

FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA

EL CUIDADO DE LA VOZ EN LA ACTIVIDAD DOCENTE

Autores:

Marisel Rivas Reyes¹, Manuel A. Bastanzuri Rivas²

Maheli Olivera Valdés³

1 mariselrivas@infomed.sld.cu, Facultad de Estomatología, Universidad Médica de La Habana, Cuba. Profesora Asistente, Licenciada en Lengua Inglesa.

2. mariselrivas@infomed.sld.cu, Facultad de Estomatología, Universidad Médica de La Habana, Cuba. Profesor Asistente, Licenciado en Lengua Inglesa.

3. Facultad de Estomatología, Universidad Médica de La Habana, Cuba, Profesora auxiliar, Licenciada en Historia.

RESUMEN

Introducción: El cuidado de la voz es un elemento profesional fundamental que los profesores no han tenido mucho en cuenta. Al parecer estos no se han percatado que la voz constituye su instrumento básico de trabajo. 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. Métodos: Se realizó la revisión bibliográfica y documental de textos relacionados con el tema, lo que posibilitó obtener la información deseada. 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, como mismo 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: En la emisión de la voz intervienen diferentes órganos de los cuales la laringe y las cuerdas vocales son las responsables de la producción de la voz. Las alteraciones de la voz tienen diferentes causas como el tabaquismo, el alcoholismo y factores ambientales y psicológicos. Se sugiere una serie de medidas para cuidar la voz durante la actividad docente 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: Cuidado de la voz, actividad docente, sugerencias

ABSTRACT

Introduction: Teachers, in general, have not taken into consideration taking care of their voice. They do not realize that it constitutes their basic working instrument. 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. Methods: Books and documents on the topic were consulted which allowed us to gather information. Development: The teacher is a voice professional. Conclusions: In producing voice there are different organs involved of which the larynx and the vocal cords are responsible for its production. Problems in voice have several causes such as smoking, alcohol consumption, and environmental and psychological factors. 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*”. En otro de sus conceptos significa el “estilo y modo de hablar y escribir de cada persona en particular”. 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 ésta, 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. Con relación a 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 artículo es reflexionar sobre la importancia que tiene el

cuidado de la voz en la enseñanza y hacer algunas sugerencias de cómo cuidarla y emplearla de la mejor forma.

MATERIAL Y MÉTODOS

En este trabajo se realizó la revisión bibliográfica y documental de textos relacionados con el tema. También se tuvo 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 permitió 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 tomar conciencia de que las alteraciones de la voz no sólo repercuten en su capacidad comunicativa interpersonal sino en el desempeño satisfactorio de su profesión.” (Gómez, 2007, p.). 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” (Gómez, 2007, p.) (s.f., 2013). 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, como mismo 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 (Gómez, 2007) (s.f., 2013). 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, etc. 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 está compuesta por varios cartílagos conectados entre sí por ligamentos y músculos los que forman las cuerdas vocales (Gómez, 2007) (s.f., 2013), las cuales necesitan estar “lubricadas con una capa delgada de mucosidad para poder vibrar eficientemente. La mejor lubricación puede lograrse tomando bastante agua” (Gómez, 2007, p.). Según Málaga (2013) la laringe también tiene función respiratoria, de protección, fijación, deglución, circulatoria y fonatoria. (Málaga, 2013) y “es de mayor tamaño en el hombre que en la mujer”. (Companiononi: 358)

Una corriente de aire asciende desde los pulmones por la tráquea, llega a la laringe y hace vibrar a las cuerdas vocales. La emisión de la voz se debe a la acción coordinada del abdomen, tórax, cuello, cara y varios músculos (Gómez, 2007) (s.f., 2013). Las cuerdas vocales, en combinación con los articuladores, pueden producir grandes rangos de sonidos (Titze, 2006).

“La voz, ondas sonoras reproducidas en la laringe por la salida del aire (espiración) que, al atravesar las cuerdas vocales, las hace vibrar” (Encarta, 2009). 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” (Encarta, 2009). Cuanto más tensas y cortas más agudo suenan. Según Gómez (2007), 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.

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 pueden ser defectos o efectos de actuación. (Gómez, 2007).

Según Aramburu (2013), 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.

El proceso de fonación está compuesto por la respiración, la emisión de la voz, la colocación de la voz, la dicción y la redacción-expresión³. El binomio redacción-expresión en este proceso es muy importante, ya que para poder expresarnos correctamente es necesario que nuestra redacción también sea correcta.

Para Rodrigo (2004, p.), la voz “es un instrumento muy especial; ya que se gesta en nuestro interior y todo cuanto nos suceda le va a afectar”. 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 podíamos 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 (s.f., 2013).

Factores que provocan alteraciones de la voz

La afonía y la disfonía son afecciones de índole terapéutica que 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 pérdida o disminución de la voz debido a causa local⁵, mientras que la disfonía es la alteración en cualquiera de las cualidades de la voz: tono, timbre e intensidad (Gómez, 2007) (s.f., 2013).

Hay dos tipos de disfonías: funcionales y orgánicas. La primera aparece cuando la causa del trastorno se debe a sobreesfuerzos 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 (Gómez, 2007) (s.f., 2013).

Existen otros factores como el tabaquismo (abuso de la acción de fumar y responsable de casos de bronquitis crónica, isquemia coronaria, accidente cerebrovascular o apoplejía y otras). El alcoholismo (enfermedad crónica producida por el consumo prolongado y excesivo de alcohol etílico; esto trae como consecuencia lesiones en el sistema nervioso central de forma irreversible, alteraciones graves de la memoria, trastornos psiquiátricos, etc.). La ingestión excesiva de café o cola provoca igualmente irritación de las cuerdas vocales. Asimismo, los accidentes y otras circunstancias pueden provocar 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.

También existen factores ambientales y psicológicos que afectan la voz. De

manera general, cuando estamos desarrollando las clases (del tipo que sea) tendemos a elevar el tono de la voz más de lo requerido llegando casi al grito, lo que fuerza las cuerdas vocales y causa irritación en las mismas. En ocasiones, se habla muy rápido y esto, a la larga, 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 añade 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 los 20, lo que trae como consecuencia un mayor esfuerzo para ser escuchados. No siempre se puede utilizar los medios y recursos de enseñanza como las grabadoras, computadoras, proyectores, etc., bien porque no están disponibles en el momento de la planificación o por rotura de los mismos 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 la proyección correcta de ésta.

Según Tejeda (2013), desde el punto de vista psicológico, 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 pese sobre estos la eficacia del proceso docente-educativo y la propia manera de hacer, se traduce a menudo, en niveles elevado de estrés, ansiedad y depresión que pueden provocar licencias por enfermedad más o menos prolongadas. 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, etc.” (Rodrigo, 2013).

Algunas sugerencias para el cuidado de la voz durante la actividad docente.

La comunicación con los estudiantes en el aula y fuera de ella mediante la voz es nuestro principal instrumento de trabajo. Cibanal, Sánchez y Balsa expresan que “Somos en la medida que nos comunicamos” (p. 2). Es por ello, que les ofrecemos algunas sugerencias que pueden ayudarles a cuidar la voz durante la actividad docente.

Lleve agua al aula, beba a menudo y trague lentamente.

Evite hablar por encima del ruido ambiental provocado por los sonidos de los carros, la música con volumen alto, etc.

Hable siempre de frente al estudiante al que se dirige.

Reduzca el ruido de fondo en el entorno de la clase.

Espere que los estudiantes estén en silencio para comenzar la clase.

Utilice un micrófono para hablar en público.

Controle el estrés emocional que pueda afectar la voz.

Evite apretar los dientes durante la fonación.

Respire adecuadamente cuando hable.

Mantenga posturas adecuadas.

Utilice el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.
En las clases, cuando esté hablando haga pausas frecuentes en los límites naturales de la frase.
Borre la pizarra de manera vertical, es decir de arriba hacia abajo.
Aléjese del polvo de la tiza cuando borre la pizarra.

Sugerencias generales

Evite carraspear y toser con frecuencia.
Mantenga un estilo de vida y un ambiente saludable.
Sea sensible a los primeros síntomas de fatiga vocal como el dolor de garganta, sequedad, carraspera, ronquera, ardor, etc.
Si fuma, deje de hacerlo o trate de no hacerlo.
Si toma bebidas alcohólicas, hágalo solo en días festivos y con moderación.
Coma una dieta balanceada.
Duerma unas 8 horas diarias.
Haga reposo de voz, después de haber hablado de manera prolongada.
Evite hablar mientras haga un esfuerzo físico significativo.
Aprenda a respirar. La espiración es simultánea con la emisión.
Evite gritar habitualmente (Gómez, 2007) (Carmona, 2011)
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

El cuidado de la voz en la actividad docente es muy importante si se tiene en cuenta que esta es el instrumento básico de trabajo de los profesores. En la emisión de la voz intervienen diferentes órganos de los cuales la laringe y las cuerdas vocales son las responsables de la producción de la voz. Existen productos tóxicos que provocan alteraciones de la voz como el tabaquismo, el alcoholismo, la ingestión excesiva de café, además de factores ambientales y psicológicos. Se sugiere una serie de medidas para cuidar la voz durante la actividad docente 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. Una voz clara, fluida, y bien colocada es la mejor arma del profesor para cautivar la atención de sus alumnos. Ser consciente de que debemos cuidarla es un paso muy importante para todos los que de ella nos servimos en el quehacer diario.

REFERENCIAS

- Aramburu, 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. Recuperado el 2 de febrero del 2013 de <http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematica-voz.pdf>
- Cibanal, J.; Sánchez, A. y Balsa, C. (2003). *Técnicas de Comunicación y Relación de Ayuda en Ciencias de la Salud*. Madrid: Elsevier.
- Companioni, A. y Bachá, Y. (2009). *Prontuario de Ciencias Morfológicas*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Gómez, A. (2007). *La voz y su utilización en el ámbito profesional*. Recuperado el 2 de febrero de 2013 de

<http://www.edu.jccm.es/ies/.valdehierro/attachments/2007>

Málaga, J. *Anatomía y Fisiología de la Producción de la Voz*. En: La Problemática de la voz en los docentes. Recuperado el 2 de febrero del 2013 de <http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematica-voz.pdf>

Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. (22^a ed.). Recuperado el 2 de febrero de 2013 de <http://www.rae.es/rae.html>

Rodrigo, M. (2004). *Enseñanza vocal: Aprende a cuidar tu voz de forma práctica*. Recuperado el 2 de febrero del 2013 de

http://www.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/revistaEducarm/9/revista8_22.pdf

Prevención en escuelas. Conservación y cuidado de la voz: Grupo Sancor (s.f.) Recuperado el 2 de febrero del 2013 de

http://xa.yimg.com/kq/groups/18209890/2030206303/name/Cap_Doc_7.pdf

Tejeda, P. *Importancia de la voz en la profesión docente*. En: La Problemática de la voz en los docentes. Recuperado el 2 de febrero del 2013 de

<http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematica-voz.pdf>

Titze, IR. (2006). *The Myoelastic Aerodynamic Theory of Phonation*. Iowa City: National Center for Voice and Speech.

Voz . Microsoft Encarta. (2009). [DVD]. Microsoft Corporation: Autor