



Septiembre 2018 - ISSN: 1989-4155

LA PREPARACIÓN DEL DOCENTE PARA EL CUIDADO DE SU VOZ

THE TEACHER'S PREPARATION FOR THE CARE OF HIS VOICE

MSc. Annia María Márquez Valdés

Licenciada en Educación Infantil, especialidad Defectología. Máster en Ciencias de la Educación. Especialista en Docencia Psicopedagógica. Profesora Principal Axiliar en el Departamento de Educación Especial-Logopedia, Facultad de Ciencias Pedagógicas, Universidad de Sancti Spíritus "José Martí Pérez", Cuba.
Correo electrónico: aniamaria@uniss.edu.cu

Lic. Anelys Lázara Morales Barceló

Licenciada en Educación, Logopedia. Terapeuta de audición y lenguaje, ha trabajado en escuelas de la educación primaria y especial en el municipio y provincia de Sancti Spíritus, Cuba.
Correo electrónico: aniamaria@uniss.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Annia María Márquez Valdés y Anelys Lázara Morales Barceló (2018): "La preparación del docente para el cuidado de su voz", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (septiembre 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/09/preparacion-docente-voz.html>

RESUMEN:

La voz es el instrumento fundamental para la comunicación entre los seres humanos y en el caso de los docentes es también su herramienta de trabajo, de ahí la necesidad de su cuidado. Múltiples estudios señalan la falta de preparación de los docentes para prevenir la aparición de los trastornos de la voz. El presente artículo pretende socializar entre la comunidad especializada en la atención de los trastornos de la comunicación y el lenguaje, un estudio realizado en una muestra de 38 docentes de la escuela primaria "Mártires del Granma" en el municipio y provincia de Sancti Spíritus, Cuba. La investigación tuvo como objetivo proponer actividades para la preparación de los docentes de la escuela primaria en la prevención de los trastornos de la voz. Para su desarrollo se aplicaron los siguientes métodos de investigación científica: del nivel teórico el analítico-sintético, inductivo-deductivo y análisis histórico-lógico; del nivel empírico la observación científica y la entrevista a directivos y docentes; del nivel estadístico se empleó la estadística descriptiva, la distribución de frecuencias y el cálculo porcentual. Guiaron la investigación los elementos siguientes: conocimientos de los docentes acerca de la voz, sus trastornos y prevención; habilidades en la aplicación de técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz; actitud acerca de la prevención de los trastornos de la voz. Los principales resultados constataron que existe en el profesorado factores de riesgo para la aparición de trastornos de la voz, una parte de la muestra ya ha padecido alguna afección de la voz y en sentido general no tienen un conocimiento profundo sobre el tema que les permita cuidar su voz de un modo efectivo y prevenir la aparición de trastornos. Se estructuró la propuesta de solución acorde con las necesidades de la muestra, elaborándose un total de 10 actividades, que emplean como vía el taller, y se auxilian de la autopreparación de los docentes.

PALABRAS CLAVES: trastornos de la voz, cuidado de la voz, diagnóstico, preparación de docentes, actividades de preparación, escuela primaria.

SUMMARY:

The voice is the fundamental instrument for communication between human beings and in the case of teachers it is also their work tool, hence the need for their care. Multiple studies indicate the lack of preparation of teachers to prevent the onset of voice disorders. The present article intends to socialize among the community specialized in the attention of communication and language disorders, a study carried out in a sample of 38 teachers from the "Mártires del Granma" primary school in the municipality and province of Sancti Spiritus, Cuba. The objective of the research was to propose activities for the preparation of primary school teachers in the prevention of voice disorders. For its development the following methods of scientific research were applied: from the theoretical level the analytic-synthetic, inductive-deductive and historical-logical analysis; from the empirical level the scientific observation and the interview to managers and teachers; The descriptive statistics, the frequency distribution and the percentage calculation were used for the statistical level. The research was guided by the following elements: knowledge of teachers about the voice, its disorders and prevention; skills in the application of correct vocal technique and exercises for the prevention of voice disorders; attitude about the prevention of voice disorders. The main results showed that there are risk factors for the emergence of voice disorders in the teaching staff, a part of the sample has already suffered from some voice impairment and in a general sense they do not have a deep knowledge about the subject that allows them to take care your voice in an effective way and prevent the appearance of disorders. The proposed solution was structured according to the needs of the sample, drawing up a total of 10 activities, which are used as a workshop, and they are assisted by the self-preparation of the teachers.

KEY WORDS: voice disorders, voice care, diagnosis, teacher preparation, preparation activities, primary school

INTRODUCCIÓN

El trabajo en sí no enferma, lo que lo hacen son las condiciones inadecuadas en las que se labora. En el caso del magisterio las enfermedades fundamentales son: el stress, las afecciones de la voz, las enfermedades cerebrovasculares y osteomusculares.

A pesar de los medios tecnológicos al alcance de todos para emplearlos en la educación, la voz del docente sigue siendo muy importante. Es el instrumento fundamental para la comunicación y su herramienta de trabajo. El uso correcto de la voz por parte de los profesionales de la educación implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

También un docente que ha trabajado su propia voz, puede estar más sensibilizado para inculcar a sus alumnos correctos hábitos vocales y detectar posibles trastornos de la voz que se presentan en el alumnado.

Llinás (1986) presenta un estudio sobre las disfonías en maestros en el que se confirma la relación significativa entre esta afección y otras variables: malas condiciones acústicas, ruidos exteriores, alto índice de polución, tendencia a usar la voz distinta en clases que fuera de ella, empeoramiento de la voz durante la semana, los problemas respiratorios, etc.

Investigadores de la Federación Estatal de Enseñanza (2009) en estudio realizado en Andalucía constataron que un 18,9% de los trabajadores refieren haber estado de baja por algún proceso de enfermedad o accidente en los últimos 12 meses. Por grupos diagnósticos sobresalen los trabajadores que han estado de baja por problemas de la voz, con una incidencia anual del 11,39% (6,34% para los varones y 13,04% de las profesoras). Además, un 8,27% han requerido una intervención quirúrgica en el último año, de las cuales, 14 intervenciones fueron sobre las cuerdas vocales.

Cortez (2014) cita en su investigación el estudio realizado por Lemos y Rumel (2005), con 236 docentes en la ciudad de Criciúma, quienes refieren que el 80.5% del profesorado presentaron problemas vocales. Más adelante Cortez (2014) refiere otro estudio en el departamento colombiano de Risaralda que se realizó con 240 docentes de secundaria de los cuales el 30% presentaron en alteraciones de la voz.

Otros autores han abordado los trastornos de la voz, ente ellos, Tomatis (2010), Villagómez (2011), Fernández y Rodríguez (2013), Cárdenas (2013), Rivas, Bastanzuri y Olivera (2013), Álvarez (2016),

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

Secretaría de Política Sindical y Salud Laboral de la Unión General de Trabajadores de Catalunya (2016).

Para la investigación se asume la definición de trastorno de la voz dado por G. Fernández y X. Rodríguez (2013: 14): "Es toda perturbación de la voz que afecte cualquiera de sus tres cualidades: tono, timbre e intensidad."

A. Gómez (2007) y Tejeda (2013) citados en su investigación por Rivas, Bastanzuri y Olivera (2013) señalan que la afonía es la alteración máxima, que sería la pérdida total de la voz; mientras que la disfonía es la alteración en cualquiera de las cualidades. 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.

Hay varios aspectos que a criterios de A. Álvarez (2016: 186) habría que tener en cuenta para hacer un buen uso de la voz en el aula: la velocidad y el ritmo con el que los docentes hablan en clase siempre deben ser más lento que en la conversación normal, deben usar pausas para hablar, lo más recomendable es usar entre cinco y nueve palabras entre una pausa y otra, aunque no es necesario utilizar esta pauta estrictamente. El tono de la voz en la enseñanza debe tener más gritos melódicos que la voz corriente, pues sus cambios (más agudo o más graves) evitan la monotonía y acentúan el interés. Mientras que la excesiva gesticulación en el habla convencional puede llegar a ser poco adecuada, en la clase sí es recomendable. Breves cambios de ubicación del docente rompe la monotonía.

Otras sugerencias y recomendaciones para hacer un uso adecuado de la voz aparecen en la tesis de grado de R. Martín (2016: 30):

- 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, conocer los propios 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, 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. Favorecer una conducta adecuada: mantener el cuerpo relajado y que la respiración sea natural, permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente.
- Utilizar posturas adecuadas. Favorecer una conducta adecuada: mantener una posición para hablar confortable, erguida y simétrica,
- Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave. Favorecer una conducta adecuada: mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien, permitir variación del tono 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, 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.

Para que el docente pueda hacer un cuidado efectivo de su voz y prevenir enfermedades, es precisa su preparación. Sin embargo, la Federación Estatal de Enseñanza (2009: 51) constató que "el factor que más significativamente influye sobre la prevalencia, es la falta de formación para el uso y cuidado correcto de la voz. Como ejemplo, señalar que de los 172 trabajadores que refieren presentar disfonía

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

frecuentemente, el 83,7% no había recibido formación frente al 15,1% que sí está adecuadamente formado ($p < 0,001$), encontrando porcentajes muy similares en el caso de los 57 trabajadores con afonía frecuente y los 162 que padecen ronquera”.

Los trastornos de la voz han llegado a constituir una enfermedad profesional del maestro, sobre todo en el nivel primario en Cuba. Analizando estas tendencias a padecer enfermedades por causa de la profesión y con base en una de las funciones que debe cumplir el logopeda como orientador para la prevención de dificultades asociadas con el habla, tanto hacia el escolar, como hacia el docente se constató mediante observación directa y entrevista a directivos y docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus que los profesionales que allí laboran hacen un uso inadecuado de la voz; no tienen suficientes conocimientos acerca de la voz, su uso y cuidado; padecen con frecuencia trastornos de la voz que han ocasionado bajas temporales que interfieren con el proceso de enseñanza aprendizaje.

Ante esta situación se plantea como objetivo de la investigación: diagnosticar el nivel de preparación de los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus para la prevención de los trastornos de la voz.

DESARROLLO:

1. Metodología.

Para esta investigación se trabaja sobre la población de 64 docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” en el municipio y provincia de Sancti Spíritus. Mediante muestreo intencional se seleccionaron 38 (59.4%) docentes tomando como criterio muestral los que imparten docencia frente a aula en cualquiera de los ciclos de la enseñanza (primer ciclo corresponde a los grados primero a cuarto, mientras segundo ciclo incluye los grados quinto y sexto).

El 100% de los miembros de la muestra son licenciados en Educación Primaria, todos con más de 5 años de experiencia y una maestra jubilada reincorporada. En cuanto a la distribución por sexo: 1 (2.6%) pertenece al sexo masculino y 37 (97.4%) al femenino.

Para el desarrollo de esta investigación se aplicaron los siguientes métodos de investigación científica.

Del nivel teórico:

- *Analítico-sintético* que permitió analizar las concepciones asumidas en la prevención de trastornos de la voz, así como durante la recopilación de los datos aportados por los diferentes instrumentos y su interpretación durante el diagnóstico inicial;
- *Inductivo-deductivo* que permitió analizar los presupuestos teóricos sobre el tema y la interpretación de los resultados obtenidos en el diagnóstico;
- *Análisis histórico-lógico* mediante este método se analizó la evolución que ha sufrido la prevención de los trastornos de la voz y los estudios antecedentes.

Del nivel empírico:

- *Observación científica* (ver anexo 1) para constatar el uso de la voz de los docentes durante el desempeño de sus funciones en clases y otras actividades escolares;
- *Entrevista* (ver anexos 2 y 3) se realizó sobre dos muestras, primero a directivos para constatar la preparación recibida por los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” sobre el uso y cuidado de la voz, y en un segundo momento entrevista a docentes para constatar el conocimiento que tienen sobre la prevención de los trastornos de la voz, así como la presencia de factores de riesgo para la aparición de dichos trastornos.

Del nivel estadístico se empleó la **estadística descriptiva, la distribución de frecuencias y el cálculo porcentual** para la representación y valoración de los resultados aportados por los diferentes instrumentos.

Guiaron la investigación los elementos siguientes:

- a) *conocimientos* acerca de la voz, sus trastornos y prevención;
- b) *habilidades* en la aplicación de técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz;
- c) *actitud* acerca de la prevención de los trastornos de la voz.

Para arribar a una evaluación se siguieron los criterios:

Nivel alto: Cuando el docente conoce la definición de voz, sus cualidades, causas o factores de aparición de trastornos y cómo prevenirlos; aplica una correcta técnica vocal y ejercicios para la protección de la voz, además en el desempeño de sus funciones hace un uso adecuado de la voz;

* Financiada por el proyecto de investigación institucional “El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spíritus: Alternativas para su solución”, perteneciente a la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”

tiene una actitud proactiva acerca del uso y cuidado de la voz, desea ampliar sus conocimientos al respecto.

Nivel medio: Cuando el docente conoce la definición de voz, algunas cualidades, al menos 3 causas o factores de aparición de trastornos y 3 formas de prevenirlos; no aplica sistemáticamente una correcta técnica vocal y ejercicios para la protección de la voz, además en el desempeño de sus funciones hace un uso adecuado de la voz ocasionalmente; tiene una actitud proactiva acerca del uso y cuidado de la voz, desea ampliar sus conocimientos al respecto.

Nivel bajo: Cuando el docente desconoce la definición de voz, sus cualidades, causas o factores de aparición de trastornos y cómo prevenirlos; no es capaz de aplicar una correcta técnica vocal y ejercicios para la protección de la voz, además en el desempeño de sus funciones hace un uso inadecuado de la voz; tiene una actitud pasiva acerca del uso y cuidado de la voz, y no tiene especial interés por ampliar sus conocimientos al respecto.

2. Resultados.

2.1 Resultados de la guía de observación:

Se empleó una guía de observación para constatar el uso de la voz de los docentes durante el desempeño de sus funciones en clases y otras actividades escolares en la etapa de diagnóstico inicial.

Se evaluaron como indicadores:

1. Volumen de la voz.
2. Tono de la voz.
3. Uso de la voz.
4. Coordinación fono-respiratoria.
5. Tipo de respiración.
6. Sobreesfuerzo de la musculatura del cuello y en el resto de los órganos fono articulatorios.
7. Posición corporal, especialmente relación cuello-tronco.
8. Ritmo de emisión.

Obteniéndose los datos reflejados en la tabla siguiente:

Tabla 1. Resultados de las observaciones realizadas sobre la muestra de 38 docentes.

Aspectos a observar	Se observa	Se observa en parte	No se observa
1. Volumen elevado de la voz de forma sostenida.	34 89.5%	2 5.3%	2 5.3%
2. Uso de la voz para controlar la disciplina.	34 89.5%	4 10.5%	0 0%
3. Intercala momentos de habla y de reposo de la voz.	15 39.5%	12 31.6%	11 28.9%
4. Incorrecta coordinación fono-respiratoria.	10 26.3%	8 21.15%	20 52.6%
5. Tipo de respiración inadecuado.	12 31.6%	0 0%	26 68.4%
6. Tono inadecuado: utiliza tonos demasiados graves o demasiados agudos.	14 36.8%	4 10.5%	20 52.6%
7. Presencia de hipertonia en la musculatura del cuello y en el resto de los órganos fono articulatorios.	19 50%	10 26.3%	9 23.7%
8. Posición corporal anómala, especialmente relación cuello-tronco.	7 18.4%	9 23.7%	22 57.9%
9. Ritmo de emisión excesivamente rápido.	23 60.5%	12 31.6%	3 7.9%
10 Ritmo de emisión excesivamente monótono, abúlico.	6 15.8%	9 23.7%	23 60.5%

Como se puede apreciar los indicadores más afectados están referidos al volumen y uso de la voz, puesto que una gran parte de la muestra mantienen una intensidad de la voz elevada de forma sostenida durante la actividad observada y la emplean con mucha frecuencia como controlador de la disciplina, tendiendo a hablar por encima de las voces de los escolares para hacerse oír. Este indicador está muy relacionado además con la presencia de sobreesfuerzos en la musculatura fono articulatoria y del cuello, fácilmente observable en las actividades. Además se utiliza por una parte considerable de la muestra un ritmo rápido. Aunque no ocurre en la mayoría de los casos, un por ciento de los docentes observados no emplea adecuadamente la respiración manifestándose

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

jadeos y frases inconclusas, al no alcanzar la columna de aire espirado para toda la emisión de la frase. Los docentes no siempre intercalan momentos de habla y reposo a lo largo de las actividades, y en las observaciones hacia el final de la jornada laboral principalmente, se pudo apreciar ronquera en ciertos casos.

2.2 Resultados de la guía de entrevista a directivos:

Se aplicó a la directora, subdirectora y dos jefes de ciclo, para constatar la orientación, preparación o superación recibida por los maestros de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus sobre el uso y cuidado adecuado de la voz.

En sus respuestas se pudo conocer que sí han recibido temas sobre el uso y cuidado de la voz, así como la prevención de enfermedades asociadas a la voz, pero hace más de cinco años y de forma breve. Utilizando como vía las preparaciones metodológicas. Dichas acciones fueron realizadas por la logopeda del centro escolar, abordando en ellas el uso de la voz en los docentes y técnicas de relajación.

2.3 Resultados de la guía de entrevista a los maestros:

Se aplicó a toda la muestra para constatar el conocimiento que tienen sobre la prevención de los trastornos de la voz, así como la presencia de factores de riesgo para la aparición de dichos trastornos.

En cuanto a los factores de riesgo se pudo constatar que 3 (7.9%) han padecido enfermedades de la voz, principalmente disfonías y afonías, así como pólipos y nódulos en las cuerdas vocales. De estos docentes afectados 2 (5.3%) han sufrido cirugía en las cuerdas vocales. Al indagar sobre la presencia de alergias respiratorias, se conoció que 22 docentes las padecen haciendo crisis frecuentes ante los cambios de tiempo, el polvo, la humedad, los olores fuertes, entre otros. Poseen el hábito de fumar en la actualidad 2 (5.3%) docentes. Sobre la presencia de estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión fue contestado afirmativamente por 4 (10.5%) docentes.

En un segundo momento de la entrevista se indagó acerca del conocimiento que tenían los docentes sobre la prevención de los trastornos de la voz y la preparación recibida al respecto. Solo 3 (7.9%) docentes recordaron haber recibido una preparación en tiempos ya lejanos sobre el tema por parte de la logopeda, aunque no recordaron todo lo que se abordó. Sobre las enfermedades de la voz la mayoría de los docentes, 34 en total para un 89.5% conocen principalmente las afonías y los nódulos, sin embargo muchos confunden las afonías y las disfonías y saben solo algunos de los factores que las ocasionan. Cuando se pregunta acerca de cómo protegerse la voz los docentes señalan por lo general dos o tres formas solamente, entre las más conocidas están: no exponerse al frío, evitar los catarros, no gritar. Ningún docente conoce ni realiza ejercicios de calentamiento vocal. El 100% de los entrevistados cree que necesita elevar los conocimientos sobre el uso y cuidado de la voz para la prevención de enfermedades durante el desempeño de sus funciones.

3. Discusión del diagnóstico.

Teniendo en consideración lo aportado por los diferentes instrumentos se pudo constatar desde el punto de vista cuantitativo:

Tabla 2. Evaluación del nivel de preparación de los docentes de la muestra para la prevención de los trastornos de la voz.

Muestra	Elementos	Nivel alto		Nivel medio		Nivel bajo	
38	1. Conocimientos acerca de la voz, sus trastornos y prevención.	4	10.5%	10	26.3%	24	63.2%
	2. Habilidades en la aplicación de técnica vocal correcta y ejercicios para la prevención de los trastornos de la voz.	0	0%	4	10.5%	34	89.5%
	3. Actitud acerca de la prevención de los trastornos de la voz.	25	65.8%	13	34.2%	0	0%

Un análisis global permite conocer que evaluados en un nivel alto no hay ningún docente, mientras que en un nivel medio se localizan 14 (36.8%) docentes y en un nivel bajo 24 (63.2%).

Desde el punto de vista cualitativo se constataron las regularidades siguientes:

* Financiada por el proyecto de investigación institucional “El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spíritus: Alternativas para su solución”, perteneciente a la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”

-Los docentes tienen algunos conocimientos acerca de la voz y causas de trastornos, pero es insuficiente y no se han actualizado estos mediante otras actividades.

-No dominan las enfermedades más comunes de la voz y tienden a confundir afonías y disfonías.

-Poseen factores de riesgo: padecimiento de enfermedades de la voz (disfonías, afonías, pólipos y nódulos en las cuerdas vocales); 2 docentes han sufrido cirugía en las cuerdas vocales; 22 docentes presentan alergias respiratorias; 2 docentes tienen el hábito de fumar; 4 docentes presentan estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión.

-Los docentes hacen un uso inadecuado de la voz dado por: volumen elevado de la voz de forma sostenida, uso de la voz para controlar la disciplina, no intercalan momentos de habla y de reposo de la voz de forma adecuada, incorrecta coordinación fono-respiratoria, tipo de respiración inadecuado, utiliza tonos de voz demasiados graves o demasiados agudos, presencia de hipertonía más o menos acentuada en el cuello y en el resto de los órganos fono articulatorios, posición corporal anómala, especialmente relación cuello-tronco, ritmo de emisión excesivamente rápido o excesivamente monótono, abúlico.

-El indicador con mejores resultados es el que mide la actitud, ya que una parte de los docentes tiene interés y motivación por ampliar sus conocimientos acerca de la prevención de los trastornos de la voz, sin embargo se muestran un tanto pasivos ante la necesidad de informarse.

Los resultados y conclusiones a las que se arriban en la investigación permiten corroborar algunos de los resultados de estudios antecedentes consultados, principalmente en España y Colombia, aunque con la limitación de su alcance pues se refiere a un estudio específico para una muestra que no abarca a todos los docentes del territorio espiritual solo a los de la escuela primaria "Mártires del Granma". No obstante los instrumentos construidos para la investigación pueden emplearse en el diagnóstico en otras regiones y sistemas educativos, siempre que se realicen los ajustes pertinentes.

Se corroboró que existe en el profesorado que conforma la muestra factores de riesgo para la aparición de trastornos de la voz, una parte de la muestra ya ha padecido al menos en una ocasión alguna afección de la voz y en sentido general no tienen un conocimiento profundo sobre el tema que les permita cuidar su voz de un modo efectivo y prevenir la aparición de trastornos.

Este diagnóstico se empleará como punto de partida para continuar la investigación hacia la preparación de los docentes de la escuela primaria "Mártires del Granma" para la prevención de los trastornos de la voz.

4. Actividades para la preparación a docentes sobre el cuidado de la voz

4.1 Fundamentación de la propuesta de actividades.

Desde el punto de vista sociológico se parte del condicionamiento social de la educación, donde la concepción de formación de los profesionales de la educación, incluye no solo lo aprendido en su etapa de formación inicial sino que se debe mantener un proceso de formación continua para perfeccionar su desempeño profesional, cumpliendo así con el rol que le asigna la sociedad.

La propuesta tiene su fundamento psicológico en la escuela socio-histórico-cultural, en los principales postulados de L.S. Vigotsky (1896-1934) y sus seguidores. Constituye la concepción educativa que se aplica a la pedagogía cubana. La misma reconoce el carácter socio-histórico de la personalidad, su carácter activo y transformador, la importancia de la actividad y la comunicación en el proceso de formación y desarrollo de la personalidad, determina características generales de la personalidad como individualidad, integridad, estabilidad, estructura; la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, y la función reguladora de la personalidad.

La concepción histórico-cultural permite comprender el aprendizaje como actividad social y no sólo como un proceso de realización individual, a partir de la articulación precisa de los procesos psicológicos y los factores socioculturales. Esta escuela considera el mecanismo de la conversión de lo inter en intrapsicológico, o sea, la interiorización del proceso psíquico. Dicha interiorización no es el simple paso de lo externo a lo interno, sino que implica la transformación de la estructura de la función; la constitución de la propia función psíquica superior.

Se comprende entonces que los procesos internos del individuo, llamados por Vigotsky intrapsicológicos van siempre precedidos por procesos de acciones externas, sociales, denominados interpsicológicos. De allí que las actividades de preparación diseñadas en esta investigación propician el intercambio en el ámbito grupal de los conocimientos y experiencias acumuladas por los docentes, reclamando que cada sujeto se manifieste en las diversas sesiones de trabajo de forma activa, protagonista, reflexiva, crítica y creadora.

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

Se sustenta en otro postulado vigotskiano que expresa la relación entre lo cognitivo y lo afectivo, por lo que los contenidos que se desarrollan en las actividades están determinados por el diagnóstico de partida, donde se toma en consideración las necesidades e intereses expresados por los propios docentes. Además se sugiere que las actividades deben ser interesantes, motivadoras, donde el docente se autoprepare y luego participe activamente en el debate grupal durante los talleres, y principalmente relacionados con su propia realidad educativa y los problemas que allí enfrentan.

Además el enfoque histórico-cultural se alcanza al constatar la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) de los sujetos, entendida como la distancia que media entre Zona de Desarrollo Actual, dada por los conocimientos, habilidades y actitudes que él posee, y la Zona de Desarrollo Potencial, dada en lo que puede llegar a alcanzar; por lo que debe instarse al individuo a la solución de tareas, con la ayuda de otros, de modo que se facilite el proceso de apropiación y el salto cualitativo que conduce al desarrollo.

Junto a los postulados anteriormente tratados, la propuesta se basa en la Teoría de la Actividad de Leontiev (1981: 223) quien plantea que la actividad es un “proceso real que consta de un conjunto de acciones y operaciones, mediante la cual el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma.”

Las acciones están directamente relacionadas con los objetivos o fines parciales que debe ir alcanzando el individuo, mientras que las operaciones están más ligadas a las condiciones concretas en las que se van desarrollando las acciones. Por tanto, toda actividad está formada por varias acciones y estas a su vez por varias operaciones.

Plantea también Leontiev (1981) dentro de su teoría, que la actividad se distingue por un objeto que es el que le confiere determinada dirección. El objeto de la actividad es su motivo, el cual puede ser tanto externo como ideal. El concepto de actividad está necesariamente relacionado con el concepto de motivo. Toda actividad humana posee carácter objetual y está ligada a un motivo, por lo que para cada persona la actividad puede poseer un sentido distinto.

La autora de la presente investigación asume el criterio dado por Leontiev de actividad, para ello debe lograr en su propuesta que los docentes en preparación estén plenamente motivados y sientan como una necesidad importante para su bienestar elevar los conocimientos acerca del cuidado de la voz, de forma que manifiesten una actitud positiva hacia la tarea.

La propuesta también se sustenta en los logros actuales de las Ciencias Pedagógicas, y específicamente en los principios pedagógicos aportados por M. Silvestre y J. Zilberstein (2002):

- diagnosticar integralmente, el nivel de logros y potencialidades en el contenido del aprendizaje, el desarrollo intelectual y lo afectivo valorativo;
- estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia la búsqueda activa del conocimiento;
- concebir un sistema de actividades para la búsqueda y exploración del conocimiento, desde posiciones reflexivas, que estimule y propicie el desarrollo del pensamiento y la independencia;
- orientar la motivación hacia el objeto de la actividad de estudio y mantener su constancia;
- estimular la formación de conceptos, el desarrollo de los procesos lógicos del pensamiento y el alcance del nivel teórico en la medida en que se produce la apropiación de los conocimientos y se eleva la capacidad para resolver problemas;
- desarrollar formas de actividad y comunicación colectivas logrando la adecuada interacción de lo individual y lo colectivo, así como la adquisición de estrategias de aprendizaje;
- atender las diferencias individuales en el tránsito del nivel logrado hacia el que se aspira;
- vincular el contenido de aprendizaje con la práctica social y estimular la valoración en el plano educativo y los procesos de su formación cultural en general.

Las actividades para la preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz que se proponen tienen como características esenciales:

- carácter personalizado ya que se parte de un diagnóstico de necesidades e intereses;
- permiten el protagonismo de los docentes participantes ya que se privilegia el debate y la autopreparación;
- preparan a los docentes en aspectos del conocimiento, las habilidades y las actitudes;
- combinan vías directas e indirectas.

Tienen como *objetivo general*: preparar a los docentes de la escuela primaria “Mártires del Granma” del municipio Sancti Spíritus en la prevención de los trastornos de la voz.

* Financiada por el proyecto de investigación institucional “El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spíritus: Alternativas para su solución”, perteneciente a la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”

Las actividades son impartidas por la logopeda durante los colectivos de ciclo, con una frecuencia quincenal y una duración aproximada de 45 minutos.

Las actividades tendrán como base para la autopreparación de los docentes un material auxiliar creado por la autora de la investigación, que consiste en un folleto con el título "La voz y su prevención".

4.2 Propuesta de actividades para la preparación de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz.

Actividad 1. Introducción al estudio de la voz y su prevención. La voz y sus cualidades. El uso de la voz en clase.

Objetivo: Debatir acerca de la voz, sus cualidades esenciales y el uso de la misma en la clase de modo que adopten una actitud positiva hacia su cuidado.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, diapositivas electrónicas y libro «Educando la voz y el oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La actividad se divide en dos momentos, en el primero se presenta la propuesta de actividades de superación y se crean condiciones organizativas, en un segundo momento se abordan conocimientos sobre la voz, sus cualidades y uso. Todo ello apoyado en diapositivas electrónicas.

La logopeda se presenta al auditorio como estudiante en formación de la carrera Logopedia e introduce los principales aspectos de la investigación que está realizando en la escuela Mártires del Granma, enfatizando en la necesidad de preparación existente en los docentes. Precisa que todos los presentes han participado ya en la investigación colaborando en las entrevistas y facilitando las observaciones a las clases. A partir de la aplicación de estos métodos la logopeda pudo arribar a un diagnóstico inicial que refleja las necesidades e intereses de los docentes acerca de la prevención de los trastornos de la voz. A continuación la especialista presenta los principales resultados del diagnóstico y permite que los docentes expresen sus opiniones al respecto.

Posteriormente la logopeda les asegura que la finalidad del trabajo investigativo es desarrollar actividades de orientación que les permitan actualizar los conocimientos sobre el tema, elevar la motivación y el interés por el cuidado de su voz, así como que aprendan métodos, técnicas y consejos para la protección de la voz.

Les muestra el folleto que se ha preparado con conceptos básicos, técnicas y formas de uso y cuidado de la voz, etc y orienta que cada vez que se aborde una temática se deben autopreparar mediante ese medio y otros como pueden ser las lecturas y videos recomendados. Las actividades de orientación privilegian el empleo de talleres donde el debate y el intercambio entre la especialista y los docentes y entre los propios docentes, debe ser esencial. Se selecciona el taller ya que es una forma de Educación Avanzada donde se construye colectivamente el conocimiento con una metodología participativa didáctica, coherente, donde las decisiones y conclusiones se toman mediante mecanismos colectivos y donde las ideas comunes se tienen en cuenta. En el taller de forma colectiva y participativa se realiza un trabajo activo, creativo, concreto, puntual y sistemático, se intercambian experiencias, discusiones, ayudan a generar soluciones y alternativas nuevas a problemas dados.

Lo más importante es que los docentes conozcan que el uso correcto de la voz por parte de los profesionales de la educación implica un aprendizaje, así como la toma de conciencia sobre la presencia de hábitos nocivos para la voz, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

En todo el transcurso de la exposición la logopeda debe ir incentivando, motivando despertando el interés de los docentes en la prevención de los trastornos de la voz, para lo cual debe aportar datos y demostrar que estos trastornos han llegado a constituir una enfermedad profesional del maestro.

Luego se les presenta a los participantes las actividades de orientación logopédicas con sus objetivos y contenidos, así como el orden en que se han diseñado. Una vez que se ha permitido a los docentes conocer a profundidad la propuesta demostrando la relación que guarda con el diagnóstico, entonces se piden las opiniones, criterios, dudas y sugerencias, tomando notas de cada una de ellas. Se les asegura a los docentes que los criterios vertidos serán tomados en consideración para realizar los ajustes necesarios.

Posteriormente la logopeda realiza las siguientes preguntas como interrogantes a desarrollar durante el taller.

Preguntas:

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

- ¿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?

Con apoyo de las diapositivas la logopeda da un breve concepto de voz y orienta a los maestros a prepararse por el folleto de orientación a maestros. Se les muestra una diapositiva en la que se explica cómo se produce la voz y se aprecia la interrelación entre los órganos respiratorios, fonatorios y articulatorios. Se intercambia acerca de las cualidades de la voz: intensidad, timbre, duración, extensión o tono y entonación. A continuación se ejemplifica y escuchan criterios de los docentes acerca de cómo lograr en clases el mantenimiento de las cualidades de la voz.

En las conclusiones de la actividad se sugiere a los docentes que profundicen acerca de lo abordado en el libro «Educando la voz y el oído» página 183.

Se escuchan criterios acerca de la importancia que tienen este tema para su vida diaria y se recuerda que el próximo tema a tratar será «Las causas más comunes de los trastornos de la voz. Patologías y factores de riesgo» para lo cual pueden consultar el folleto páginas 5-10.

Actividad 2. Las causas más comunes de los trastornos de la voz. Patologías y factores de riesgo.

Objetivo: Debatir sobre las causas, patologías y factores de riesgo de los trastornos de la voz de modo que adopten una actitud positiva hacia su cuidado.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la voz y el oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda comienza el encuentro saludando a todos los presentes y estableciendo con ellos una conversación relacionada con temas sugerentes a la voz. Dejando ver nuevamente que la voz es la herramienta más valiosa del docente y lo acompaña por toda la vida siendo esta como una huella digital, única e inigualable.

Como de costumbre comienza el encuentro realizando las preguntas que durante el debate se le darán respuestas, orientando posteriormente el título y el objetivo de la actividad.

Preguntas:

- ¿Cuáles son las causas más frecuentes de la aparición de los trastornos en la voz?
- ¿Cuáles patologías que afectan la voz?
- ¿Qué consideras en tu ámbito laboral como un factor de riesgo?
- ¿Cuáles de estos factores de riesgo crees que te afecta en tu desempeño como profesional de la educación?

Se comprueba mediante un breve intercambio si realizaron la autopercepción destinada al encuentro y se comienza el debate preguntando acerca de las patologías de la voz y las causas que la originan, dirigiendo el debate de forma tal que todos los presentes participen emitiendo criterios, vivencias, etc. Posteriormente como conclusiones de la actividad se les orienta buscar el folleto a cerca de la higiene vocal, encontrar el epígrafe relacionado con el tema y profundizar un poco más en el libro «Educando la Voz y el Oído» página 200

Se pide que debatan sobre cuáles de estos factores que dañan la voz le están afectando a ellos directamente en su centro laboral y qué medidas se pueden adoptar para combatir estos factores de riesgo.

Actividad 3. Prevención e higiene vocal.

Objetivo: Debatir acerca de la prevención e higiene vocal de modo que adopten una actitud positiva hacia su cuidado.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda comienza saludando a todos los participantes en el taller y recordando lo que se ha trabajado en los encuentros anteriores, lanza la propuesta de la actividad perteneciente al encuentro y como de costumbre las preguntas claves y posteriormente el título y el objetivo de la actividad.

Preguntas:

- ¿Qué es la higiene vocal?
- ¿Por qué es importante tener una adecuada higiene vocal?

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

Comenzar el debate dirigido a la higiene vocal por el concepto situado en el folleto y en el libro orientado para la auto-preparación. Luego comentar acerca de la importancia que tiene la higiene vocal y explicar por qué consideran que es importante o si consideran que no es importante fundamentar su respuesta.

Hacemos ver que existen dos tipos de prevención la primaria, secundaria y una terciaria como forma de rehabilitación. Es necesario explicar que para muchos profesionales de la educación es necesario realizar una evaluación del entorno ya que en ocasiones, cuando se labora en ambientes demasiado ruidosos se hace necesario realizar esfuerzos vocales, así como la exposición a polvo y a la tiza también contribuye a la inflamación de la laringe.

A continuación la logopeda explica cuáles pudiesen ser las recomendaciones relacionadas con el medio ambiente para mantener una adecuada higiene vocal, así como algunas recomendaciones generales y específicas para el docente. Explica que el docente que tenga una adecuada higiene vocal es porque tiene una correcta técnica vocal. Se explica qué es la técnica vocal y se les pide que se apoyen en el folleto de auto-preparación. Esto consiste en tener una respiración diafragmática la que permite una mejor salida y entrada de aire lo que favorece la emisión de la voz.

Luego la logopeda lanza la siguiente idea: “un maestro con adecuada higiene vocal es capaz de inculcar en sus alumnos correctos hábitos vocales” se les pide su criterio sobre la idea, creando un debate.

Luego como conclusiones de la actividad se le pide que cuenten su experiencia sobre qué podría ser una mala higiene vocal y qué se puede hacer para corregir estos errores, se les pide que solamente no dejen sus conocimientos en lo que se ha debatido sino que se auto-preparen y amplíen sus conocimientos profundizando sobre el tema en el libro «Educando la Voz y el Oído» página 231.

Actividad 4: Ejercicios de respiración.

Objetivo: Realizar ejercicios de respiración demostrando la relación entre los órganos respiratorios, de fonación y articulatorios para una adecuada emisión vocal.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda saluda a los participantes y orienta hacia el objetivo de la actividad. A continuación explica que la belleza y la salud de la voz dependen en gran parte de una buena o mala respiración. Aunque hay muchas teorías sobre donde debe iniciarse el proceso respiratorio, si en la nariz o en la boca, se puede decir que es más apropiado respirar por la nariz, no hay que confundir una buena respiración con llenar al máximo las cavidades respiratorias ya que en este caso se estaría saturando el aparato bucal.

Se explica la importancia de realizar los ejercicios de respiración para una correcta emisión y uso de la voz, que es necesario realizar los ejercicios respiratorios luego de terminada una jornada de trabajo o mínimo una vez por semana.

A continuación muestra en diapositivas ejercicios de respiración, pide que alguien de los presentes la apoye para la ejecución de los ejercicios, se demuestran un total de 15 ejercicios dirigidos a cabeza y tronco, hombros y busto, pelvis, balanceo, rotación de la cabeza, inflar un globo entre otros (que aparecen en el libro “Educar la voz y el oído” página 77 a la 98).

Ejercicio 1: respiración clavicular.

Para llevar a cabo correctamente esta respiración se debe evitar que descienda el diafragma y que la parte inferior de los pulmones absorba demasiado aire, para ello se debe presionar el abdomen hacia adentro.

Ejercicio 2: respiración diafragmática.

Comenzar este ejercicio inspirando por la nariz con cierta rapidez y profundidad, de forma que se llene más de la mitad de la cavidad pulmonar para facilitar la entrada del aire es útil tocar la punta de la nariz con los dedos a modo de pinzas y tirar hacia abajo.

Ejercicio 3: respiración dorso-costal.

Es preferible realizar este ejercicio sentado y con la columna colocada algo oblicua hacia delante, en la inspiración hay que contraer el abdomen con la ayuda de la presión de las manos. De esta manera las costillas se separan, la caja torácica se expande y entra gran cantidad de aire en los pulmones.

Ejercicio 4: respiración completa.

Para realizar una respiración completa se debe repetir simultáneamente los dos ejercicios anteriores, con la variante de que al final de cada espiración no quede aire sobrante. Esto ayuda a dosificar y controlar regularmente una cantidad de aire durante un tiempo completo.

* Financiada por el proyecto de investigación institucional “El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución”, perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus “José Martí Pérez”

Ejercicio 5: respiración de gravitación.

Tras haber efectuado una inspiración costo-abdominal, en la fase de espiración hay que hacer el esfuerzo de no hundir el esternón ni las costillas flotantes y retener el diafragma hacia abajo. Es como dejar caer el vientre al suelo y mantenerlo hasta que se expulse todo el aire que había en los pulmones. Después hay que relajar toda la musculatura abdominal y permitir de nuevo la entrada del aire.

Ejercicio 6: respiración pausada y consiente.

Aunque la respiración se entiende como la suma de dos procesos (la inspiración y la espiración)

También se puede subdividir como un total de cuatro fases al incluir una pausa tras cada uno de los procesos.

Ejercicios posturales

Ejercicio 7: Cabeza y tronco.

Siéntese en una silla con la espalda apoyada en el respaldo y el cuerpo totalmente relajado. Mantenga la espalda recta y deje caer la cabeza suavemente hacia delante con el mentón apuntando hacia el pecho durante 30 segundos.

7.1 Repite el ejercicio pero esta vez dejando caer todo el tórax. La espalda ha de inclinarse recta pero sin tensiones, los brazos se han de mover pero por la inercia.

Ejercicio 8: Con la cabeza en el centro de nuevo gire suavemente el hombro izquierdo hacia atrás asegurándose de que se haga todo el recorrido y luego hágalo girar hacia delante y luego repita los pasos con el hombro derecho. Luego repita el ejercicio moviendo simultáneamente los dos hombros en la misma dirección.

Ejercicio 9: la pelvis, levantarse de la silla

En posición sentada adelante un poco el tronco como si tuviera la intención de ponerse de pie sin llegar a despegar las nalgas del asiento imagine que el asiento quema mucho, ahora aplique la respiración a la acción anterior es decir inspire al estar sentado y espire mientras sube el tronco a la altura dos dedos por el cima del asiento.

Ejercicio 10: el susto

En este ejercicio hay que emitir un grito fuerte, seco y controlado para observar como interviene de manera importante y de forma natural el suelo de la pelvis. Antes es recomendable colocar las manos entre el suelo pélvico y el diafragma para ver la reacción de aquel. Si por tener un mal hábito se desvía gran parte del esfuerzo a zonas más altas como sobre todo a la garganta este ejercicio puede ocasionar un importante daño tenga mucho cuidado.

Ejercicio 11: asentar, ladear y rotación de la cabeza.

Mueva la cabeza hacia abajo y luego hacia arriba como si hiciera gestualmente un amplio sí, el giro hacia arriba no debe ser muy amplio ya que podría contraer demasiado las primeras vertebrae es importante en este caso abrir la boca y relajar la mandíbula.

11.1 mire siempre al frente he incline la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda acercando en cada movimiento la oreja al hombro.

11.2 gire la cabeza suavemente en sentido de las manecillas del reloj durante 30 segundos luego hágala girar en sentido contrario durante otro medio minuto.

Ejercicio 12: lectura relajada

Deje la mandíbula y la boca distendida, y lea en voz alta un texto, notando como se libera la tensión en la zona de la mandíbula.

Ejercicio 13: sacar la lengua

Saque la lengua dirigiéndola hacia abajo con una ligera presión pero tratando de que no se desplace hacia los lados

13.1 saque la lengua a un lado y al otro fuera de la boca

13.2 muestre la lengua, sacándola hacia afuera durante unos segundos y vuelva a colocarla en su posición normal dentro de la boca. Repita unas cuantas veces.

13.3 asome la lengua y toque con la punta el labio superior y el labio inferior de forma alterna.

13.4 con la boca bien abierta toque con la punta de la lengua la parte interior de los dientes superiores y luego la de los dientes inferiores alternamente.

Ejercicio 14: rotación del cuerpo.

Colóquese en posición tumbada con los pies planos sobre el suelo y las rodillas dobladas. Balancee las rodillas hacia un lado hasta llegar a tocar el suelo mientras que los brazos y la cabeza se inclinan hacia el lado contrario. Mantenga esta posición durante unos segundos y luego vuelva a la posición inicial. Repose y repita el ejercicio en sentido opuesto.

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

Ejercicio 15: giro del cuerpo

El siguiente ejercicio se hace sentado en una silla con los pies colocados planos sobre el suelo. Los brazos deben de permanecer abiertos en línea recta, perpendiculares al cuerpo y con los antebrazos formando un ángulo de 90 grado respecto a los brazos. Imagine que las manos sujetan un palo colocado un poco por encima de la cabeza. En esta posición gire las caderas hacia un lado y hacia el otro la parte superior del cuerpo y los brazos.

Durante el desarrollo de la actividad es fundamental que se ejemplifique por parte de la logopeda con apoyo de algún participante y que el resto los ejecute, mientras la logopeda observa y sugiere para que lo realicen de la mejor manera posible. A modo de conclusiones, se propicia el debate sobre la importancia de los ejercicios, se invita a que los realicen y les recuerda el próximo tema de preparación y les sugiere la auto-preparación por la bibliografía depositada en la biblioteca de la escuela, concluyendo así la actividad.

Actividad 5: Métodos y ejercicios de relajación.

Objetivo: Explicar los métodos de relajación de manera que ellos comprendan su importancia para el cuidado de la voz.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educar la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

La logopeda comienza la actividad saludando y pidiendo que se recuerde cuáles temas se han trabajado en los encuentros anteriores y les comenta que la emisión de la voz tiene que ver directamente con muchos aspectos relacionados con el cuerpo y también con el ánimo. Muchas veces es suficiente relajar las partes del cuerpo que intervienen más directamente en el aparato vocal, en ocasiones en que la persona se encuentre tensa será necesario trabajar el cuerpo entero para favorecer la relajación mental y para así poder hacer una correcta emisión de la voz.

Se explica que las zonas en las que suele haber más tensión son los hombros, el cuello y la cara. La relajación supone un punto equilibrado entre la acción y el reposo. En la vida particular el ritmo diario suele ser más intenso del que realmente el cuerpo debería soportar, con mucha acumulación de actividades sin dedicar tiempo suficiente al sosiego. La calma debería de tener la misma importancia que la acción, y es ideal buscar un equilibrio entre ambos aspectos. La relajación mejora el flujo sanguíneo, armoniza la respiración y los latidos del corazón.

Se hace énfasis en que la relajación es una parte importante en la educación vocal y a continuación explica varios métodos de relajación, siendo los más importantes los métodos Alexander, el método de Schultz y el método de Jacobson.

La logopeda explica en qué consisten cada uno de estos métodos, por ejemplo el método Alexander consiste en la corrección de la postura corporal, el método Schultz que consiste en alcanzar un estado de relajación sin estar presente el hipnotizador siendo el propio individuo el que dirige su propio proceso y es dueño de su estado en todo momento, el método de Jacobson sirve para que las personas tomen conciencia de su capacidad para tensar los músculos y por tanto del modo contrario poder saber distenderlos.

Luego se muestran los ejercicios de relajación que se pueden utilizar todos los días al culminar una jornada de trabajo o bien una vez por semana, es necesario que se aclare también que para obtener los mejores resultados con la realización de estos ejercicios se deben realizar en una habitación tranquila, con luz tenue, donde los participantes estén sentados cómodamente o acostados con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las piernas estiradas ligeramente separadas, con una ropa cómoda y los ojos en muchos casos deben de estar cerrados sobre todo al poner en práctica los diversos métodos concretos y dejar aparte cualquier perturbación que ocupe la mente en el momento de realizar los ejercicios.

Posteriormente de la explicación la logopeda pide la participación de cada miembro del auditorio para la ejecución de los ejercicios de relajación, así cada uno se lleva la imagen de cómo se deben de realizar. Se presentan un total de 15 ejercicios (que aparece en el libro “Educar la voz y el oído” página 121 a la 138).

A modo de conclusión la logopeda realiza las siguientes preguntas, propiciando así el debate entre cada miembro del taller:

- ¿Por qué son importantes los métodos de relajación?,
- ¿Qué importancia le atribuyes a los ejercicios de relajación?
- ¿Por qué benefician la emisión vocal?

* Financiada por el proyecto de investigación institucional “El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución”, perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus “José Martí Pérez”

Se recuerda la autopreparación por los distintos documentos y libros dejados en la biblioteca del centro y se informa que el tema siguiente será: Ejercicios para preparar la voz (calentamiento).

Actividad 6: Ejercicios para preparar la voz (calentamiento).

Objetivo: Desarrollar ejercicios de calentamiento vocal para la mejor emisión de la voz durante las clases de manera que puedan aplicarlos en su vida diaria.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

En la primera parte de la actividad la logopeda puede recordar mediante un diálogo los contenidos abordados en la actividad anterior y se interesará por su aplicación en la vida cotidiana. A continuación motiva hacia la actividad que se desarrolla expresando que los futbolistas salen a calentar un cuarto de hora antes del partido para preparar la musculatura para disputar el encuentro. Los tenistas realizan un poco de peloteo antes de los partidos para calentar los músculos que van a necesitar para enfrentarse mutuamente. Incluso los coches y las motos realizan una vuelta de calentamiento para ponerse a punto para competir. Tiene, por lo tanto, toda la lógica del mundo que nosotros, antes de hablar en público, realicemos un calentamiento de toda la musculatura involucrada en la producción de nuestra voz. Y sin embargo, ¿cuántos de nosotros lo hacemos? (Escuchar criterios de los maestros)

¿Qué es el calentamiento vocal? Preguntará a continuación la logopeda y escuchará los comentarios de los presentes. Luego aclarará que el calentamiento vocal consiste en poner a punto el sistema respiratorio, el sistema articulatorio, el aparato fonador y la caja de resonancia. El objetivo es evitar la sobrecarga y la fatiga vocal mediante un buen uso de la voz. Al igual que ocurre en el mundo del deporte, un mal calentamiento antes de empezar la actividad puede traducirse en costosas lesiones. Y no costosas por el elevado coste del tratamiento, sino por el coste de oportunidad que supone tener que dejar de practicar con aquello que te da de comer.

Así que un buen calentamiento vocal es la mejor manera de prevenir lesiones como la afonía, los pólipos en las cuerdas vocales, etc... al mismo tiempo que promovemos la longevidad de nuestra voz.

Te propongo 6 ejercicios, se trata de ejercicios cortos y sencillos que pueden realizarse en un rincón del aula sin llamar excesivamente la atención.

Ejercicio 1: estiramiento.

Con los pies ligeramente separados, levantamos los brazos hacia el techo. Con una mano nos sujetamos la muñeca del otro brazo y tiramos de ella hacia arriba estirando la musculatura del lado del brazo sujetado. Mantenemos la tensión durante unos segundos y relajamos.

A continuación cambiamos de mano y estiramos el lado opuesto. Podemos realizar dos o tres repeticiones del ejercicio completo.

Ejercicio 2: estiramientos de cuello

Partimos con la cabeza girada hacia un lado de forma que nuestra barbilla toque uno de los hombros. Desde esa posición, se rota la cabeza hacia abajo (manteniendo la barbilla siempre en contacto con nuestro cuerpo) hasta llegar al hombro del lado opuesto. Acto seguido, se vuelve de nuevo hacia el otro hombro (siempre haciendo la rotación hacia abajo).

Podemos repetir este ejercicio unas cuantas veces.

2.1- Pasamos un brazo por encima de nuestra cabeza y ponemos la palma de la mano sobre la oreja del lado contrario al brazo. Con la mano empujamos la cabeza hacia el lado del brazo para estirar la musculatura del cuello. Mantenemos la tensión unos segundos y repetimos con el otro brazo.

Ejercicio 3: musculatura facial

Desplazamos la lengua por el interior de la boca presionando las paredes laterales de modo que desde fuera aparezca un bulto en nuestra mejilla (al igual que ocurre cuando comemos un Chupa-Chups).

3.1- Nos pellizcamos ambos pómulos y mejillas repetidamente (evidentemente por fuera) para activar toda la musculatura facial.

Ejercicio 4: flexión del tronco y capacidad aérea

Nuevamente con los pies ligeramente separados, inspirar profundamente por la nariz a la vez que levantamos los brazos arriba estirándolos (sin levantar los pies) como si quisiéramos tocar el techo. Retener un instante y expulsar el aire a la vez que doblamos el cuerpo hacia abajo por la cintura (sin doblar piernas) hasta que las manos toquen el suelo o los pies. Permanecemos unos segundos así y

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

lentamente empezamos a levantar (vértebra a vértebra) el tronco para volver a la posición inicial. Podemos repetir 2 o 3 veces el ejercicio.

Ejercicio 5: presión abdominal

Inspirar y a continuación expulsar el aire con mucha presión por la boca casi cerrada (podemos hacerlo con un PSSSSS, PSHSHSHSH, FFFFFFF, XTXTXT...), mientras controlamos con la mano presionando el abdomen, que la presión se mantenga constante. Repetir el ejercicio entre 2 y 3 veces.

La explicación de la logopeda se acompaña de demostraciones de los ejercicios y a continuación los docentes se organizan en parejas y repetirán con la ayuda de la especialista algunos de estos ejercicios.

Para concluir la actividad los docentes deben expresar con una palabra el sentido que ha tenido esta actividad para ellos.

Actividad 7: Errores comunes de emisión vocal de los docentes. Ejercicios para la mejora de la técnica vocal.

Objetivo: Proponer ejercicios para mejorar la técnica vocal de manera que se erradiquen los errores más comunes de emisión vocal de los docentes.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, tesis doctoral de R. Martín (2016). “*Curso de prevención y cuidado de la voz para docentes*”.

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

Se inicia la actividad con un saludo al auditorium y un breve intercambio acerca de los temas abordados anteriormente, pidiéndole que resalten lo que más le ha interesado de lo aprendido. Se orienta hacia el objetivo de la actividad.

En el desarrollo de la misma se sugiere que la especialista vaya indagando acerca de los conocimientos previos y facilite el intercambio frecuente. Así por ejemplo se puede preguntar si ellos pueden decir algunos de los errores que comete el maestro en el aula o en su vida diaria que pueden afectar su voz. Se escuchan opiniones y a continuación explica los errores que se presentan a seguidas.

Los errores más comunes de emisión vocal en los docentes:

Se pueden clasificar en dos grandes alteraciones:

- El abuso vocal, en el que 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 de debilitamiento por infecciones, alergias, etc.

- Mal uso vocal: es el uso incorrecto del tono y de la intensidad de voz, una inadecuada utilización de la respiración y las cavidades de resonancia de forma incorrecta.

Haciendo un análisis de la conducta vocal, los fallos que podemos destacar son los siguientes:

- Utilizar una respiración incorrecta e insuficiente.

- Mantener posturas inadecuadas para la emisión de la voz.

- Tendencia generalizada a mantener tensión muscular en la zona del cuello, mandíbula y cavidad oral.

- Se aprecia una tendencia a iniciar la fonación mediante golpe glótico o ataque vocal duro.

- En cuanto a las frecuencias tonales, se aprecia un uso del tono conversacional por debajo del tono vocal óptimo. Este agravamiento del tono vocal produce cansancio de la musculatura laríngea.

- Dificultades en la colocación de la voz en las cavidades de resonancia, produciendo timbres vocales roncós, con un uso excesivo de las cavidades de resonancia laringo-faríngeas.

- Dificultades en el dominio de la intensidad, consiguiendo el aumento de la intensidad no por una adecuada respiración y colocación de las cavidades de resonancia, sino por el aumento del tono muscular del cuello y de la laringe con el consiguiente esfuerzo vocal.

Al concluir esta parte se les dice que existen además de ejercicios respiratorios y de relajación estudiados previamente, combinaciones de ejercicios que permiten mejorar la técnica vocal.

¿Conocen ustedes algunos de ellos? ¿Cuáles? Escuchar opiniones y exponer a continuación, con ejemplos, los ejercicios que se describen posteriormente.

Ejercicios para la mejora de la técnica vocal:

1. La respiración: La respiración consta de 2 partes que son la inspiración (entrada de aire a los pulmones) y la expiración (salida del aire de los pulmones).

* Financiada por el proyecto de investigación institucional “El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución”, perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus “José Martí Pérez”

La respiración tiene alteraciones que son actos involuntarios realizados como respuesta a diferentes estímulos como: el hipo, los sollozos, la tos, el bostezo, el suspiro y el estornudo.

Ahora prueba realizando los siguientes ejercicios 10 veces cada uno, por la mañana y por la noche; uno diferente cada día. Recuerda inspirar y expirar lentamente.

Ejercicios acostados boca arriba:

- Inspire por la nariz, cuidando que el aire que toma empuje los músculos del abdomen y luego espire por la boca lentamente.

- Inspire por la nariz, detenga el aire en primer lugar 5,6, 7 hasta 10 segundos y luego espire por la boca lentamente.

- Inspire por la nariz en 2,3, 4 hasta 10 tiempos y espire por la boca en 3 tiempos.

Ejercicios de pie

- Inspire por la nariz y espire con el sonido ssssssss

- Inspire por la nariz y espire con el sonido ja ja ja

- Inspire por la nariz y espire con el sonido kis kis kis

- Inspire por la nariz y espire con el sonido his his his

2. Relajación del cuello.

- Realizamos ejercicios circulares de la cabeza de derecha a izquierda.

- Ejercicios de izquierda a derecha mirando los hombros en 2 golpes, 3 golpes, etc.

- Ejercicios inclinando la cabeza lateralmente tocando los hombros

3. Impostación: La impostación consiste en aprovechar la espiración para producir sonidos.

Las vocales es el resultado de una determinada colocación de los labios. El empleo de las vocales y las consonantes son llamados articulación, desde este punto de vista encontramos tres grupos que son sonidos auxiliares, mixtos y ataques.

Sonidos auxiliares: La vibración se produce sin intervención de las cuerdas vocales (fosas nasales, lengua, boca y faringe), entre los cuales encontramos la m, n, l, r, s, j.

Sonidos mixtos: Derivados de la asociación de fonemas como: ll, ñ, x.

Ataques: Son formas de iniciar sonidos y se producen al liberar la columna de aire, lo cual puede ser suave o fuerte, entre ellos tenemos: b p, d t, v f, sh ch, g k.

Ahora practica realizando los siguientes ejercicios uno cada día, tratando de percibir la vibración que estos producen.

-Ma ne li ro su ja me ni lo ru sa je mi no lu ra se ji mo nu la re si jo mu na le ri so ju.

-Data dete diti doto dutu vafa vefe vifi vofo vufu, shacha sheche shichi shocho shuchu gaka geke giki goko guku llañe xillo ñuxa lleñi xollu ñaxe lliñoxu.

-Fofa fofu fructifero favorito favila favencia kaki kilogramo kinkabak katiuska ñaño ñaño ñiquiñaque ñoñez ñoño xantina xenón xifoideo xión.

4. Vocalización

Hablar no es emitir sonidos y mover la lengua, cuando se canta interviene todo el cuerpo contando desde la forma de pararse hasta la posición de la cabeza siendo la voz el final de éste proceso. Por tal razón hay que ejercitar los músculos faciales para la correcta articulación de los sonidos, para esto realice estos ejercicios, uno cada día.

- Abra la boca manteniendo el ovalo natural durante 10 segundos 5 veces.

- Pronuncie las vocales separadas A E I O U y luego de forma prolongada aaaaaaaa eeeeeeee iiiiii oooooo uuuuuu

5. Afinación

La afinación es muy importante en el canto, por lo tanto hay que conocer las notas musicales en sus diferentes formas como son: Escala mayor natural (tritonos, semitonos, tretacordios, octavas e intervalos).

Si cuenta con una guitarra, flauta o piano puede realizar los siguientes ejercicios hasta alcanzar la correcta altura de las notas.

-Do re mi fa sol la si do / do si la sol fa mi re do

-Dodo rere mimi fafa solsol lala sisi dodo / dodo sisi lala solsol fafa mimi rere dodo

En las conclusiones de la actividad es importante que se viertan criterios acerca de la relevancia del tema abordado en la actividad, para su vida.

Actividad 8: El estrés y su influencia en la voz. Como combatirlo.

Objetivo: Explicar la relación entre estrés y trastornos de la voz, aprendiendo técnicas y métodos para combatirlo de manera que se haga un mejor uso de la voz.

Vía: directa.

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

Materiales a emplear: folleto, tesis doctoral de Del Valle (2007). "Alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en maestros de enseñanza primaria. Aragua. Venezuela"

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

Se inicia la actividad con un saludo a los participantes y un breve intercambio acerca de los temas abordados anteriormente, pidiéndole que resalten lo que más le ha interesado. Se orienta hacia el objetivo de la actividad.

En el desarrollo de la actividad se propone que la especialista indague acerca de los conocimientos previos y facilite el intercambio continuo. Se puede preguntar si creen que el estrés puede afectar su voz y cómo lo hace. Se escuchan opiniones y a continuación explica que cualquier estado de nerviosismo cansancio o apatía afecta directamente el aparato vocal el cual está conectado directamente con el sistema nervioso, hay que tener en cuenta que las alteraciones del sistema nervioso producen trastornos en todos los aspectos de la voz como el lenguaje, el tono, la intensidad, flexibilidad y velocidad. Cuando una situación anormal es duradera como es el caso del estrés las capacidades físicas y psíquicas de las personas quedan mermadas y más aún al tratarse de la voz el instrumento quizás más frágil.

El ser humano al estar sometido a situaciones de estrés, responde con una activación fisiológica general, la cual lo prepara para responder. En este sentido la garganta se prepara para gritar, las cuerdas vocales y los músculos del cuello están rígidos, de manera que cuando se hace uso de la voz en situaciones de estrés, el aire espirado choca contra las cuerdas vocales rígidas, las cuales al no vibrar con facilidad, son golpeadas y este traumatismo constante conlleva a la aparición de la disfonía. El estrés provoca una mala práctica vocal y la disminución de la lubricación de la laringe, manifestándose resequedad y activación disfuncional, situación que conduce a que aparezca la disfonía.

Es importante igualmente señalar que existen cuadros patológicos de disfonías de origen psicógeno que pueden aparecer ante un trastorno psicológico o psiquiátrico. Son principalmente neurosis de conversión que corresponde a una reacción de defensa ante el mundo exterior, en estos casos la forma más frecuente es la afonía completa.

Por otra parte los rasgos de personalidad sobre todo la de tipo ansioso también pueden modificar la forma de responder los sujetos ante una situación estresante y modificar su voz. Tejeda refiere que 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, todo esto se traduce en ocasiones, en elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión que pueden provocar bajas laborales más o menos prolongadas.

Luego se indaga sobre el conocimiento que tienen los docentes sobre los modos de evitar o combatir el estrés, que ejemplifiquen.

La logopeda refiere seguidamente algunos consejos para combatir el estrés (ejercicios de relajación, la visualización, la meditación, conversar con amigos, realizar ejercicio físico, tener otras actividades de interés o gratificantes como pueden ser coleccionar, la jardinería, la lectura, etc). Se escuchan criterios y debaten.

Para finalizar se realiza una técnica llamada "Cadena de asociaciones" cuyo objetivo es analizar las diferentes interpretaciones que hay sobre un término a partir de las experiencias concretas de las personas, puede emplearse para sintetizar o sacar conclusiones sobre un concepto estudiado.

Pasos a seguir:

- a) Se escogen las palabras de interés para el grupo en esta actividad: *combatir el estrés*.
- b) En plenario se le pide a los compañeros que lo asocien con otras palabras, van diciendo con cuál la relacionan. Por ejemplo, necesidad, maestro, cuidado voz, relajación, etc.
- c) El facilitador o un registrador designado de antemano, va anotando las diferentes relaciones.

Discusión:

El facilitador puede mostrar las relaciones en el esquema, de acuerdo con la opinión de quién propone la palabra. Luego el grupo discutirá si está conforme o no con dicha presentación.

Se despide a los participantes, motivando hacia la próxima actividad.

Actividad 9: Consejos útiles para el cuidado de la voz.

Objetivo: Proponer consejos útiles para el cuidado de la voz de manera que estos demuestren una actitud protectora de su salud.

Vía: directa.

Materiales a emplear: folleto, libro «Educando la Voz y el Oído»

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

En la fase inicial de la actividad la logopeda mediante un diálogo intercambia con los docentes sobre los contenidos anteriores y orienta y motiva hacia la presente actividad, diciéndole que hay factores que afectan en gran medida el uso y cuidado de la voz a cualquier persona como: la mala alimentación, los hábitos poco saludables o incluso una mala manera de emitir la voz, hay otros que son propios de la profesión de la enseñanza, es por ello que a continuación se brindan unos consejos aplicables algunos a cualquier persona u otros especialmente referidos a los docentes. Estos consejos los docentes deben inculcarlos también en sus alumnos para que no sufran trastornos de la voz. Como si de una materia nueva se tratase el docente debe acostumbrar a sus alumnos a mantener en la clase una intensidad moderada de voz y un clima de respeto entre todos y así contribuir a que la convivencia en el aula sea buena y de este modo todos contribuyan al beneficio general.

- Un descanso suficiente.
- Lamer caramelos de miel: estos evitan el carraspeo habitual por otro lado los mentolados aunque tienen un efecto descongestionante irritan.
- Tomar de 8 a 10 vasos de agua al día: beber agua es lo más apropiado para que la voz aclare además es de mucho beneficio para el organismo.
- Evitar alimentos y bebidas que perjudican la voz: el chocolate es un alimento que espesa la saliva por lo que no es recomendable tomarlo antes de dar muchas horas de clase, no ingerir condimentos irritantes como pimienta, mostaza.
- El aparato bucal siempre debe de estar lo más relajado posible: esto se consigue si el resto del cuerpo lo está también, así como la mente, ante un posible comienzo de agarrotamiento de la voz es útil practicar ejercicios de bostezo.
- Mantener una postura corporal erguida aunque no rígida.
- Practicar una respiración adecuada: la respiración no debe ser insuficiente, nerviosa ni excesiva, se deben de hacer pausas durante el discurso. Hay personas que agotan la respiración hasta el último momento y eso no es bueno.
- Usar ropa adecuada a la temperatura: se debe proteger del frío la garganta, la nariz y las orejas.
- No hablar mientras se escribe en la pizarra.
- El volumen de la voz debe de ser moderado: evite competir con el ruido del entorno.
- Evitar hablar durante periodos largos de exposición el aula: se debe organizar las clases de manera que se combinen partes teóricas con partes prácticas.
- No subir el tórax al hablar: en caso contrario se crea tensión en la laringe.

En las conclusiones de la actividad es importante que se escuchen criterios de los docentes sobre la importancia del tema abordado en la actividad, para su vida laboral y personal. Se puede usar como cierre la técnica participativa Tormenta de ideas donde cada docente resume en una palabra lo que consideran sobre cuidado de la voz del docente.

Actividad 10: Taller de cierre de la preparación.

Objetivo: Debatir con los docentes acerca de la preparación recibida, su importancia y funcionalidad para la prevención de alteraciones de la voz.

Vía: directa.

Orientaciones metodológicas para su desarrollo:

Este taller tiene gran significación, a pesar que no aborda directamente tema nuevo, porque permite recoger las impresiones y opiniones de los docentes acerca de la preparación recibida.

Se inicia con el saludo inicial y agradeciéndole la participación activa y sistemática que han tenido en las actividades. Se puede mantener un diálogo más abierto mientras la logopeda recoge los criterios de forma escrita, o se puede pedir que en una hoja de papel escriban lo positivo, lo negativo y lo interesante de las actividades (técnica de cierre PNI)

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Álvarez, A. (2016). *Educar la voz y el oído*. Editorial Paidotribo. Badalona.
- Cortez, A.S. (2014). *Diseño de un programa de promoción de la salud vocal en docentes universitarios*. Trabajo de investigación presentado como requisito parcial para optar al título de: Especialista en Salud y Seguridad en el Trabajo. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/47150/1/1015404027-2014.pdf>
- Federación Estatal de Enseñanza de CCOO. (2009). *Las enfermedades de la voz. Estudio sobre factores de riesgo predictivos de patologías relacionadas con la seguridad y la salud de los trabajadores docentes*. Disponible en: <http://www.andalucia.ccoo.es/7b249d5971dfa5bca93685af1cd6c98d000057.pdf>
- Fernández, G. y Rodríguez, X. (2013). *Logopedia. Tomo II*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Leontiev, A.N. (1981). *Actividad, conciencia y personalidad*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Llinás, M.A. (1986). *Disfonías y escuela*. Actas del XIV Congreso Nacional de A.E.L.F.A., Burgos.
- Martín, R. (2016). *Curso de prevención y cuidado de la voz para docentes*. Trabajo fin de grado en Logopedia. Universidad Pontificia de Salamanca, España.
- Rivas, M., Bastanzuri, M.A. y Olivera, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. En *Revista Habanera de Ciencias Médicas*; 12(Supl):74-81.
- Silvestre, M. y Zilberstein, J. (2002). *Hacia una Didáctica Desarrolladora*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Vigotsky, L. S. (1989). *Obras completas. Tomo 5*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

ANEXOS

Anexo 1. Guía de observación.

Tipo: abierta y directa.

Objetivo: constatar el uso de la voz de los docentes durante el desempeño de sus funciones en clases y otras actividades escolares.

Aspectos a observar	Se observa	Se observa en parte	No se observa
1. Volumen elevado de la voz de forma sostenida.			
2. Uso de la voz para controlar la disciplina.			
3. Intercala momentos de habla y de reposo de la voz.			
4. Incorrecta coordinación fono-respiratoria.			
5. Tipo de respiración inadecuado.			
6. Tono inadecuado: tonos demasiados graves o agudos.			
7. Presencia de hipertonia en la musculatura del cuello y de los órganos fono articulatorios.			
8. Posición corporal anómala, especialmente relación cuello-tronco.			
9. Ritmo de emisión excesivamente rápido.			
10. Ritmo de emisión excesivamente monótono, abúlico.			

Otras observaciones de interés: _____

Anexo 2. Guía entrevista a directivos de la escuela.

Tipo: semiestructurada y grupal.

Objetivo: constatar la preparación recibida por los docentes de la escuela primaria "Mártires del Granma" sobre el uso y cuidado adecuado de la voz.

Aspectos a indagar:

- si los docentes han recibido temas sobre el uso y cuidado de la voz, así como la prevención de enfermedades asociadas a la voz,
- vías de preparación empleadas (preparaciones metodológicas, cursos de superación, autopreparación, lecturas recomendadas, otras),
- fecha de la preparación,

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"

- especialidad del personal que impartió la preparación,
- temas o contenido específico abordado.

Anexo 3. Guía de entrevista a los maestros.

Tipo: estructurada e individual.

Objetivo: constatar el conocimiento que tienen sobre la prevención de los trastornos de la voz, así como la presencia de factores de riesgo para la aparición de dichos trastornos.

Preguntas:

1. ¿Ha padecido enfermedades de la voz? De ser así ¿cuándo y cuál enfermedad?
2. ¿Tiene pólipos, nódulos, quiste u otros problemas en las cuerdas vocales o la laringe?
3. ¿Ha sufrido algún tipo de cirugía en las cuerdas vocales u otros órganos fono articulatorios?
4. ¿Sufre de alergias respiratorias? ¿Con qué frecuencia hace crisis y bajo cuáles factores?
5. ¿Posee el hábito de fumar en la actualidad o hasta momentos recientes?
6. ¿Sufre estados emocionales como estrés, ansiedad o depresión?
7. ¿Ha recibido algún tipo de orientación sobre el uso y cuidado de la voz? ¿De qué tipo, cuándo y quién la impartió?
8. ¿Cuáles enfermedades o trastornos de la voz conoce y qué factores las ocasionan?
9. ¿Cómo puede protegerse la voz, evitando la aparición de trastornos?
10. ¿Realiza ejercicios de calentamiento vocal, cuáles y con qué frecuencia?
11. ¿Cree necesario elevar los conocimientos sobre el uso y cuidado de la voz para la prevención de enfermedades durante el desempeño de sus funciones?

* Financiada por el proyecto de investigación institucional "El perfeccionamiento de la teoría pedagógica en función de la solución de problemas educativos priorizados en la provincia de Sancti Spiritus: Alternativas para su solución", perteneciente a la Universidad de Sancti Spiritus "José Martí Pérez"