



USO, CONSERVACIÓN Y VALOR PROFESIONAL DE LA VOZ

Nora Maite Lince Acosta

Universidad de Oriente. Máster en Ciencias de la Educación y profesora auxiliar

maite.lince@uo.edu.cu

Armando Peña Rodríguez.

Universidad de Oriente. Máster en Ciencias de la Educación Superior y profesor asistente

armando@uo.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Nora Maite Lince Acosta y Armando Peña Rodríguez (2020): "Uso, conservación y valor profesional de la voz", Revista Caribeña de Ciencias Sociales, ISSN 2254-7630 (octubre 2020). En línea: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/10/conservacion-voz.html>

RESUMEN

El presente artículo hace referencia a la importancia de la voz para aquellos profesionales que la utilizan como instrumento de trabajo con énfasis en maestros y profesores, juristas, locutores, cantantes etc. Las dificultades más frecuentes que se comenten en su uso, la necesidad de usarla adecuadamente para su conservación en función del bienestar de su desempeño de forma que eviten la aparición de trastornos que imposibiliten la adecuada actuación. También reconoce el valor social de la voz de estos profesionales al constituir modelos lingüísticos para quienes los escuchan, tiene el encargo de la protección de la cultura expresada a través de la lengua materna y en el caso de los maestros, repercute en el aprendizaje de los alumnos. Se hace mención de las disfonías profesionales, considerándose como uno de los problemas que afecta más a los docentes.

Palabras claves: Voz, dicción, profesionales de la voz, disfonía profesional

USE, CONSERVATION AND PROFESSIONAL VALUE OF THE VOICE.

SUMMARY

The present article is concerned to the importance of the voice for those professionals that utilize it like a work tool emphasizing in teachers and professors, jurists, radio speakers, singers etc. The most frequent difficulties made in its use; the need to use it adequately for its conservation in terms

of the well-being of its performance so that they could avoid the appearing of disturbances that make impossible the adequate acting. It is also recognized the social value of the voice of these professionals who constitute linguistic models for those persons who listen to them; the voice has the assignment of the protection of the culture expressed through the native tongue and in case of the teachers, it has an influence upon the pupils' learning. It is mentioned about the professional dysphonia, considering as one of the problems that more affects the teachers.

Key words: Voice, diction, voice professionals, professional dysphonia.

El acelerado desarrollo del conocimiento, las crecientes demandas de la sociedad, los retos de la ciencia en el siglo XXI y su relación con las exigencias sociales de un mundo globalizado, de abundante flujo informático y creciente desarrollo tecnológico, requieren de profundas transformaciones orientadas a lograr el desarrollo de una cultura general y la formación integral de los profesionales.

Los profesionales de la voz, entre los que se pueden mencionar a los maestros y/o profesores, son todos aquellos que la utilizan como medio de trabajo, por ejemplo: comunicadores sociales, locutores, abogados, cantantes, entre otros. Ellos juegan un importante papel dentro de la sociedad, ya que en su quehacer diario hacen uso de la lengua materna, como medio esencial de comunicación y de cognición.

La lengua es un componente básico de la cultura, por tanto, de identidad nacional de los pueblos, quienes la utilizan en función profesional son percibidos como modelos lingüísticos, ya sean públicos, alumnos u otros auditorios. Se supone que esa utilización descansa en preceptos higiénicos, pedagógicos y de otras índoles para la conservación, no solo de la lengua misma, sino del medio más importante en que ella se apoya: la voz.

Sin embargo, en algunos profesionales de la voz es frecuente escuchar frases como: *"me duele la garganta de tanto hablar"*, *"estoy afónico, tuvo que gritar mucho a los alumnos"*.

¿Por qué ocurren esas afectaciones?

Por el uso inadecuado de la voz, que se manifiesta en:

- Hablan con tonos inapropiados entre sus colegas de clases, en auditorios pequeños con interlocutores cercanos unos de otros.
- Poseen un el tipo respiratorio clavicular o costal superior.
- No son sistemáticos en la toma de medidas para prevenir las enfermedades respiratorias agudas.
- En el desarrollo de la práctica profesional, utilizan la voz como instrumento de control disciplinario.

El desconocimiento de la importancia de la voz como instrumento de trabajo y el cuidado de la salud como parte de la profesión, están entre las posibles causas de estas manifestaciones del uso inadecuado de la voz.

De no ser atendidas estas situaciones desde la formación profesional ocasionaría:

- Trastornos de voz que interrumpirían su desarrollo profesional de manera transitoria o permanente.
- Una voz inadecuada afecta la motivación por la recepción del mensaje.

- Afectaciones psicológicas, emocionales y de la autoestima de estos profesionales.
- Afectaciones en su calidad de vida.
- Repercute desfavorablemente en la economía, si tenemos en cuenta el costo que representa la formación de un profesional y que tenga que abandonar su trabajo pasado poco tiempo de su egreso.

Por tanto, hoy constituye un problema entre los maestros, el inadecuado conocimiento en el uso profesional de la voz y la aplicación de medidas para su conservación. Esto implica perfeccionar el proceso formativo de una manera creadora, que posibilite la asimilación de una cultura general en los profesionales que usan la voz como instrumento de trabajo y que la asimilación de esta cultura asegure la modificación de sus modos de actuación. Es importante el uso de actividades investigativas que, además de hacerlos transitar por el camino de la ciencia, los instruya con nuevos conocimientos, amplitud del léxico, adecuada dicción, es decir, les desarrolle la competencia comunicativa, sobre la base de principios éticos. Por otra parte, los profesionales de la voz deben convertirse en el grupo de avanzada en el respeto a la lengua materna dentro de una comunidad lingüística.

La comunicación se define como un proceso dinámico de transmisión y recepción de información a través de un canal de comunicación. Es un proceso de interacción social, de intercambio entre los sujetos, psicológico, asociado a la comprensión y producción del lenguaje oral, escrito, gestual, etc., por tanto, su ámbito de actuación y área de conocimiento es tanto el educativo como el clínico.

En el artículo "Acerca de una teoría sobre el origen del habla en la humanidad con derivaciones terapéuticas. Nueva interpretación" (Cabanas, R 1979) establece los nexos y diferencias entre la comunicación humana, la comunicación oral y sus niveles: lenguaje oral, habla y la voz y las implicaciones terapéuticas a las cuales haremos referencia por el enfoque de comunicación y actividad.

La comunicación humana la define como "*...la capacidad codificadora-decodificadora para conformar intencional y convencionalmente un mensaje y entender, visto como un acto en que el mensaje del codificador es recibido y descifrado o decodificado*". (Cabanas, R 1979) Por otra parte, González define la comunicación como "*...un proceso de toda la actividad humana, ya que se basa en la calidad de los sistemas interactivos en que el sujeto se desempeña y, además, tiene un papel fundamental en la atmósfera psicológica de todo grupo humano*", (González 1995). Los tipos de comunicación según el autor son: social, educativa y desarrolladora.

La comunicación se organiza a través de dos canales: el canal verbal que incluye el lenguaje oral y el escrito y el canal extraverbal: el lenguaje corporal y gestual, ambos canales transmiten un mensaje emotivo. Ocurre en un contexto, que son las condiciones sociohistóricas, ambientales y físicas; utiliza un código y tiene una intención.

El desarrollo de la comunicación lo determina también el estado de los dos componentes básicos: emisor y receptor. Suponiendo que ellos posean un normal desarrollo de la salud, tanto en lo psicológico como fisiológico, el intercambio de mensajes debe fluir sin dificultad.

Precisamente, el estado de uno de los elementos de la comunicación, el receptor, ha sido objeto de análisis históricamente. Su estudio ha comprendido diversas aristas, entre ellas: sociológicas, semióticas, lingüísticas, antropológicas y filosóficas. Aunque las valoraciones realizadas incluyen diversas ideas sobre el papel del receptor en la comunicación, las de mayor interés para el objetivo de este trabajo son las de carácter sociolingüístico.

De ahí que, al estudiar la voz, los autores del trabajo lo hacen enfocados en su papel social como instrumento para educar.

La voz: ese don del ser humano

La teoría evolucionista sitúa al ser humano en una etapa avanzada del desarrollo de los seres vivos. Como resultado de las influencias de varios factores, las condiciones anatómicas se adaptaron para la supervivencia por encima del resto de los animales, y un elemento esencial lo fue la capacidad de comunicarse mediante el lenguaje articulado.

El lenguaje articulado, sin menospreciar el valor signico de la gestualidad y otros medios de la comunicación, puede considerarse una de las adquisiciones más importantes que ha tenido el hombre. Es el resultado de un complejo sistema de interacciones entre varios factores que la ciencia moderna agrupa en biológicos, psicológicos y sociales, como parte de los fundamentos generales del desarrollo de la personalidad.

No se puede separar el desarrollo del lenguaje del desarrollo de la personalidad. Este es un elemento identitario de ella. Sin embargo, para el estudio de los elementos que dan origen al lenguaje articulado y su manifestación concreta en el habla de cada individuo, como es la voz, es necesario separarla.

La comunicación oral tiene tres niveles: lenguaje oral, habla y la voz. La lengua oral, entendida como la codificación de mensajes mediante los códigos sonoros de la lengua, con apoyo en determinados recursos paralingüísticos como: la gestualidad, iconografía e imágenes; el habla, como el modo en que cada persona utiliza los recursos de la lengua para transmitir el mensaje; la voz, como la expresión fática del habla, que identifica al hablante y lo hace único.

Considerar la voz como elemento distintivo de cada persona, parte de su propia concepción, por tanto, es un rasgo del desarrollo ontogenético y filogenético. No se forma un día, ni siquiera en una etapa de la vida, sino a través de toda la vida con características variables respecto a sus cualidades, con arreglo a las circunstancias históricas y actuales del desarrollo de la personalidad.

En su existencia, las personas desarrollan su espiritualidad y, al morir, dejan lo que se denomina "legado". Quedan sus ideas, su ejemplo, incluso las cosas materiales que le pertenecían, pero con los avances de las tecnologías se puede conservar la voz a través del tiempo, la cual evoca de inmediato a su dueño cuando es escuchada. Esta relación directa voz-persona, se produce también por un fenómeno eminentemente psicosocial.

De alguna forma, a través de las relaciones interpersonales en la comunicación, se establecen lazos entre las cualidades del sonido presentes en la voz de cada cual y la creación de patrones mentales de quien la escucha con reiteradas frecuencias. El papel de lo social es determinante en este punto. Por una parte, quien escucha es también usuario de la lengua, la conoce porque la adquirió durante su desarrollo, aún con los defectos o incompetencias en su empleo, pero en lo esencial, sobre todo en el nivel fonológico, domina los códigos; por otra, la voz es la expresión inmediata de las necesidades de hablar, y la principal necesidad que satisface el hablar es de carácter social.

En la práctica, habla y voz están unidas, una depende de la otra. Cuando hay habla inevitablemente hay voz y viceversa, porque esta última es expresión física del habla. No son lo mismo. Véase esta expresión: *“el paciente habla, pero su voz todavía refleja malestar”*. Así, un foniatra deja ver que su paciente necesita más tiempo para la recuperación, gracias al estudio de su voz.

El habla y la voz son instrumentos del pensamiento y la voz, sobre todo, de los sentimientos, por tanto, tiene una conexión inmediata con la vida interior del individuo, representando el espejo de su equilibrio o desequilibrio internos.

Esto quiere decir que las deficiencias verbo vocales (que muchas veces son índice de trastorno psíquico) siempre serán fuente de desórdenes de la personalidad, cerrándose así un verdadero círculo vicioso. Toda persona que no tiene una salida adecuada para expresarse se siente reprimida y su reacción es contraproducente, agravando esto su dificultad de expresión, o lo que es lo mismo el sujeto con defectos del habla o de la voz no solo sufre por la dificultad de su efectividad comunicacional: empeora por la conciencia de su propio problema, se ve defraudado en sus ambiciones de contacto y convivencias sociales, y entra más en sus desviaciones psíquicas. La base de esta situación es que sufre una condición psicógena especial, estar enfermo y parecer ridículo.

Esta problemática no se presenta en otros minusválidos, ya que la sociedad los atiende cada vez más, los ayuda a resolver sus dificultades considerando esto un deber de solidaridad humana y consecuentemente los respeta. Esta misma sociedad reacciona diferente ante el afectado en su comunicación oral. Se ríen de ellos, los imitan para burlarse y esto da explicación en parte a las repercusiones psíquicas en estos pacientes. Estas deficiencias se exageran por las dificultades socioeconómicas, educacionales y culturales, llevándolos todo esto en la mayoría de los casos a la neurosis.

Al pensar en la importancia social de una adecuada habla y voz hay que pensar cuantas ocupaciones y profesiones, dentro de todas las actividades de la sociedad, les están vedadas prácticamente al que padezca una deficiencia del habla o de la voz. Por ejemplo: no podrían estudiar locución, actuación, ni ser recepcionistas, secretarias, no podrían ejercer profesiones como maestro o profesor, jurista, diplomático ni otras donde el uso de la expresión oral sea fundamental.

Tendrá dificultades para ser dirigente político o administrativo, todo esto si la enfermedad se produce congénitamente o a una edad temprana, pero si se instaura durante el desempeño de las funciones antes mencionadas, tendrían que producirse cambios de trabajo, que por lo general es la consecuencia final y el resultado la pérdida de hombres-horas de labor, por los permisos médicos que esto acarrea.

Esto es traumatizante en grado sumo para el enfermo que se afecta psíquica y económicamente pues se ve obligado a trabajar en lugares donde no tenga que utilizar el habla, sin tener en cuenta el talento o la preparación para empleos de mayor jerarquía, considerándose un mal ajustado social y económicamente.

También se encuentran personas afectadas en su comunicación oral, se rehúsan a la superación educacional y cultural por los mismos trastornos psicológicos que acarrea este problema, perdiendo oportunidades que les brindarían una mejor situación socioeconómica.

La voz es la muestra más evidente del estado de ánimo y de la personalidad del individuo. A través de ella se puede percibir sentimientos y pensamientos, aunque no estén expresados con palabras. Es la manifestación de la expresión que permite la comunicación entre todas las personas.

Jamás se reflexiona acerca de cómo se produce y sólo tomamos conciencia de su valor, cuando se altera su rendimiento, disminuye o la perdemos.

La voz es el medio por el cual las palabras y pensamientos pueden transmitirse. Esta transmisión no se realiza siempre de igual forma, sino que varía de momento a momento, de día a día, porque la voz es un sistema dinámico.

Con la voz se transmite:

- En el trabajo: conocimientos, ideas. Se sabe que la gran mayoría de las personas necesitan la voz para su trabajo.
- En el medio social: va a permitir la conexión con los demás, hacerlos partícipes de las necesidades, sentimientos y emociones de quien habla.
- En cualquier medio y situación es un trasmisor de datos: edad, sexo, salud, además informa de muchos datos de nuestra personalidad, de nuestra forma de ser, de nuestras emociones.

Por lo expuesto se puede decir que la voz es uno de los importantes elementos de la comunicación y está íntimamente relacionada con la parte emocional y psíquica de la persona. Por lo tanto, la voz es comunicación, personalidad, imagen. Se depende de ella para informar, persuadir y conectar unas personas con otras.

La voz profesional, un instrumento de trabajo

El profesional inicia su actividad con la preparación técnica específica que hace a los contenidos programáticos e intelectuales propios de su profesión. Muy raras veces se tiene en cuenta con qué condiciones vocales va a transitar su vida profesional. Muchos tienen dificultades con su voz, pero siguen hablando; no como quieren, sino como pueden.

Un profesional de la voz es aquella persona que utiliza su voz como medio primario para la comunicación dentro de su ocupación. Este término involucra dos aspectos:

1. Requerimiento de comunicación por medio de la voz.

2. Producción de una voz deseable.

Los profesionales de la voz tienen la necesidad de una producción vocal adecuada y duradera. Por tal motivo deben informarse sobre los cuidados de la voz y su uso correcto. Esto facilitará el tomar conciencia de la responsabilidad que tienen sobre la conservación de su voz y mejorará el conocimiento sobre las consecuencias de su uso inapropiado.

Todas las personas que utilizan su voz profesionalmente pueden potencialmente hacer mal uso o abusar de la misma. Utilizan su órgano vocal en las más variadas situaciones comunicativas: para explicar, preguntar, dar instrucciones, cantar. A todo ello hay que agregarle las condiciones ambientales y psicológicas en que se desarrolla la actividad. Todo se complica cuando en determinados momentos ha de hablar elevando la intensidad vocal, o en ambiente ruidoso.

El manejo de la voz es indispensable debido a que una voz bien robustecida, de timbre agradable y de clara dicción, presenta los elementos necesarios para transmitir eficazmente el mensaje que el profesional se propuso hacer llegar a quienes lo reciben.

Estas características hay que trabajarlas y ejercitarlas constantemente.

Para el buen manejo y uso de la voz y del habla hay que considerar en conjunto: las características y cualidades de la voz (timbre, volumen, tono y ritmo o velocidad), la fusión de los aparatos respiratorio, fonador y resonador, que producen la voz.

La producción de la voz profesional necesita de un entrenamiento especial de la respiración y su apoyo costo-diafragmático. De acuerdo con las necesidades del contenido a comunicar el aire inspirado debe ser correctamente dosificado para manejar y terminar frases largas con un buen ritmo fono-respiratorio.

La postura y la respiración tienen una gran importancia en la emisión de la voz. Un cuerpo con una columna que no mantiene una verticalidad adecuada no puede producir una voz fisiológicamente correcta.

Los profesionales de la voz como modelo verbo vocal ante los públicos.

El uso adecuado de su lenguaje y la expresión oral correcta son condiciones necesarias para la competencia profesional. Como modelo lingüístico ante las personas que los escuchan, debe ser portador de la norma culta en todos los niveles de la comunicación oral referidos a lenguaje, habla y voz. Debe hacer uso de un lenguaje rico en vocabulario, adecuado al nivel que enseña y eso justamente se logra ampliando siempre sus conocimientos mediante la lectura.

El habla requiere del uso de la norma en aspectos de dicción, articulación, velocidad y ritmo, eliminando las pseudo dislalias o dislalias culturales, para con una articulación precisa y bien dibujada, su mensaje sea inteligible, tenga mayor alcance y logre la eficacia que se ha propuesto. La voz exige una óptima funcionabilidad vocal en cuanto a tono, intensidad, timbre, entonación, resonancia, alcance y expresividad; elementos de los que dependerá en gran medida la calidad de su emisión verbo vocal y de los cuales los oyentes se benefician cuando estas características son el producto de una comunicación eficiente.

El comunicador requiere también, de un uso correcto de la voz cantada y del control en la variabilidad de los tonos para la narración de cuentos y aprendizaje de canciones que se deben realizar con la entonación adecuada, lo que facilita la motivación, la concentración de la atención, la comprensión y despierta la emoción.

La voz de estos profesionales es la principal referencia articuladora y auditiva que tiene los oyentes durante el proceso comunicativo y la alteración de la dicción o de alguno de los atributos vocales puede ocasionar que el mensaje no sea eficaz.

Son un el modelo verbo vocal a imitar donde su influencia con una pronunciación correcta es imprescindible, como patrón lingüístico. La superficialidad articuladora y especialmente las dificultades en la dicción, contribuyen al deterioro del patrón articulatorio correcto y el mensaje puede resultar ininteligible. En estos casos, la dicción se torna opaca e ininteligible a causa de que no existe una adecuada apertura bucal para la articulación de los fonemas. Así también, la superficialidad articuladora tiende a aumentar la velocidad del habla y se pierde precisión de la cadena hablada ya que no hay cambios en las dimensiones de su cavidad oral en los ajustes requeridos para la producción de las vocales lo cual puede influir en la comprensión del mensaje educativo. El transporte inadecuado de la lengua y la excesiva apertura bucal (sobreutilización de la punta de la lengua y de los labios), constituyen hiperfunciones que, en el curso de la articulación afectan la resonancia normal de la voz.

El comportamiento vocal de la población a menudo es un reflejo del que utilizan profesionales como los locutores, cantantes, periodistas o profesores. Una parte importante de las disfunciones vocales infantiles tiene su origen en la imitación del modelo vocal de su maestro. Si estamos en presencia de un buen modelo y se refuerza las técnicas vocales adecuadas, es más difícil que se incrementen las alteraciones vocales por abuso y mal uso vocal; por el contrario, gritos, control de disciplina con la voz o mala utilización de atributos vocales pueden constituir patrones de imitación negativos.

Se ha demostrado que el procesamiento del lenguaje hablado ante voces disfónicas, tiene un efecto desfavorable por rechazo en la recepción del mensaje y cansancio o cuando el habla gritando o con exceso de intensidad en la voz, utiliza un tono inadecuado (muy agudo o grave) o con monotonía. Los cambios tonales dentro de la modulación de la voz consiguen efectos fijadores dependiendo de la parte del mensaje que se refuerce, así como también, destacan la importancia de algún aspecto del tema que se trate.

Repercusión de un uso inadecuado de la voz y la dicción por parte del maestro.

El docente es un profesional de la voz y como tal, pertenece a un colectivo numeroso que desempeña una labor social crucial en la formación de niños y jóvenes, por lo que las alteraciones de la voz le ocasionan problemas laborales, económicos, sociales y culturales.

Los problemas de la voz en los docentes incluyen sobre el docente, el alumno, el proceso enseñanza-aprendizaje y la economía.

La profesión de maestro juega un papel importante en el desarrollo de alteraciones de la voz. La voz es herramienta indispensable para el trabajo y a su vez, este uso profesional se considera un factor de riesgo para la aparición de patología de laringe; lo cual sucede cuando la voz no está preparada para el desempeño profesional del docente y el mal uso y abuso vocal es continuo y recurrente.

¿Qué se entiende por mal uso y abuso vocal?

El mal uso es el manejo inadecuado de las cualidades de la voz. Ejemplo de ello son: las imitaciones vocales, utilización de un tono inadecuado o una respiración incorrecta, así como también, cuando habla demasiado rápido o con poca apertura de la boca para la articulación.

El abuso vocal es todo comportamiento impropio y excesivo tal como: gritar, hablar alto o durante mucho tiempo, hablar sobre el ruido o en ambientes contaminados, sin una acústica adecuada, o por uso indiscriminado de la voz confiando en sus condiciones naturales, entre otros.

El docente está expuesto a un mal uso y abuso de la voz, cuando no hace un adecuado uso de los recursos docentes que le permitan economizar su voz y disminuir el esfuerzo vocal, no descansa la voz en los recesos y con frecuencia, usa la voz como control disciplinario, todo lo cual determina un maltrato a su órgano vocal.

El esfuerzo vocal que requiere la labor docente es la causa de las alteraciones vocales del profesorado y se atribuye a diferentes factores: internos o propios de la personalidad del maestro y externos o ajenos, que corresponden al contexto generalmente ligados a las condiciones de trabajo.

Factores internos:

- Fisiológicos: condiciones en que se encuentra el sistema fonoarticulatorio, relacionado directamente con el habla y que puede estar afectado por razones de salud o accidentes;
- Psicológicos: estado emocional-afectivo desfavorable para las exigencias de la comunicación en un contexto determinado; inexperiencias para el control emocional ante situaciones inesperadas o eventos desagradables en el sistema de relaciones profesionales; y relacionados con estos
- el estrés profesional.

Factores externos:

- Sobrecarga de trabajo, la cual influye en a la práctica docente durante varias horas al día, especialmente en el horario de la mañana.
- La disciplina de los alumnos. El deterioro del comportamiento en los alumnos, unido a la mala aplicación de los métodos educativos, trae como consecuencia un esfuerzo adicional para el control de la disciplina, muchas veces apoyado en tonos muy altos para dirigirse a los alumnos.
- Variaciones del tono e intensidad de la voz durante el horario laboral.
- El ambiente con ruidos excesivos.
- Condiciones acústicas desfavorables en las aulas o el trabajo en espacios abiertos;
- Condiciones climáticas adversas.

- Polvo de la tiza.

Investigaciones sobre los factores de riesgo vocal también plantean un desgaste significativo después de varios años de uso profesional de la voz, puntualizando que la voz del profesor es vulnerable al tiempo y al uso inadecuado, sin orientación vocal para la profesión. Todos estos factores de riesgo contribuyen al stress que favorece el abuso vocal.

Una característica relacionada con estos factores es que ellos no actúan independientemente. Por lo general, se relacionan entre sí, y desde el punto de vista de un evaluador, debe tener en cuenta este criterio para descubrir con exactitud cuáles o cuál focalizar como causante principal de una afectación.

Sin embargo, para otros investigadores la etiología de las alteraciones de la voz en el profesional docente radica fundamentalmente, en una técnica vocal deficiente y/o abusos vocales sin tener en cuenta la profilaxis vocal. La intensidad de voz muy alta que puede estar presente desde la infancia por gritar y chillar, cantar sin previa enseñanza ni entrenamiento, agotamiento vocal por las condiciones acústicas deficientes, o hablar al aire libre; un ataque vocal defectuoso; una respiración incorrecta, dada por una respiración insuficiente, emisión breve y entrecortada del soplo espiratorio, así como una expulsión brusca del aire pulmonar al principio de la palabra, tipo de respiración clavicular o falta de apoyo abdominal durante la emisión de la palabra; el uso de un tono inadecuado, monotonía; la articulación rápida, superficial o demasiado acentuada; causas psicósomáticas por ser la fonación la manera de exteriorizar conflictos, emociones intensas; abusos de carraspeos, aclararse la voz o toser forzadamente; así como, los movimientos inadecuados del mecanismo velofaríngeo en el habla, constituyen hiperfunciones que indican el mal uso de los procesos involucrados en la emisión verbo-vocal y pueden condicionar alteraciones de la voz.

El mal uso y abuso vocal antes mencionado y el no cumplimiento de las medidas profilácticas para su conservación, posibilita que el maestro sea más propenso a fatigar su voz y a padecer de disfonías profesionales.

¿Qué son las disfonías profesionales?

Las disfonías profesionales son las alteraciones de la voz producidas por el esfuerzo vocal debido a un desempeño vocal profesional.

En la actualidad, esta afectación constituye un problema de salud en los docentes por acompañarse de una elevada frecuencia de daño laríngeo. Según consideraciones de varios autores, la prevalencia de síntomas de alteraciones de la voz es 2 o 3 veces más frecuente en los maestros y aún más elevada, cuando se identifican alteraciones de las cuerdas vocales mediante la observación laringoscópica de las mismas. Las cifras de prevalencia mundial de disfonía en el docente se encuentran entre 8,7 y 70% y en Cuba se ha constatado hasta un 68% en los maestros de enseñanza primaria y hasta 35.7% en la enseñanza superior. Así también, se han reportado desórdenes en la voz en los estudiantes de pedagogía con cifras entre 14,3 y 39% en el ámbito

internacional y en Cuba (Pazo, T 2007) han resultado tan altas como las constatadas en los maestros, lo cual se incrementó después de impartir docencia cuando los estudiantes no habían recibido educación vocal.

En Cuba, la laringitis nodular crónica fue reconocida legalmente como enfermedad profesional para los educadores a partir de 1996, se mantiene como un problema de salud ocupacional, especialmente para las maestras de enseñanza primaria y las educadoras de círculos infantiles, con aparición en edades más tempranas y con menos tiempo de trabajo.

El seguimiento de su patología fonológica es muy irregular, debido a que la importancia de su labor requiere de su uso vocal y presencia continua en las aulas. Esto trae como consecuencia el abandono del tratamiento una vez mejorada la afectación, lo que impide una rehabilitación fonológica completa incluyendo la educación vocal, haciéndose más difícil, modificar conductas erróneas, formar nuevos hábitos o restaurar el funcionamiento normal de su emisión en un corto plazo.

La afectación vocal también ocasiona y/o retroalimenta problemas emocionales que provocan tensiones en el aparato fonador, con la posibilidad de iniciar, exacerbar o mantener una disfonía por tensión muscular. A su vez, problemas de inseguridad y temores pueden incidir en una conducta agresiva o impulsiva, ocasionando abusos vocales que incrementan la afectación vocal.

Es preciso tener en cuenta que tanto el habla, como la voz, están íntimamente relacionadas con la psiquis del individuo ya que, a través de las palabras se expresan las ideas y mediante la voz, la afectividad y las emociones permiten reflejar la individualidad fisiológica y psicológica del individuo. Es así como, si el docente está presionado por tanta carga emocional no canalizada o no puede cumplir con sus objetivos profesionales, la angustia y la frustración puede ocasionarle una alteración de la personalidad y un aislamiento debido a sensación de inseguridad o falta de autoridad. La voz como expresión de su personalidad, influye en su autoconcepto y el concepto que tienen los demás de él; cuyo resultado es la limitación de las relaciones sociales en su desempeño profesional y en la participación social de las actividades diarias lo que entonces, puede incrementar su trastorno en la voz e impedir el cumplimiento del trabajo profesional.

El rendimiento escolar del alumno puede afectarse de diversas maneras. Un maestro con mala pronunciación o portador de una voz disfónica, puede ser rechazado psicológicamente por el alumno como respuesta a dificultades en el contacto psicológico maestro-alumno. El uso de un tono inadecuado (muy agudo o grave) así como la monotonía por parte del docente, pueden ocasionar efectos desagradables y provocar cansancio en el alumno. Las alteraciones de la dicción pueden considerarse un riesgo para el aprendizaje del estudiante, toda vez que el mensaje ininteligible impacta desfavorablemente en la eficacia comunicativa con el niño.

Los problemas de la voz que ocasionan incapacidad laboral temporal o definitiva pueden desestabilizar el proceso docente educativo debido a que estas ausencias condicionan un exceso de trabajo para otros docentes y dificultades en la enseñanza continuada del alumno. Esta situación también repercute en el aprendizaje escolar, ya que el alumno debe adecuarse a cambios

del personal docente con nuevos métodos y estilos de impartir la docencia, mala calidad de las clases por el exceso de alumnos y retrasos de programas. Por otra parte, la percepción de la calidad laboral será mejor cuando es capaz de expresarse con una emisión verbivocal clara y expresiva, que cuando tiene problemas de voz o de dicción, ya que entonces puede focalizar su atención al discurso y no hacia el malestar que provoca la sensación de cansancio vocal u otros síntomas que lo acompañan.

Largos períodos de incapacidad temporal o definitiva según la gravedad de los desórdenes de la voz repercuten nocivamente tanto en el maestro como en los estudiantes de magisterio si por esta razón, debe abandonar o cambiar la profesión. Ambas situaciones y el pago que por seguridad social ocasionan los certificados y peritajes médicos por disfonía, representan un impacto económico desfavorable también en la economía del país teniendo en cuenta el costo que representa la formación de un docente.

A partir de lo expuesto, debe reforzarse la prevención de la disfonía profesional haciendo énfasis en la educación vocal para alcanzar mayor calidad de vida no sólo en el educador, sino también en el alumno.

Consecuencias personales y sociales del uso inadecuado de la voz del profesional

- Posibilita que sean más propenso a padecer de disfonías profesionales (alteración de las cualidades vocales especialmente del timbre debido a un mal uso y abuso de la voz a causa de su profesión). En la actualidad, esta afectación constituye uno de los problemas de salud más frecuente en los docentes por acompañarse de una elevada frecuencia de daño laríngeo. Según consideraciones de varios autores, la prevalencia de síntomas y signos de trastornos de la voz es 2 ó 3 veces más frecuente en los maestros.
- Al no poder cumplir a cabalidad su labor puede afectar psicológicamente su comunicación emocional, lo cual repercute en su calidad de vida y en su equilibrio bio-psico-social. Es preciso tener en cuenta que tanto el habla como la voz están íntimamente relacionadas con la psiquis del individuo ya que a través de las palabras se expresan las ideas y los sentimientos y mediante la voz, la afectividad y las emociones que permiten reflejar la individualidad fisiológica y psicológica del individuo.
- Cualquier afectación en estas esferas puede incrementar también su trastorno en la voz e impedir el cumplimiento del trabajo profesional.
- En los maestros y profesores el rendimiento escolar del alumno puede afectarse como respuesta a dificultades en el contacto psicológico maestro-alumno, toda vez que un maestro con mala pronunciación o una voz disfónica puede ser rechazado psicológicamente por el alumno. Una parte importante de las disfunciones vocales infantiles tiene su origen en la imitación del modelo vocal de su maestro.
- Los problemas de la voz que ocasionan incapacidad laboral temporal o definitiva.
- Repercute desfavorablemente en la economía, si tenemos en cuenta el costo que representa la formación de un profesional y que tenga que abandonar su función antes o pasado poco tiempo de

su egreso; así como también, el pago que por seguridad social ocasionan los certificados y peritajes médicos por esta enfermedad profesional.

Según lo analizado hasta aquí, puede plantearse que:

- El cuidado y conservación de la voz no puede limitarse únicamente a sugerencias prescriptivas para los profesionales que la utilizan como instrumento de trabajo, especialmente a los maestros. Es una necesidad desarrollarles la conciencia fónica, que conozcan las estructuras y funciones de los órganos que intervienen en el habla, así como los fundamentos de la Fonética y Fonología para el análisis de la voz. Es cierto que el currículo de las carreras pedagógicas contempla estos elementos, sin embargo, la práctica ha demostrado que, una vez graduados, los profesionales de la educación no retoman el tema dentro de la preparación continua.
- Los fundamentos y los recursos didáctico-metodológicos que aportan las ciencias de la educación están plasmados en variadas fuentes de información, se conservan en el tiempo y no varían a menos que los especialistas los enriquezcan, sin embargo, no pasa lo mismo con la voz, si no recibe el cuidado que merece, no servirá para la comunicar los resultados de la ciencia, la experiencia personal en el ejercicio de la profesión, ni los éxitos y fracasos de los procesos instructivos y educativos.

BIBLIOGRAFÍA

- Abello Cruz, A. M. et. al. (2014). *El mundo y la cultura mediados por la lengua*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Boone D. (1990). *La voz y el tratamiento de sus alteraciones*. B Aires: 2, Ed, Edit Médica Panamericana.
- Bustos Sánchez, I. (1995). *Reeducación de los problemas de la voz*. Edición Revolucionaria.
- Bustos, I. (). *Tratamiento a los problemas de voz. Nuevos enfoques*. España: Edit. Ciencia de la Educación preescolar y especial.
- Cabanas Comas, R. (1979). *Acerca de una teoría sobre el origen del habla en la humanidad con desviaciones terapéuticas. Nueva interpretación*, Revista del Hospital psiquiátrico de la Habana,
- Colectivo de autores, (1982). *Material de apoyo al curso para técnicos en Logopedia y Foniatría*. La Habana: Minsap.
- Domenech, C. (1999). *Educación para la comunicación*, en *Taller de la Palabra*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- González Rey, F. (1995). *Comunicación, personalidad y desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación,
- Grupo Sancor seguro. *Prevención en la escuela. Conservación de las cualidades de la voz* Disponible en www.preveninos.com
- Pazo Quintana, T. (2008). *Educando la voz del maestro*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Pazo Quintana, T. (2007). *Fundamentos teóricos y metodológicos de la voz y dicción para maestros*.

Periolibro Maestría en Ciencia de la Educación, Mención Educación Especial, 4ta parte.

Pazo T., Rojas A., Álvarez E. (2001). *Factores relacionados con la conservación de la voz en estudiantes de la Escuela Nacional de Arte (Disertación)*. Ciudad de la Habana: III Encuentro Nacional de Investigaciones aplicadas a la Enseñanza artística.

Ruiz M., Monroy F. (1991). *Gula ilustrada para el tratamiento vocal de los autores*. México: Rev.Máscara, 2 415 Pág 5-57.

Segre R. Naidich, S. (1981). *Principios de Foniatría*. Argentina: Editora Panamericana,

Seidner W. y Wendler J. (1982). *La voz del cantante*. Berlín: Editorial Henschel.