

La cultura física terapéutica y su influencia para el tratamiento de la voz en los docentes

The Therapeutic Physical Culture and its influence for the treatment of the voice in teachers

Lic. Marlén Pérez-Díaz, <http://0000-0001-7924-9578>

marlenperez081@gmail.com

Escuela Primaria 24 de Febrero, Municipio San Luis, Cuba

Recibido: octubre/2021

Aceptado: diciembre/2021

Resumen

El objetivo de la investigación es elaborar ejercicios terapéuticos para el cuidado de la voz en los docentes a partir de la Cultura Física Terapéutica. En los últimos años el cuidado de la voz ha despertado gran interés por ser una de las problemáticas actuales que afectan directamente a los docentes. Fueron empleados diversos métodos teóricos como el análisis síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico y métodos empíricos como entrevista, encuesta, la observación de actividades que posibilitaron la constatación de dificultades en el nivel de preparación de los maestros en el uso correcto de la voz. Se obtuvieron como resultados ejercicios terapéuticos para el cuidado de la voz en los docentes bajo la modalidad de taller y planificada para poner en práctica a lo largo de cuatro sesiones con estos ejercicios se pretende conseguir una buena emisión vocal para conservar adecuadamente el aparato fonador y desarrollar al máximo las cualidades de la voz en el docente, la validez de la misma se ratifica con los resultados obtenidos. Se concluyó que los ejercicios terapéuticos de educación vocal propiciaron una solución y/o mejoría de las condiciones verbvocales de los docentes y la adquisición de habilidades para el desempeño profesional.

Palabras clave: Cultura Física Terapéutica; Tratamiento; Voz; Docentes.

Abstract

The objective of the research is to develop therapeutic exercises for the care of the voice in teachers based on Therapeutic Physical Culture. In recent years, voice care has aroused great interest as it is one of the current problems that directly affect teachers. Various theoretical methods were used such as synthesis, inductive-deductive, historical-logical analysis and empirical methods such as interview, survey, observation of activities that made it possible to verify difficulties in the level of preparation of teachers in the correct use of the voice. Therapeutic exercises for the care of the voice in teachers were obtained as results under the workshop modality and planned to be put into practice over four sessions with these exercises, it is intended to achieve a good vocal emission to adequately preserve the vocal apparatus and develop the qualities of the voice in the teacher to the maximum, its validity is ratified with the results obtained. It was concluded that the therapeutic exercises of vocal education led to a solution and/or improvement of the verb vocal conditions of teachers and the acquisition of skills for professional performance.

Keywords: Therapeutic Physical Culture; Treatment; Voice; teachers.

Resumo

O objetivo da pesquisa é desenvolver exercícios terapêuticos para o cuidado da voz em professores com base na Cultura Física Terapêutica. Nos últimos anos, o cuidado com a voz tem despertado grande interesse por ser um dos problemas atuais que afetam diretamente os professores. Foram utilizados diversos métodos teóricos como síntese, indutivo-dedutivo, análise histórico-lógica e métodos empíricos como entrevista, levantamento, observação de atividades que possibilitaram verificar dificuldades no nível de preparação dos professores no uso correto da voz . . Os exercícios terapêuticos para o cuidado da voz em professores foram obtidos como resultados na modalidade de oficina e planejados para serem colocados em prática ao longo de quatro sessões com esses exercícios, pretende-se alcançar uma boa emissão vocal para preservar adequadamente o aparelho vocal e desenvolver o qualidades da voz no professor ao máximo, sua validade é ratificada com os resultados obtidos. Concluiu-se que os exercícios terapêuticos de educação vocal levaram à solução e/ou melhoria das condições verbovocais dos professores e à aquisição de habilidades para atuação profissional.

Palavras-chave: Cultura Física Terapêutica; Tratamento; Voz; professores.

Introducción

El lenguaje humano es resultado de la evolución de las especies, pero ese lenguaje presenta características individuales en cada individuo que permiten diferenciar a las personas entre sí, entre las particularidades está la voz.

La voz es todo sonido emitido por el órgano laríngeo. Es el fondo musical de las palabras, cuyo valor, como elemento comunicativo, es de carácter afectivo; es el canal emotivo que traduce los sentimientos.

Mediante las inflexiones de la voz se reflejan diversos estados emocionales de acuerdo con la entonación: alegría, tristeza, cansancio, depresión, agresividad; por lo que constituye un medio de expresión importante. Una voz con un timbre agradable puede ser un elemento que contribuya a la simpatía, mientras que la cualidad opuesta puede provocar rechazo general.

Para que el lenguaje sea percibido con claridad necesita una fuerza media de emisión de la voz, claridad en la pronunciación de los sonidos, un tiempo ni lento ni rápido en la emisión verbal y la habilidad de saber encauzar la corriente sonora correctamente hacia el resonador, para que la voz llegue a quienes nos escuchan pues en cada persona, esta se eleva o desciende de acuerdo con el aumento o la disminución de la tensión de las cuerdas vocales, es decir, la intensidad dependerá de la mayor amplitud de oscilaciones de las cuerdas vocales, bajo el influjo de la presión espiratoria.

Cortázar y Rojo (2007) entienden por “abuso vocal” al hábito de hablar a un volumen muy elevado o gritar sin proyectar la voz adecuadamente. Esto genera tensión en la laringe y en el cuello e irritación de las cuerdas vocales, lo que dificulta la correcta vibración de estas. Por otro lado, el “mal uso” se refiere al empleo de técnicas vocales inapropiadas derivadas del estado de ánimo del docente o de la aparición de problemas auditivos, entre otras.

Una eficiente técnica vocal se basa en actos fisiológicos adecuados como respiración, grado óptimo de tensión muscular y el trabajo vocálico mediante ejercicios específicos teniendo en cuenta un enfoque preventivo. La propuesta centra la mirada en elevar la educación del maestro como parte de su formación profesional, de sus modos de actuación en la búsqueda de un mejoramiento profesional y humano al fomentar cambios en los estilos de vida, evaluación y control de los riesgos para responder a las necesidades de salud de su entorno social.

La voz acompaña al ser humano desde su nacimiento. Evoluciona y se perfecciona a lo largo de la vida. Es el componente sonoro de la comunicación que sustenta la realización efectiva del lenguaje verbal. Rara vez pensamos que la voz, por cualquier circunstancia puede faltar o se puede alterar y dar origen a disfunciones en la expresión verbal que hacen menos efectiva la comunicación. Esto es válido para todo ser humano, pero en nuestra cultura no se da importancia al uso correcto de la voz y se desconocen los cuidados para conservarla.

Pazo (2013) define el concepto de voz del maestro como la principal referencia articuladora y auditiva que tiene el alumno durante el proceso docente y enfatiza que la alteración de la dicción o de alguno de los atributos vocales puede ocasionar que el mensaje educativo no sea eficaz.

Se ha establecido que el uso profesional de la voz compete a todos los individuos que la necesitan para trabajar, dependiendo de la profesión u ocupación, esta se emplea con mayor o menor frecuencia y con grados de esfuerzo diferente. Los docentes son el grupo de profesionales que requieren usar su voz por períodos prolongados de tiempo por lo que están más expuestos a padecer desórdenes vocales.

La voz es una herramienta esencial que nos permite expresarnos y comunicarnos, pero para los profesionales docentes es de mayor importancia porque también es un instrumento fundamental de trabajo. Es necesario llevar a cabo un correcto aprendizaje

de cómo realizar una fonación adecuada para prevenir los trastornos de la voz, ya que, dentro de este colectivo, son muy frecuentes las disfonías funcionales.

Según Salas, Centeno, Landa, Amaya y Benítez (2004) los trastornos de voz más habituales en el profesional docente son las disfonías (pérdida parcial de la voz) que se manifiestan por: cambios de tono, volumen, timbre o duración de la voz.

Para Cortázar y Rojo (2007), las disfonías manifestadas por los docentes son de tipo funcional. Estas ocurren cuando se utilizan técnicas inadecuadas para la producción de la voz, a pesar de mostrar buenas condiciones en su aparato fonador.

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

Cualquier patología de la voz tiene un alto impacto profesional y emocional en los docentes, pueden suponer gastos económicos asociados si los profesionales se ven forzados a coger la baja. Si estos problemas ocurren de manera reiterada, algunos educadores podrían verse en la necesidad de interrumpir su actividad profesional o, inclusive, cambiarla por otra (Muñoz et al., 2017).

Debido a que la voz es una de las mejores herramientas de un maestro; debe ser cuidada y preservada con mucha prudencia, pues todo lo que implica descuido o abuso de su potencialidad, puede dar paso al desarrollo de varias patologías vocales.

Sobre la salud vocal del profesional de la educación, han investigado Bustos (1983), Figueredo y López (1986), Pazo (2005), quienes particularizan lo relacionado con la fisiología de la voz, su protección y las condiciones de trabajo. Entre los investigadores que han reconocido la voz como medio de enseñanza-aprendizaje se encuentran: Jorge (1983), González (1986), Charles (1988), Díaz (2008) quienes abordan su importancia y brindan recomendaciones para su empleo.

Varios autores han resaltado la importancia que se le asigna a la prevención de los trastornos de la voz. Dentro de los más significativos se pueden señalar a Peyrone (2001), quien define la voz profesional como “el resultado de conductas de uso vocal que permite a una persona realizar su tarea habitual”. También Jiménez (2004) afirma que un profesional de la voz es aquella persona que utiliza su voz como medio primario para la comunicación dentro de su ocupación. González (2009) elaboró una estrategia metodológica para la preparación de los profesionales de la educación en la prevención

de los trastornos de la voz, a través de ella se realiza una propuesta de acciones para prevenir los trastornos de la voz.

Guzmán, M. (2019) expresa que no es suficiente elegir la tendencia terapéutica y los ejercicios adecuados; es indispensable contar con información y herramientas apropiadas para dirigir la terapia. Realizó varias investigaciones que explican las bases teóricas y aplicación clínica de los procesos biomecánicos de la fonación.

Las disfonías profesionales son alteraciones de la voz producidas por el esfuerzo vocal debido a un desempeño vocal profesional. En inicio se diagnostica como funcional por los esfuerzos vocales indiscriminados; puede convertirse en orgánica con la presencia de engrosamientos, nódulos o pólipos en las cuerdas vocales y hasta cáncer de laringe. En la actualidad, esta afectación constituye un problema de salud en los docentes por acompañarse de una elevada frecuencia de daño laríngeo.

Las disfonías pueden afectar notablemente a los docentes no solo desde el punto de vista biológico y psicológico, sino también socioeconómico si tenemos en cuenta que el hombre es un ser bio-psico-social, de ahí que la incapacidad laboral temporal o definitiva que provoca dicha patología afecte no sólo al maestro, al educando y al proceso docente educativo, sino también a la economía del país.

El primer tipo de disfonía es la categorizada por orgánica que hace referencia a la alteración de la voz producida por un problema de origen endocrinológico, como las alteraciones morfológicas de los órganos de la laringe (Pérez y Vicente, 1996); por ejemplo, la aparición de laringitis agudas, laringitis crónica, nódulos vocales, pólipos vocales, cáncer de laringe, parálisis de las cuerdas vocales, traumatismos laríngeos.

En el caso del cuidado de la voz de los docentes es pertinente profundizar al poner en práctica ejercicios terapéuticos; ya que responde a una necesidad y contribuye a generalizar la promoción de salud logofoniatría y la prevención de sus alteraciones.

Las cualidades de la voz (tono, timbre, intensidad, entonación) se desarrollan y perfeccionan al desarrollarse el lenguaje en su totalidad, con la práctica y contacto con otras personas y necesitan como requisito indispensable, el control auditivo, los problemas de la voz exigen una intervención especializada como el ejercicio físico terapéutico que consiste en movimientos corporales que se ejecutan de manera planificada, repetitiva y estructurada que involucra al paciente en la tarea voluntaria de realizar movimientos musculares y corporales para mantener o frenar el deterioro de la salud.

Licht (1984) definía el ejercicio terapéutico como “el movimiento del cuerpo para aliviar los síntomas o mejorar la función”. Según Taylor (2007) “la prescripción de un programa de Actividad Física que involucra al paciente en la tarea voluntaria de realizar una contracción muscular con el objetivo de aliviar los síntomas, mejorar la función, mantener el deterioro de la salud”.

El ejercicio terapéutico es la prescripción del ejercicio tanto para corregir un deterioro, como para mejorar la función músculo-esquelética o mantener el estado de bienestar. Sus objetivos comprenden la prevención de la disfunción, además del desarrollo, mejora, restablecimiento o mantenimiento de la fuerza, resistencia aeróbica, movilidad, flexibilidad, estabilidad, coordinación, equilibrio y destrezas funcionales (Kisner y Colby, 2005; Hall y Brody, 2006).

Diferentes autores se refieren en sus obras a los programas de ejercicios físicos terapéuticos. Por ejemplo, Coll (2005), Moré (2009); Sentmanat (2006) hacen no solo referencia en lo médico o biológico sino también resaltando lo tradicional de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica.

Existen diversos programas que recogen y describen técnicas y orientaciones que favorecen la educación vocal del profesorado entre ellos los propuestos por Echevarría (2002) y Bustos (2010). Estas propuestas tienen en común ejercicios de respiración, relajación y de fonación.

Además, existen otras propuestas como la de Cortázar y Rojo (2007) que sugieren que para adquirir una buena técnica vocal es necesario mantener una buena coordinación fonorespiratoria, entendiendo esto como la acción de coordinar todas las funciones que intervienen en la producción de la voz (respiración, relajación y resonancia), ya que el hablar sin aire o hablar excesivamente rápido ocasiona problemas en el aparato fonador.

Por lo antes expuesto es importante mantener una correcta educación vocal: el aprendizaje de conocimientos básicos tanto anatómofuncionales de órganos y sistemas que intervienen en la producción del habla y la voz; como de una serie de ejercicios prácticos que permitan apropiarse de una técnica vocal para una emisión verbivocal correcta acompañada de una valoración sistemática de la profilaxis vocal, lo cual propicia la prevención de alteraciones de salud logofoniatría.

Estos antecedentes le permitieron a la autora identificar como **insuficiencias**:

- Los maestros someten su órgano fonatorio a malos hábitos vocales (predominantes en la génesis multifactorial de la disfonía) debido al desconocimiento de la profilaxis.
- Los docentes no logran una economía en el uso de voz en el espacio áurico, al no proporcionar períodos de reposo necesarios para su cuidado y protección.
- Los maestros utilizan la voz como instrumento controlador de la disciplina en el aula; afectando así las cualidades de la voz.
- Existe pobre conocimientos por parte de los docentes sobre las alteraciones, trastornos y cuidados de la voz.

Por lo que se define el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al cuidado de la voz de los docentes? Se propone como **objetivo**: elaborar ejercicios terapéuticos para el cuidado de la voz en los docentes a partir de la Cultura Física Terapéutica.

El impacto social de la investigación se evidencia en la implementación de una estrategia pedagógica de educación vocal dirigida a los docentes destacando el componente formativo-preventivo el cual facilita un conocimiento organizado de aspectos teóricos y prácticos para la correcta utilización de la emisión verbo vocal y prevenir las disfonías, posibilitando una mejor calidad de vida para el docente.

Material y métodos

Para esta investigación se trabaja sobre la población de 50 docentes pertenecientes al poblado Paquito Rosales en el municipio San Luis. Mediante muestreo intencional se seleccionaron 38 docentes; todos licenciados con años de experiencia.

Criterios para la selección

Los que imparten docencia frente al aula

- Docentes con alguna característica en su voz que denote dificultad (ronquera, volumen alto o demasiado bajo).

En la investigación se emplearon diversos métodos teóricos, entre ellos:

Análisis-síntesis: fue utilizado en el análisis de la información obtenida a través del estudio bibliográfico y la interpretación de los datos obtenidos por medio de los métodos empíricos. Además, este fue esencial en la redacción del informe de esta investigación.

Histórico-lógico: se utilizó para el análisis y determinación de los antecedentes y tendencias actuales, relacionado con la terapia para el cuidado de la voz en los docentes.

Inductivo – deductivo: se empleó para extraer regularidades, particularmente las referidas a los requerimientos teóricos y metodológicos, determinar generalizaciones y arribar a conclusiones.

Entre los **métodos empíricos** se emplearon:

Entrevista y encuestas para la recolección de datos en docentes, lo que permitió extraer conclusiones que ayudaron a definir los indicadores que permitieron validar la propuesta.

La **observación** de actividades.

Para la realización del diagnóstico se aplicó 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:

- Volumen de la voz
- Tono de la voz
- Uso de la voz
- Coordinación fono-respiratoria
- Tipo de respiración
- Sobreesfuerzo de la musculatura del cuello y en el resto de los órganos fono articulatorios
- Posición corporal, especialmente relación cuello-tronco
- Ritmo de emisión

Resultados

Se pudo demostrar a partir de la guía de observación realizada que 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 articuladora 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 porcentaje de los docentes observados no emplea adecuadamente la respiración manifestándose 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.

A partir de los resultados obtenidos se proponen Ejercicios Terapéuticos de relajación y respiración, para la preparación docente, en la prevención de los trastornos de la voz.

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 un programa de prevención de la voz. La finalidad es ayudar a los docentes a incorporar en su vida diaria una serie de pautas y mecanismos útiles para prevenir posibles problemas en la calidad de su voz.

A continuación, mostramos la propuesta de intervención bajo la modalidad de taller y planificada para poner en práctica a lo largo de cuatro sesiones.

1ª Sesión: Se explicará a los docentes cuáles son las recomendaciones para el cuidado de la voz.

2ª Sesión: Sesión de relajación corporal.

3ª Sesión: Se procederá a diez minutos de relajación específica de la zona implicada en la fonación y posteriormente, se enseñará las técnicas de respiración global y específica para la fonación.

4ª Sesión: Se procederá a la combinación de la relajación y respiración, para comenzar con técnicas propias de calentamiento vocal.

Objetivos del programa

Conseguir una buena emisión vocal para conservar adecuadamente el aparato fonador y desarrollar al máximo las cualidades de la voz en el docente.

- Eliminar los malos hábitos fonatorios: como chillidos, tensión del cuello, respiración, etc.
- Permanecer en constante relajación general, principalmente las zonas encargadas de la fonación.
- Adquirir una correcta coordinación fonorespiratoria.
- Aprender a controlar el estrés emocional.

Recomendaciones

- Beber mucha agua en sorbos pequeños.
- Respirar por la nariz.
- Descansar la voz (hacer paradas).
- Cuidar los cambios bruscos de temperatura.
- No carraspear para aclarar la voz.

Cómo prevenir las afecciones vocales

- Respetar el descanso nocturno.
- Evitar cambios de temperatura bruscos.
- Beber mucho líquido.
- Saber controlar el estrés emocional.
- Calentar la voz antes de usarla.
- No comer mucho picante, café o alcohol. No tomar alimentos ni bebidas demasiado calientes o fríos.
- Evitar los ambientes ruidosos, que obligan a utilizar intensidades de voz altas.
- Corregir y controlar la postura corporal y la posición, si estas son correctas, facilitan una respiración y, por tanto, una fonación normal.
- Hablar sin forzar la voz, sin tensiones en el cuello ni en la cara.
- Hablar abriendo la boca, con una buena articulación y con un ritmo adecuado.
- Procurar que el aula reúna unas condiciones acústicas óptimas.

Ejercicios de relajación

Ejercicios con el tronco

En una posición horizontal y boca arriba:

- Levantar el tronco en arco apoyándose en la nuca, los hombros y los talones y se deja caer en completa distensión.
- Contraer y distender el abdomen.
- Presionar con su peso sobre el suelo y luego que se vaya relajando en el siguiente orden: costillas, cintura
- En posición horizontal y boca abajo:
 - Levantar y distender el tronco ayudándose de los brazos y muslos
 - Levantar los brazos y piernas apoyándose en el vientre y relajarse.

Ejercicios con los músculos del rostro, de la nuca y del cuello

En una posición horizontal y boca arriba:

- Girar la cabeza a la derecha y a la izquierda, alternativamente
- Levantar la cabeza unos centímetros para luego dejarla caer sobre la colchoneta.
- Oprimir la cabeza sobre el suelo y relajarla.
- Cerrar con fuerza los párpados.
- Levantar las cejas con el fin de contraer la frente, y acto seguido, relajarla.
- Fruncir el ceño y distenderlo.
- Apretar y soltar los labios
- Hacer lo mismo con la mandíbula.
- Contraer y distender el mentón.

Relajación global

- Estirar el cuerpo todo lo que pueda y que luego lo distienda.
- Arquear el cuerpo, con los brazos extendidos hacia atrás y con los hombros, los brazos y la cabeza levantados, y que luego lo relaje.

- Flexionar toda su anatomía hasta que llegue con las rodillas a la altura de las orejas con los brazos rodeando las piernas para poder conservar la posición.

Juegos de relajación

Conseguir la más amplia de las sonrisas. Tras probarlo, vuelven con suavidad a la posición inicial.

Levantar el mentón, guarda unos segundos esta posición y vuelve a la habitual.

Consiste en formar un puente con la lengua; la punta de este empuja los dientes para así arquearse todo ella. (Echevarría, 2002)

La respiración: ejercitación respiratoria

- Movimientos para desarrollar los músculos del abdomen y del tórax.
- Ejercicio para el desarrollo de la inspiración nasal: silenciosa, amplia, profunda, rápida y dilatando las aletas de la nariz.
- Ejercicios para el desarrollo de la inspiración nasal.
- Ejercicios para logra una correcta respiración costo diafragmática.
- Ejercicios para el desarrollo espiratorio: Aumento de duración y control de intensidad
- Ejercicio de espiración bucal en forma de soplo.

Ejercicio para el desarrollo de la inspiración nasal: silenciosa, amplia, profunda, rápida y dilatando las aletas de la nariz

- El espejo empañado: inspira con la boca cerrada y lo expulsa muy despacio por la nariz, sobre el espejo. Este se empañará. Este hecho indica que la nariz está limpia y que el aire puede salir con facilidad.

Técnicas de calentamiento vocal

Acondicionamiento de las cuerdas vocales:

- Con una sonrisa en la cara, pronunciar de manera continuada la PR, hombros hacia atrás y relajados. El calentamiento es siempre con un tono bajo.
- Igual que la anterior con M.

- Escalas con vocales: Empezamos con la o, abre bien los labios enseñando tus dientes incisivos y abre tu garganta y baja la lengua. Coloca tu mano delante de la boca para saber si sueltas demasiado aire.
- Se hace lo mismo que el anterior con el resto de vocales poniendo mucho hincapié en la máscara facial. El volumen puede empezar a subir, pero poco a poco.

Tabla 1 resultados de la implementación de la propuesta. Fuente elaboración del autor

Aspectos a tener en cuenta	Antes	Después
Dominan los maestros la utilización de las cualidades de la voz	no	si
Dominan las medidas profilácticas para la voz	no	si
Utilizan la voz como instrumento controlador de la disciplina	si	no
Hace reposo de la voz en el aula en determinados períodos del día	no	si
Habla con sus educandos mientras escribe en el pizarrón	si	no
Tienen en cuenta la proyección de la voz con las condiciones acústicas de su aula.	no	si

Tabla 2 resultado de la entrevista semiestructurada

Categorías	Resultados
Dificultades que se presentan en la	<ul style="list-style-type: none"> • Quedarse sin voz(Afonía) • Ronquera • Dolor de garganta y faringitis

Discusión

A partir de los referentes teóricos citados en este artículo: Echevarría (2002); González (2009); Bustos (2010); Fernández (2013) y Guzmán (2019) se evidencia una pobre estimulación verbal y no utilizan suficientes ejercicios terapéuticos con enfoque preventivo. A partir de la puesta en práctica de las actividades se obtuvieron resultados superiores a propuestas anteriores, entre ellos:

- Mayor contribución a la educación vocal de los docentes mediante la utilización de los ejercicios terapéuticos teniendo en cuenta relajación corporal y la relajación específica de la zona implicada en la fonación.
- Desarrollo adecuado de las cualidades de la voz.

- Se incorporó en la vida diaria de los docentes una serie de pautas y mecanismos útiles para prevenir posibles problemas en la calidad de su voz.

El diagnóstico situacional confirma la pertinencia de implementar un programa de prevención de los trastornos de la voz. Los indicadores más afectados están referidos al volumen y uso de la voz, mantienen una intensidad de la voz elevada de forma sostenida. Existen diversos factores, tanto personales como ocupacionales, que influyen en el desempeño vocal de los docentes. En los factores personales, es decir, las conductas de higiene vocal y/o de abuso y mal uso vocal, se encontró que la hidratación es insuficiente, lo que concuerda con el síntoma vocal de sequedad al hablar que reportó tener el 64,2% de los encuestados; elevar la intensidad de la voz, gritar y carraspear son las conductas más frecuentes e innecesarias para competir con la fatiga vocal y/o el ruido ambiental que, a largo plazo, pueden generarse alteraciones vocales significativas.

En el presente estudio se encontró un alto consumo periódico de irritantes laríngeos tales como cafeína, por lo que los docentes encuestados son una población en riesgo, ya que además se encontró sintomatología vocal asociada, tales como picazón en las cuerdas vocales, cansancio vocal, el consumo de tabaco también se ha descrito como un factor de riesgo de disfonía en donde las personas que fuman periódicamente tienen un 60% más de riesgo; en el presente estudio, el 30% de los docentes reportó fumar diariamente, por lo que son una población altamente vulnerable de sufrir disfonías crónicas.

El contexto ocupacional en que se desenvuelven los profesores para realizar su labor docente es altamente relevante ya que, como se ha reportado, el uso de la voz de manera permanente por más de 5 hrs diarias aumenta al doble el riesgo de presentar disfonía

En lo referente al diagnóstico profesional el 100 % de los docentes encuestados presentó una experiencia positiva con la terapia de relajación y respiración aplicadas.

Conocer la efectividad de la terapia de relajación y respiración propuesta ofrece la solución a las dificultades detectadas en los docentes proyectando acciones preventivas para contribuir al cuidado de la voz.

Los resultados de la aplicación de la propuesta demuestran que los maestros adquieren conocimientos pasando de un nivel de desarrollo inicial a un nivel de desarrollo deseado, los profesionales de la educación llegaron a conocer los principales trastornos de la voz, así como las medidas que pueden utilizar para prevenir estos trastornos.

El recurso principal en el proceso enseñanza-aprendizaje lo constituye el habla. La prevención debe ser la principal herramienta para tratar problemas que constituyen una de las principales bajas laborales en la docencia, siendo la formación para la adquisición de una técnica vocal adecuada, una de las medidas más destacadas.

La respiración es un elemento de gran importancia en la emisión de la voz. De ella dependen, en gran parte, la calidad de la voz y la salud vocal en el habla. El control de la respiración es la base principal de cualquier técnica vocal.

Conclusiones

1. La implementación de la estrategia terapéutica de educación vocal propició una solución y/o mejoría de las condiciones verbovocales de los docentes y la adquisición de habilidades para el desempeño profesional, lo cual estuvo potenciado por las acciones de los componentes formativo-preventivo.
2. Se justifica la pertinencia de la implementación de la terapia de relajación y de respiración partiendo de la importancia del cuidado de la voz con un enfoque preventivo donde se ejecutan actividades para la autopreparación de los docentes.
3. La relevancia de la terapia de relajación y de respiración se expresa en las características de intervención bajo la modalidad de taller se enfocan desde una concepción del enfoque preventivo y se ofrece una metodología para su puesta en práctica.

Referencias bibliográficas

1. Álvarez, M. (2006) *Comunicación y lenguaje verbal*. Editorial Pueblo y Educación.
2. Bustos, I. (1983). *Reeducación de los problemas de la voz*. Madrid, España: Editorial Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
3. Cortázar, M y Rojo, B. (2007). *La voz en la docencia. Conocer y cuidar nuestra herramienta de trabajo*. Barcelona: Graó
4. Echevarría, S. (2002). *La voz infantil: Educación y reeducación. Evaluación y Metodología para la relajación, la respiración, la articulación y la emisión vocal*. Madrid, España.
5. Figueredo, E. (1984). *Logopedia Primera Parte*. Editorial Pueblo y Educación.

6. Fernández Pérez De Alejo, G. R. (2012). *Logopedia Primera y Segunda Parte*. La Habana: Pueblo y Educación. Ejercicios terapéuticos - Fundamentos y técnicas. <http://bookmedico.blogspot.com>.
7. Licht, S. (1984). *Therapeutic exercise*
8. Guzmán M. (2019) *Apuntes de aprendizaje. Módulo 5: Rehabilitación Fisiológica de la Voz*. <https://e-learning.openclass-academy.com/>
9. Kisner, C. (2005).
10. . New Haven, CT.
11. Muñoz, J, Catena, A, Montes, A y Castillo, M. (2017). *Effectiveness of a Short Voice Training Program for Teachers: A Preliminary Study*. *Journal of Voice*,
12. Pérez, J y Vicente, A. (1996). *Problemas de la voz en el profesorado*. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (26), 33-42.
13. Pazo, T. (2000). *Programa voz y dicción: Una necesidad en la formación profesional del maestro*. [Tesis maestría]. Ciudad Habana: Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
14. Pazo, T. (2008). *Educación de la voz del maestro*. Editorial Pueblo y Educación.
15. Rodríguez, C. (2007). *Promoción de la Salud en la Escuela Cubana*. La Habana: Pueblo y Educación.
16. Salas, W, Centeno, J., Landa, E., Amaya, J. M. y Benítez, M. (2004). *Prevalencia de disfonía en profesores*. Distrito de Pampas - Tayacaja-Huancavelica.
17. Taylor, G. (2007). *An exposition of the Swedish movement-cure*. New York.