



Cuidado de la voz en docentes

Autor(a): Georgina Isabel García López

Esc. Sec. Of. No. 0575 "José María Velasco" 15EES0832B

Toluca, México

11 de enero de 2023



Mayo/2022

1. Bienvenida

El cuidado de la voz es un tema de creciente preocupación para los profesores. La naturaleza del trabajo, junto con una falta frecuente de entrenamiento de la voz, significa que los docentes estamos en mayor riesgo que la mayoría de los otros grupos de experimentar problemas vocales en algún momento en sus carreras

La voz es un recurso clave para los docentes, pero raras veces es tratado en nuestra formación. Sin embargo hay factores comunes que contribuyen al desarrollo de problemas de voz, como por ejemplo, técnicas de proyección y respiración ineficaces, exacerbadas por hablar durante largos períodos cuando se está cansado(a) o estresado(a), tensión vocal al estar frente a grandes Grupos, muchas veces en áreas de enseñanza con mala acústica y/o con un fondo ruidoso.

La mayoría de los docentes aceptan que de vez en cuando experimentarán ronquera o malestar, infecciones de las vías respiratorias superiores (resfriados y gripe), ronquera prolongada y recurrente y un cambio persistente en el tono o la calidad. Sin embargo, es difícil que vicién a su médico o ayuda especializada, por lo que prevenir estas condiciones como cursos de manejo de la voz, podría facilitar su trabajo y cuidar su salud.

II. Presentación

Como profesor, confías en gran medida en tu voz, ya que usada de manera efectiva, mantendrá la atención de los alumnos, capturarán su imaginación y lo ayudará a manejar el comportamiento en el aula con éxito. Los docentes tienen ocho veces más probabilidades de sufrir problemas de salud relacionados con la voz que los de otras profesiones.

Por lo que aprender técnicas vocales nos ayudan a hablar con claridad y confianza y hacerse oír sin gritar. Esto da una gran ventaja en el manejo del comportamiento y la presentación en el aula, además de capacidades que mejorarán su progreso profesional más allá del aula.

La atención a las técnicas de cuidado de la voz pueden ser de gran beneficio para los docentes. Por esta razón, los docentes deben de :

- Identificar cuándo se puede necesitar asesoramiento médico
- Estar alertas a los signos de dificultades vocales.
- Pérdida de voz regular y/o inexplicable.
- Un cambio en la calidad de la voz (por ejemplo, ronquera o croar) durante más de 10 días.
- Una voz que suena débil y cansada.
- Una voz y/o garganta que se siente constantemente dolorosa o como si hubiera un nudo en la garganta.
- Carraspeo frecuente.
- Pérdida de poder vocal o capacidad de proyección.

Al final de este curso el docente debe de identificar los siguientes puntos para mejorar su voz:

- Lista de verificación para usar la voz
- Relajación
- Respiración
- Nivelar su voz
- Aprovechar su entorno de trabajo (acústica, distribución y calidad del aire)
- Autoayuda para la fatiga vocal
- Hábitos para mejorar su cuidado para la emisión de voz

I. Metodología

Curso Teórico/Práctico

II. Objetivo general

Que los docentes:

- Conozcan los mecanismos de la producción vocal normal y factores que modifican
- Se informen sobre hábitos saludables y conductas tendientes a mejorar mejorar la calidad de la voz.
- Accedan a conocimientos y para el cuidado de la voz durante y fuera del trabajo

III. Índice temático

TEMA 1. EL DESARROLLO DEL LENGUAJE

Introducción

Comunicación, lenguaje y habla

Factores implicados en el desarrollo del lenguaje y la lectura

Factores implicados en problemas de comprensión oral

TEMA 2. FISIOLÓGÍA DE LA FONACIÓN

Introducción: el sonido

Principales sistemas implicados en la fonación

Anatomía y fisiología del sistema fonador

El mecanismo de habla de la laringe

Las partes del Sistema Nervioso implicadas en la emisión de la voz

Postura corporal adecuada para la articulación de los sonidos

TEMA 3. LA VOZ HABLADA

Introducción

Los trastornos de la voz

Importancia de los diferentes tipos de respiración en la producción de la voz

TEMA 4. LA VOZ PROFESIONAL

Introducción

Características y requisitos de la voz docente
La producción de la voz docente
Factores de riesgo que dañan la voz docente
Errores que cometen los docentes en la emisión de la voz
Adquisición de hábitos vocales adecuados

TEMA 5. LA AFECTACIÓN DE LA VOZ

Introducción
El uso correcto del aire
Patología vocales más comunes en los docentes
La fonación y el tabaquismo
Las hormonas y la voz
Síntomas que indican la existencia de desórdenes de la voz

TEMA 6. CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LA VOZ DOCENTE

Introducción
Medidas preventivas de los problemas de voz docente
La higiene vocal del docente
La alimentación
Reeducación de la voz
Los sistemas de amplificación
Ejercicios para preparar la voz (calentamiento)

Introducción general del curso:

El curso tiene por objetivo Implementar un programa conocer las bases fisiológicas y practicas para el cuidado vocal a docentes, para que utilicemos nuestra voz en forma profesional, entregando herramientas teórico-prácticas que permitan utilizar su voz con la máxima eficiencia posible, evitando la aparición y/o complicación de patologías laborales asociadas al uso vocal.

Temas	Descripción y Contenidos	Desarrollo del tema
El desarrollo del lenguaje	Clases expositivas y por medio videos y audios demostrativos del desarrollo del lenguaje y escritura y las implicaciones neuronales	Conocer aspectos esenciales de los temas a tratar con el fin de lograr un cambio de hábitos vocales en su contexto laboral y cotidiano, contestando a las 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?
Fisiología de la fonación	Clases expositivas y por medio videos y audios demostrativos Videos de anatomía de cuerdas vocales, videos de videoestroboscopia, audios de las voces de personas con ciertas patologías vocales, entre otros recursos.	https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevention/unidades/salud-laboral/cuida-tu-voz/Manual_voz.pdf
La voz hablada	<ul style="list-style-type: none">- Anatomía y fisiología de las cuerdas vocales, cualidades de la voz- Diferencia entre disfonía; afonía y eufonía, contexto docente actual- Factores de riesgo para docentes- Diferencia entre mal uso y abuso vocal- Pautas de higiene vocal, reflujo faringolaríngeo	Test de cuidado de la voz (Anexo 1)

	- Enfermedades vocales más común en docentes.	
La voz profesional y la afectación de la voz	Se trabajará la generalización de los contenidos y ejercicios aprendidos al contexto laboral, social y familiar de cada participante. Se realizarán dinámicas grupales y role playing para poder poner en práctica todo lo aprendido en el curso	Cuidado de la voz en contexto docentes, familiar y social Transferir los conocimientos y ejercicios aprendidos durante el curso a su vida diaria, con el fin de aplicar las conductas vocales adecuadas a sus actividades cotidianas
Cuidados específicos de la voz docente	Se realizará observación, análisis y retroalimentación de los patrones y vocales trabajados durante los primeros módulos. Los asistentes deberán elaborar una breve exposición por parte de los alumnos utilizando distintos patrones vocales.	Patrones vocales Identificar en otros y en ellos mismos los patrones respiratorios y vocales adecuados e inadecuados, para ser conscientes de ellos durante el día a día.

Cuidado de la voz para maestros

La enseñanza es una profesión muy exigente vocalmente. De hecho, la investigación sugiere que los maestros tienen tres veces más probabilidades de desarrollar problemas de voz que la población general, con hasta un 20 % de maestros experimentando problemas de voz cada año.

Muchos factores pueden afectar la voz, incluido el mal uso de la voz, la salud, el medio ambiente, el tabaquismo y el estrés.

A continuación se presentan algunos consejos generales sobre cómo los maestros pueden cuidar su voz:

- Bebe mucha agua a lo largo del día, al menos dos litros.
- Evite la tos persistente y el carraspeo; en su lugar, intente tragar, bostezar o respirar con los labios fruncidos.
- Tener períodos de descanso de la voz a lo largo del día: lo ideal es un período de al menos 30 minutos durante la jornada laboral en el que pueda trabajar sin hablar en absoluto.
- Evite gritar, vociferar, vociferar y abuchear. Intente hacer coincidir el volumen de su voz con la situación actual.
- Habla lo más bajo que puedas sin susurrar
- Use amplificación cuando esté en exteriores o en espacios grandes, y evite hablar con ruido de fondo. Trate de usar un amplificador o megáfono cuando sea posible

- Intente emplear estrategias no verbales para atraer la atención de los estudiantes o controlar el comportamiento, por ejemplo, aplaudir un ritmo, una señal de color, manos arriba en el aire, etc.
- Dar instrucciones a un pequeño número de alumnos que luego tienen la responsabilidad de informar al resto de la clase.
- Organice el aula de manera que los estudiantes que probablemente necesiten atención adicional estén al frente
- Párese en un lugar del salón de clases que sea más fácil para que los estudiantes lo escuchen; acérquese a los estudiantes cuando hable
- No hable en un tono o calidad de voz no natural durante un período prolongado de tiempo, por ejemplo, cuando lea a los niños o dirija obras de teatro.
- Trate de mejorar la acústica en su salón de clases usando muebles suaves y obras de arte, especialmente si hay principalmente superficies duras en el salón.
- Mantenga una rutina diaria de calentamiento y enfriamiento. Esto solo necesita 5 minutos y, por lo general, se puede completar en el automóvil de camino al trabajo o de regreso, o en el salón de clases justo antes de que los estudiantes ingresen. Su patólogo del habla le brindará un programa individualizado que puede incluir:
 - Expresar los sonidos 'm', 'n' y 'ng' en una sola respiración
 - Trino en tus labios y/orlengua, arriba y abajo de la escala
 - Tarareando o trillando los labios al ritmo de canciones en la radio
 - Concéntrese en hablar "fuera" de la garganta; evite presionar la voz y use una postura óptima al proyectar.
- Si la voz es persistentemente "ronca", descanse por completo durante un día durante el fin de semana.

Fuente: Bibliografía utilizada para el desarrollo del curso.

<https://mvac.com.au/voice-care-for-teachers/>

https://www.youtube.com/watch?v=dxMsBi_PXn0

Voice Care for Teachers -DVD- www.voicecareforteachers.com A. Russell, C. Pemberton, J. Oates

Introducción al manual del programa Voice Care for Teachers. Departamento de Educación, Empleo y Formación, Victoria. 2000.

Actividad: Si el tema lo requiere indicar el tipo, instrucciones y tiempo que se estima necesario para realizar la actividad:

1. Tipo de actividad: - Test del cuidado de la voz	2.- Nombre de la actividad : Sistemas de autoevaluación del rendimiento vocal, anexo
3. Objetivo de la actividad: Conocer como cuido mi voz	
4. Fuentes de apoyo: Anexo 1	
5. Criterios de Evaluación: El test permite evaluar la actividad	6. Tema vinculado a la actividad: La voz hablada
7. Valor de la actividad: 10 con respecto al 100%	8. Duración: 20 minutos
2. Tipo de actividad: - Diario de cuidado de la voz	2.- Nombre de la actividad : Realizar mi planeación para el cuidado de la voz
3. Objetivo de la actividad: planeación para cuidar mi voz	
4. Fuentes de apoyo: Anexo 2	
5. Criterios de Evaluación: Realizar la planeación para el cuidado de la voz	6. Tema vinculado a la actividad: Cuidados específicos de la voz docente
7. Valor de la actividad: 10 con respecto al 100%	8. Duración: 20 minutos

Material de apoyo:

El desarrollo del lenguaje https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-voz/Manual_voz.pdf

Fisiología de la fonación Anexo 1

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5583/DosalGonzalezR.pdf>

La voz hablada <https://www.youtube.com/watch?v=wpp018yPnVU>

La voz profesional y la afectación de la voz

https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/us_professional_veu_cast.pdf

Cuidados específicos de la voz docente

https://ens9002-inf.d.mendoza.edu.ar/sitio/autocuidado-de-la-voz/upload/LA_VOZ_-_2014.pdf

I. Forma de evaluación (ejemplo)

Tipo de Actividad	Nombre de la actividad	Porcentaje	Observaciones
Test	Test de cuidado de la voz	10%	
Planeación	Planeación del cuidado de la voz	10%	
Asistencia	Asistencia	60%	
Video	Realizar un video corto del cuidado de la voz	20%	https://emalbacete.es/manejo-de-la-voz-pautas-aprendizaje-y-actividades-para-hacer-desde-casa/
	TOTAL	100%	

Anexo 1 de evaluación del cuidado de la voz

SISTEMAS DE AUTOEVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO VOCAL

Registro de los factores de riesgo vocal (adaptado a partir del estudio "Perfil uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga", Bermúdez R.).

Conteste a las siguientes preguntas con tranquilidad y sinceridad. Sus respuestas le pueden orientar sobre algunos factores de riesgo vocal a los que está sometido.

Conteste "sí" o "no" a todas las posibilidades planteadas, pues las opciones no son excluyentes entre sí. Al final, sume las respuestas afirmativas, que valen 1.

Cuando usted habla en clase:

- | | |
|--|---------------|
| - Siente sequedad de garganta o boca | SÍ (1) NO (0) |
| - Siente picor en la garganta | SÍ (1) NO (0) |
| - Siente punzadas en la garganta | SÍ (1) NO (0) |
| - Ardor en la garganta | SÍ (1) NO (0) |
| - Molestias al tragar | SÍ (1) NO (0) |
| - Sensación de tener un bulto o algo extraño | SÍ (1) NO (0) |
| - Necesita carraspear o toser con frecuencia | SÍ (1) NO (0) |
| - Siente que le falta aire cuando habla | SÍ (1) NO (0) |
| - Le salen "gallos" algunas veces cuando habla | SÍ (1) NO (0) |
| - Pierde la voz momentáneamente | SÍ (1) NO (0) |
| - Le molesta la tensión del cuello, hombros o espalda | SÍ (1) NO (0) |
| - Siente bastante cansancio general al acabar la clase | SÍ (1) NO (0) |
- ¿Siente tensión en los músculos de su cuello, hombros o espalda?
- | | |
|------------------------------|---------------|
| - Durante la jornada laboral | SÍ (1) NO (0) |
|------------------------------|---------------|

- Al llegar la noche SÍ (1) NO (0)

- Durante el fin de semana SÍ (1) NO (0)

Hábitos:

- Bebe menos de 1'5 litros de agua al día SÍ (1) NO (0)

- Fuma más de 6 cigarrillos diarios SÍ (1) NO (0)

- Bebe más de 2 tazas de café, té o vasos de coca-cola SÍ (1) NO (0)

- Toma caramelos mentolados o refrescantes SÍ (1) NO (0)

- Usa sprays balsámicos de garganta SÍ (1) NO (0)

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

- ¿Se han ido haciendo cada vez más frecuentes? SÍ (1) NO (0)

- ¿Se han instaurado de manera permanente? SÍ (1) NO (0)

¿Padece alguno de estos trastornos?

- Faringitis frecuentemente SÍ (1) NO (0)

- Cúmulo de mucosidad en nariz o garganta SÍ (1) NO (0)

- Alergias SÍ (1) NO (0)

- Ardores o digestiones pesadas habitualmente SÍ (1) NO (0)

- Alteraciones tiroideas SÍ (1) NO (0)

- Anemia crónica SÍ (1) NO (0)

- Diabetes SÍ (1) NO (0)

- Hipertensión arterial SÍ (1) NO (0)

- Problemas de circulación (varices, retención de líquidos) SÍ (1) NO (0)

- Artrosis SÍ (1) NO (0)

- Alteraciones de hormonas sexuales SÍ (1) NO (0)

- Insomnio habitual SÍ (1) NO (0)

- ¿Ha tenido algún traumatismo en cabeza o cuello?

SÍ (1) NO (0)

Resultado:

Si las respuestas suman más de 8 puntos, debería considerar que está sometido a numerosos factores de riesgo vocal. Quizás sería interesante consultar con un médico especialista en voz para conocer el estado funcional de su sistema fonatorio y decidir si necesita algún tipo de tratamiento. De todos modos, en caso de no requerirlo o de obtener más de cinco puntos, sería recomendable que buscara asesoramiento y entrenamiento sobre el uso de la voz profesional, mejorando el nivel de satisfacción personal con su voz

Anexo 2

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
No gritar						
Bebo agua (2 litros)						
Descanso la voz entre clases						
Ejercicios para la voz						
Mantenga una rutina diaria de calentamiento y enfriamiento						
Lavarse los dientes, salud bucal						
Dormir bien						
No comer irritantes (alcohol, chile, etc)						