intensidad de voz excesiva: hablar en lugares ruidosos, con malas condiciones acústicas obligan a realizar un mayor esfuerzo vocal.
- Intensidad de voz excesivamente baja: puede ocasionar a la larga una hipotonía bicordal y una disfonía funcional.
- Ataque vocal inadecuado: como el golpe glótico que es un inicio muy brusco de la fonación, también la risa extemporánea, la tos y los estornudos.
- Tono inadecuado: puede ser por utilizar tonos demasiados graves o demasiados agudos. Lo más frecuente es la inadecuada utilización de tonos demasiados graves. El desplazamiento del tono medio de la voz, hace que la musculatura laríngea se vea obligada a trabajar en condiciones mecánicas inadecuadas, se

fatigue y se requiera la intervención de la musculatura auxiliar, con lo cual favorece la incoordinación fono respiratoria.

- Articulación y resonancia: la rigidez articular origina un sobreesfuerzo de la musculatura, que hace que las cavidades de resonancia adquieran una configuración anormal, esto lleva a la aparición de fatiga vocal y a la presencia de emisiones con timbre anómalo.
- Tendencia a hablar presentando hipertonía más o menos acentuada: la hipertonía se refiere no sólo a nivel del cuello, sino en todos los órganos fonarticulatorio.
- Posición corporal anómala: es importante la posición corporal global, pero de forma especial va a interesar que el cuello y el tronco estén en una posición correcta, con el fin de que la laringe no vea perturbada la posición óptima de emisión y toda la musculatura que va a intervenir en la dinámica respiratoria no vea alterada su funcionalidad por posiciones inadecuadas.
- Ritmo de emisión excesivamente rápido: contribuye a acentuar la incoordinación fono-respiratoria, la cual favorece la hipertonía en distintas estructuras, y esta conlleva a su vez sobreesfuerzo de la musculatura laríngea, condicionando la presencia de fatiga vocal o bien acentuando.
- Los ritmos de emisión monótonos, cansinos, abúlicos.

Otros factores a considerar:

- Factores psíquicos de distinta índole, generalmente asociados a otros factores.
- No proporcionar descanso adecuado tras un trabajo vocal más o menos intenso. No sólo referido al descanso general, sino al reposo vocal que es aconsejable y necesario tras una actividad vocal intensa.
- Los reposos vocales totales durante excesivo tiempo condicionan o pueden condicionar hipotonía bicorda.

Factores ambientales:

- Ruido excesivo en clase; además del posible ruido que pueda haber dentro de una clase, hay que sumar en ocasiones el que se produce en el exterior del aula,

como el paso de personas por el pasillo, o fuera del centro educativo si las ventanas del aula dan a la calle o carretera transitada.

- Acústica de las aulas; las dimensiones de algunas aulas o un particular diseño de ellas, obligan a veces al docente a tener que hablar más fuerte de lo normal.
- Ventilación en las clases; ante una escasa ventilación en las aulas, quien primero y más lo sufre es el maestro, al necesitar mayor nivel de oxígeno. Es frecuente que el docente acabe la jornada con dolor de cabeza por esa misma razón, aunque esta molestia desaparezca al cabo de un rato.
- La contaminación ambiental; la polución, el ruido excesivo en espacios tan cerrados como abiertos afectan la voz de cualquier persona, que se agravan si es la voz el instrumento de trabajo.
- Aire acondicionado; una temperatura artificial de una sala demasiado fría o bien demasiado caliente perjudica la voz al provocar al poco tiempo sequedad en las mucosas, conllevando a una alteración en las mucosas, y posteriormente en la laringe y por tanto en las cuerdas vocales.
- El fumador pasivo; afortunadamente en los últimos tiempos la sociedad se ha concientizado de que en los espacios comunes no se debe fumar por el bien de todos.

Factores laborales:

- Estrés laboral: el cambio de una nueva asignatura o de centro educativo suele provocar (sobre todo en los docentes más principiantes) estrés lo que afecta la voz. La calidad de su voz está más condicionada de lo que parece a su estado de ánimo.
- Tareas docentes: las propias tareas docentes provocan un desgaste mental, físico y también vocal, al estar hablando muchas horas seguidas al día.
- Horario escolar: las primeras horas del horario laboral o después de comer son las peores para la voz. Tras el despertar se activa la parte del sistema nervioso autónomo que gobierna las actividades vegetativas o involuntarias (que actúan sobre los músculos, glándulas y vasos sanguíneos).

- Nivel educativo: la docencia es una profesión que tiene una serie de competencias y también de especializaciones no solo desde el punto de vista cognitivo, sino también efectivo y práctico.

Prevención e higiene vocal:

Para A. Álvarez (2016:194) la higiene vocal se basa en dos principios fundamentales: el conocimiento y el cuidado de la voz. Este autor sintetiza algunos consejos saludables para que la voz no se resienta, centrados en la figura del docente.

- Evitar los ambientes cargados de humo, puesto que irritan y producen sequedad de la mucosa.
- Controlar los ambientes con aire acondicionado o con exceso de calefacción.
- Humidificar el ambiente cuando haya calefacción.
- Cuidar las emanaciones de olores fuertes, productos de limpieza, pinturas, etc.
- Mejorar la acústica de los espacios cerrados en los centros de nueva creación.
- Controlar y reducir el ruido ambiental en la medida de lo posible.

Recomendaciones generales:

- Un descanso suficiente.
- Lamer caramelos de miel.
- Tomar de ocho a diez vasos de agua al día.
- Evitar alimentos y bebidas que perjudiquen la voz.
- El aparato vocal siempre debe de estar relajado.
- Mantener una postura corporal erguida, aunque no rígida.
- Practicar una respiración adecuada.
- Usar ropa adecuada a la temperatura.

Recomendaciones específicas para el docente:

- No hablar mientras se escribe en la pizarra.
- El volumen de la voz debe ser moderado.
- Evitar hablar durante periodos largos de exposición en el aula.
- No subir los hombros al hablar.

EPÍGRAFE II. DIAGNÓSTICO INICIAL DE LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ.

Se trabaja en la presente investigación sobre una muestra de 38 docentes frente a aulas que laboran en la escuela primaria “Mártires del Granma” en el municipio Sancti Spíritus. De ellos el 100% son licenciados en Educación Primaria, todos con más de 5 años de experiencia y una maestra jubilada reincorporada, 2 (5.3%) docentes pertenecen al sexo masculino y 36 (94.7%) al femenino. Además se emplearon como informantes cuatro directivos de la escuela.

Se consideraron como *elementos que guían la investigación*:

1. Conocimientos acerca de la voz, sus trastornos y prevención.
2. Habilidades en la aplicación de la técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz.
3. Actitud acerca de la prevención de los trastornos de la voz.

Criterios de evaluación:

Nivel alto: cuando el docente conoce la definición de voz, sus cualidades, causas o factores de aparición de trastornos y cómo prevenirlos; aplica una correcta técnica vocal y ejercicios para la protección de la voz, además en el desempeño de sus funciones hace un uso adecuado de la voz; tiene una actitud proactiva acerca del uso y cuidado de la voz, desea ampliar sus conocimientos al respecto.

Nivel medio: cuando el docente conoce la definición de voz, algunas cualidades, al menos 3 causas o factores de aparición de trastornos y 3 formas de prevenirlos; no aplica sistemáticamente una correcta técnica vocal y ejercicios para la protección de la voz, además en el desempeño de sus funciones hace un uso adecuado de la voz ocasionalmente; tiene una actitud proactiva acerca del uso y cuidado de la voz, desea ampliar sus conocimientos al respecto.

Nivel bajo: cuando el docente desconoce la definición de voz, sus cualidades, causas o factores de aparición de trastornos y cómo prevenirlos; no es capaz de aplicar una correcta técnica vocal y ejercicios para la protección de la voz, además en el desempeño de sus funciones hace un uso inadecuado de la voz; tiene una actitud

pasiva acerca del uso y cuidado de la voz, y no tiene especial interés por ampliar sus conocimientos al respecto.

Resultados de la guía de observación (Anexo 1):

Se empleó una guía de observación para constatar el uso de la voz de los docentes durante el desempeño de sus funciones en clases y otras actividades escolares en la etapa de diagnóstico inicial.

Se evaluaron como indicadores:

1. Volumen de la voz.
2. Tono de la voz.
3. Uso de la voz.
4. Coordinación fono-respiratoria.
5. Tipo de respiración.
6. Tensión de la musculatura del cuello y del resto de los órganos fono articulatorios.
7. Posición corporal, especialmente relación cuello-tronco.
8. Ritmo de emisión.

Obteniéndose los datos reflejados en la tabla siguiente:

Aspectos a observar	Se observa	Se observa en parte	No se observa
1. Volumen elevado de la voz de forma sostenida.	34 89.5%	2 5.3%	2 5.3%
2. Uso de la voz para controlar la disciplina.	34 89.5%	4 10.5%	0 0%
3. Intercala momentos de habla y de reposo de la voz.	15 39.5%	12 31.6%	11 28.9%
4. Incorrecta coordinación fono-respiratoria.	10 26.3%	8 21.15	20 52.6%
5. Tipo de respiración inadecuado.	12 31.6%	0 0%	26 68.4%
6. Tono inadecuado: utiliza tonos demasiados graves o demasiados agudos.	14 36.8%	4 10.5%	20 52.6%
7. Presencia de hipertonia más o menos acentuada: se observa sobre esfuerzo de la musculatura del cuello y en el resto de los órganos fono articulatorios.	19 50%	10 26.3%	9 23.7%

8. Posición corporal anómala, especialmente relación cuello-tronco.	7 18.4%	9 23.7%	22 57.9%
9. Ritmo de emisión excesivamente rápido.	23 60.5%	12 31.6%	3 7.9%
10 Ritmo de emisión excesivamente monótono, abúlico.	6 15.8%	9 23.7%	23 60.5%

Como se puede apreciar los indicadores más afectados están referidos al volumen y uso de la voz, puesto que una gran parte de la muestra mantienen una intensidad de la voz elevada de forma sostenida durante la actividad observada y la emplean con mucha frecuencia como controlador de la disciplina, tendiendo a hablar por encima de las voces de los escolares para hacerse oír. Este indicador está muy relacionado además con la presencia de sobreesfuerzos en la musculatura fono articuladora y del cuello, fácilmente observable en las actividades. Además se utiliza por una parte considerable de la muestra un ritmo de emisión de la voz rápido. Aunque no ocurre en la mayoría de los casos, el 31.62% de los docentes observados no emplean adecuadamente la respiración manifestándose jadeos y frases inconclusas, al no alcanzar la columna de aire espirado para toda la emisión de la frase. Los docentes no siempre intercalan momentos de habla y reposo a lo largo de las actividades, y en las observaciones principalmente hacia el final de la jornada laboral, se pudo apreciar ronquera en ciertos casos.

Resultados de la guía de entrevista a docentes (Anexo 2):

Se aplicó a toda la muestra una guía de entrevista para constatar la presencia de factores de riesgo que contribuyan a la aparición de trastornos de la voz y la preparación recibida sobre el tema.

Solo 3 (7.9%) docentes recordaron haber recibido una preparación en tiempos ya lejanos sobre el tema por parte de la logopeda, aunque no recordaron todo lo que se abordó. En cuanto a los factores de riesgo se pudo constatar que 3 (7.9%) han padecido enfermedades de la voz, principalmente disfonías y afonías, así como pólipos y nódulos en las cuerdas vocales. De estos docentes afectados 2 (5.3%) han sufrido cirugía en las cuerdas vocales. Al indagar sobre la presencia de alergias respiratorias, se conoció que 22 docentes las padecen haciendo crisis frecuentes ante los cambios de

tiempo, el polvo, la humedad, los olores fuertes, entre otros. Poseen el hábito de fumar en la actualidad 2 (5.3%) docentes. Sobre la presencia de estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión fue contestado afirmativamente por 4 (10.5%) docentes.

Resultados de la guía de entrevista a directivos (Anexo 3):

Se aplicó a la directora, subdirectora y dos jefes de ciclo, para constatar la orientación, preparación o superación recibida por los maestros de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus sobre el uso adecuado y cuidado de la voz.

En sus respuestas se pudo conocer que sí han recibido temas sobre el uso y cuidado de la voz, así como la prevención de enfermedades asociadas a la voz, pero hace varios años y de forma breve. Utilizando como vía las preparaciones metodológicas. Dichas acciones fueron realizadas por la logopeda del centro escolar, abordando en ellas el uso de la voz en los docentes y técnicas de relajación.

Resultados de la guía de entrevista a docentes (Anexo 4):

Se aplicó una segunda guía de entrevista a los docentes (Anexo 4), de tipo estructurada e individual, con un total de 7 preguntas. Su objetivo fue constatar los conocimientos, su aplicación y las actitudes que tienen los docentes sobre la prevención de los trastornos de la voz.

Sobre las enfermedades de la voz la mayoría de los docentes, 34 en total para un 89.5% conocen principalmente las afonías y los nódulos, sin embargo muchos confunden las afonías y las disfonías y saben solo algunos de los factores que las ocasionan. Cuando se pregunta acerca de cómo protegerse la voz los docentes señalan por lo general dos o tres formas solamente, entre las más conocidas están: no exponerse al frío, evitar los catarros, no gritar. Ningún docente conoce ni realiza ejercicios de respiración, relajación, calentamiento ni técnica vocal. El 100% de los entrevistados cree que necesita elevar los conocimientos sobre el uso y cuidado de la voz para la prevención de enfermedades durante el desempeño de sus funciones.

Teniendo en consideración lo aportados por los diferentes instrumentos se pudo constatar desde el punto de vista cuantitativo:

Muestra	Elementos	Nivel alto		Nivel medio		Nivel bajo	
38	1. Conocimientos acerca de la voz, sus trastornos y prevención.	4	10.5%	10	26.3%	24	63.2%

	2. Habilidades en la aplicación de técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz.	0	0%	4	10.5%	34	89.5%
	3. Actitud acerca de la prevención de los trastornos de la voz.	25	65.8%	13	34.2%	0	0%

Un análisis global permite conocer que evaluados en un nivel alto no hay ningún docente, mientras que en un nivel medio se localizan 14 (36.8%) docentes y en un nivel bajo 24 (63.2%).

Regularidades del diagnóstico inicial:

-Poseen factores de riesgo: padecimiento de enfermedades de la voz, cirugía en las cuerdas vocales, alergias respiratorias, hábito de fumar y estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión.

-Los docentes hacen un uso inadecuado de la voz dado por: volumen elevado y sostenido de la voz, uso de la voz para controlar la disciplina, no intercalan momentos de habla y de reposo de la voz, incorrecta coordinación fono-respiratoria, tipo de respiración inadecuado, utilizan tonos demasiados graves o demasiados agudos, presencia de hipertonía más o menos acentuada en cuello y órganos fono articulatorios, posición corporal anómala (especialmente relación cuello-tronco), ritmo excesivamente rápido o monótono.

-Aunque han recibido previamente alguna preparación sobre el cuidado de la voz, no abarcan todas las necesidades y se precisa de actualización.

-Los docentes tienen algunos conocimientos acerca de la voz y causas de trastornos, pero es insuficiente y no se han actualizado estos mediante otras actividades.

-No dominan las enfermedades más comunes de la voz y tienden a confundir afonías y disfonías.

-Es insuficiente el conocimiento y la aplicación de forma sistemática de métodos para la protección de la voz como son los de respiración, relajación, calentamiento y técnica vocal.

-El indicador con mejores resultados es el que mide la actitud, ya que una parte de los docentes tiene interés y motivación por ampliar sus conocimientos acerca de la prevención de los trastornos de la voz, sin embargo se muestran un tanto pasivos ante la necesidad de informarse.

EPIGRAFE III. DISEÑO DE ACTIVIDADES PARA LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES DE LA ESCUELA PRIMARIA “MÁRTIRES DEL GRANMA” EN LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ.

3.1 Fundamentación de la propuesta de actividades.

La propuesta sustenta su base filosófica en la Dialéctica Materialista. El conocimiento de la teoría y el método científico de la dialéctica materialista han permitido a partir de la observación viva de la práctica educativa detectar las necesidades de preparación de los docentes acerca de la prevención de los trastornos de la voz, de ahí penetrar al pensamiento y devolverlo en la práctica educativa enriquecida por el conocimiento adquirido.

Desde el punto de vista sociológico se parte del condicionamiento social de la educación, donde la concepción de formación de los profesionales de la educación, incluye no solo lo aprendido en su etapa de formación inicial sino que se debe mantener un proceso de formación continua para perfeccionar su desempeño profesional, cumpliendo así con el rol que le asigna la sociedad.

La propuesta tiene su fundamento psicológico en la escuela socio-histórico-cultural, en los principales postulados de L.S. Vigotsky (1896-1934) y sus seguidores. Constituye la concepción educativa que se aplica a la pedagogía cubana. La misma reconoce el carácter socio-histórico de la personalidad, su carácter activo y transformador, la importancia de la actividad y la comunicación en el proceso de formación y desarrollo de la personalidad, determina características generales de la personalidad como individualidad, integridad, estabilidad, estructura; la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, y la función reguladora de la personalidad.

La concepción histórico-cultural permite comprender el aprendizaje como actividad social y no sólo como un proceso de realización individual, a partir de la articulación

precisa de los procesos psicológicos y los factores socioculturales. Esta escuela considera el mecanismo de la conversión de lo inter en intrapsicológico, o sea, la interiorización del proceso psíquico. Dicha interiorización no es el simple paso de lo externo a lo interno, sino que implica la transformación de la estructura de la función; la constitución de la propia función psíquica superior.

Se comprende entonces que los procesos internos del individuo, llamados por Vigotsky intrapsicológicos van siempre precedidos por procesos de acciones externas, sociales, denominados intersicológicos. De allí que las actividades de preparación diseñadas en esta investigación propician el intercambio en el ámbito grupal de los conocimientos y experiencias acumuladas por los docentes, reclamando que cada sujeto se manifieste en las diversas sesiones de trabajo de forma activa, protagónica, reflexiva, crítica y creadora.

Se sustenta en otro postulado vigotskiano que expresa la relación entre lo cognitivo y lo afectivo, por lo que los contenidos que se desarrollan en las actividades están determinados por el diagnóstico de partida, donde se toma en consideración las necesidades e intereses expresados por los propios docentes. Además se sugiere que las actividades deben ser interesantes, motivadoras, donde el docente se autoprepare y luego participe activamente en el debate grupal durante los talleres, y principalmente relacionados con su propia realidad educativa y los problemas que allí enfrentan.

Además el enfoque histórico-cultural se alcanza al constatar la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) de los sujetos, entendida como la distancia que media entre Zona de Desarrollo Actual, dada por los conocimientos, habilidades y actitudes que él posee, y la Zona de Desarrollo Potencial, dada en lo que puede llegar a alcanzar; por lo que debe instarse al individuo a la solución de tareas, con la ayuda de otros, de modo que se facilite el proceso de apropiación y el salto cualitativo que conduce al desarrollo.

Junto a los postulados anteriormente tratados, la propuesta se basa en la Teoría de la Actividad de Leontiev (1981: 223) quien plantea que la actividad es un “proceso real que consta de un conjunto de acciones y operaciones, mediante la cual el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma.”

Las acciones están directamente relacionadas con los objetivos o fines parciales que debe ir alcanzando el individuo, mientras que las operaciones están más ligadas a las condiciones concretas en las que se van desarrollando las acciones. Por tanto, toda actividad está formada por varias acciones y estas a su vez por varias operaciones.

Plantea también Leontiev (1981) dentro de su teoría, que la actividad se distingue por un objeto que es el que le confiere determinada dirección. El objeto de la actividad es su motivo, el cual puede ser tanto externo como ideal. El concepto de actividad está necesariamente relacionado con el concepto de motivo. Toda actividad humana posee carácter objetual y está ligada a un motivo, por lo que para cada persona la actividad puede poseer un sentido distinto.

La autora de la presente investigación asume el criterio dado por Leontiev de actividad, para ello debe lograr en su propuesta que los docentes en preparación estén plenamente motivados y sientan como una necesidad importante para su bienestar elevar los conocimientos acerca del cuidado de la voz, de forma que manifiesten una actitud positiva hacia la tarea.

La propuesta también se sustenta en los logros actuales de las Ciencias Pedagógicas, y específicamente en los principios pedagógicos aportados por M. Silvestre y J. Zilberstein (2002): diagnosticar integralmente, el nivel de logros y potencialidades en el contenido del aprendizaje, el desarrollo intelectual y lo afectivo valorativo; estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia la búsqueda activa del conocimiento; concebir un sistema de actividades para la búsqueda y exploración del conocimiento, desde posiciones reflexivas, que estimule y propicie el desarrollo del pensamiento y la independencia; orientar la motivación hacia el objeto de la actividad de estudio y mantener su constancia; estimular la formación de conceptos, el desarrollo de los procesos lógicos del pensamiento y el alcance del nivel teórico en la medida en que se produce la apropiación de los conocimientos y se eleva la capacidad para resolver problemas; desarrollar formas de actividad y comunicación colectivas logrando la adecuada interacción de lo individual y lo colectivo, así como la adquisición de estrategias de aprendizaje; atender las diferencias individuales en el tránsito del nivel logrado hacia el que se aspira; vincular el contenido de aprendizaje con la práctica

social y estimular la valoración en el plano educativo y los procesos de su formación cultural en general.

Las actividades para la preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz que se proponen tienen como características esenciales:

- carácter personalizado ya que se parte de un diagnóstico de necesidades e intereses.
- permiten el protagonismo de los docentes participantes ya que se privilegia el debate y la autopreparación,
- preparan a los docentes tanto en aspectos del conocimiento, las habilidades y las actitudes,
- combinan vías directas e indirectas.

Tienen como *objetivo general*: preparar a los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz.

Las actividades son impartidas por la logopeda durante los colectivos de ciclo, con una frecuencia quincenal y una duración aproximada de 45 minutos.

Las actividades tendrán como base para la autopreparación de los docentes un material auxiliar creado por la autora de la investigación, que consiste en un folleto con el título “La voz y su prevención”. (Anexo 5)

3.2 Propuesta de actividades para la preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz.

Actividad 1. Introducción al estudio de la voz y su prevención. La voz y sus cualidades. El uso de la voz en clase.

Objetivo: Debatir acerca de la voz, sus cualidades esenciales y el uso de la misma en la clase de modo que adopten una actitud positiva hacia su cuidado.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, diapositivas electrónicas y libro «Educando la voz y el oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La actividad se divide en dos momentos, en el primero se presenta la propuesta de actividades de superación y se crean condiciones organizativas, en un segundo

momento se abordan conocimientos sobre la voz, sus cualidades y uso. Todo ello apoyado en diapositivas electrónicas.

La logopeda se presenta al auditorio como estudiante en formación de la carrera Logopedia e introduce los principales aspectos de la investigación que está realizando en la escuela Mártires del Granma, enfatizando en la necesidad de preparación existente en los docentes. Precisa que todos los presentes han participado ya en la investigación colaborando en las entrevistas y facilitando las observaciones a las clases. A partir de la aplicación de estos métodos la logopeda pudo arribar a un diagnóstico inicial que refleja las necesidades e intereses de los docentes acerca de la prevención de los trastornos de la voz. A continuación la especialista presenta los principales resultados del diagnóstico y permite que los docentes expresen sus opiniones al respecto.

Posteriormente la logopeda les asegura que la finalidad del trabajo investigativo es desarrollar actividades de orientación que les permitan actualizar los conocimientos sobre el tema, elevar la motivación y el interés por el cuidado de su voz, así como que aprendan métodos, técnicas y consejos para la protección de la voz.

Les muestra el folleto que se ha preparado con conceptos básicos, técnicas y formas de uso y cuidado de la voz, etc y orienta que cada vez que se aborde una temática se deben autopreparar mediante ese medio y otros como pueden ser las lecturas y videos recomendados. Las actividades de orientación privilegian el empleo de talleres donde el debate y el intercambio entre la especialista y los docentes y entre los propios docentes, debe ser esencial. Se selecciona el taller ya que es una forma de Educación Avanzada donde se construye colectivamente el conocimiento con una metodología participativa didáctica, coherente, donde las decisiones y conclusiones se toman mediante mecanismos colectivos y donde las ideas comunes se tienen en cuenta. En el taller de forma colectiva y participativa se realiza un trabajo activo, creativo, concreto, puntual y sistemático, se intercambian experiencias, discusiones, ayudan a generar soluciones y alternativas nuevas a problemas dados.

Lo más importante es que los docentes conozcan que el uso correcto de la voz por parte de los profesionales de la educación implica un aprendizaje, así como la toma de

conciencia sobre la presencia de hábitos nocivos para la voz, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

En todo el transcurso de la exposición la logopeda debe ir incentivando, motivando despertando el interés de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz, para lo cual debe aportar datos y demostrar que estos trastornos han llegado a constituir una enfermedad profesional del maestro.

Luego se les presenta a los participantes las actividades de orientación logopédicas con sus objetivos y contenidos, así como el orden en que se han diseñado. Una vez que se ha permitido a los docentes conocer a profundidad la propuesta demostrando la relación que guarda con el diagnóstico, entonces se piden las opiniones, criterios, dudas y sugerencias, tomando notas de cada una de ellas. Se les asegura a los docentes que los criterios vertidos serán tomados en consideración para realizar los ajustes necesarios.

Posteriormente la logopeda realiza las siguientes preguntas como interrogantes a desarrollar durante el taller.

Preguntas:

- ¿qué es la voz?
- ¿cómo se produce?
- ¿qué son las cualidades de la voz?
- ¿cómo debería de ser el uso de la voz en las clases?
- ¿en qué medida usted cree que cuida su voz durante las clases?

Con apoyo de las diapositivas la logopeda da un breve concepto de voz y orienta autoprepararse por el folleto de orientación a maestros. Se les muestra una diapositiva en la que se explica cómo se produce la voz y se aprecia la interrelación entre los órganos respiratorios, fonatorios y articulatorios. Se intercambia acerca de las cualidades de la voz: intensidad, timbre, duración, extensión o tono y entonación. A continuación se ejemplifica y escuchan criterios de los docentes acerca de cómo lograr en clases el mantenimiento de las cualidades de la voz.

En las conclusiones de la actividad se sugiere a los docentes que profundicen acerca de lo abordado en el libro «Educando la voz y el oído» página 183.

Se escuchan criterios acerca de la importancia que tienen este tema para su vida diaria y se recuerda que el próximo tema a tratar será «Las causas más comunes de los trastornos de la voz. Patologías y factores de riesgo» para lo cual pueden consultar el folleto páginas 5-10.

Actividad 2. Las causas más comunes de los trastornos de la voz. Patologías y factores de riesgo.

Objetivo: Debatir sobre las causas, patologías y factores de riesgo de los trastornos de la voz de modo que adopten una actitud positiva hacia su cuidado.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la voz y el oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda comienza el encuentro saludando a todos los presentes y estableciendo con ellos una conversación relacionada con temas sugerentes a la voz. Dejando ver nuevamente que la voz es la herramienta más valiosa del docente y lo acompaña por toda la vida siendo esta como una huella digital, única e inigualable.

Como de costumbre comienza el encuentro realizando las preguntas que durante el debate se le darán respuestas, orientando posteriormente el título y el objetivo de la actividad.

Preguntas:

- ¿Cuáles son las causas más frecuentes de la aparición de los trastornos en la voz?
- ¿Cuáles patologías que afectan la voz?
- ¿Qué consideras en tu ámbito laboral como un factor de riesgo?
- ¿Cuáles de estos factores de riesgo crees que te afecta en tu desempeño como profesional de la educación?

Se comprueba mediante un breve intercambio si realizaron la autopreparación destinada al encuentro y se comienza el debate preguntando acerca de las patologías de la voz y las causas que la originan, dirigiendo el debate de forma tal que todos los presentes participen emitiendo criterios, vivencias, etc.

Posteriormente como conclusiones de la actividad se les orienta buscar el folleto a cerca de la higiene vocal, encontrar el epígrafe relacionado con el tema y profundizar un poco más en el libro «Educando la Voz y el Oído» página 200

Se pide que debatan sobre cuáles de estos factores que dañan la voz le están afectando a ellos directamente en su centro laboral y qué medidas se pueden adoptar para combatir estos factores de riesgo.

Actividad 3. Prevención e higiene vocal.

Objetivo: Debatir acerca de la prevención e higiene vocal de modo que adopten una actitud positiva hacia su cuidado.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda comienza saludando a todos los participantes en el taller y recordando lo que se ha trabajado en los encuentros anteriores, lanza la propuesta de la actividad perteneciente al encuentro y como de costumbre las preguntas claves y posteriormente el título y el objetivo de la actividad.

Preguntas:

- ¿Qué es la higiene vocal?
- ¿Por qué es importante tener una adecuada higiene vocal?

Comenzar el debate dirigido a la higiene vocal por el concepto situado en el folleto y en el libro orientado para la auto-preparación. Luego comentar acerca de la importancia que tiene la higiene vocal y explicar por qué consideran que es importante o si consideran que no es importante fundamentar su respuesta.

Hacemos ver que existen dos tipos de prevención la primaria, secundaria y una terciaria como forma de rehabilitación. Es necesario explicar que para muchos profesionales de la educación es necesario realizar una evaluación del entorno ya que en ocasiones, cuando se labora en ambientes demasiado ruidosos se hace necesario realizar esfuerzos vocales, así como la exposición a polvo y a la tiza también contribuye a la inflamación de la laringe.

A continuación la logopeda explica cuáles pudiesen ser las recomendaciones relacionadas con el medio ambiente para mantener una adecuada higiene vocal, así como algunas recomendaciones generales y específicas para el docente. Explica que el docente que tenga una adecuada higiene vocal es porque tiene una correcta técnica vocal. Se explica qué es la técnica vocal y se les pide que se apoyen en el folleto de auto-preparación. Esto consiste en tener una respiración diafragmática la que permite una mejor salida y entrada de aire lo que favorece la emisión de la voz.

Luego la logopeda lanza la siguiente idea: “un maestro con adecuada higiene vocal es capaz de inculcar en sus alumnos correctos hábitos vocales” se les pide su criterio sobre la idea, creando un debate.

Luego como conclusiones de la actividad se le pide que cuenten su experiencia sobre qué podría ser una mala higiene vocal y qué se puede hacer para corregir estos errores, se les pide que solamente no dejen sus conocimientos en lo que se ha debatido sino que se auto-preparen y amplíen sus conocimientos profundizando sobre el tema en el libro «Educando la Voz y el Oído» página 231.

Actividad 4: Ejercicios de respiración.

Objetivo: Realizar ejercicios de respiración demostrando la relación entre los órganos respiratorios, de fonación y articulatorios para una adecuada emisión vocal.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda saluda a los participantes y orienta hacia el objetivo de la actividad. A continuación explica que la belleza y la salud de la voz dependen en gran parte de una buena o mala respiración. Aunque hay muchas teorías sobre donde debe iniciarse el proceso respiratorio, si en la nariz o en la boca, se puede decir que es más apropiado respirar por la nariz, no hay que confundir una buena respiración con llenar al máximo las cavidades respiratorias ya que en este caso se estaría saturando el aparato bucal.

Se explica la importancia de realizar los ejercicios de respiración para una correcta emisión y uso de la voz, que es necesario realizar los ejercicios respiratorios luego de terminada una jornada de trabajo o mínimo una vez por semana.

A continuación muestra en diapositivas ejercicios de respiración, pide que alguien de los presentes la apoye para la ejecución de los ejercicios, se demuestran un total de 15 ejercicios dirigidos a cabeza y tronco, hombros y busto, pelvis, balanceo, rotación de la cabeza, inflar un globo entre otros (que aparecen en el libro “Educar la voz y el oído” página 77 a la 98).

Ejercicio 1: respiración clavicular.

Para llevar a cabo correctamente esta respiración se debe evitar que descienda el diafragma y que la parte inferior de los pulmones absorba demasiado aire, para ello se debe presionar el abdomen hacia adentro.

Ejercicio 2: respiración diafragmática.

Comenzar este ejercicio inspirando por la nariz con cierta rapidez y profundidad, de forma que se llene más de la mitad de la cavidad pulmonar para facilitar la entrada del aire es útil tocar la punta de la nariz con los dedos a modo de pinzas y tirar hacia abajo.

Ejercicio 3: respiración dorso-costal.

Es preferible realizar este ejercicio sentado y con la columna colocada algo oblicua hacia delante, en la inspiración hay que contraer el abdomen con la ayuda de la presión de las manos. De esta manera las costillas se separan, la caja torácica se expande y entra gran cantidad de aire en los pulmones.

Ejercicio 4: respiración completa.

Para realizar una respiración completa se debe repetir simultáneamente los dos ejercicios anteriores, con la variante de que al final de cada espiración no quede aire sobrante. Esto ayuda a dosificar y controlar regularmente una cantidad de aire durante un tiempo completo.

Ejercicio 5: respiración de gravitación.

Tras haber efectuado una inspiración costo-abdominal, en la fase de espiración hay que hacer el esfuerzo de no hundir el esternón ni las costillas flotantes y retener el diafragma hacia abajo. Es como dejar caer el vientre al suelo y mantenerlo hasta que se expulse todo el aire que había en los pulmones. Después hay que relajar toda la musculatura abdominal y permitir de nuevo la entrada del aire.

Ejercicio 6: respiración pausada y consiente.

Aunque la respiración se entiende como la suma de dos procesos (la inspiración y la espiración)

También se puede subdividir como un total de cuatro fases al incluir una pausa tras cada uno de los procesos.

Ejercicios posturales

Ejercicio 7: Cabeza y tronco.

Siéntese en una silla con la espalda apoyada en el respaldo y el cuerpo totalmente relajado. Mantenga la espalda recta y deje caer la cabeza suavemente hacia delante con el mentón apuntando hacia el pecho durante 30 segundos.

7.1 Repite el ejercicio pero esta vez dejando caer todo el tórax. La espalda ha de inclinarse recta pero sin tensiones, los brazos se han de mover pero por la inercia.

Ejercicio 8: Con la cabeza en el centro de nuevo gire suavemente el hombro izquierdo hacia atrás asegurándose de que se haga todo el recorrido y luego hágalo girar hacia delante y luego repita los pasos con el hombro derecho. Luego repita el ejercicio moviendo simultáneamente los dos hombros en la misma dirección.

Ejercicio 9: la pelvis, levantarse de la silla

En posición sentada adelante un poco el tronco como si tuviera la intención de ponerse de pie sin llegar a despegar las nalgas del asiento imagine que el asiento quema mucho, ahora aplique la respiración a la acción anterior es decir inspire al estar sentado y espire mientras sube el tronco a la altura dos dedos por el cima del asiento.

Ejercicio 10: el susto

En este ejercicio hay que emitir un grito fuerte, seco y controlado para observar como interviene de manera importante y de forma natural el suelo de la pelvis. Antes es recomendable colocar las manos entre el suelo pélvico y el diafragma para ver la reacción de aquel. Si por tener un mal hábito se desvía gran parte del esfuerzo a zonas más altas como sobre todo a la garganta este ejercicio puede ocasionar un importante daño tenga mucho cuidado.

Ejercicio 11: asentir, ladear y rotación de la cabeza.

Mueva la cabeza hacia abajo y luego hacia arriba como si hiciera gestualmente un amplio sí, el giro hacia arriba no debe ser muy amplio ya que podría contraer

demasiado las primeras vertebras es importante en este caso abrir la boca y relajar la mandíbula.

11.1 mire siempre al frente he incline la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda acercando en cada movimiento la oreja al hombro.

11.2 gire la cabeza suavemente en sentido de las manecillas del reloj durante 30 segundos luego hágalas girar en sentido contrario durante otro medio minuto.

Ejercicio 12: lectura relajada

Deje la mandíbula y la boca distendida, y lea en voz alta un texto, notando como se libera la tensión en la zona de la mandíbula.

Ejercicio 13: sacar la lengua

Saque la lengua dirigiéndola hacia abajo con una ligera presión pero tratando de que no se desplace hacia los lados

13.1 saque la lengua a un lado y al otro fuera de la boca

13.2 muestre la lengua, sacándola hacia afuera durante unos segundos y vuelva a colocarla en su posición normal dentro de la boca. Repita unas cuantas veces.

13.3 asome la lengua y toque con la punta el labio superior y el labio inferior de forma alterna.

13.4 con la boca bien abierta toque con la punta de la lengua la parte interior de los dientes superiores y luego la de los dientes inferiores alternamente.

Ejercicio 14: rotación del cuerpo.

Colóquese en posición tumbada con los pies planos sobre el suelo y las rodillas dobladas. Balancee las rodillas hacia un lado hasta llegar a tocar el suelo mientras que los brazos y la cabeza se inclinar hacia el lado contrario. Mantenga esta posición durante unos segundos y luego vuelva a la posición inicial. Repose y repita el ejercicio en sentido opuesto.

Ejercicio 15: giro del cuerpo

El siguiente ejercicio se hace sentado en una silla con los pies colocados planos sobre el suelo. Los brazos deben de permanecer abiertos en línea recta, perpendiculares al cuerpo y con los antebrazos formando un ángulo de 90 grado respecto a los brazos. Imagine que las manos sujetan un palo colocado un poco por encima de la cabeza. En

esta posición gire las caderas hacia un lado y hacia el otro la parte superior del cuerpo y los brazos.

Durante el desarrollo de la actividad es fundamental que se ejemplifique por parte de la logopeda con apoyo de algún participante y que el resto los ejecute, mientras la logopeda observa y sugiere para que lo realicen de la mejor manera posible. A modo de conclusiones, se propicia el debate sobre la importancia de los ejercicios, se invita a que los realicen y les recuerda el próximo tema de preparación y les sugiere la auto-preparación por la bibliografía depositada en la biblioteca de la escuela, concluyendo así la actividad.

Actividad 5: Métodos y ejercicios de relajación.

Objetivo: Explicar los métodos de relajación de manera que ellos comprendan su importancia para el cuidado de la voz.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda comienza la actividad saludando y pidiendo que se recuerde cuáles temas se han trabajado en los encuentros anteriores y les comenta que la emisión de la voz tiene que ver directamente con muchos aspectos relacionados con el cuerpo y también con el ánimo. Muchas veces es suficiente relajar las partes del cuerpo que intervienen más directamente en el aparato vocal, en ocasiones en que la persona se encuentre tensa será necesario trabajar el cuerpo entero para favorecer la relajación mental y para así poder hacer una correcta emisión de la voz.

Se explica que las zonas en las que suele haber más tensión son los hombros, el cuello y la cara. La relajación supone un punto equilibrado entre la acción y el reposo. En la vida particular el ritmo diario suele ser más intenso del que realmente el cuerpo debería soportar, con mucha acumulación de actividades sin dedicar tiempo suficiente al sosiego. La calma debería de tener la misma importancia que la acción, y es ideal buscar un equilibrio entre ambos aspectos. La relajación mejora el flujo sanguíneo, armoniza la respiración y los latidos del corazón.

Se hace énfasis en que la relajación es una parte importante en la educación vocal y a continuación explica varios métodos de relajación, siendo los más importantes los métodos Alexander, el método de Schultz y el método de Jacobson.

La logopeda explica en que consisten cada uno de estos métodos, por ejemplo el método Alexander consiste en la corrección de la postura corporal, el método Schultz que consiste en alcanzar un estado de relajación sin estar presente el hipnotizador siendo el propio individuo el que dirige su propio proceso y es dueño de su estado en todo momento, el método de Jacobson sirve para que las personas tomen conciencia de su capacidad para tensar los músculos y por tanto del modo contrario poder saber distenderlos.

Luego se muestran los ejercicios de relajación que se pueden utilizar todos los días al culminar una jornada de trabajo o bien una vez por semana, es necesario que se aclare también que para obtener los mejores resultados con la realización de estos ejercicios se deben realizar en una habitación tranquila, con luz tenue, donde los participantes estén sentados cómodamente o acostados con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas estiradas ligeramente separadas, con una ropa cómoda y los ojos en muchos casos deben de estar cerrados sobre todo al poner en práctica los diversos métodos concretos y dejar aparte cualquier perturbación que ocupe la mente en el momento de realizar los ejercicios.

Posteriormente de la explicación la logopeda pide la participación de cada miembro del auditorio para la ejecución de los ejercicios de relajación, así cada uno se lleva la imagen de cómo se deben de realizar. Se presentan un total de 15 ejercicios (que aparece en el libro "Educar la voz y el oído" página 121 a la 138).

A modo de conclusión la logopeda realiza las siguientes preguntas, propiciando así el debate entre cada miembro del taller:

- ¿Por qué son importantes los métodos de relajación?,
- ¿Qué importancia le atribuyes a los ejercicios de relajación?
- ¿Por qué benefician la emisión vocal?

Se recuerda la autopreparación por los distintos documentos y libros dejados en la biblioteca del centro y se informa que el tema siguiente será: Ejercicios para preparar la voz (calentamiento).

Actividad 6: Ejercicios para preparar la voz (calentamiento).

Objetivo: Desarrollar ejercicios de calentamiento vocal para la mejor emisión de la voz durante las clases de manera que puedan aplicarlos en su vida diaria.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

En la primera parte de la actividad la logopeda puede recordar mediante un diálogo los contenidos abordados en la actividad anterior y se interesará por su aplicación en la vida cotidiana. A continuación motiva hacia la actividad que se desarrolla expresando que los futbolistas salen a calentar un cuarto de hora antes del partido para preparar la musculatura para disputar el encuentro. Los tenistas realizan un poco de peloteo antes de los partidos para calentar los músculos que van a necesitar para enfrentarse mutuamente. Incluso los coches y las motos realizan una vuelta de calentamiento para ponerse a punto para competir. Tiene, por lo tanto, toda la lógica del mundo que nosotros, antes de hablar en público, realicemos un calentamiento de toda la musculatura involucrada en la producción de nuestra voz. Y sin embargo, ¿cuántos de nosotros lo hacemos? (Escuchar criterios de los maestros)

¿Qué es el calentamiento vocal? Preguntará a continuación la logopeda y escuchará los comentarios de los presentes. Luego aclarará que el calentamiento vocal consiste en poner a punto el sistema respiratorio, el sistema articulatorio, el aparato fonador y la caja de resonancia. El objetivo es evitar la sobrecarga y la fatiga vocal mediante un buen uso de la voz. Al igual que ocurre en el mundo del deporte, un mal calentamiento antes de empezar la actividad puede traducirse en costosas lesiones. Y no costosas por el elevado coste del tratamiento, sino por el coste de oportunidad que supone tener que dejar de practicar con aquello que te da de comer.

Así que un buen calentamiento vocal es la mejor manera de prevenir lesiones como la afonía, los pólipos en las cuerdas vocales, etc... al mismo tiempo que promovemos la longevidad de nuestra voz.

Te propongo 6 ejercicios, se trata de ejercicios cortos y sencillos que pueden realizarse en un rinconcito del aula sin llamar excesivamente la atención.

Ejercicio 1: estiramiento.

Con los pies ligeramente separados, levantamos los brazos hacia el techo. Con una mano nos sujetamos la muñeca del otro brazo y tiramos de ella hacia arriba estirando la musculatura del lado del brazo sujetado. Mantenemos la tensión durante unos segundos y relajamos.

A continuación cambiamos de mano y estiramos el lado opuesto. Podemos realizar dos o tres repeticiones del ejercicio completo.

Ejercicio 2: estiramientos de cuello

Partimos con la cabeza girada hacia un lado de forma que nuestra barbilla toque uno de los hombros. Desde esa posición, se rota la cabeza hacia abajo (manteniendo la barbilla siempre en contacto con nuestro cuerpo) hasta llegar al hombro del lado opuesto. Acto seguido, se vuelve de nuevo hacia el otro hombro (siempre haciendo la rotación hacia abajo).

Podemos repetir este ejercicio unas cuantas veces.

2.1- Pasamos un brazo por encima de nuestra cabeza y ponemos la palma de la mano sobre la oreja del lado contrario al brazo. Con la mano empujamos la cabeza hacia el lado del brazo para estirar la musculatura del cuello. Mantenemos la tensión unos segundos y repetimos con el otro brazo.

Ejercicio 3: musculatura facial

Desplazamos la lengua por el interior de la boca presionando las paredes laterales de modo que desde fuera aparezca un bulto en nuestra mejilla (al igual que ocurre cuando comemos un Chupa-Chups).

3.1- Nos pellizcamos ambos pómulos y mejillas repetidamente (evidentemente por fuera) para activar toda la musculatura facial.

Ejercicio 4: flexión del tronco y capacidad aérea

Nuevamente con los pies ligeramente separados, inspirar profundamente por la nariz a la vez que levantamos los brazos arriba estirándolos (sin levantar los pies) como si quisiéramos tocar el techo. Retener un instante y expulsar el aire a la vez que doblamos el cuerpo hacia abajo por la cintura (sin doblar piernas) hasta que las manos toquen el suelo o los pies. Permanecemos unos segundos así y lentamente empezamos a levantar (vértebra a vértebra) el tronco para volver a la posición inicial. Podemos repetir 2 o 3 veces el ejercicio.

Ejercicio 5: presión abdominal

Inspirar y a continuación expulsar el aire con mucha presión por la boca casi cerrada (podemos hacerlo con un PSSSSS, PSHSHSHSH, FFFFFFF, XTXTXT...), mientras controlamos con la mano presionando el abdomen, que la presión se mantenga constante. Repetir el ejercicio entre 2 y 3 veces.

La explicación de la logopeda se acompaña de demostraciones de los ejercicios y a continuación los docentes se organizan en parejas y repetirán con la ayuda de la especialista algunos de estos ejercicios.

Para concluir la actividad los docentes deben expresar con una palabra el sentido que ha tenido esta actividad para ellos.

Actividad 7: Errores comunes de emisión vocal de los docentes. Ejercicios para la mejora de la técnica vocal.

Objetivo: Proponer ejercicios para mejorar la técnica vocal de manera que se erradiquen los errores más comunes de emisión vocal de los docentes.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, tesis doctoral de R. Martín (2016). “*Curso de prevención y cuidado de la voz para docentes*”.

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

Se inicia la actividad con un saludo al auditorium y un breve intercambio acerca de los temas abordados anteriormente, pidiéndole que resalten lo que más le ha interesado de lo aprendido. Se orienta hacia el objetivo de la actividad.

En el desarrollo de la misma se sugiere que la especialista vaya indagando acerca de los conocimientos previos y facilite el intercambio frecuente. Así por ejemplo se puede

preguntar si ellos pueden decir algunos de los errores que comete el maestro en el aula o en su vida diaria que pueden afectar su voz. Se escuchan opiniones y a continuación explica los errores que se presentan a seguidas.

Los errores más comunes de emisión vocal en los docentes:

Se pueden clasificar en dos grandes alteraciones:

- El abuso vocal, en el que se incluyen hábitos como chillar, vocalizaciones forzadas, hablar excesivamente, uso frecuente de un ataque vocal duro, excesivo aclaramiento de la garganta, inhalación de polvo y hablar de manera abusiva cuando los pliegues vocales se hallan en condiciones de debilitamiento por infecciones, alergias, etc.

- Mal uso vocal: es el uso incorrecto del tono y de la intensidad de voz, una inadecuada utilización de la respiración y las cavidades de resonancia de forma incorrecta.

Haciendo un análisis de la conducta vocal, los fallos que podemos destacar son los siguientes:

- Utilizar una respiración incorrecta e insuficiente.

- Mantener posturas inadecuadas para la emisión de la voz.

- Tendencia generalizada a mantener tensión muscular en la zona del cuello, mandíbula y cavidad oral.

- Se aprecia una tendencia a iniciar la fonación mediante golpe glótico o ataque vocal duro.

- En cuanto a las frecuencias tonales, se aprecia un uso del tono conversacional por debajo del tono vocal óptimo. Este agravamiento del tono vocal produce cansancio de la musculatura laríngea.

- Dificultades en la colocación de la voz en las cavidades de resonancia, produciendo timbres vocales roncós, con un uso excesivo de las cavidades de resonancia laringo-faríngeas.

- Dificultades en el dominio de la intensidad, consiguiendo el aumento de la intensidad no por una adecuada respiración y colocación de las cavidades de resonancia, sino por el aumento del tono muscular del cuello y de la laringe con el consiguiente esfuerzo vocal.

Al concluir esta parte se les dice que existen además de ejercicios respiratorios y de relajación estudiados previamente, combinaciones de ejercicios que permiten mejorar la técnica vocal. ¿Conocen ustedes algunos de ellos? ¿Cuáles? Escuchar opiniones y exponer a continuación, con ejemplos, los ejercicios que se describen posteriormente.

Ejercicios para la mejora de la técnica vocal:

1. La respiración: La respiración consta de 2 partes que son la inspiración (entrada de aire a los pulmones) y la expiración (salida del aire de los pulmones).

La respiración tiene alteraciones que son actos involuntarios realizados como respuesta a diferentes estímulos como: el hipo, los sollozos, la tos, el bostezo, el suspiro y el estornudo.

Ahora prueba realizando los siguientes ejercicios 10 veces cada uno, por la mañana y por la noche; uno diferente cada día. Recuerda inspirar y expirar lentamente.

Ejercicios acostados boca arriba:

- Inspire por la nariz, cuidando que el aire que toma empuje los músculos del abdomen y luego espire por la boca lentamente.
- Inspire por la nariz, detenga el aire en primer lugar 5,6, 7 hasta 10 segundos y luego espire por la boca lentamente.
- Inspire por la nariz en 2,3, 4 hasta 10 tiempos y espire por la boca en 3 tiempos.

Ejercicios de pie

- Inspire por la nariz y espire con el sonido ssssssss
- Inspire por la nariz y espire con el sonido ja ja ja
- Inspire por la nariz y espire con el sonido kis kis kis
- Inspire por la nariz y espire con el sonido his his his

2. Relajación del cuello.

- Realizamos ejercicios circulares de la cabeza de derecha a izquierda.
- Ejercicios de izquierda a derecha mirando los hombros en 2 golpes, 3 golpes, etc.
- Ejercicios inclinando la cabeza lateralmente tocando los hombros

3. Impostación: La impostación consiste en aprovechar la expiración para producir sonidos.

Las vocales es el resultado de una determinada colocación de los labios. El empleo de las vocales y las consonantes son llamados articulación, desde este punto de vista encontramos tres grupos que son sonidos auxiliares, mixtos y ataques.

Sonidos auxiliares: La vibración se produce sin intervención de las cuerdas vocales (fosas nasales, lengua, boca y faringe), entre los cuales encontramos la m, n, l, r, s, j.

Sonidos mixtos: Derivados de la asociación de fonemas como: ll, ñ, x.

Ataques: Son formas de iniciar sonidos y se producen al liberar la columna de aire, lo cual puede ser suave o fuerte, entre ellos tenemos: b p, d t, v f, sh ch, g k.

Ahora practica realizando los siguientes ejercicios uno cada día, tratando de percibir la vibración que estos producen.

-Ma ne li ro su ja me ni lo ru sa je mi no lu ra se ji mo nu la re si jo mu na le ri so ju.

-Data dete diti doto dutu vafa vefe vifi vofo vufu, shacha sheche shichi shocho shuchu gaka geke giki goko guku llañe xillo ñuxa lleñi xollu ñaxe lliñoXu.

-Fofa fofo fructifero favorito favila favencia kaki kilogramo kinkabak katuska nañigo ñaño ñiquiñaque ñoñez ñoño xantina xenón xifoideo xión.

4. Vocalización

Hablar no es emitir sonidos y mover la lengua, cuando se canta interviene todo el cuerpo contando desde la forma de pararse hasta la posición de la cabeza siendo la voz el final de éste proceso. Por tal razón hay que ejercitar los músculos faciales para la correcta articulación de los sonidos, para esto realice estos ejercicios, uno cada día.

- Abra la boca manteniendo el ovalo natural durante 10 segundos 5 veces.

- Pronuncie las vocales separadas A E I O U y luego de forma prolongada aaaaaaaa eeeeeeee iiiiiiiii ooooooo uuuuuuu

5. Afinación

La afinación es muy importante en el canto, por lo tanto hay que conocer las notas musicales en sus diferentes formas como son: Escala mayor natural (tritonos, semitonos, tretacordios, octavas e intervalos).

Si cuenta con una guitarra, flauta o piano puede realizar los siguientes ejercicios hasta alcanzar la correcta altura de las notas.

-Do re mi fa sol la si do / do si la sol fa mi re do

-Dodo rere mimi fafa solsol lala sisi dodo / dodo sisi lala solsol fafa mimi rere dodo

En las conclusiones de la actividad es importante que se viertan criterios acerca de la relevancia del tema abordado en la actividad, para su vida.

Actividad 8: El estrés y su influencia en la voz. Como combatirlo.

Objetivo: Explicar la relación entre estrés y trastornos de la voz, aprendiendo técnicas y métodos para combatirlo de manera que se haga un mejor uso de la voz.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, tesis doctoral de Del Valle (2007). "Alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en maestros de enseñanza primaria. Aragua. Venezuela"

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

Se inicia la actividad con un saludo a los participantes y un breve intercambio acerca de los temas abordados anteriormente, pidiéndole que resalten lo que más le ha interesado. Se orienta hacia el objetivo de la actividad.

En el desarrollo de la actividad se propone que la especialista indague acerca de los conocimientos previos y facilite el intercambio continuo. Se puede preguntar si creen que el estrés puede afectar su voz y cómo lo hace. Se escuchan opiniones y a continuación explica que cualquier estado de nerviosismo cansancio o apatía afecta directamente el aparato vocal el cual está conectado directamente con el sistema nervioso, hay que tener en cuenta que las alteraciones del sistema nervioso producen trastornos en todos los aspectos de la voz como el lenguaje, el tono, la intensidad, flexibilidad y velocidad. Cuando una situación anormal es duradera como es el caso del estrés las capacidades físicas y psíquicas de las personas quedan mermadas y más aun al tratarse de la voz el instrumento quizás mas frágil.

El ser humano al estar sometido a situaciones de estrés, responde con una activación fisiológica general, la cual lo prepara para responder. En este sentido la garganta se prepara para gritar, las cuerdas vocales y los músculos del cuello están rígidos, de manera que cuando se hace uso de la voz en situaciones de estrés, el aire espirado choca contra las cuerdas vocales rígidas, las cuales al no vibrar con facilidad, son golpeadas y este traumatismo constante conlleva a la aparición de la disfonía. El estrés provoca una mala práctica vocal y la disminución de la lubricación de la laringe,

manifestándose resequedad y activación disfuncional, situación que conduce a que aparezca la disfonía.

Es importante igualmente señalar que existen cuadros patológicos de disfonías de origen psicógeno que pueden aparecer ante un trastorno psicológico o psiquiátrico. Son principalmente neurosis de conversión que corresponde a una reacción de defensa ante el mundo exterior, en estos casos la forma más frecuente es la afonía completa.

Por otra parte los rasgos de personalidad sobre todo la de tipo ansioso también pueden modificar la forma de responder los sujetos ante una situación estresante y modificar su voz. Tejeda refiere que desde el punto de vista psicológico, el colectivo docente está sometido a un estrés profesional considerable: el éxito o fracaso en la transmisión de conocimientos, valores y experiencias hace que pese sobre él la eficacia del sistema educativo, todo esto se traduce en ocasiones, en elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión que pueden provocar bajas laborales más o menos prolongadas.

Luego se indaga sobre el conocimiento que tienen los docentes sobre los modos de evitar o combatir el estrés, que ejemplifiquen.

La logopeda refiere seguidamente algunos consejos para combatir el estrés (ejercicios de relajación, la visualización, la meditación, conversar con amigos, realizar ejercicio físico, tener otras actividades de interés o gratificantes como pueden ser coleccionar, la jardinería, la lectura, etc). Se escuchan criterios y debaten.

Para finalizar se realiza una técnica llamada "Cadena de asociaciones" cuyo objetivo es analizar las diferentes interpretaciones que hay sobre un término a partir de las experiencias concretas de las personas, puede emplearse para sintetizar o sacar conclusiones sobre un concepto estudiado.

Pasos a seguir:

- a) Se escogen las palabras de interés para el grupo en esta actividad: *combatir el estrés*.
- b) En plenario se le pide a los compañeros que lo asocien con otras palabras, van diciendo con cuál la relacionan. Por ejemplo, necesidad, maestro, cuidado voz, relajación, etc.

c) El facilitador o un registrador designado de antemano, va anotando las diferentes relaciones.

Discusión:

El facilitador puede mostrar las relaciones en el esquema, de acuerdo con la opinión de quién propone la palabra. Luego el grupo discutirá si está conforme o no con dicha presentación.

Se despide a los participantes, motivando hacia la próxima actividad.

Actividad 9: Consejos útiles para el cuidado de la voz.

Objetivo: Proponer consejos útiles para el cuidado de la voz de manera que estos demuestren una actitud protectora de su salud.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

En la fase inicial de la actividad la logopeda mediante un diálogo intercambia con los docentes sobre los contenidos anteriores y orienta y motiva hacia la presente actividad, diciéndole que hay factores que afectan en gran medida el uso y cuidado de la voz a cualquier persona como: la mala alimentación, los hábitos poco saludables o incluso una mala manera de emitir la voz, hay otros que son propios de la profesión de la enseñanza, es por ello que a continuación se brindan unos consejos aplicables algunos a cualquier persona u otros especialmente referidos a los docentes. Estos consejos los docentes deben inculcarlos también en sus alumnos para que no sufran trastornos de la voz. Como si de una materia nueva se tratase el docente debe acostumbrar a sus alumnos a mantener en la clase una intensidad moderada de voz y un clima de respeto entre todos y así contribuir a que la convivencia en el aula sea buena y de este modo todos contribuyan al beneficio general.

- Un descanso suficiente.
- Lamer caramelos de miel: estos evitan el carraspeo habitual por otro lado los mentolados aunque tienen un efecto descongestionante irritan.
- Tomar de 8 a 10 vasos de agua al día: beber agua es lo más apropiado para que la voz aclare además es de mucho beneficio para el organismo.

- Evitar alimentos y bebidas que perjudican la voz: el chocolate es un alimento que espesa la saliva por lo que no es recomendable tomarlo antes de dar muchas horas de clase, no ingerir condimentos irritantes como pimienta, mostaza.
- El aparato bucal siempre debe de estar lo más relajado posible: esto se consigue si el resto del cuerpo lo está también, así como la mente, ante un posible comienzo de agarrotamiento de la voz es útil practicar ejercicios de bostezo.
- Mantener una postura corporal erguida aunque no rígida.
- Practicar una respiración adecuada: la respiración no debe ser insuficiente, nerviosa ni excesiva, se deben de hacer pausas durante el discurso. Hay personas que agotan la respiración hasta el último momento y eso no es bueno.
- Usar ropa adecuada a la temperatura: se debe proteger del frío la garganta, la nariz y las orejas.
- No hablar mientras se escribe en la pizarra.
- El volumen de la voz debe de ser moderado: evite competir con el ruido del entorno.
- Evitar hablar durante periodos largos de exposición el aula: se debe organizar las clases de manera que se combinen partes teóricas con partes prácticas.
- No subir el tórax al hablar: en caso contrario se crea tensión en la laringe.

En las conclusiones de la actividad es importante que se escuchen criterios de los docentes sobre la importancia del tema abordado en la actividad, para su vida laboral y personal. Se puede usar como cierre la técnica participativa Tormenta de ideas donde cada docente resume en una palabra lo que consideran sobre cuidado de la voz del docente.

Actividad 10: Taller de cierre de la preparación.

Objetivo: Debatir con los docentes acerca de la preparación recibida, su importancia y funcionalidad para la prevención de alteraciones de la voz.

Vía: directa.

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

Este taller tiene gran significación, a pesar que no aborda directamente tema nuevo, porque permite recoger las impresiones y opiniones de los docentes acerca de la preparación recibida.

Se inicia con el saludo inicial y agradeciéndole la participación activa y sistemática que han tenido en las actividades. Se puede mantener un diálogo más abierto mientras la logopeda recoge los criterios de forma escrita, o se puede pedir que en una hoja de papel escriban lo positivo, lo negativo y lo interesante de las actividades (técnica de cierre PNI)

EPÍGRAFE IV. EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LAS ACTIVIDADES EN LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ.

4.1 Descripción de las transformaciones constatadas durante la aplicación de las actividades.

El tema de estudio de la voz se comenzó a impartir en octubre de 2017 en la escuela primaria Mártires del Granma, en el municipio de Sancti Spíritus. El lugar escogido para impartir la preparación fue la biblioteca del centro que cuenta con condiciones de amplitud, mobiliario e iluminación suficiente. Se emplearon los momentos correspondientes a las preparaciones metodológicas o en las preparaciones de las distintas asignaturas de ambos ciclos de la enseñanza. Se realizaron con una frecuencia quincenal en el horario de las 2.00 pm. Fue dirigida por la logopeda y es de destacar la sistematicidad de la asistencia de los sujetos en preparación.

Al inicio de los talleres algunos participantes se mostraban poco motivados a participar y prepararse debido fundamentalmente al horario de la tarde, donde estaban cansados o con sueño, otros porque era un tema nuevo y no lo consideraban muy importante o necesario y preferían que la preparación versara en temas de la didáctica. Cuando se presentó la propuesta de temas a debatir todos estuvieron de acuerdo incluso hasta aportaron algunas ideas sobre algunos temas de su interés en específico y se reajustaron estos en función de sus intereses.

Para lograr un debate diverso y rico se les planteó a los docentes la necesidad de su autopreparación por lo que se les facilitó una amplia bibliografía en las que se encontraban libros, folletos, presentaciones de power point, tesis de maestrías y

doctorales, revistas digitales entre otros, que se situó en la biblioteca y el laboratorio de computación del centro. Siempre tras la culminación de un taller se orientó el próximo tema que se trabajaría para que los docentes pudieran realizar una preparación con calidad y así cumplir el principal objetivo de un taller que es el debate entre sus participantes y la construcción colectiva del conocimiento. Fue de mucha utilidad esta bibliografía, los docentes la emplearon y luego preguntaban dudas o comentaban en diferentes espacios y no solamente durante las actividades de preparación.

Ya avanzadas las actividades, fue mejorando mucho la actitud, la autopreparación y el interés por conocer sobre el tema, debido a que sus ideas habían madurado en cuanto a las actividades presentadas, el empleo de algunas técnicas participativas, la ejercitación de habilidades en el caso de ejercicios de relajación, de calentamiento vocal, etc, donde fueron apercibiéndose de la importancia de aprender estos contenidos para una mejor salud de la voz.

Los temas mejor recibidos fueron aquellos que conllevaban consejos para el cuidado de la voz y la ejercitación de diferentes técnicas.

4.2 Resultados del pos test.

Se aplicó en la fase de constatación final del pre experimento pedagógico la guía de entrevista a los maestros como el pos-test (Anexo 5), para constatar los conocimientos, su aplicación y las actitudes que tienen los docentes sobre la prevención de los trastornos de la voz luego de aplicadas las actividades propuestas.

Los 38 docentes entrevistados para un 100% conocen sintéticamente la definición de voz, cuáles son sus cualidades, así como mencionan al menos cinco causas o factores de aparición de estos trastornos y son capaces de explicar más de seis consejos de cómo prevenirlos. Sobre la realización de ejercicios de respiración, relajación, calentamiento vocal, etc 31 docentes (81.6%) demuestran más de tres ejercicios de cada tipo y dialogan sobre su importancia, mientras que los 7 (18.4%) docentes restantes son capaces de demostrar al menos tres ejercicios de cada tipo. Sobre la motivación e interés por el cuidado de la voz el 100% de los entrevistados tiene una actitud proactiva acerca del uso y cuidado de la voz, desea ampliar sus conocimientos al respecto y valoran muy positivamente la superación recibida.

Los resultados obtenidos por la muestra en esta etapa final desde lo cuantitativo se expresan en la tabla siguiente:

Muestra	Elementos	Nivel alto		Nivel medio		Nivel bajo	
38	1. Conocimientos acerca de la voz, sus trastornos y prevención.	38	100%	0	0	0	0
	2. Habilidades en la aplicación de técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz.	31	81.6%	7	18.4%	0	0
	3. Actitud acerca de la prevención de los trastornos de la voz.	38	100%	0	0	0	0

Un análisis global permite conocer que evaluados en un nivel alto hay 38 docentes para un 100%, ya que de tres indicadores, dos de ellos están evaluados como tal.

Desde el punto de vista cualitativo se constataron los siguientes logros en la preparación de los docentes para el cuidado de la voz:

-Los docentes conocen la definición de voz, sus cualidades, los posibles trastornos de la voz y sus causas más frecuentes, así como los modos de prevención.

-Son capaces de demostrar y aplicar métodos y técnicas para la protección de la voz como son los de respiración, relajación, calentamiento y técnica vocal.

-Tienen una actitud positiva acerca del cuidado de su voz, demuestran interés y motivación por ampliar sus conocimientos, realizan una autopreparación de calidad, utilizan la bibliografía sugerida, efectúan consultas e intercambios con la logopeda y entre ellos.

Al comparar los resultados del estado inicial y final de la preparación de los docentes para el cuidado de la voz se evidenció una transformación positiva, en todos los indicadores y en la variable en general, los que se representan en el siguiente gráfico.

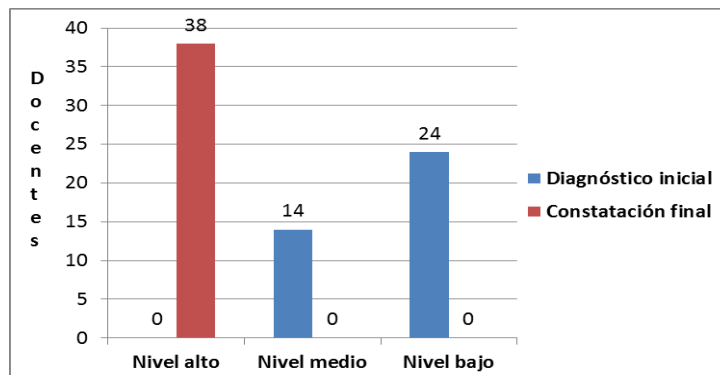


Gráfico 1. Comparación de los resultados del diagnóstico inicial y la constatación final.

CONCLUSIONES:

1. Las investigaciones antecedentes señalan la presencia de factores de riesgo y enfermedades de la voz en los docentes, que en gran medida están originados por la insuficiente preparación de los mismos. La preparación de docentes se basa en los postulados de la educación permanente y la escuela histórico-cultural. En Cuba se asume el trabajo metodológico como vía principal.
2. El diagnóstico inicial permitió constatar que existe necesidad de elevar la preparación de los docentes por la presencia de factores de riesgo que pueden desencadenar enfermedades de la voz. A esto se suma poco conocimiento sobre cuáles son estas enfermedades, los factores que las ocasionan, el pobre empleo de métodos y técnicas para la prevención, entre otros.
3. Las actividades tienen un carácter personalizado, permiten el protagonismo de los docentes, se privilegia el debate en talleres y la autopreparación, preparan a los docentes tanto en aspectos del conocimiento, las habilidades y las actitudes, se aplican dentro del trabajo metodológico del centro.
4. En los resultados se evidenciaron mejoras en el nivel de conocimientos, habilidades y actitudes de los docentes para la prevención de trastornos de la voz. Dominio de la definición de voz, sus cualidades, trastornos, causas, modos de prevención; las habilidades para aplicar variedad de métodos y técnicas para la protección de la voz y una actitud pro activa en la búsqueda del conocimiento.

BIBLIOGRAFÍA:

- Alonso, S. (2002). *El sistema de trabajo del MINED*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana, Cuba.
- Álvarez, A. (2016). *Educación de la voz y el oído*. Badalona: Paidotribo.
- Álvarez, C. M. (1999). *La escuela en la vida*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Anónimo. *Trastornos de la Voz: Disfonía y Afonía*. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/imatges/3/3v17rgrande/3v17n03-13044515tab05.gif>
- Añorga, J. (2004). *Paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad: Educación Avanzada*. Manuscrito.
- Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA). Nódulos y pólipos de las cuerdas vocales. Recuperado de: http://www.asha.org/public/speech/disorders/nodulos_y_polipos_de_las_cuerdas_vocales/#sintomas
- Bernaza, G., Valle, M. y Guerra, A. (2006). Diseño curricular de programas para la educación de postgrado: Problemas, reflexiones y posibles innovaciones. *Congreso Internacional Universidad 2006*, La Habana, 13-17 de febrero.
- Blanco, A. (2000). *Acerca del rol profesional y las tareas básicas del maestro*. La Habana: ISPEJV.
- Blanco, A. (2004). *Introducción a la Sociología de la Educación*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Cánovas, T. (2003). Propuesta para capacitar a los docentes de la Enseñanza Media Superior en la etapa de las transformaciones en el Sistema Educativo. *En Revista Avances*. 5(4), octubre-diciembre.
- Cárdenas, E. (2013). Cuidado de la voz para docentes de educación inicial. *En Revista Portales Médicos*. Recuperado de: <http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/cuidado-de-la-voz-docentes-educacion/2/>
- Castellanos, D. et. al. (2007). El reto de la superación de los docentes para la atención educativa al talento. Simposio 17. *Congreso Internacional Pedagogía 2007*. La Habana.

- Castillo, T. (2004). Brindar una atención permanente: estudio comparativo acerca de la evolución de la superación de docentes en Cuba. *En Revista Educación*. 113, septiembre-diciembre.
- Castillo, T. et. al. (2003). Una estrategia para el profesional de la información en el nuevo contexto de la biblioteca universitaria. *Evento Científico de Bibliotecas Universitarias*. Pinar del Río, Cuba.
- Castro, E., Caballero, E. y García, G. (2006). Nuevas posibilidades para la superación de los docentes en las condiciones de universalización: el programa televisivo Para ti maestro. Simposio 15. *Congreso Internacional Universidad 2006*. La Habana, Cuba.
- Castro, F. (2004). Discurso en la Clausura del IV Congreso de Educación Superior, 6 de febrero de 2004, en Discursos de Fidel Castro, diario *Granma*, edición digital. Recuperado de <http://www.cuba.cu/gobierno/discursos>
- Collazo, B y M. y Puentes, A. (1992). *La orientación en la actividad pedagógica ¿El maestro, un orientador?* La Habana: Pueblo y Educación.
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. (2000). *Faringitis y amigdalitis. Informes Técnicos del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos* (28). Madrid: Publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. (2002). *Catálogo de Especialidades Farmacéuticas*. Madrid: Publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.
- Cortez, A. S. (2014). *Diseño de un programa de promoción de la salud vocal en docentes universitarios*. Trabajo de investigación presentado para optar al título de: Especialista en Salud y Seguridad en el Trabajo. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/47150/1/1015404027-2014.pdf>
- Curbelo, M. y otros. (2004) *Fundamentación y determinación de la periodización de la educación, la escuela y la pedagogía en Cuba desde el siglo XVI hasta la década de*

- los 80 del siglo XX. En *Predominio de las formas no escolares de educación en Cuba*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Del Valle, E. (2007). *Alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en maestros de enseñanza primaria. Aragua. Venezuela*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Salud, Escuela Nacional de Salud Pública, La Habana, Cuba. Recuperado de: <http://revistas.mes.edu.cu>
- Delgado, S. (2014). *La superación del maestro de la Educación Primaria para la atención educativa integral a los escolares sordos*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez", Cuba.
- Federación Estatal de Enseñanza de CCOO. (2009). *Las enfermedades de la voz. Estudio sobre factores de riesgo predictivos de patologías relacionadas con la seguridad y la salud de los trabajadores docentes*. Recuperado de: http://www.andalucia.ccoo.es/7b249d597_1dfa5bca93685af1cd6c98d000057.pdf
- Fernández, C. (2009). *La logopedia en la escuela. Propuestas desde la práctica para una educación más inclusiva*. Palmas de Canarias: Editorial Universidad de las Palmas de Gran Canarias Servicio de Publicaciones.
- Fernández, G. y Rodríguez, X. (2013). *Logopedia. Tomo II*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Fuentes, O., Elejalde, A.O. y Suárez, L.M. (n.d) *Material Básico de Organización Escolar para la Maestría en Supervisión Educativa*. Manuscrito.
- Gil, A. L. (n.d). *Manual de logopedia y foniatría*. Madrid: Cofás, CEPE, S.L.
- Gómez, L.I. y Alonso, S.H. (2007) *El Entrenamiento Metodológico Conjunto: un método revolucionario de dirección científica educacional*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Gómez, M.J. (2007). *Manual de técnicas y dinámicas*. Sistema de Información Científica y Tecnológica en Línea para la Investigación y la Formación de Recursos Humanos del Estado de Tabasco. Manuscrito.
- González, Z. (2007). *La preparación del maestro de la escuela primaria para la realización efectiva del diagnóstico integral del escolar*. Tesis presentada en opción

al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana: Editorial Universitaria.

Hernández, E. (2015). *Preparación de los docentes del segundo grado de la educación primaria en el uso de los softwares educativos en la lengua española*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Pinar del Río, Cuba.

Jústiz, M. (2007). *La educación en valores de menores con trastornos de la conducta. Metodología para la preparación del maestro de trabajo educativo*, Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Camagüey, Cuba.

Kamina, P. (1997). *Anatomía General*. Madrid: Panamericana-Maloine.

Leontiev, A.N. (1981). *Actividad, conciencia y personalidad*. La Habana: Pueblo y Educación.

Llinás, M.A. (1986). Disfonías y escuela. *Actas del XIV Congreso Nacional de A.E.L.F.A.*, Burgos.

Llinás, M.A. y otros (1986). Problemas de voz en los maestros. *Actas del XVI Congreso Nacional de A.E.L.F.A.*, Burgos, 93-105

Luna, N.I. (2008). *La preparación de directoras y directores de escuelas primarias para enfrentar el trabajo preventivo con escolares con trastornos de conducta*. Tesis en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación. Mención Educación Especial. ISP Capitán Silverio Blanco, Sancti Spíritus, Cuba.

Mariño, J.T., del Pino, J.L., Olivares, E.M y Ledo, C. (2009). *Motivación y orientación profesional pedagógica; dos propuestas cubanas ante un reto*. Santiago de Cuba: Sello Editor Educación Cubana.

Martín, R. (2016). *Curso de prevención y cuidado de la voz para docentes*. Trabajo fin de grado en Logopedia. Universidad Pontificia de Salamanca, España.

MINED (1979). *Primer Seminario Nacional a Dirigentes, Metodólogos e Inspectores*. La Habana: Pueblo y Educación.

MINED. (1993). *Resolución Ministerial 80/93. Trabajo Metodológico Educación Primaria*.

MINED. (1994). *Resolución Ministerial No. 95/94, 4 de mayo de 1994, Trabajo metodológico. Documentos curso 1994-1995*. La Habana: Impresoras gráficas del MINED.

- MINED. (1999a). *Circular 4/99*.
- MINED. (1999b). *Resolución Ministerial 85/99. Precisiones para el desarrollo del Trabajo Metodológico en el Ministerio de Educación*.
- MINED. (2000). *Decreto Ley No. 196. Sistema de Trabajo con los Cuadros del Estado y el Gobierno*.
- MINED. (2004). *Resolución Ministerial No. 106/2004. Trabajo metodológico en la escuela primaria*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2013). *Lista o Tabla de enfermedades laborales para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio*. Recuperado de: <http://www.ieramonarcila.edu.co/wp-content/uploads/2015/02/LISTADO-ENFERMEDADES-PROFESIONALES-SEPTIEMBRE-13-DE-2014.pdf>
- Ministerio de Educación Superior, Cuba. (1996). *Resolución Ministerial 6/96. Reglamento de la Educación Posgraduada de la República de Cuba*.
- Mora, D. (2014). *Estrategia didáctica para educar al profesional de español-literatura en formación inicial en el empleo de la voz*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Ciencias Pedagógicas Pepito Tey, Las Tunas, Cuba.
- Morrison, M. y Rammage, L. (1996). *Tratamiento de los trastornos de la voz*. Barcelona: Masson.
- Pazo, T. (2004). *¿Cómo educar la voz del maestro?* Manuscrito. Facultad de Educación Infantil ISPJV, Cuba.
- Perelló, J. (1984). Cuidado de la voz en el profesional de la educación. Actas del // *Simposio de logopedia*, C.E.P.E., Madrid, 91-95.
- Puyuelo, M. (1992). Disfonías funcionales. Tratamiento logopédico. Actas del XVI *Congreso Nacional de A.E.L.F.A.*, SALAMANCA, 55-60.
- Rivas, M., Bastanzuri, M.A. y Olivera, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. En *Revista Habanera de Ciencias Médicas*; 12(Supl):74-81.
- Ruiz, J. y Sánchez, J. (2008). *Tecnología de apoyo en logopedia*. Barcelona: Horsori Editorial, S.L.

- Santamaría, D. L. (2007). *La superación del maestro primary rural para la atención integral de los escolares con necesidades educativas especiales*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Ciencias Pedagógica Félix Varela, Villa Clara, Cuba.
- Secretaría de Política Sindical y Salud Laboral de la Unión General de Trabajadores de Catalunya. (2016). *Cuaderno preventivo: la voz como herramienta de trabajo: factores de riesgo, problemas más frecuentes y su prevención*. Recuperado de: www.ugt.cat
- Segre, R. y Naidich, S. (1981). *Principios de Foniatría*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Silvestre, M. y Zilberstein, J. (2002). *Hacia una Didáctica Desarrolladora*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Tomatis, A. (2010). *Foniatría, el oído y la voz*. Badalona: Paidotribo.
- Valcárcel, N. et al (1999). *La profesionalización en la Educación Avanzada*. Material digital. CESOFTE, Colombia.
- Valle, A. et. al. (2006). *Dirección, organización e higiene escolar. Parte I: la dirección de la escuela*. Manuscrito.
- Vigotsky, L. S. (1989). *Obras completas. Tomo 5*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Villagómez, M.P. (2011). *Importancia del cuidado de la voz en la tarea docente*. Tesis para la obtención del título Licenciada en Ciencias de la Educación, mención en Educación Inicial, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

ANEXO 1

Guía de observación.

Tipo: abierta y directa.

Objetivo: constatar el uso de la voz de los docentes durante el desempeño de sus funciones en clases y otras actividades escolares antes, durante y después de la aplicación de la propuesta.

Aspectos a observar	Se observa	Se observa en parte	No se observa
9. Volumen elevado de la voz de forma sostenida.			
10. Uso de la voz para controlar la disciplina.			
11. Intercala momentos de habla y de reposo de la voz.			
12. Incorrecta coordinación fono-respiratoria.			
13. Tipo de respiración inadecuado.			
14. Tono inadecuado: utiliza tonos demasiados graves o demasiados agudos.			
15. Presencia de hipertonía más o menos acentuada: se observa sobreesfuerzo de la musculatura del cuello y en el resto de los órganos fono articulatorios.			
16. Posición corporal anómala, especialmente relación cuello-tronco.			
17. Ritmo de emisión excesivamente rápido.			
18. Ritmo de emisión excesivamente monótono, abúlico.			

ANEXO 2

Guía de entrevista a los docentes.

Tipo: estructurada e individual.

Objetivo: constatar la presencia de factores de riesgo para la aparición de trastornos de la voz y la preparación recibida al respecto.

Preguntas:

1. ¿Ha padecido enfermedades de la voz? De ser así ¿cuándo y cuál enfermedad?
2. ¿Tiene pólipos, nódulos, quiste u otros problemas en las cuerdas vocales o la laringe?
3. ¿Ha sufrido algún tipo de cirugía en las cuerdas vocales u otros órganos fonocarticulatorios?
4. ¿Sufre de alergias respiratorias? ¿Con qué frecuencia hace crisis y bajo cuáles factores?
5. ¿Posee el hábito de fumar en la actualidad o hasta momentos recientes?
6. ¿Sufre estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión?
7. ¿Ha recibido algún tipo de orientación sobre el uso y cuidado de la voz? ¿De qué tipo, cuándo y quién la impartió?

ANEXO 3

Guía de entrevista a directivos de la escuela.

Tipo: semiestructurada y grupal.

Objetivo: constatar la orientación, preparación o superación recibida por los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus sobre el uso adecuado y cuidado de la voz.

Aspectos a indagar:

- si los docentes han recibido temas sobre el uso y cuidado de la voz, así como la prevención de enfermedades asociadas a la voz,
- vías de preparación empleadas (preparaciones metodológicas, cursos de superación, autopreparación, lecturas recomendadas, otras),
- fecha de la preparación,
- especialidad del personal que impartió la preparación,
- temas o contenido específico abordado.

ANEXO 4

Guía de entrevista a los docentes para el pre-test y pos-test.

Tipo: estructurada e individual.

Objetivo: constatar los conocimientos, su aplicación y las actitudes que tienen los docentes sobre la prevención de los trastornos de la voz.

Preguntas:

1. ¿Cuáles enfermedades o trastornos de la voz conoce y qué factores las ocasionan?
2. ¿Cómo puede protegerse la voz, evitando la aparición de trastornos?
3. ¿Realiza ejercicios respiratorios, cuáles y con qué frecuencia?
4. ¿Realiza ejercicios de relajación sistemáticamente, cuáles y con qué frecuencia?
5. ¿Realiza ejercicios de calentamiento vocal, cuáles y con qué frecuencia?
6. ¿Realiza ejercicios para la mejora de la técnica vocal, cuáles y con qué frecuencia?
7. ¿Cree necesario elevar los conocimientos sobre el uso y cuidado de la voz para la prevención de enfermedades durante el desempeño de sus funciones?

ANEXO 5

FOLLETO PARA LA PREPARACIÓN DE LOS DOCENTES
"LA VOZ Y SU PREVENCIÓN"

Índice	páginas
Prólogo.....	1
¿Qué es la voz y cómo se produce?:.....	3
Las cualidades de la voz.....	4
El uso de la voz en la clase.....	4
Las causas más comunes de los trastornos de la voz.....	5
Patologías de la voz.....	6
Factores de riesgo.....	8
Prevención e higiene vocal.....	10
Sistema de autoevaluación de factores de riesgo vocal.....	12
Bibliografía.....	14

Prólogo:

Las enfermedades profesionales son, como dice el término, aquellas que pueden originarse en el desempeño o como resultado de la profesión. En el caso del magisterio encontramos que las fundamentales son: el stress, las afecciones de la voz, las enfermedades cerebrovasculares y osteomusculares.

A pesar de los medios tecnológicos que hoy en día están al alcance de todos para emplearlos en la educación, la voz del docente sigue siendo muy importante. La figura del maestro es casi insustituible en todos los niveles educacionales. En concreto en la educación infantil el aprendizaje se hace en buena parte mediante la imitación. Eso incluye no solo el contenido que entienden transmitir los docentes, sino también la actitud positiva de estos, y el mayor entusiasmo, o por el contrario, la desgana con que se desenvuelvan en clase. El estado de ánimo se percibe, además de los gestos faciales y corporales, mediante la voz.

Los profesores, auténticos «atletas» vocales, utilizan la voz en las más variadas situaciones comunicativas: explicando, preguntando, evaluando, etc. A todo ello hay que agregar las condiciones ambientales y psicológicas en que se desarrolla la actividad docente y la necesidad frecuente de hablar elevando la intensidad vocal, en un ambiente ruidoso, o en aulas que no reúnen las mejores condiciones acústicas. La situación se complica aún más si se hace referencia a algunos especialistas: el profesor de educación física, por ejemplo, ha de trabajar en espacios amplios, abiertos, donde es difícil discriminar su voz; si lo hace al aire libre, estará a expensas de las condiciones climáticas de frío, humedad, aspectos que también inciden en el órgano vocal.

Atendiendo a la importancia y las repercusiones que tiene, son muy pocos los estudios realizados en los docentes con problemas o con dificultades en la voz. La disfonía no se plantea como un problema que afecta a un por ciento muy elevado de profesores, sino que se considera como algo normal, inherente a la profesión que se desarrolla. Sin embargo, tal y como se observa, es un problema real que repercute en el número de

bajas, en el ausentismo e incluso en las situaciones de baja crónica y en la calidad de la docencia.

Estudios confirman la relación significativa entre la variable “ronquera” y otras variables: malas condiciones acústicas en el aula, ruidos exteriores a la misma, dar clases en una ciudad con alto índice de polución, empeoramiento de la voz durante la semana, los maestros son propensos a sufrir problemas respiratorios, se consideran a sí mismos personas nerviosas.

Si se comprende que la voz es el instrumento fundamental para la comunicación entre los seres humanos y en el caso de los maestros es también su herramienta de trabajo, se evidencia la necesidad de su cuidado. Además el cuidado de la voz lleva al cuidado de la salud en general.

Cuando el maestro abandona su centro educativo no deja allí su herramienta hasta el día siguiente, como haría cualquier otro trabajador, sino que la lleva consigo, porque forma parte de su propio cuerpo. Por tanto, es normal que sean los docentes las personas que más problemas de voz tengan, pues salen de su jornada laboral con una voz posiblemente mermada, afección que se puede agravar durante el resto del día.

Este folleto tiene la intención de constituir un material de consulta, que le permita al maestro autoprepararse en contenidos acerca de la voz, su uso y cuidado. Esperamos que les sea útil y contribuya a llevarlos a la reflexión sobre la necesidad de proteger su salud vocal.

1. ¿Qué es la voz y cómo se produce?:

La voz es el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales al acercarse entre sí como consecuencia del paso del aire a través de la laringe.

La laringe es el órgano más importante de la voz, y se encuentra localizada en la parte central del cuello y en el tramo final de la tráquea. En su interior se encuentran las cuerdas vocales. Al abrirse se respira y al cerrarse se produce la fonación. Estas cuerdas vocales pueden tensarse o distenderse, lo que producirá sonidos agudos o graves.

Existen 3 fases en el origen de la voz:

- En una **primera fase** se genera una corriente de aire procedente de los pulmones que asciende por los bronquios y la tráquea. En esta fase es fundamental la acción del diafragma, la cavidad torácica, la musculatura abdominal y de la espalda
- La **segunda fase** se produce en la laringe y más en concreto en las cuerdas vocales. Las cuerdas han de estar cerradas y el paso del aire a través de ellas produce una turbulencia, lo que transforma el aire en sonido. Este sonido es el primer esbozo de la voz, contamos con un sonido que sólo posee un tono (frecuencia) y un volumen (intensidad),
- Por último, en la **tercera fase**, este sonido es enviado a través de la garganta, la nariz y la boca, dando al sonido «resonancia.» El sonido de la voz de cada persona (timbre) está determinado por el tamaño y la forma de las cuerdas vocales y el tamaño y forma de la garganta, la nariz y la boca (las cavidades resonantes).



2. Las principales cualidades de la voz:

- Las **articulaciones**, movimientos de la boca que modifican la voz. Las articulaciones producen las letras, las sílabas y las palabras. Las vocales y las consonantes se producen por medio de las articulaciones de los distintos elementos de la boca, garganta, lengua, dientes, labios, paladar, etc.
- La **intensidad de la voz** es el mayor o menor grado de fuerza al emitir los sonidos. El mayor grado de intensidad constituye el acento, por eso decimos que la sílaba tónica o acentuada es la que se pronuncia con mayor intensidad.
- **Timbre**: es el sonido peculiar y característico de cada fuente de sonido; lo que nos hace distinguir a una persona por su voz.
- La **duración de la voz** es el tiempo que se emplea en emitir los sonidos.
- La **extensión de la voz** es la inflexión aguda o grave que se produce según se dilata más o menos la laringe. La extensión de la voz constituye el **tono**.
- **Entonación** es la modulación de la voz que acompaña a la secuencia de sonidos del habla, y que puede reflejar diferencias de sentido, de intención, de emoción y de origen del hablante (acento).

3. El uso de la voz en la clase:

Hay varios aspectos que habría que tener en cuenta para hacer un buen uso de la voz en el aula, aunque es verdad que no es lo mismo impartir clases en la educación primaria que en la etapa universitaria, por citar los extremos de la cadena educativa. Sin embargo hay algunas consideraciones que son iguales para todos los niveles.

Por ejemplo, la velocidad y el ritmo con el que los docentes hablan en clase siempre deben ser más lento que en la conversación normal, ya que, en caso contrario, es posible que los estudiantes entiendan solo las primeras y las últimas palabras. El profesor debe usar pausas para hablar. Lo más recomendable es usar entre cinco y nueve palabras entre una pausa y otra, aunque no es necesario utilizar esta pauta estrictamente.

El tono de la voz en la enseñanza debe tener más matices melódicos que la voz corriente, pues sus cambios (más agudo o más graves) evitan la monotonía, aparte que acentúan el interés mostrado.

Mientras que la excesiva gesticulación en el habla convencional puede llegar a ser poco adecuada, en la clase si es recomendable. Sin embargo esto último queda algo ridículo y puede dar en tal caso una impresión de artificialidad.

La voz debe ir acompañada de la expresión del rostro e incluso del cuerpo, ya que ello contribuye a que el alumno atienda a lo que el profesor quiere transmitir en clase. Breves cambios de ubicación del docente rompe la monotonía. Simplemente levantándose sobre el mismo sitio y sentarse poco después puede ayudar. Si por el contrario el profesor da paseos continuos por la clase, puede llegar a desconectar a los alumnos, a no ser que esté en ese momento supervisando a cada grupo.

El cuidado de la voz nos va a llevar al cuidado de nuestra persona. Las normas a seguir para mantener una salud vocal son aspectos que indirectamente nos van a enseñar a modificar hábitos que incidirán en la salud general. El uso correcto de la voz implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los propios hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

Pensamos que si un docente ha trabajado su propia voz, puede estar más sensibilizado a la hora de inculcar a sus alumnos correctos hábitos vocales, que eviten en lo posible el mal uso y abuso vocal; a su vez, también estará más capacitado para detectar posibles trastornos de la voz que se presentan en los niños y jóvenes.

Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesores que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados.

Si cuidamos la voz, seremos capaces de evitar los pólipos, disfonías, afonías, nódulos de las cuerdas vocales, disfonías hiper-funcionantes, diplofonía, di-resonancia, fatiga vocal, disfonía específica de tono, odinofonía, disfonía espasmódica y parálisis de las cuerdas vocales.

4. Las causas más comunes de los trastornos de la voz:

- Origen médico (Presencia de pólipos en las cuerdas vocales, u otras enfermedades como Parkinson) o bien debido a cirugías (cáncer de laringe).

- Origen conductual o de un mal uso de la voz (tono de voz demasiado elevado, tendencia a levantar la voz, tos frecuente, carraspeo, hábito de fumar, etc.)
- Derivado de estados emocionales o trastornos del estado del ánimo, como estrés, ansiedad o depresión que pueden afectar la tensión muscular de la laringe, lo que puede producir un trastorno de la voz.

5. Patologías de la voz:

Cuando hablamos de patología de la voz nos referimos casi siempre a su órgano central que es la laringe. El espectro de la disfunción vocal comprende varias entidades: afonía (pérdida de la voz), diplofonía (doble tono), di resonancia (pérdida de la resonancia), fatiga vocal (empeoramiento de la voz con el uso prolongado), disfonía específica de tono y la odinofonía (fonación dolorosa) entre otros.

Las enfermedades más frecuentes de la voz en el ámbito docente son: la patología nodular, los problemas relacionados con las disfonías hiperfuncionantes, el edema de Reinke y el pólipo laríngeo.

Los pólipos pueden tomar distintas formas, y algunos de ellos pueden ser causados por el mal uso de la voz. Pueden hallarse en una o en ambas cuerdas vocales y tener la apariencia de una inflamación o protuberancia (similar al nódulo), o de una lesión similar a una ampolla. La mayoría de los pólipos son más grandes que los nódulos, y se les puede también denominar edemas de Reinke o degeneración poliploide. La mejor manera de entender la diferencia entre los nódulos y los pólipos es imaginar que un nódulo es un callo y un pólipo es una ampolla.



La disfonía como signo y síntoma de las alteraciones de la voz. Consideramos la disfonía como “un trastorno momentáneo o duradero de la función vocal considerado como tal por la propia persona o por su entorno”; y se traduce por la alteración de uno o más parámetros de la voz, que son, el timbre, la intensidad y la altura tonal. La disfonía espasmódica es un trastorno crónico (a largo plazo) de la voz. En la disfonía espasmódica el movimiento de las cuerdas vocales es tenso y forzado y tiene como resultado una voz que suena quebrada, temblorosa, ronca, tensa o entrecortada. Se dan espasmos o interrupciones vocales, periodos durante los cuales no se produce sonido alguno (afonía), y periodos durante los cuales se produce una voz casi normal.

La afonía es la pérdida total de voz, es decir, se trata de la incapacidad de hablar, resultando más grave que la disfonía.

Parálisis de las cuerdas vocales:

Todo el mundo tiene dos pliegues o cuerdas vocales en la laringe (el órgano de la voz). Las cuerdas vocales vibran cuando se habla para producir la voz. Si no hay movimiento en una o ambas cuerdas vocales, la persona tendrá problemas de la voz, y posiblemente problemas de respiración y deglución. Esto se denomina parálisis de las cuerdas vocales.

Existen distintos tipos de parálisis de las cuerdas vocales. **La parálisis bilateral** de las cuerdas vocales sucede cuando ambos pliegues quedan fijos en la posición media entre abiertos y cerrados (la posición para medial) y no se mueven en ninguna de las dos direcciones. Esta condición con frecuencia crea la necesidad de una traqueotomía (una apertura efectuada en el cuello para permitir el paso del aire) a fin de proteger las vías respiratorias cuando la persona come.

La parálisis unilateral de las cuerdas vocales sucede cuando sólo un lado queda paralizado en la posición paramedial o tiene una capacidad muy limitada de movimiento, esta parálisis unilateral es más común que la bilateral. La cuerda vocal paralizada no se mueve para vibrar con la otra cuerda vocal, sino que vibra de manera anormal o no vibra en absoluto. A la persona afectada se le agotará el aire con facilidad, y no podrá hablar con claridad ni en voz alta.

Los nódulos de las cuerdas vocales son crecimientos benignos (no cancerosos) en ambas cuerdas vocales causados por el abuso de la voz. Con el transcurso del tiempo, el abuso continuo de las cuerdas vocales tiene como resultado un tejido suave e inflamado en cada una de las cuerdas vocales. Estos tejidos pueden endurecerse y convertirse en lesiones similares a un callo llamados nódulos. Mientras más se prolongue el abuso de la voz más se agrandarán y endurecerán los nódulos.

La patología nodular es uno de los trastornos que más frecuentemente observamos. Constituye un engrosamiento de la mucosa del pliegue vocal, siendo la ubicación más frecuente en la unión del tercio anterior con el tercio medio. Puede ser unilateral o bilateral. Suele ser más frecuente en las mujeres que en los hombres, siendo más habitual en la tercera década de la vida. La docencia constituye la profesión con más incidencia para esta patología.

Tienden a comenzar como una disfonía disfuncional desde tiempo atrás, que empeora progresivamente. Son característicos los picores, dolores y carraspeo en la garganta. También una fatiga vocal prematura. El paciente refiere modificar voluntariamente la tonalidad para hacerse oír, yendo a tonos más graves.

El nódulo puede desaparecer por completo al cesar el sobre esfuerzo vocal, por influencia de un cambio en las condiciones de utilización de la voz o gracias a la reeducación vocal.

Sin embargo, cuando no se modifican las condiciones de emisión vocal, el nódulo tiende a aumentar de tamaño y a evolucionar hacia la forma fibrosa. El nódulo antiguo y fibroso difícilmente es reversible.

En la medida en que ha avanzado la lesión es reversible, el tratamiento lógico del nódulo es la reeducación vocal, cuyo objetivo fundamental es erradicar el comportamiento de sobre esfuerzo. El entrenamiento vocal debe comenzar con ejercicios relativamente dinámicos, como por ejemplo la pronunciación de las sílabas Ma-Me-Mi-Mo-Mu, o las vocales, siempre bajo supervisión profesional.

6. Factores de riesgo:

Funcionales:

- Tipo de respiración inadecuado.

- Incorrecta coordinación fono-respiratoria.
- Intensidad excesivamente elevada.
- Situaciones y actividades que favorecen la utilización de una intensidad de voz excesiva: hablar en lugares ruidosos, con malas condiciones acústicas obligan a realizar un mayor esfuerzo vocal.
- Intensidad de voz excesivamente baja: puede ocasionar a la larga una hipotonía bicordal y una disfonía funcional.
- Ataque vocal inadecuado: como el golpe glótico que es un inicio muy brusco de la fonación, también la risa extemporánea, la tos y los estornudos.
- Tono inadecuado: puede ser por utilizar tonos demasiados graves o demasiados agudos. Lo más frecuente es la inadecuada utilización de tonos demasiados graves. El desplazamiento del tono medio de la voz, hace que la musculatura laríngea se vea obligada a trabajar en condiciones mecánicas inadecuadas, se fatigue y se requiera la intervención de la musculatura auxiliar, con lo cual favorece la incoordinación fono respiratoria.
- Articulación y resonancia: la rigidez articulatoria origina un sobreesfuerzo de la musculatura, que hace que las cavidades de resonancia adquieran una configuración anormal, esto lleva a la aparición de fatiga vocal y a la presencia de emisiones con timbre anómalo.
- Tendencia a hablar presentando hipertonía más o menos acentuada: la hipertonía se refiere no sólo a nivel del cuello, sino en todos los órganos fono-articulatorio.
- Posición corporal anómala: Es importante la posición corporal global, pero de forma especial nos va a interesar que el cuello y el tronco estén en una posición correcta, con el fin de que la laringe no vea perturbada la posición óptima de emisión y toda la musculatura que va a intervenir en la dinámica respiratoria no vea alterada su funcionalidad por posiciones inadecuadas.
- Ritmo de emisión excesivamente rápido: Contribuye a acentuar la incoordinación fono-respiratoria, la cual favorece la hipertonía en distintas estructuras, y esta

conlleva a su vez sobreesfuerzo de la musculatura laríngea, condicionando la presencia de fatiga vocal.

- Los ritmos de emisión monótonos, cansinos, abúlicos.

Otros factores a considerar:

- Factores psíquicos de distinta índole, generalmente asociados a otros factores.
- No proporcionar descanso adecuado tras un trabajo vocal más o menos intenso. No sólo referido al descanso general, sino al reposo vocal que es aconsejable y necesario tras una actividad vocal intensa.
- Los reposos vocales totales durante excesivo tiempo condicionan o pueden condicionar hipotonía bicordal.

Factores ambientales:

- Ruido excesivo en clase; además del posible ruido que pueda haber dentro de una clase, hay que sumar en ocasiones el que se produce del exterior del aula, como el paso de personas por el pasillo, o fuera del centro educativo si las ventana del aula dan a la calle o carretera transitada.
- Acústica de las aulas; las dimensiones de algunas aulas o un particular diseño de ellas, obligan a veces al docente a tener que hablar más fuerte de lo normal.
- Ventilación en las clases; ante una escasa ventilación en las aulas, quien primero y más lo sufre es el maestro, al necesitar mayor nivel de oxígeno. Es frecuente que el docente acabe la jornada con dolor de cabeza por esa misma razón, aunque esta molestia desaparezca al cabo de un rato.
- La contaminación ambiental; la polución, el ruido excesivo en espacios tan cerrados como abiertos afectan la voz de cualquier persona, que se agravan si es la voz el instrumento de trabajo.
- Aire acondicionado; una temperatura artificial de una sala demasiado fría o bien demasiado caliente perjudica la voz al provocar al poco tiempo sequedad en las mucosas, conllevando a una alteración en las mucosas, y posteriormente en la laringe y por tanto en las cuerdas vocales.

- El fumador pasivo; afortunadamente en los últimos tiempos la sociedad se ha concientizado de que en los espacios comunes no se debe fumar por el bien de todos.

7. Prevención e higiene vocal:

La higiene vocal se basa en dos principios fundamentales: el conocimiento y el cuidado de la voz. Vamos a sintetizar algunos consejos saludables para que la voz no se resienta. Nos centraremos en la figura del docente.

Los profesionales de la voz utilizan de forma exhaustiva y reiterativa los músculos laríngeos, y por tanto deben ajustarse a unos hábitos y condiciones de vida que permitan mantener dichos músculos en forma.

Cuando hablamos de prevención podemos distinguir entre: prevención primaria, a realizar en aquellos docentes que aún no padecen trastorno de la voz alguno, pero que tienen factores de riesgo; prevención secundaria: para tratar de evitar el agravamiento en quienes ya padecen el trastorno; y prevención terciaria con objeto rehabilitador.

Medidas en torno al ambiente: los ambientes ruidosos obligan al profesorado a levantar la voz para hacerse oír, sería conveniente realizar una evaluación de las condiciones de trabajo en relación con el ruido.

Otros problemas de la voz están relacionados con la mala calidad del aire ambiental. La exposición crónica a partículas irritantes como puede ser el polvo de la tiza favorece también la inflamación de los pliegues.

Las recomendaciones relacionadas con el medio ambiente serían:

- Evitar los ambientes cargados de humo, puesto que irritan y producen sequedad de la mucosa.
- Controlar los ambientes con aire acondicionado o con exceso de calefacción.
- Humidificar el ambiente cuando haya calefacción.
- Cuidar las emanaciones de olores fuertes, productos de limpieza, pinturas, etc.
- Mejorar la acústica de los espacios cerrados en los centros de nueva creación.
- Controlar y reducir el ruido ambiental en la medida de lo posible.

Recomendaciones generales:

- Un descanso suficiente.

- Lamer caramelos de miel.
- Tomar de ocho a diez vasos de agua al día.
- Evitar alimentos y bebidas que perjudiquen la voz (ni muy calientes, ni muy frías, ni muy picantes).
- El aparato vocal siempre debe de estar relajado.
- Mantener una postura corporal erguida, aunque no rígida.
- Practicar una respiración adecuada.
- Usar ropa adecuada a la temperatura.

Recomendaciones específicas para el docente:

- No hablar mientras se escribe en la pizarra.
- El volumen de la voz debe ser moderado.
- Evitar hablar durante periodos largos de exposición en el aula.
- No subir el tórax a los hombros al hablar.

PILARES DEL CUIDADO DE LA VOZ

Higiene vocal

- Son todas aquellas acciones de carácter profiláctico e interventivo para evitar dañar las cuerdas vocales o empeorar un trastorno vocal

Técnica Vocal

- Es la forma correcta de emitir la voz para que las cuerdas vocales no sufran lesiones

TÉCNICA VOCAL

- Respiración diafragmática: consiste en utilizar el diafragma para impulsar el aire y favorecer la emisión de la voz.
- Al tomar el aire el diafragma se ensancha y al exhalarlo se contrae.



8. Sistema de autoevaluación de factores de riesgo vocal:

Este registro adaptado a partir del estudio «Perfil uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga», de R. Bermúdez puede ser realizado por cualquier profesional que utilice la voz en el trabajo. Obviamente, no es un método diagnóstico por lo que en caso de sospecha de patología en el aparato fonatorio, se debe acudir a un facultativo.

Se debe contestar sí o no a todas las posibilidades planteadas, pues las opciones no son excluyentes entre sí. Al final, suma las respuestas afirmativas que valen 1.

Cuando usted habla en el trabajo

- . siento sequedad de garganta o boca, siento picor en la garganta
- . siento punzadas en la garganta
- . ardor en la garganta
- . molestias al tragar
- . sensación de tener un bulto o algo extraño
- . necesito carraspear o toser con frecuencia
- . siento que me falta el aire cuando hablo
- . me salen «gallos» algunas veces cuando hablo
- . pierdo la voz momentáneamente
- . me molesta la tensión del cuello, hombros o espalda
- . siento bastante cansancio general al acabar el trabajo

¿Siente tensión en los músculos del cuello, hombros o espalda?

- . Durante la noche
- . Al llegar la noche
- . Durante el fin de semana

Hábitos

- . Bebe menos de 1.5 litros de agua al día
- . Fuma más de 6 cigarrillos diarios
- . Bebe más de 2 tazas de café, té o vasos de coca-cola
- . Toma caramelos mentolados o refrescantes.
- . Usa sprays balsámicos de garganta

Los trastornos de voz como la fatiga o los cambios del timbre de voz:

- . ¿Se han ido haciendo cada vez más frecuentes?
- . ¿Se han instaurado de manera permanente?

¿Padece alguno de estos trastornos?

- . Faringitis frecuentemente
- . Cúmulo de mucosidad en nariz o garganta
- . Alergias
- . Ardores o digestiones pesadas habitualmente
- . Alteraciones tiroideas
- . Anemia crónica
- . Diabetes
- . Hipertensión arterial
- . Problemas de circulación (varices, retención de líquidos)
- . Artrosis
- . Alteraciones de hormonas sexuales
- . Insomnio habitual
- . ¿Ha tenido algún traumatismo en la cabeza o cuello?

Resultado:

Si las respuestas suman más de 8 puntos, debería considerarse que está sometido a numerosos factores de riesgo vocal. Se deben aplicar medidas preventivas.

Si las respuestas suman más de 5 puntos, es recomendable buscar asesoramiento para los problemas laborales de la voz.

Bibliografía:

Cárdenas, E. (2013). Cuidado de la voz para docentes de educación inicial. En Revista Portales Médicos. Recuperado de: <http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/cuidado-de-la-voz-docentes-educacion/2/>

Rivas, M., Bastanzuri, M.A. y Olivera, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. En *Revista Habanera de Ciencias Médicas*;12(Supl):74-81.

Secretaría de Política Sindical y Salud Laboral de la Unión General de Trabajadores de Catalunya. (2016). *Cuaderno preventivo: la voz como herramienta de trabajo:*

factores de riesgo, problemas más frecuentes y su prevención. Recuperado de:
www.ugt.cat

Villagómez, M.P. (2011). Importancia del cuidado de la voz en la tarea docente. Tesis para la obtención del título Licenciada en Ciencias de la Educación, mención en Educación Inicial, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.