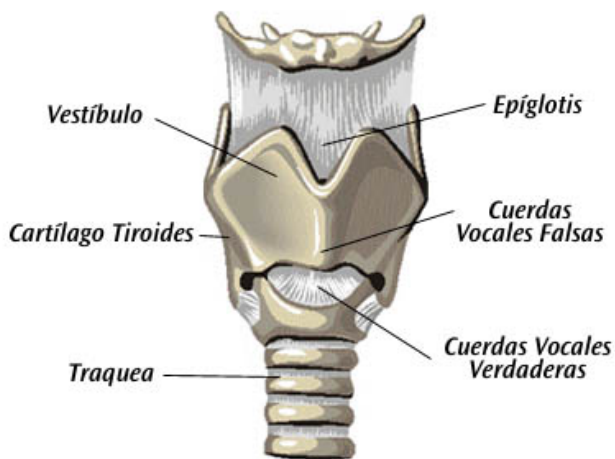


7. ENFERMEDADES DE LA VOZ

La voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y en el caso de los profesores es también su herramienta de trabajo.



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 mal la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados.

Si cuidamos la voz, seremos capaces de evitar disfonías. La disfonía la definimos como la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades, intensidad, tono, timbre y duración, debido a perturbaciones orgánicas o a una falta de coordinación de los músculos respiratorios, laríngeos o de las cavidades de resonancia que intervienen en el acto vocal; en el primer caso tenemos disfonías orgánicas y en el segundo, disfonías funcionales; en ambos casos, el resultado es una voz patológica.

En las disfonías funcionales no existe ningún factor orgánico o neurológico que lo genere, la vocalización incorrecta o abusiva ocurre dentro de una estructura laríngea normal.

En las disfonías orgánicas existen alteraciones principalmente en las cuerdas vocales que no van a poder generar sus funciones básicas.



La disfonía puede tener una etiología muy diversa, pero lo que nos interesa saber es que existe un proceso importante y básico generador de las alteraciones de la voz, y este proceso consiste en un círculo perjudicial de sobreesfuerzo vocal.

¿Cómo una voz normal se convierte en disfónica?

El docente que hace mal uso o abuso de su órgano vocal, está obligado a realizar un esfuerzo muscular, una contracción forzada para obtener los sonidos con intensidad y amplificación exagerada.

Como hemos comentado anteriormente en la disfonía funcional la causa proviene de una incorrecta utilización del órgano fonador, que se ha producido por un abuso y/o un mal uso de la voz, si esta alteración persiste puede degenerar o convertirse en una disfonía orgánica.

¿Qué otros factores contribuyen al desarrollo?

Hay que agregar las condiciones ambientales y psicológicas en que dicho colectivo desarrolla su actividad docente:

- La práctica docente transcurre a lo largo de seis o más horas lectivas al día, a veces con frecuentes cambios de aula y con grupos de diferentes niveles educativos, lo que obliga a un uso muy variado de la voz, ya que en determinados momentos el docente ha de hablar con gran intensidad, en un ambiente ruidoso o en aulas que no siempre reúnen las condiciones acústicas idóneas.
- El medio en el que tienen lugar las clases, por ejemplo los profesores de educación física, que deben trabajar en espacios abiertos, dónde es difícil oír la voz del profesor o en condiciones climáticas adversas, frío, calor, humedad, agentes nocivos como el polvo de la tiza y uso de la voz en condiciones más debilitadas, agentes infecciosos, alérgicos... etc.
- Los profesores de infantil y música requieren además del uso correcto de la voz cantada y del control en la variabilidad de los tonos para no generar fatiga vocal.

- 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 y la propia manera de hacer, se traduce en ocasiones, en elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión que pueden provocar bajas laborables más o menos prolongadas.
- Por todo ello, el docente puede ver afectada su voz, notando que ésta pierde calidad y eficacia a lo largo del día o en el transcurso de la semana en función del desgaste al que se ve sometida.

Datos que demuestran la problemática de las alteraciones de la voz en el colectivo de profesionales dedicados a la docencia:

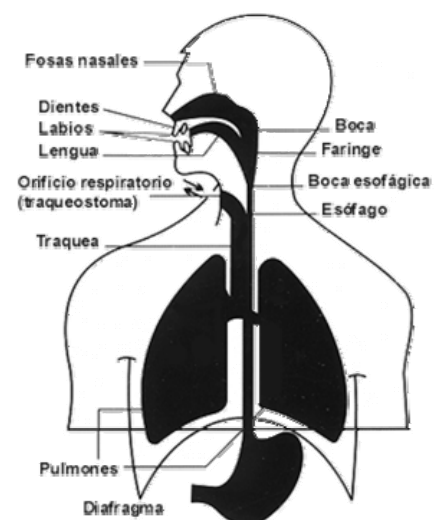
- Un 62% de maestros de enseñanza pública y privada, fueron diagnosticados de un deterioro de la voz (E. Perello, 1985)
- El 48% de una muestra de 790 profesores padecían problemas de ronquera y voz cansada (M. Puyuelo, 1992)
- En estudios actuales, la segunda causa principal de baja laboral en la profesión docente son las disfonías y la primera los problemas psicológicos de depresión y ansiedad (En la Comunidad de Madrid 2000).

Estos datos nos llevan a concebir esta alteración como una enfermedad profesional.

Errores que cometen los maestros y profesores:

Los errores se pueden clasificar en dos grandes alteraciones:

1. **Abuso vocal**, donde 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 debilitadas por infecciones, alergias, etc.

2. **Mal uso vocal**, es el uso incorrecto del tono y de la intensidad de voz, utilización de la respiración y las cavidades de resonancia de forma incorrecta.

7.1. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DE LA VOZ:

- **Evitar carraspear y toser con frecuencia.**

Cambiar la conducta por:

- Bostezar para relajar la garganta
- Beber agua a menudo y tragar lentamente.

- **Evitar gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.**

Cambiar la conducta por:

- Encontrar formas no vocales de mantener la atención de los alumnos: palmas, silbidos, llamar con un instrumento, gestos, cambios de entonación etc.
- Reducir el ruido de fondo existente en el entorno de clase.
- Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
- Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas.
- Esperar a que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar.

- **No dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.**

Cambiar la conducta por:

- Utilizar un micrófono para hablar en público.
- Proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
- Conozca sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad.

- **Evitar el stress, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.**

Cambiar la conducta por:

- Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz.
- Evitar los esfuerzos vocales intensos y agresivos.



▪ **Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.**

Cambiar la conducta por:

- Mantener la garganta relajada cuando empiece a hablar.
- Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Aprender ejercicios de relajación específicos.
- Usar técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.

▪ **Respirar adecuadamente.**

Cambiar la conducta por:

- Mantener el cuerpo relajado y que la respiración sea natural.
- Permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente.

▪ **Utilizar posturas adecuadas.**

Cambiar la conducta por:

- Mantener una posición para hablar confortable, erguida y simétrica.

▪ **Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave, para no dañar el mecanismo vocal.**

Cambiar la conducta por:

- Mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien.
- Permitir una variación del tono vocal mientras habla.

▪ **Mantener un estilo de vida y un entorno saludable.**

Cambiar la conducta por:

- Limitar el uso de la voz. Destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
- Aprender a ser sensibles a los primeros signos de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad.
- Evitar ambientes secos y poco húmedos, como el aire acondicionado o mucha calefacción.