



## **USO PROFESIONAL DE LA VOZ: ESTUDIO DE SU HIGIENE Y PROFILAXIS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE LAS CIENCIAS MÉDICAS**

**Autores:** Iris María Batista Ramírez<sup>1</sup>, Yusdeilis Ramírez Araujo<sup>2</sup>, Martha Gertrudis Lara Carrillo<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Licenciada en Educación, Departamento de Formación General,

<sup>2</sup> Licenciada en Gestión de la Información en Salud, Departamento de Tecnologías de la Salud

<sup>3</sup> Licenciada en Educación, Departamento de Formación General

Facultad de Ciencias Médicas "Celia Sánchez Manduley", Universidad de Ciencias Médicas de Granma

Granma, Cuba.

ibatisar@gmail.com

### **RESUMEN**

**Introducción:** La voz constituye una facultad necesaria para el intercambio y la interacción entre los seres humanos. Se convierte, además, en un instrumento de trabajo indispensable para los profesionales de la educación, dentro de los que se incluyen los docentes de las ciencias médicas. Para la realización del estudio se emplearon métodos teóricos como el analítico-sintético y el inductivo-deductivo y empíricos como la observación y la entrevista.

**Desarrollo:** En este trabajo realiza un estudio de la higiene y profilaxis de la voz, además se ofrecen sugerencias para su uso adecuado en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las carreras de Tecnología de la Salud. Para ello se tuvieron en cuenta las principales dificultades en el uso de la voz, así como los factores de riesgo a los que se expone el docente.

**Conclusiones:** La voz es un instrumento de trabajo indispensable para los docentes y constituye una herramienta importante en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de las ciencias médicas, en particular para las carreras de Tecnología para la Salud.



## INTRODUCCIÓN

La voz constituye un medio de expresión y de socialización para el intercambio humano. A través de ella se pueden expresar conocimientos e ideas; por lo que está muy ligada a la afectividad, la sensibilidad y las emociones. La voz es capaz de reflejar importantes informaciones que revelan la dinámica de la personalidad, así como la individualidad tanto fisiológica como psicológica.

En el medio profesional se convierte en una herramienta de trabajo imprescindible para la ejecución exitosa de la labor que se desempeña. En el caso de los profesionales de la educación y de las ciencias médicas, cobra una significación particular, ya que constituye un instrumento de trabajo cotidiano, del que han de servirse en su utilización diaria para el desarrollo de sus funciones, por estas razones son considerados profesionales de la voz.

La emisión correcta de la voz es fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje pues, unido al contenido que se imparte, actúa sobre los alumnos transmitiendo sentimientos y sensaciones; además, puede imprimir a la comunicación distintos matices para captar la atención y convencer al auditorio de lo que se presenta.

La influencia afectiva y cognitiva que ejerce sobre los sujetos que aprenden, le otorga a la voz un gran valor didáctico. La afabilidad del tono, la correcta modulación y la expresividad, como componentes indispensables en la transmisión de estados de ánimo, dan vida al discurso pedagógico y propician la activación de la imaginación y la memoria.

Por el contrario, las maneras de decir poco atractivas en la comunicación educador-alumno propician el aburrimiento, la monotonía, conducen al cansancio y a la desmotivación. Unido a esto, existen dificultades en el desempeño profesional de los educadores relacionadas con el empleo adecuado de la voz.

Este tema que ha sido investigado con frecuencia y desde diferentes aristas. En el proceso formativo, se concibe el tratamiento de la voz como medio en el proceso de enseñanza-aprendizaje (1, 2). Dentro de los estudios de la comunicación educativa se reconoce la importancia de la voz en el profesional de la educación y su empleo adecuado en la enseñanza (3, 4, 5).



Desde las ciencias de la comunicación y los estudios lingüísticos las investigaciones se dirigen al empleo de la voz en la lectura expresiva, la expresión oral y la competencia comunicativa (6, 7, 8, 9, 10).

Para la formación de otros profesionales de la voz existen estudios como los de F. Guevara (11) y L. Álvarez et al. (12); los que ofrecen técnicas para la adecuada emisión verbovocal, pero al no estar destinadas al profesional de la educación necesitan contextualizarse en el ámbito pedagógico.

A pesar de estos estudios, aún existen insuficiencias relacionadas con la higiene y profilaxis de la voz en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en las Ciencias Médicas, ya que el docente se expone a situaciones como las siguientes:

- Imparte varias horas de docencia en las que emplea la voz durante largos periodos.
- En las clases se toma poco tiempo para descansar la voz.
- No emplea otros medios que le permitan economizar y disminuir el esfuerzo vocal.
- Incumple con las medidas profilácticas para el cuidado de la voz, entre ellas la ingestión frecuente de agua y la protección de los órganos del aparato fonoarticulador.

Estas dificultades se deben esencialmente a que en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las carreras de Tecnología de la Salud existen insuficiencias en el tratamiento didáctico-metodológico de la voz, que limitan el desempeño del docente de estas especialidades.

Por la importancia del tema y la necesidad de aplicar consecuentemente soluciones a la problemática planteada, el presente trabajo realiza un estudio de la higiene y profilaxis de la voz, además se ofrecen sugerencias para su uso adecuado en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las carreras de Tecnología de la Salud.

## **DESARROLLO**

El hombre alcanza la definición de ser social a partir del cumplimiento de una serie de requisitos que lo caracterizan como tal, entre ellos, la interacción con el medio y con sus semejantes; la que se lleva a cabo a través de diferentes formas y vías de comunicación.



Una de las formas fundamentales de intercambio humano es precisamente la comunicación verbal, la cual implica la utilización de un código convencional conocido como lengua, la que en su forma oral emplea la voz como medio. De ahí que Pedro Barruecos Villalobos planteara que “La voz es la cabalgadura del lenguaje, el lenguaje a su vez, se constituye en la cabalgadura del pensamiento” (13).

El vocablo voz, proviene del latín vox, vocis y se define, según el diccionario, como el sonido que el aire expelido de los pulmones produce al salir de la laringe, haciendo que vibren las cuerdas vocales. En su segunda acepción se dice que es calidad, timbre o intensidad de este sonido.

La voz ha sido objeto de estudio por muchas ciencias, disciplinas y ramas del saber humano, es por ello que existen múltiples definiciones para este término. Según R. Cabanas: “La voz es toda emisión de sonido producido por el órgano laríngeo. Es el fondo musical de las palabras, cuyo valor como elemento comunicativo, es de carácter afectivo de una manera básica, es el canal emotivo que traduce los sentimientos” (14).

Aquí se aprecia la capacidad de la voz para transmitir vivencias y emociones internas, así como su papel dentro del proceso comunicativo. Por su parte T. Pazo Quintana la definió como:

... sonido de alta complejidad y especificidad, teniendo en cuenta su papel determinante en la expresividad y audibilidad de la comunicación oral. Es un vehículo esencial para comunicar nuestras emociones, sentimientos, criterios, juicios y a través de ella cada individuo se comunica con sus semejantes de una manera singular y única, es la carta de presentación en quienes la utilizan como instrumento de trabajo (15).

En esta definición se precisa que la voz, además de ser un sonido laríngeo, constituye el soporte físico para el habla y la comunicación, expresa el estado emocional de las personas y se convierte en un atributo individual e irrepetible. De manera general, se puede plantear que la voz es uno de los rasgos del ser humano que caracteriza su personalidad.

Como se puede apreciar, existen puntos de contactos en estas definiciones, que permiten plantear que la voz, además de ser un sonido laríngeo, constituye el



soporte físico para el habla y la comunicación, expresa el estado emocional de las personas y se convierte en un atributo individual e irrepetible. De manera general, se puede plantear que la voz es uno de los rasgos del ser humano que caracteriza su personalidad.

La voz como sonido laríngeo, hace que con sus modificaciones resonanciales las personas aparezcan como son, las desnuda. Ello constituye otra forma de identidad personal, pues cada ser humano posee un sonido vocal especial mediante el cual se identifica.

Se conceptualiza la buena voz como el sonido vocal de buena calidad ligado a una coordinación perfecta del instrumento vocal. Se plantea que una persona no fumadora, sin historia previa de trastorno vocal, sin problemas respiratorios, neurológicos, naso-sinusales y faringe-laríngeos previos, sin antecedentes de alergia, con una audición normal y sin uso profesional de la voz es el que más se acerca a una voz normal.

Sin embargo, estudios más recientes consideran la voz normal a aquella que cumpla con otros parámetros. Según G. Fernández Pérez de Alejo et al. (16), la voz normal es aquella que en relación con la edad, sexo, tipo constitucional y ocupación del sujeto resulta apta para todas las necesidades o propósitos para los cuales ha sido emitida, agradable al oído y cuya producción no entrañe ninguna alteración de los órganos que la producen.

La voz normal tiene varias características que deben ser atendidas por los profesionales de la educación, entre estas se encuentran:

- Debe garantizar una comunicación efectiva.
- Es agradable al oído.
- Tiene el balance correspondiente entre la resonancia nasal y bucal.
- Es lo suficientemente alta.
- Se corresponde al tono con la edad, el tamaño y el sexo.
- Tiene las modulaciones adecuadas.
- Posee el ritmo adecuado.

Las cualidades de la voz se desarrollan y perfeccionan solo al desarrollarse el lenguaje en su totalidad, con la práctica y en contacto con otras personas y necesitan como requisito indispensable el control auditivo.



En consonancia con lo anterior, V. González Castro plantea que "... la voz del profesor es un medio natural de enseñanza que apoya la ejecución de cualquier método de enseñanza, pues sirve como hilo conductor de la clase, es portadora de los conocimientos esenciales, de convicciones, da al aprendizaje el componente emocional para que sea más duradero y completo" (17).

En esta definición se considera la voz como medio de enseñanza que favorece la instrucción y la educación, interactúa con otros componentes didácticos y dinamiza las relaciones entre los agentes del proceso: alumnos, docentes y grupo.

La emisión adecuada de la voz es fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje pues, unido al contenido que se imparte, actúa sobre los alumnos al transmitir sentimientos y sensaciones; además, puede imprimir a la comunicación distintos matices para captar la atención y convencer al auditorio de lo que se presenta.

La influencia afectiva y cognitiva que ejerce sobre los alumnos, le otorga a la voz un gran valor didáctico. La afabilidad del tono, la adecuada modulación y la expresividad, como componentes indispensables en la transmisión de estados de ánimo, dan vida al discurso pedagógico y propician la activación de la imaginación y la memoria. Por el contrario, las maneras de decir poco atractivas en la comunicación docente-alumno propician el aburrimiento, la monotonía, conducen al cansancio y a la desmotivación.

Las cualidades de la voz se desarrollan y perfeccionan solo al desarrollarse el lenguaje en su totalidad, con la práctica y en contacto con otras personas y necesitan como requisito indispensable el control auditivo.

Se ha señalado la importancia de la educación vocal desde la formación profesional, ya que el desconocimiento en cuanto al uso adecuado de la voz para enfrentar las exigencias de la profesión, resulta el factor más notable en la aparición de trastornos vocales. Existe un grupo de factores de riesgo que pueden atentar contra la salud y la higiene de la voz del profesor, y que constituyen puntos importantes a tener en cuenta para cuidar el aparato vocal. (18). Ellos son:

- El factor desencadenante o principal.



(Dado por la falta de formación técnica especializada en cuanto a higiene y uso vocal).

- Los factores moduladores o asociados.

2.1- Los relativos a la salud del docente.

(Entre los que se encuentran la constitución individual, los antecedentes clínicos y la presencia de hábitos tóxicos).

2.2- Los relativos con el perfil profesional.

(Entre estos están las funciones profesionales que desempeña, el nivel de enseñanza en el que ejerce la docencia, el número de alumnos por clase, el horario de trabajo y los años de experiencia profesional).

2.3- Los relacionados con el estrés profesional.

2.4- Los de tipo medioambiental.

(Aquí se puede mencionar el acondicionamiento acústico y la humedad y pureza del aire).

La utilización de métodos de investigación científica como la observación y la entrevista, permitió determinar las principales dificultades y los factores de riesgo que más atentan contra la voz del docente en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en las carreras de Tecnología de la Salud, entre las que se encuentra las siguientes:

Se observó el desempeño de 10 docentes durante la impartición de clases. En estas actividades se constató que el 80% no llevaba agua al aula para la hidratación de las cuerdas vocales; de estos el 60% ya había impartido clases con anterioridad. Otro elemento que se destacó fue el tiempo en que el docente empleó la voz, sin interrupciones ni descansos, se observó en el 70%. Igualmente, en el 70% de las clases visitadas el procedimiento para borrar la pizarra fue inadecuado, lo que provocó que el docente se expusiera a la inhalación del polvo de la tiza.

En la entrevista realizada a 15 docentes, con aproximadamente 10 años de experiencia laboral, se identifican como factores más frecuentes que atentan contra la voz en el 86.7%, la insuficiente formación especializada en la técnica vocal. A estos elementos se adicionan otros, que fueron comunes en el 100% de los entrevistados, como son la cantidad de turnos de clases que imparten al día, lo que oscila entre las 14 y 20 horas semanales; la cantidad de alumnos que



atienden por brigada, aproximadamente entre 20 y 28 alumnos lo que puede causar en algunas situaciones estrés profesional. El 33.3% refiere la presencia de hábitos tóxicos como el consumo de cigarrillos y en el 26.7% el desconocimiento del funcionamiento del aparato fonarticulatorio.

Es necesario tener en cuenta una serie de medidas profilácticas que minimicen estos factores de riesgo y hagan al docente menos propenso a padecer de disfonías profesionales. Teniendo en cuenta estas situaciones desfavorables, que pueden afectar la calidad de la emisión vocal en la clase, se ofrecen una serie de sugerencias a tener en cuenta por este profesional:

- Evite hablar mucho, fuerte o rápido.
- Realice de manera sistemática técnicas para la ejercitación de la voz.
- Durante la clase, intercale su explicación con otras actividades, que le ofrezca tiempo para reposar la voz.
- Utilice pausas al hablar. En cada emisión de voz emplear entre 5 y 9 palabras.
- Tome un descanso después de hablar mucho tiempo.
- Auxíliese en algunos momentos de un monitor o facilitador de la actividad.
- Emplee otros medios sustitutos o complementarios de la voz (mímica, imágenes, proyección de videos).
- Hable siempre de frente al alumno al que se dirige.
- Organice el grupo de manera que le permita proyectar la voz de manera adecuada.
- Si el grupo es numeroso, organice la actividad en grupos de trabajo más pequeños y con estudiantes facilitadores al frente.
- Espere que los alumnos estén en silencio para comenzar la clase.
- Realice desplazamientos discretos en el aula para mejorar la atención.
- No utilice la voz como instrumento controlador de la disciplina. Emplee algún instrumento que condicione al alumno a guardar silencio.
- No hable en ambientes ruidosos. Si el ruido externo es transitorio, espere a que desaparezca; si es permanente, cambie de lugar o de actividad.
- Realice, antes de comenzar la clase, algunos ejercicios de vocalización, relajación y respiración.
- Lleve agua al aula, beba a menudo y lentamente.
- Evite ambientes contaminados por presencia de polvo o humo.



- Borre la pizarra de manera vertical, es decir, de arriba hacia abajo.
- Aléjese del polvo de la tiza cuando borre la pizarra.
- Protéjase de la humedad y de las bajas temperaturas.
- Evite apretar los dientes durante la fonación.
- Mantenga una postura adecuada al hablar.
- Utilice adecuadamente la entonación de la voz, para enfatizar en elementos esenciales del contenido tratado durante la clase.
- Practique la adecuada pronunciación de las palabras.
- Evite el empleo de muletillas como: entienden, entonces, bien.
- Observe a sus alumnos cuando habla para percibir su interés en la clase.
- Tome el dominio de su voz y controle las emociones fuertes.
- Domine la técnica de la respiración costodiafragmática.
- En caso de padecer disfonía, haga reposo vocal.

La aplicación sistemática de estas sugerencias para el uso adecuado de la voz en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las carreras de Tecnología de la Salud, contribuye a la eficiencia en la labor profesional, sobre todo en la formación en ciencias médicas y permite elevar la educación vocal de los docentes.

## **CONCLUSIONES**

La voz es un instrumento de trabajo indispensable para los docentes y constituye una herramienta importante en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de las ciencias médicas.

La aplicación de medidas para el uso adecuado de la voz contribuye al desarrollo de la educación vocal y al desempeño del profesional de esta especialidad.

Es un tema que se puede continuar profundizando, con énfasis en los factores de riesgo que atentan contra la voz del docente y las medidas profilácticas para minimizarlos.



## **BIBLIOGRAFÍA**

1. González-Castro V. Teoría y práctica de los medios de enseñanza. La Habana: Pueblo y Educación; 1986.
2. Mora-Mora D. La voz articulada o palabra como medio de enseñanza aprendizaje en la formación inicial del docente. Innovación Tecnológica: Revista de la Ciencia en Las Tunas. Vol. 20. Número Especial por Evento Nacional EDUSOC 2014. Disponible en: <http://innovaciontec.idict.cu/innovacion/article/view/364>. 2014.
3. Fernández-González et al. Comunicación educativa. La Habana: Pueblo y Educación; 2002.
4. García-Batista et al. La comunicación en la actividad educativa. En Temas de introducción a la formación pedagógica, pp. 253-290. La Habana: Pueblo y Educación; 2004.
5. González- Serra D. et al. La comunicación en el contexto de las instituciones educativas. En Psicología Educativa, pp. 200-232. La Habana: Pueblo y Educación; 2014.
6. Porro-Rodríguez M. et al. Práctica del idioma español. Primera parte. La Habana: Pueblo y Educación; 2004.
7. Pérez-Bello T. Hacia una eficacia en el trabajo en el nivel fonológico de la lengua. En El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura pp. 140-162. La Habana: Pueblo y Educación; 2007.
8. Domínguez-García I. et al. Lenguaje y comunicación. La Habana: Pueblo y Fernández; 2013.
9. Abello-Cruz A. et al. El mundo y la cultura mediados por la lengua. La Habana: Pueblo y Educación; 2014.
10. Borot-Peraza E. et al. Taller de construcción de textos orales y escritos. La Habana: Pueblo y Educación; 2014.
11. Guevara F. La locución: técnica y práctica. Santiago de Cuba: Oriente; 1984.
12. Álvarez- Álvarez L. Hablar y persuadir: El arte de la oratoria. La Habana: José Martí; 2007.
13. Pazo-Quintana TC. et al. El arte de educar el habla y la voz. La Habana: Adagio; 2007.



**Tercer Congreso Virtual de  
Ciencias Básicas Biomédicas en Granma.  
Manzanillo.**



14. Cabanas, R. Acerca de una teoría sobre el origen del habla en la humanidad con derivaciones terapéuticas: Nueva interpretación. La Habana: Poligráfica del MINSAP; 1980.
15. Pazo-Quintana T. Educar la voz del maestro. La Habana: Pueblo y Educación; 2008.
16. Fernández-Pérez de Alejo G. Logopedia: Segunda parte. La Habana: Pueblo y Educación; 2012.
17. González-Castro V. Teoría y práctica de los medios de enseñanza. La Habana: Pueblo y Educación; 1986.
18. Bermúdez-de Alvear R. Perfil de uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Medicina. Universidad de Málaga. España; 2000.