

Universidad de Ciencias Médicas de La Habana
Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez"

El cuidado de la voz en la actividad docente

Taking care of the voice in the teaching activity

Marisel Rivas Reyes^I, Manuel A. Bastanzuri Rivas^{II}, Maheli Olivera Valdés^{III}

^I Licenciada en Lengua Inglesa. Asistente. Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez" e.mail: mariselrivas@infomed.sld.cu

^{II} Licenciado en Lengua Inglesa. Asistente. Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez". e.mail: solangel.rosales@infomed.sld.cu

^{III} Licenciada en Historia. Profesora Auxiliar. Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez". e.mail: solangel.rosales@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: el cuidado de la voz es un elemento profesional fundamental en la docencia.

Objetivo: reflexionar sobre la importancia del cuidado de la voz en la actividad docente y hacer algunas sugerencias de cómo cuidarla y emplearla de la mejor forma.

Material y Métodos: se realizó la revisión bibliográfica y documental de textos relacionados con el tema, lo que posibilitó obtener e integrar la información.

Desarrollo: el profesor es un profesional de la voz y como tal debe saber cuáles son los requerimientos para una voz saludable y ser consciente de que las alteraciones de la voz no sólo repercuten en su capacidad comunicativa interpersonal sino en el desempeño satisfactorio de su profesión. La voz no es tan sólo una herramienta de trabajo, con la cual podemos hacer gala de nuestros conocimientos y recrear una formidable disertación acerca de determinados temas, sino que nos permite además, comunicarnos de muchas maneras. Por lo tanto, igual que nos entrenamos para mantener el cuerpo en forma y la mente sana, tenemos ante todo y por bienestar propio que cuidar la voz y conocer cómo se produce, qué nos afecta y qué hacer para mantenerla saludable.

Conclusiones: el cuidado de la voz es muy importante durante el proceso docente-educativo. Se sugiere una serie de medidas para cuidarla tales como tomar agua constantemente, evitar hablar por encima del ruido ambiental y no comenzar la clase hasta que los estudiantes estén en silencio, entre otras.

Palabras clave: voz, cuidado, actividad docente, sugerencias.

ABSTRACT

Introduction: taking care of the voice is a significant professional element the teaching-learning process.

Objective: to make a reflection upon the importance of taking care of the voice in the teaching activity and suggest how to care for it and use it in the best way.

Material and Methods: books and documents on the topic were consulted which allowed us to gather information.

Development: the teacher is a voice professional, so he/she should know the requirements to have a healthy voice and should be conscious that the problems of the voice not only influence on his/her interpersonal communicative ability, but also on his/her satisfactory performance as a professional. The voice is not only a working tool, with which we present our knowledge and recreate a great dissertation on different themes. It also allows us to communicate in different ways. Therefore, as we train to keep fit and healthy, we have; first of all, to take care of the voice for our own sake and we have also to know how it is produced, what is affected and what to do to keep it healthy.

Conclusions: taking care of the voice is very important in the teaching-learning process. Some measures to take care of the voice are suggested; for example, drinking plenty of water, avoiding talking louder than the surrounding noises, and not starting the lesson until students are silent, among others.

Key words: voice, care, teaching activities, suggestions.

INTRODUCCIÓN

El lenguaje es un componente básico de la historia misma de cada ciencia. Es precisamente a través del lenguaje que se trasmite el saber histórico de la humanidad.

En el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, en una de sus acepciones, el lenguaje se define como la "manera de expresarse. *Lenguaje culto, grosero, sencillo, técnico, forense, vulgar*".¹ En otro de sus conceptos significa el "estilo y modo de hablar y escribir de cada persona en particular".¹ De ahí que el habla es una característica propia del ser humano.

En múltiples ocasiones nos hemos relacionado a través del habla con algún animal o mascota el cual nos entiende y hasta nos obedece. No es menos cierto que se disfruta mucho al ver sus reacciones. Fisiológicamente, algunos de ellos están

dotados de órganos mediante los cuales se produce el sonido y pueden comunicarse con sus semejantes y personas a través de mensajes sencillos.

No así los seres humanos, únicos capaces de producir el lenguaje verbal mediante la voz, la cual los profesores utilizamos como una importante e indispensable herramienta de trabajo, que por no valorarla y conocer sus cuidados conscientemente, muchos apenas podemos llegar a la mayoría de nuestros años laborables con una voz clara y adecuada para el buen desempeño de la profesión.

Tal vez descuidar la voz nos lleve a olvidar que esta, además de ser muy necesaria para el desenvolvimiento de nuestra labor, es también una manera interesante de mostrar las esferas cognoscitivas, afectivas y de la voluntad, manifestadas por medio de la salud física y mental. Se dice que quien grita no lo hace para que le oigan; sino para que le entiendan. Esto puede ocurrir en el aula por la tensión que genera la transmisión de información con el propósito de convencer. En relación con esta frase, los autores de este trabajo coinciden en que la actividad docente requiere un exacto control tonal y un manejo apropiado del volumen. Sin embargo, existen profesores que abusan del volumen de su voz al impartir las clases sin percatarse de ello. Muchas de nuestras comunicaciones no son efectivas, no por las palabras que empleamos, sino por el cómo las decimos y el tono que usamos.

El objetivo de este trabajo es reflexionar sobre la importancia que tiene el cuidado de la voz en la actividad docente y hacer algunas sugerencias de cómo cuidarla y emplearla de la mejor forma.

MATERIAL Y MÉTODOS

En esta investigación se realizó la revisión bibliográfica y documental de textos relacionados con el tema. También se tuvieron en cuenta la información y opiniones de otros autores con respecto a la temática sobre el cuidado de la voz y se hizo un contraste de los criterios de estos con los de los autores de este artículo, lo que posibilitó obtener la información deseada.

DESARROLLO

¿Cantamos mejor de lo que hablamos?

Hace unos años, una de las autoras de este artículo, se preguntaba: ¿Cómo podía dedicar largas horas entre vocalizar y cantar en la línea de las sopranos sin que su voz se afectara y en los primeros 30 minutos de una jornada de 90 impartiendo clases a sus alumnos, sentía molestias al proyectar la voz?

Después de años empleando la voz en la actividad docente en una asignatura que requiere de mucha repetición por sus características, la autora argumentó: "Me enseñan a cantar; pero no a hablar." Por supuesto, no se refería al simple hecho de aprender palabras y emitir las, sino que ni tenía el cuidado adecuado ni utilizaba los órganos del habla correctamente. Por tanto, hasta ese momento no había comprendido que no sabía proyectar su voz.

"El docente es un profesional de la voz y como tal debe saber cuáles son los requerimientos para una voz saludable y tener conciencia de que las alteraciones

de la voz no sólo repercuten en su capacidad comunicativa interpersonal sino en el desempeño satisfactorio de su profesión." ²

Pocas veces se tiene en cuenta con qué condiciones vocales va a marchar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Muchos profesores "tienen dificultades con su voz, pero siguen hablando; no como quieren sino como pueden". ^{2, 3} La voz no es tan sólo una herramienta de trabajo, con la cual podemos hacer gala de nuestros conocimientos y recrear una formidable disertación acerca de determinados temas, sino que nos permite, además, comunicarnos de muchas maneras. Por lo tanto, al igual que nos entrenamos para mantener el cuerpo en forma, la mente, una habilidad, tenemos ante todo y por bienestar propio que cuidar la voz y conocer cómo se produce, qué nos afecta y qué hacer para mantenerla saludable.

¿Qué es la voz? ¿Cómo se produce y qué órganos intervienen en el proceso de fonación?

La voz es un vocablo que proviene del latín *vox* y que permite dar nombre al sonido que se produce en la laringe, el cual se modifica a través de las cavidades de resonancia. La voz es un acto voluntario, en la que interviene, el sistema nervioso central, la audición, los órganos de fonación y nuestro estado general. ^{2, 3}

Quizás la característica más impresionante de cualquier diagrama de los órganos de fonación es la cantidad de partes del cuerpo que están involucradas en la producción del habla. No es solo la boca y la garganta, también los pulmones, la tráquea y los órganos nasales. En la boca los articuladores, es decir, los labios, los dientes, la lengua, el paladar duro y blando, etcétera. Limitada por la faringe y la tráquea, y situada en la parte anterior del cuello está la laringe, responsable de la formación de la voz. La laringe presenta un esqueleto cartilaginoso, unido por articulaciones y ligamentos y un sistema muscular. En su interior están las cuerdas vocales, ⁴ las cuales necesitan estar "lubricadas con una capa delgada de mucosidad para poder vibrar eficientemente. La mejor lubricación puede lograrse tomando bastante agua".² La laringe también tiene función respiratoria, de protección, fijación, deglución, circulatoria y fonatoria ⁵ y "es de mayor tamaño en el hombre que en la mujer".⁴

Una corriente de aire asciende desde los pulmones por la tráquea, llega a la laringe y hace vibrar las cuerdas vocales. La emisión de la voz se debe a la acción coordinada del abdomen, tórax, cuello, cara y varios músculos.^{2, 3} Las cuerdas vocales, en combinación con los articuladores, pueden producir grandes rangos de sonidos.⁶

"La voz, ondas sonoras reproducidas en la laringe por la salida del aire (expiración) que, al atravesar las cuerdas vocales, las hace vibrar."⁷ Asimismo, la voz "se define en cuanto a su tono, calidad e intensidad o fuerza. El tono óptimo o más adecuado para el habla, al igual que su rango de variación, depende de cada individuo y está determinado por la longitud y masa de las cuerdas vocales. Esta combinación determina la frecuencia con que vibran las cuerdas vocales: a mayor frecuencia, más alto es el tono".⁷ Cuanto más tensas y cortas más agudo suenan. El tono depende del número de vibraciones que ocurren en una unidad de tiempo determinada. El tono y la intensidad son las cualidades que nos van a permitir las inflexiones o modulaciones de la voz. ²

En la colocación de la voz interviene otra característica y cualidad de la misma, el timbre. Debido a la forma, dimensiones y proporciones de los resonadores vocales cada voz humana tiene su timbre propio. Si la voz está colocada y los resonadores funcionan de forma adecuada se produce el timbre natural, que es el propio y

original de cada persona. El timbre natural puede ser opaco o brillante. Por descolocación de la voz se producen los timbres característicos o de caracterización que puede ser defecto o efectos de actuación. El volumen o intensidad de la voz depende directamente de la cantidad de aire que espiremos en la emisión. Se distinguen tres tipos de volúmenes: murmullo, volumen medio y plena voz.⁸

El proceso de fonación está compuesto por la respiración, la emisión de la voz, la colocación de la voz, la dicción y la redacción-expresión.³ El binomio redacción-expresión en este proceso es muy importante, ya que para poder expresarnos correctamente es necesario que nuestra redacción también sea correcta.

"La voz es un instrumento muy especial; ya que se gesta en nuestro interior y todo cuanto nos suceda le va a afectar."⁹ Ella refleja todo lo que nos pasa en cada momento y está íntimamente relacionada con el estado físico, mental y emocional del ser humano. Esto lleva a los autores de este trabajo a intentar dar una definición de voz, y así la podemos definir como el medio de comunicación más completo, bello e interesante que se posee sin menester de gastar en ello para utilizarla y disfrutarla. O, dicho de otra manera: es un medio privilegiado que identifica el comportamiento humano mediante la comunicación verbal.

Para un buen manejo y uso de la voz en la enseñanza hay que considerar las características y cualidades de la voz: tono, timbre, ritmo y volumen. Además, de la fusión de los sistemas respiratorio, fonador y resonador que producen la voz.³

Factores que provocan alteraciones de la voz

Existen factores muy dañinos como el tabaquismo, el alcoholismo, la ingestión excesiva de café o cola que provocan irritación de las cuerdas vocales. Asimismo, los accidentes y otras circunstancias pueden producir trastornos del habla. Pero, nuestras negligencias, descuidos y en algunos casos desconocimientos afectan directa e indirectamente nuestro organismo y nos llevan a hacer uso incorrecto de la voz o simplemente, no cuidarla.

La afonía y la disfonía son consecuencias de las alteraciones de la voz y por su importancia deben tratarse con extremo cuidado por cuanto descuidarlas puede trascender con riesgos fatales para la salud física de los profesores o profesionales de la voz.

La afonía es la alteración máxima de la disfonía, que sería la pérdida total de la voz;¹¹ mientras que la disfonía es la alteración en cualquiera de las cualidades de la voz: tono, timbre e intensidad.^{2, 3}

Hay dos tipos de disfonías: funcionales y orgánicas. La primera aparece cuando la causa del trastorno se debe a sobre esfuerzos vocales, causas psicógenas, mala técnica de la voz, fatiga, entre otras. Las orgánicas, por el contrario, son causadas por lesiones dentro de la laringe como pólipos y quistes, nódulos en las cuerdas vocales, parálisis de las cuerdas vocales, laringitis aguda, reflujo gastroesofágico, entre otras.^{2, 3}

Cuando estamos impartiendo las clases tendemos a elevar el tono de la voz más de lo requerido y llegamos casi al grito, lo que fuerza las cuerdas vocales y causa su irritación. En ocasiones, se habla muy rápido y esto, al final, afecta la función respiratoria y provoca que las cuerdas vocales se resequen, ya que no se traga la saliva necesaria.

En ocasiones, los profesores que enseñan idiomas o imparten conferencias no tienen una planificación correcta de los turnos de clases. Por las características de la asignatura tienen que repetir muchas veces o hacer largos parlamentos. A ello se le añaden las condiciones de las aulas con polvo acumulado, a veces son espacios demasiado grandes sin corrección acústica ni mobiliario apropiado, y la cantidad de alumnos excede a los 20, lo que trae como consecuencia un mayor esfuerzo para ser escuchados. No siempre se pueden utilizar los medios y recursos de enseñanza como las grabadoras, computadoras, proyectores, etcétera, bien porque no están disponibles en el momento de la planificación o por rotura y hasta por carencia de dispositivos que los complementen. Todo esto origina un mal uso y abuso de la voz que conlleva a tener afectaciones graves si no se logra mejorar su proyección correcta.

Según Gañet y colaboradores, los principales factores ambientales que intervienen en las alteraciones de la voz de los docentes se refieren al grado de humedad, al ruido ambiente, características del local y nivel del polvo.¹²

El estrés también puede provocar alteraciones en la voz. Los profesores están sometidos a un estrés profesional considerable, ya que el éxito o fracaso en la transmisión de la información, valores y experiencias, hace que resulte la eficacia del proceso docente-educativo; la propia manera de hacer se traduce a menudo, en niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión que pueden provocar licencias por enfermedad más o menos prolongadas.¹³ El estrés produce alteraciones como irritabilidad, trastornos del sueño, trastornos digestivos, dificultad respiratoria, rigidez muscular, entre otras, las cuales pueden afectar sistemas o funciones que están relacionadas con la voz; "y de hecho el estrés se traduce en tartamudeo, imprecisión al hablar, voz entrecortada, hablar rápido, etcétera".⁹

Según la OIT (Organización Internacional del Trabajo) "la tensión generada por la propia tarea y la multiplicidad de funciones que impartir una clase implica, influye en la utilización de la voz. La tarea docente exige un gran rendimiento físico y psíquico de tal forma que cualquier situación que merme dicha capacidad, conllevará un mayor esfuerzo vocal para compensarla".¹⁴

Algunas sugerencias para el cuidado de la voz en la actividad docente

La comunicación con los estudiantes en el aula y fuera de ella mediante la voz es nuestro principal instrumento de trabajo. "Somos en la medida que nos comunicamos."¹⁴ Es por ello, que les ofrecemos algunas sugerencias que pueden ayudarles a cuidar la voz durante la actividad docente.

- Llevar agua al aula, beber a menudo y tragar lentamente.
- Evitar hablar por encima del ruido ambiental provocado por los sonidos de los carros, la música con volumen alto, etcétera.
- Hablar siempre de frente al estudiante al que se dirige.
- Reducir el ruido de fondo en el entorno de la clase.
- Esperar que los estudiantes estén en silencio para comenzar la clase.
- Utilizar un micrófono para hablar en público.
- Controlar el estrés emocional que pueda afectar la voz.
- Evitar apretar los dientes durante la fonación.
- Respirar adecuadamente cuando hable.
- Mantener posturas adecuadas.
- Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.
- En las clases, cuando esté hablando hacer pausas frecuentes en los límites naturales de la frase.
- Borrar la pizarra de manera vertical, es decir. de arriba hacia abajo.

- Alejarse del polvo de la tiza cuando borre la pizarra.^{2, 3}

Sugerencias generales

- Evitar carraspear y toser con frecuencia.
- Mantener un estilo de vida y un ambiente saludables.
- Ser sensible a los primeros síntomas de fatiga vocal como el dolor de garganta, sequedad, carraspera, ronquera, ardor, etcétera.
- Si fuma, dejar de hacerlo o tratar de no hacerlo.
- Si ingiere bebidas alcohólicas, hacerlo solo en días festivos y con moderación.
- Tener una dieta balanceada.
- Dormir unas 8 horas diarias.
- Hacer reposo de voz, después de haber hablado de manera prolongada.
- Evitar hablar mientras haga un esfuerzo físico significativo.
- Aprender a respirar. La espiración es simultánea con la emisión.
- Evitar gritar habitualmente.^{2, 3, 14}

Estas sugerencias le ayudarán a mantener una voz clara, agradable y melodiosa que le permitirán no solo una comunicación efectiva sino también una apropiada higiene vocal.

CONCLUSIONES

Acciones como ingerir agua con regularidad, evitar hablar por encima del ruido ambiental, no comenzar la clase hasta que los estudiantes estén en silencio, entre otras, contribuyen al cuidado de la voz en nuestros docentes. Una voz clara, fluida y bien colocada es la mejor arma del profesor para cautivar la atención de sus alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 22 ed. [Internet]; s.a. [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: <http://www.rae.es/rae.html>
2. Gómez Rodríguez A. La voz y su utilización en el ámbito profesional [Internet]; 2007 [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: <http://edu.jccm.es/ies/valdehierro/atachments/2007>
3. Prevención en escuelas. Conservación y cuidado de la voz. Grupo Sancor Seguros [Internet]; s.a. [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: http://xa.yimg.com/kq/groups/18209890/2030206303/name/Cap_Doc_7.pdf
4. Companioni Landin FA, Bachá Rigal Y. Prontuario de Ciencias Morfológicas. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2009, p. 7, 358.
5. Málaga Guerrero J. Anatomía y Fisiología de la Producción de la Voz. En: La Problemática de la voz en los docentes [Internet]; s.a. [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: <http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematica-voz.pdf>

6. Titze IR. The Myoelatic Aerodynamic Theory of Phonation. Iowa City: National Center for Voice and Speech; 2006.
7. Voz. Microsoft Encarta 2009 [DVD]. Microsoft Corporation; 2008.
8. Aramburu Alcalde M. La técnica vocal. Importancia de la prevención: Ámbitos en lo que se trabaja la técnica vocal. En: La Problemática de la voz en los docentes [Internet]; s.a. [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: <http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematika-voz.pdf>
9. Rodrigo Gimeno M. Enseñanza vocal: Aprende a cuidar tu voz de forma práctica [Internet]; 2004 [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: http://www.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/revistaEducarm/9/revista8_22.pdf
10. Gañet Benavente RE, Serrano Estrada C, Gallego Pulgarín MI. Patología vocal en trabajadores docentes: Influencia de factores laborales y extralaborales. Arch. Prev. Riesgos Labor. 2007; 10 (1):12-17.
11. Tejeda Navalón P. Importancia de la voz en la profesión docente. En: La Problemática de la voz en los docentes [Internet]; s.a. [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: <http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematika-voz.pdf>
12. Junta de Extremadura, Consejería de Educación, Dirección General de Personal Docente, Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos. Problemas de la voz en docentes. 2007, p. 4.
13. Cibanal J, Sánchez A, Balsa C. Técnicas de Comunicación y Relación de Ayuda en Ciencias de la Salud. Madrid: Elsevier, S.A.; 2003, p. 2.
14. Carmona Pérez G. Cuidado de la voz. Rev. Digital para Profesionales de la enseñanza. [Internet]. 2011 (3): [citado 2013 Feb 2]. Disponible en: <http://www.z.c.ceoo.e/andalucia/docu/p53d8292.pdf>

Recibido: 25 de abril de 2013

Aprobado: 6 de Junio de 2013