

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN DE LA VOZ EN LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN INFANTIL

Grado de Educación Infantil.

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Autora: **Rocío del Mar Bautista Illacucci.**

Tutora: Celia Fernández Sarmiento

Fecha de presentación: 05-06-2017

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. MARCO TEÓRICO	2
3. METODOLOGÍA.....	7
3.1 Muestra.....	7
3.2 Criterios	7
3.3 Instrumento y técnica de recogida de datos	8
3.4 Procedimiento.....	8
4. DATOS OBTENIDOS Y RESULTADO DE LOS ANÁLISIS	9
4.1 Organización de los datos	9
4.2 Análisis de la información.....	11
5. DISCUSIÓN.....	13
6. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LAS DIFICULTADES DE LA VOZ.....	14
7. CONCLUSIONES Y AUTOEVALUACIÓN	20
7.1 Conclusiones	20
7.2 Limitaciones, Autoevaluación y perspectivas de futuro	21
REFERENCIAS	22
ANEXOS.....	25
Anexo 1. Guion de entrevista semiestructurada	26
Anexo 2. Transcripciones de las entrevistas semiestructuradas al profesorado de Educación Infantil.	27

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figura 1. Resumen de los elementos principales que influyen en la fonación.....	7
Figura 2. Programa de prevención de las dificultades de la voz.....	15
Tabla 1. Actividades comunes en los programas de intervención. (Bustos, 2010, Echevarría, 2002 y Fiuza 2013).....	6
Tabla 2. Configuración de la muestra.....	8
Tabla 3. Sistema de categorización de las entrevistas semiestructuradas	9
Tabla 4. Resultado del análisis de las entrevistas semiestructuradas.	9

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi formación como docente en el Grado de Educación Infantil he tenido la oportunidad de realizar las prácticas en varios centros educativos. En el transcurso de éstas he podido observar diferentes usos de la voz que el profesorado de Educación Infantil emplea en sus aulas y las dificultades con la que se encuentran. Estos periodos me han ayudado a tomar conciencia sobre mi propia voz y la importancia que ésta tiene de cara al desempeño de la función docente. Además, en ocasiones, experimenté cambios, ronqueras, cansancio vocal, en mi propia voz por realizar, precisamente, un uso inadecuado de ella.

Esta es la razón principal por la que hemos decidido involucrarnos en este tema con la finalidad de aumentar nuestra conciencia acerca del papel que la voz desempeña en el aula. Este constituye un tema de máxima actualidad tal y como puede comprobarse tras la revisión de la literatura al respecto (Fernández Canal, 2012 y Vila, 2015).

Por otra parte, desde el punto de vista social, la voz resulta esencial, puesto que nos permite relacionarnos con las personas de nuestro entorno tales como la familia, amistades, los compañeros-as de profesión y con los niños-as de nuestras aulas. Por este motivo cobra especial interés aprender a cuidarla diariamente y que el profesorado adquiera mayor consciencia del instrumento tan valioso que posee.

En este trabajo nos centraremos en el cuidado de la voz del profesorado de Educación Infantil y en cómo contribuir a que estos profesionales gestionen de manera más adecuada el uso de su voz durante el ejercicio de su profesión.

Además, el tema resulta novedoso de cara a complementar la formación inicial del Grado de Educación Infantil en la ULPGC ya que en sus competencias específicas se hace referencia a la salud y bienestar del docente por lo que el cuidado de la voz en la docencia formaría parte de uno de los hábitos de salud a adquirir por parte del profesorado. En nuestra opinión, esto justificaría que en los planes docentes del Grado de Maestro-a de Educación Infantil se incluyeran contenidos o asignaturas dirigidas al cuidado de la voz máxime cuando se reconoce que una de las causas que origina los mayores índices de bajas en el profesorado son los nódulos en las cuerdas vocales, precisamente, a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz (Real Decreto 1150/2015, 2015).

Por todas estas razones los objetivos de este trabajo se formulan de la siguiente manera:

- Describir la opinión del profesorado de Educación Infantil acerca de la necesidad de formación en la educación de la voz.
- Proponer al profesorado de Educación Infantil un programa de prevención de las dificultades de la voz.

Este trabajo está estructurado en seis apartados. En el primero exponemos las bases teóricas acerca del tema de estudio. En el segundo, describimos la metodología con las técnicas empleadas y la forma de proceder. En el tercero, presentamos los resultados y los hallazgos más relevantes. En el cuarto abordamos una discusión con el propósito de contrastar diversas opiniones. En el quinto, mostramos la propuesta de intervención para la prevención de las dificultades de la voz y, por último, concretamos las limitaciones, conclusiones y las perspectivas de futuro.

2. MARCO TEÓRICO

La voz es el medio principal por el que los docentes transmiten información a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por este motivo, será necesario introducir pautas de prevención o higiene vocal que puedan ayudarles a superar estos problemas.

La voz no es solo una herramienta de emisión, sino que también proyecta otros aspectos de la personalidad del docente como son los sentimientos y las emociones.

La voz para Fiuza (2013) es considerada como un instrumento para alcanzar un fin. En concreto afirma que:

Constituye una de las formas más complejas de comunicación y a través de ella podemos expresar nuestra afectividad y sensibilidad, reflejándose de este modo la individualidad que nos caracteriza como seres humanos. Pero, además es un importantísimo instrumento de trabajo, imprescindible para el ejercicio de la mayoría de las profesiones del siglo XXI y, muy especialmente, para los maestros que utilizan la voz para enseñar. (p.15)

Esta concepción de la voz es compartida por Gassull, Godall y Martín (2012) quienes consideran que la voz es una herramienta de trabajo y de comunicación fundamental para el docente al constituir precisamente la comunidad más afectada por dichos problemas. La Organización Internacional de Trabajadores se hace eco de esta problemática y recoge los nódulos vocales como enfermedad profesional que causa baja laboral (Real Decreto 1150/2015, 2015). En el profesorado, las afecciones en la voz se deben, principalmente, a la necesidad de utilizar ésta de forma continuada y hacerlo en unas condiciones laborales adversas. Entre estas, dirigirse a un grupo numeroso de estudiantes procurando que su voz llegue a todos los puntos del aula; trabajar en espacios con inadecuadas condiciones acústicas lo que no impide que la voz se proyecte de manera sostenida.

Todas estas observaciones se relacionan con lo que señalan Álvarez, Zambrano y Benítez (2014) con respecto al medio de trabajo que “se convierte en un factor de riesgo laboral para la salud vocal de los docentes” (p.150).

Según Vila (2015) son abundantes las propuestas que relacionan la voz con distintos grupos de población. Uno de los grupos que ha estado siempre en el punto de mira de los investigadores son los docentes. La preocupación de los investigadores se extiende desde las dificultades en su voz hasta la efectividad de programas de prevención, pasando por indicadores psicológicos o del entorno laboral como el ruido, o las implicaciones de la disfonía en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En la misma línea Fernández Canal (2013) afirma que en los últimos 20 años se ha producido un crecimiento notable en estudios e investigaciones acerca del abuso e inadecuada práctica vocal y cómo esto perjudica de manera significativa a los docentes de Educación Infantil. Por tanto, existe coincidencia en la literatura en reconocer cómo este grupo de profesionales posee un alto riesgo de sufrir problemas vocales. En ocasiones los problemas desembocarán en dificultades sociales, emocionales, psicológicas y profesionales.

En la actualidad, Álvarez et al. (2014) exponen que la mayoría del profesorado de Educación Infantil padece enfermedades que provienen de un indebido uso de la voz y de la aplicación de una técnica vocal inadecuada, posiblemente causada por ignorar el apropiado funcionamiento de los órganos fonadores al utilizar en exceso la voz y al hacer

un incorrecto empleo de ella, “las condiciones acústicas del aula, al ruido, la temperatura, la elevada intensidad de la voz, entre otras, ocasionan un desajuste en el aparato vocal que se hacen posteriormente evidentes en las cualidades vocales, disfonías, de ese profesional” (p.150). El resultado más habitual, es que, como ya hemos apuntado anteriormente, se produzca un alto índice de bajas por problemas de la voz entre la profesión al presentar disfonías.

Cortázar y Rojo (2007) definen la disfonía como “un cambio en las características acústicas de la voz, es decir, un cambio en nuestra forma normal de sonar” (p.36). Las causas de las disfonías, tal y como hemos señalado, pueden ser múltiples. Existen varios tipos de disfonías como la funcional que se produce cuando nuestro aparato fonador está en perfectas condiciones pero la técnica que empleamos para hablar es inadecuada y nuestra voz comienza a sonar de forma defectuosa. Otro tipo de disfonía es la orgánica que se produce cuando algún elemento de nuestro aparato fonador presenta alguna dificultad por lo que nuestra voz no suena igual. Y por último la disfonía funcional con lesión que se genera como consecuencia de una inapropiada técnica vocal que deriva en algún tipo de lesión en las cuerdas vocales (Cortázar y Rojo, 2007).

El grado extremo de la disfonía puede dar lugar a la pérdida total de la voz. Este es el caso de la afonía que se considera un problema extremo de la voz. Según Guillie (2008) se trata de un síntoma que produce una pérdida mayor, menor o total de la voz. La afonía, puede presentarse “como una pérdida vocal de rápida aparición, repetitiva, periódica o crónica” (p.228).

A la luz de lo expuesto, Guzmán (2010) considera una necesidad imperiosa enseñar al profesorado algunas indicaciones sobre cómo cuidar y educar su voz. Las técnicas de cuidado vocal se incluyen dentro del concepto de higiene de la voz, las cuales consisten en una serie de pautas básicas que ayudan a preservar la salud de la voz y, sobre todo, a anticipar la aparición de alteraciones o molestias. Esta es la razón por la que Gassull, et al. (2012) estiman que muchos trastornos causados por un indebido uso de la voz son totalmente reversibles e incluso evitables al llevar a cabo una correcta educación preventiva. Estos autores, además, consideran que con una educación preventiva apropiada es posible evitar futuras incidencias negativas en el empleo reiterado de la voz.

Los ejercicios de calentamiento vocal resultan indispensables para preparar las cuerdas vocales en la actividad diaria. Guzmán (2010) comenta que el calentamiento vocal consiste en “una serie de ejercicios corporales, respiratorios y vocales con la finalidad de calentar la musculatura de los pliegues vocales, musculatura respiratoria, articularia y resonancial antes de una actividad más intensa” (p.100).

Guzman (2010) enumera los efectos fisiológicos del calentamiento vocal más significativos de la siguiente manera:

El aumento de la temperatura muscular, el aumento del flujo sanguíneo, la disminución de la viscosidad y resistencia de los pliegues vocales, un incremento en la entrega de oxígeno, un aumento de la velocidad de evacuación de desechos de reacciones oxidativas y una disminución del riesgo de daño en el trabajo muscular. (p.100)

Es conveniente mencionar además que, el calentamiento previo, da lugar a un resultado beneficioso en personas con problemas de la voz. Después de la realización de los ejercicios de calentamiento vocal, es necesario señalar que la cualidad de la voz varía positivamente debido a que exige menos esfuerzo y crece el nivel de control y de flexibilidad. En definitiva, el calentamiento vocal ayuda a la fortaleza de la voz, de tal modo que el riesgo de fatiga vocal disminuye y, de esta forma, evita desequilibrios musculares superfluos (Guzmán, 2010).

Los programas de prevención vocal deben ir precedidos de una evaluación inicial que nos permita conocer cuáles son los principales problemas (Bustos, 2013). Esto ayuda a obtener un diagnóstico acertado y a plantear un tratamiento adecuado.

Existen diversos programas que recogen y describen técnicas y orientaciones que favorecen la educación vocal del profesorado entre ellos los propuestos por Bustos (2010); Echevarría (2002) y Fiuza (2013). Estas propuestas tienen en común ejercicios de respiración, relajación y de fonación. En el cuadro siguiente se recogen las principales actividades para cada uno de los elementos propuestos por dichos autores.

Tabla 1

Actividades comunes en los programas de intervención. (Bustos, 2010; Echevarría, 2002 y Fiuza 2013)

Respiración	Relajación	Fonación
Ejercicio isotónico de succión de aire.	Ejercicio que incorporen movimientos de activación y de descarga.	Ejercicios vocales alternando graves y agudos.
Inspira con la boca cerrada y lo expulsa muy despacio por la nariz, sobre el espejo. Este se empañará.	Girar la cabeza a la derecha y a la izquierda, alternativamente.	Pronunciar las escalas con “pr”.
Instaurar la respiración costodiafragmáticoabdominal mediante la postura de yoga del niño pequeño.	Relajar la postura cuello y hombros en decúbito supino: en la espiración llevar el mentón a tocar los hombros.	En decúbito supino: emisión del sonido “s” sostenido. /sssssss/

Entre estos programas destacamos los planteamientos de Fiuza (2013) que propone un programa que incluye el mecanismo de la fonación y corregir vicios y malas costumbres fonadoras. Finalmente, el proceso acabará cuando estos hábitos estén automatizados con conductas correctas que permitan producir una voz de calidad con el mínimo esfuerzo.

En concreto, el programa de esta autora se focaliza en los siguientes elementos: “Entrenamiento en respiración costo diafragmático abdominal, mejora del tono corporal en general y del vocal en particular, control postural, mejora de la articulación, impostación de la voz o potenciación de la resonancia y generalización de conductas”. (Fiuza, 2013, p.200)

Por último, presentamos un cuadro resumen de los elementos más relevantes que influyen en la fonación y que han sido tratados a lo largo del marco teórico.



Figura 1. Resumen de los elementos principales que influyen en la fonación.

3. METODOLOGÍA

El acercamiento metodológico que vamos a emplear en este estudio es el propio de la metodología cualitativa. La razón es, que nos interesa obtener información directa de los implicados y, tomando como referencia las indicaciones de Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013), esta metodología es la que mejor se adapta a los objetivos que perseguimos.

3.1 Muestra

El estudio se ha llevado a cabo con profesorado de la etapa de Educación Infantil al considerarse esta población una de las que mayor riesgo posee de sufrir dificultades en la voz.

3.2 Criterios

1. Docentes de la etapa de Educación Infantil de los diferentes niveles (3a, 4a y 5a).
2. Docentes con alguna característica en su voz que denote dificultad (ronquera, volumen alto o demasiado bajo).
3. Docentes pertenecientes a un centro público de Las Palmas de Gran Canaria atendiendo al criterio de accesibilidad.

A partir de los criterios establecidos seleccionamos un centro público cuya accesibilidad viene dada por constituir el CEIP en el que la investigadora realizó su periodo de prácticas. El total de informantes seleccionados fueron siete, al tratarse de un centro de línea tres en la etapa de Educación Infantil. En concreto, varias maestras por cada nivel educativo de la etapa, tal y como se ilustra en la tabla 2.

Tabla 2

Configuración de la muestra

Maestras 3a	Maestra de 3a y 4a	Maestras 4a	Maestras 5a	Total
2	1	2	2	7

En consecuencia, la muestra queda configurada por siete maestras de los tres niveles de Educación Infantil con alguna dificultad en su voz y que pertenecen al mismo centro educativo.

3.3 Instrumento y técnica de recogida de datos

La técnica que hemos utilizado para la recogida de información ha sido la entrevista semiestructurada. Según Díaz et al. (2013) la entrevista se define como “una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (p.162). Es un instrumento de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos.

En particular, las entrevistas semiestructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas que pueden ajustarse a los entrevistados. (Díaz et al., 2015)

Las preguntas que se han realizado están estrechamente relacionadas con los objetivos planteados en este trabajo. El guion elaborado consta de cuatro preguntas que se recogen en el ANEXO I.

3.4 Procedimiento

Durante el período comprendido entre los meses de enero y febrero la investigadora realizó las prácticas en el CEIP Martín Chirino. En primer lugar, estableció contacto con el equipo directivo para exponer los objetivos y la finalidad de la investigación en relación a la realización del Trabajo de Fin de Grado. En esta reunión les explicó el tema que iba a abordar con el profesorado y les solicitó un espacio donde realizar dichas entrevistas. El centro nos cedió la sala de profesores donde finalmente pudimos realizar las entrevistas en un horario acorde a los descansos de las docentes. Posteriormente nos pusimos en contacto con el profesorado que iba a participar en este estudio.

4. DATOS OBTENIDOS Y RESULTADO DE LOS ANÁLISIS

4.1 Organización de los datos

Para el análisis de las entrevistas diseñamos un sistema de categorías. Tal y como recomiendan Rodríguez, Gil y García (1996) a partir de este sistema nos asomamos a cada entrevista y extrajimos la información más relevante en relación a cada una de ellas. La tabla 3 ilustra la configuración del sistema de categorías en el que apreciamos dos dimensiones y dos categorías para cada dimensión.

Tabla 3

Sistema de categorización de las entrevistas semiestructuradas

Dimensiones	Categorías	Definición
1. Conciencia acerca de las dificultades de la voz.	1.1. Dificultades que se presentan en la voz.	Afecciones que presenta el profesorado en la voz.
	1.2. Estrategias para superar las dificultades.	Acciones que realiza el profesorado para superar las dificultades de la voz.
2. Formación del profesorado acerca de la voz.	2.1 Modelo de formación.	Los distintos tipos de formación que el profesorado plantea.
	2.2. Necesidad de formación	Aspectos sobre los que el profesorado indica que necesita formación.

En este apartado expondremos los resultados obtenidos del análisis a través de las entrevistas semiestructuradas (Tabla 4). A continuación vamos a reducir los datos de tal manera que queden simplificados y a seleccionar la información para hacerla más abarcable y manejable. Según estos autores las tareas más habituales son las de categorizar y codificar la información. (Rodríguez et al.,1996)

Tabla 4

Resultado del análisis de las entrevistas semiestructuradas

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

- Presentar disfonías.
- Nódulos en la garganta.
- La voz cascada.
- Tener un mal uso respiratorio.
- Voz gruesa y ronquera.
- Inflamación de la garganta y faringitis.

Estrategias para superar las dificultades.

- Ir al médico y tomar medicinas.
- Tener una buena alimentación.
- No hablar demasiado.
- Tomar miel y limón.
- Hacer Carraspeo.
- Hablar más calmada.
- No estresarse ni gritar.
- Intenta respirar correctamente.
- Cuidar la alimentación.
- Tener una apropiada hidratación vocal.
- Pronunciar la m seguido.
- Evitar las corrientes de aire y aires acondicionados.
- Evitar hablar por encima del ruido ambiental.
- Hablar frente al estudiante.
- Utilizar un instrumento musical.
- Controlar el estrés emocional.
- Evitar apretar los dientes durante mi fonación.
- Mantener postura adecuada.
- Evitar los tóxicos como el tabaco.

Modelo de formación.

- Formación dentro de la carrera de Educación Infantil.
- Talleres para modular la voz.
- Itinerarios de formación.
- Tratamiento logopédico.
- Talleres de respiración.

Necesidad de formación

- Técnicas de Respiración.
- Proyectar la voz.
- Modular la voz.

-
- Trabajar el soplo, la dicción, la impostación.
 - Control emocional.
 - Técnicas de canto.
 - Ejercicios de relajación.
 - Control postural.
-

4.2 Análisis de la información

Los resultados obtenidos serán apoyados por una descripción de las opiniones más relevantes recogidas en las entrevistas. Este análisis lo organizamos por categorías y refrendamos con citas textuales de las informantes clave que servirán de apoyo al discurso.

Los resultados relacionados con las siguientes dimensiones, que se emplearon para el análisis de la información se estructura por categorías:

1. Conciencia acerca de las dificultades de la voz
 - 1.1. Dificultades que se presentan en la voz.
 - 1.1. Estrategias para superar las dificultades.
2. Formación del profesorado acerca de la voz.
 - 2.1. Necesidad de formación.
 - 2.2. Modelo de formación.

1. Conciencia acerca de las dificultades de la voz

1.1 Dificultades que se presentan en la voz.

Según las afecciones que se presentan en la voz en el profesorado de Educación Infantil coincide en la pérdida de voz a medida que la semana avanza tal y como expresa la siguiente maestra:

“Creo que por los nervios alguna vez me he quedado sin voz. Ahora noto que a medida que avanza la semana me voy notando la voz más cascada”. (Informante 2)

Además de estas afecciones en la voz en el profesorado también existen otro tipo que se produce con asiduidad como la ronquera o el dolor de garganta, así lo expresa otra maestra:

“Y la ronquera que parece que siempre la llevamos encima. Dolor de garganta durante la mañana y también se me han presentado mucosidades” (Informante 1).

Esta situación deriva en la posterior baja del docente tal y como expresa la entrevistada a continuación:

“Nosotras nos encontramos compañeros y compañeras que tienen que pedir la baja porque muchos de ellos y ellas se encuentran con nódulos en la garganta por forzar la voz”. (Informante 1)

1.2 Estrategias para superar las dificultades.

Existen diferentes tipos de acciones que el profesorado de Educación Infantil utiliza para superar las dificultades de la voz. Entre ellas se encuentra el hacer un buen uso de la respiración además de cuidar las emociones a la hora de hablar con el alumnado, tal y como subraya nuestra informante seis en la siguiente cita:

“Intento controlar el estrés emocional que pueda afectar a mi voz, evito apretar los dientes durante mi fonación, intento respirar adecuadamente cuando hablo, mantener posturas adecuadas, así como, utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave”. (Informante 6)

Sin embargo, es cierto que los docentes a pesar de conocer correctamente la teoría siguen teniendo afecciones en su voz.

2. Formación del profesorado acerca de la voz.

2.1. Necesidad de formación.

El profesorado necesita formación desde los planes de estudio que configuran la formación inicial en el grado de EI. Así lo expresan las propias informantes:

“Yo soy de las que opina que esto se debería de enseñar desde la base y con esto me refiero desde la propia universidad, es decir, que haya asignaturas para

educación infantil sobre el cuidado y tratamiento de la voz y cómo hablar sin que nos hagamos daño porque a día de hoy tengo entendido que ese tipo de asignaturas solo existe en el grado de educación primaria”. (Informante 4)

Además, plantean que es necesario implantar un modelo de formación continua a lo largo de su desarrollo profesional. Esta necesidad se palpa en el ambiente docente con bajas médicas debido a un inadecuado empleo de la voz, tal y como se menciona en la siguiente cita:

“Nosotros tenemos itinerarios de formación dentro del centro, se propondría uno obligatorio para modular la voz”. (Informante 2)

2.2. Modelo de formación.

En la formación resulta imprescindible trabajar la respiración que se erige como el elemento más importante por la mayoría de las informantes tal y como vemos en la siguiente cita:

“Ejercicios de respiración, de relajación de la zona, hablar modulando la articulación, y también control postural para evitar tensiones” (Informante 5).

En la formación además debemos contemplar la relajación de las zonas implicadas en la fonación (cuello, zona costodiafragmática y postura), tal y como ha comentado nuestra informante, además de las técnicas de impostación de la voz. La modalidad fue planteada por la informante 5 y se suma a la propuesta de otra maestra que solicita:

“Actividades de respiración y aprender a proyectar la voz en grandes espacios sin dañarme las cuerdas vocales, entre otros”. (Informante 6)

5. DISCUSIÓN

En este apartado ponemos en relación los hallazgos obtenidos con los descritos por diferentes autores en el marco teórico.

La importancia que la voz tiene en el docente de Educación Infantil queda demostrada en las entrevistas en la que el profesorado reconoce que sin su voz, en condiciones, no podrían trabajar. Este juicio coincide con lo expresado por Gassull et al.

(2012) quienes consideran que la voz es una herramienta de trabajo y de comunicación fundamental para el docente.

Además, el profesorado reconoce haber sufrido algún problema de voz a lo largo de su ejercicio profesional. Según lo que comentan Álvarez et al. (2014) en la actualidad la mayoría del profesorado experimenta enfermedades que se derivan del empleo inadecuado de la voz. Estas dificultades ocasionan un desajuste en los órganos fonadores que se refleja en las cualidades de la voz lo que desemboca en una disfonía. Estas investigaciones coinciden con lo que nuestras entrevistadas comentan acerca de que se suelen encontrar con compañeros y compañeras que se han visto en la necesidad de causar bajas por presentar disfonías. En este sentido conviene recordar que las disfonías constituyen la segunda causa de baja en las enfermedades profesionales de los docentes. (Real Decreto 1150/2015, 2015)

Este problema cobra especial importancia en este colectivo, así vemos como Fernández Canal (2013) afirma que en los últimos 20 años se ha producido un crecimiento notable en los estudios e investigaciones sobre el abuso y mal uso vocal en el docente y cómo estos problemas derivan en consecuencias sociales, emocionales y psicológicas en estos profesionales.

Las maestras entrevistadas también se refieren a los problemas de la voz producidos por las condiciones ambientales de las aulas aunque su repercusión depende de las características individuales de cada docente. Este hecho es apoyado por Fernández Canal (2013) cuando se refiere a que las condiciones ambientales y el porcentaje de ruido del ambiente pueden constituir aspectos que ocasionen dificultades en la voz.

En definitiva, hemos de tener en cuenta en todo centro las condiciones ambientales de las aulas y espacios de trabajo para no perjudicar al docente en su labor educativa.

6. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LAS DIFICULTADES DE LA VOZ.

A la luz de los resultados arrojados por las entrevistas y, por tanto, partiendo de las necesidades expresadas por el profesorado diseñamos un programa de prevención de la voz. La finalidad del programa es ayudar al profesorado de Educación Infantil a incorporar en su vida diaria una serie de pautas y mecanismos útiles que, de forma

paulatina, vayan automatizando para prevenir posibles problemas en la calidad de su voz. El diseño del programa, se inspira, a su vez, en la revisión bibliográfica que hemos realizado para el desarrollo del marco teórico. A continuación, mostramos la propuesta de intervención bajo la modalidad de taller y planificada para su puesta en práctica a lo largo de cuatro sesiones e ilustrada de manera resumida en la figura 2.

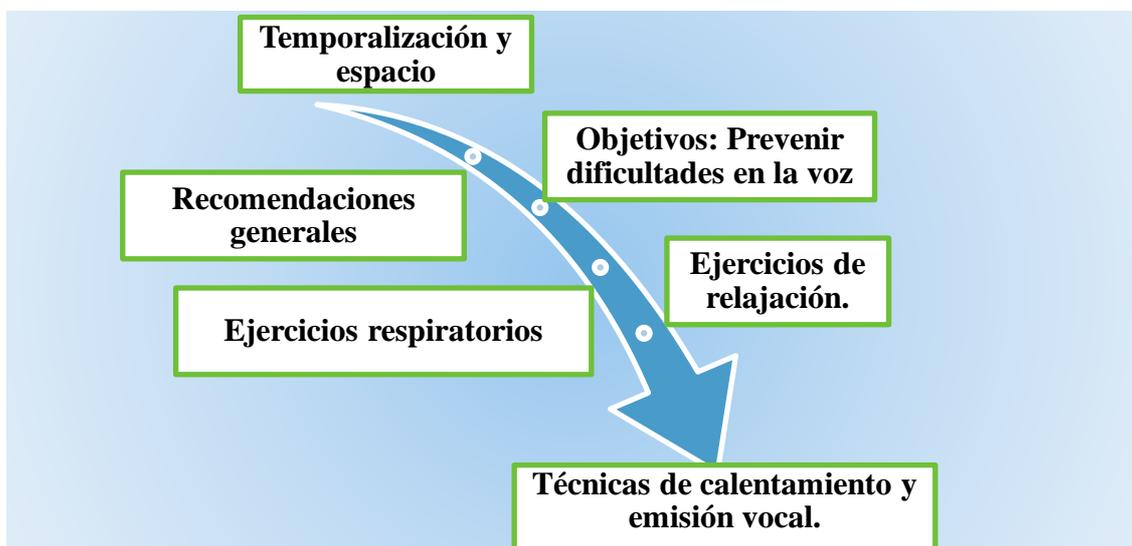


Figura 2. Programa de prevención de las dificultades de la voz.

6.1 Temporalización y espacio.

El espacio para realizar este programa de intervención será en el propio centro, en las zonas correspondientes al aula de psicomotricidad y el gimnasio, previa solicitud a la dirección del centro educativo. El horario se corresponde con el destinado a la exclusiva de los lunes por la tarde. El taller se desarrollará durante el mes de octubre y las sesiones, que tendrán dos horas de duración se distribuyen de la siguiente manera:

1ª Sesión: Se explicará 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 específicas para la fonación.

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

6.2 Objetivos del programa

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.

- 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.

6.3 Recomendaciones

- Beber mucha agua en sorbos pequeños.
- Respirar por la nariz.
- Descansar la voz (hacer paradas).
- Cuidar los cambios bruscos de temperatura.
- Evitar aires acondicionados, tabaco, alcohol.
- 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.
- Evitar chillar.
- 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 tenciones 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.

- Contemplar conductas adecuadas de higiene vocal.
- Acudir al logopeda si se observa cualquier problema vocal e iniciar el tratamiento recomendado.
- Hablar despacio, rítmicamente y con pausas.
- Incrementar la humedad en el entorno familiar para evitar los medios secos y caldeados.
- Tratar médica o quirúrgicamente todos los posibles focos de infección de las áreas superiores.
- Supervisar la higiene bucodental, visitando con regularidad al dentista, y controlar el consumo de azúcar.
- Prescindir de las moquetas en las habitaciones, pues retienen un gran número de alérgenos.
- Practicar la limpieza de la nariz con suero fisiológico.

6.4 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.
- Levantar las nalgas, apoyándose en los hombros, y se relaje.
- Contraer y distender el abdomen.
- Presionar con su peso sobre el suelo y luego que se vaya relajando en el siguiente orden: costillas, cintura y nalgas.

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. (Echevarria, 2002)

6.5 La respiración: ejercitación respiratoria

El aparato respiratorio actúa como si fuera un fuelle imprimiéndole al aire espirado la velocidad y la presión necesarias para que, al pasar por la glotis, haga vibrar los repliegues vocales y produzca así el sonido laríngeo. En la respiración natural, la pausa sirve para relajar, mientras que en la fonación corresponde a las pausas verbales, necesarias para tomar aire. En la respiración en reposo se emplea el doble de tiempo en la espiración que, en la inspiración pero estos valores se ven alterados cuando se habla o canta (Fiuza, 2013).

Movimientos para desarrollar los músculos del abdomen y del tórax.

- Sentados apoyados en los antebrazos realizar movimientos de pedaleo, manteniendo en todo momento los pies ligeramente separados del suelo.
- Tendidos de espalda, con las piernas flexionadas y las manos detrás de la nuca, sentarse hasta tocar con la frente las rodillas.

- Tendidos de espaldas, con las piernas flexionadas y algo separadas entre sí, las manos en la nuca, levantar el tronco hasta tocar una rodilla con el codo opuesto.
- De pie, rotación completa de los hombros, de forma conjunta y separadamente.
- De pie, elevación de los brazos por encima de la cabeza. Descenso y repetición.

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

- El espejito 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.

Ejercicios para el desarrollo de la inspiración nasal.

- Nariz de gorila: poner nariz de gorila. Para ello, tomar las aletas de su nariz entre los dedos pulgar e índice y las estiras separándolas. En esta posición, respirar como gorilas con fuerza.
- El cerdito: Fruncir la nariz separando las aletas y cerrando la boca en el momento de la inspiración. Cuando a la espiración, se les aconseja que se relajen.
- El mal olor: el juego consiste en olisquear los vestidos y la ropa para comprobar si están limpias.

Ejercicios para logra una correcta respiración costo diafragmática.

- El túnel: Poner los brazos sobre una mesa, cruzados a la altura del estómago. Silban al tiempo que deshinchan el vientre, y después, inspiran por la nariz, echándolo.
- El bostezo: tras una inspiración nasal profunda y abdominal, espiran produciendo el sonido de un bostezo y metiendo la tripa.

Ejercicios para el desarrollo espiratorio: Aumento de duración y control de intensidad

- El prisionero feliz: contentos y a la vez cansados, suspirar prolongadamente.
- El secado de papel: se imaginan que sus manos son hojas de papel que se han mojado, tratan de secarlas soplando sobre ellas con golpes cortos de aire.
- Manos calientes: tienen las manos frías; inspiran y exhalan aliento para calentarlas.

Ejercicio de espiración bucal en forma de soplo.

- El barco de vela: previa inspiración nasal, lanzaran tres soplos sucesivos, de tipo abdominal, separados uno de otro por un tiempo de reposo que durará entre 0,5 y 1 segundo. (Echevarria, 2002)

6.6 Otras técnicas de calentamiento vocal.

Lubricación de 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.
- El siguiente ejercicio serían las escalas con PR.
- Emisión de la voz:
 - Emitir de forma sostenida cada una de las vocales.
 - Emisión de series de palabras.
 - Lecturas de poemas cortos con entonación y ritmos.
 - Proyección de la voz: expresar diferentes textos dirigiéndose a un punto determinado.

7. CONCLUSIONES Y AUTOEVALUACIÓN

7.1 Conclusiones

Las conclusiones a las que hemos llegado se presentan en relación a cada uno de los objetivos planteados en este trabajo al final de la introducción.

Objetivo 1:

- Describir la opinión del profesorado de Educación Infantil acerca de la necesidad de formación en la educación de la voz.

Los docentes de Educación Infantil consideran que es necesario recibir formación para educar la voz. Esta necesidad viene motivada por las dificultades que dichos profesionales han sufrido a lo largo de su práctica profesional.

Las maestras consideran que lo adecuado es recibir la formación durante la realización de los estudios iniciales, es decir, incorporada a los planes de estudio del grado.

Las maestras proponen recibir formación permanente sobre la prevención de la voz mediante la modalidad de talleres.

Objetivo 2:

- Proponer al profesorado de Educación Infantil un programa de prevención de las dificultades de la voz.

Se diseña un programa de prevención de las dificultades de la voz para el profesorado de Educación Infantil.

El programa surge a partir de las necesidades expresadas por las propias maestras en las entrevistas.

Las docentes especifican la necesidad de incorporar a la formación contenidos relacionados con la respiración, la relajación y la emisión de voz.

7.2 Limitaciones, Autoevaluación y perspectivas de futuro

En cuanto a las limitaciones somos conscientes de que la metodología empleada ha constituido el inicio de mi formación como investigadora. En este sentido reconocemos que la muestra puede mejorarse aumentando el número de participantes y así obtener resultados más variados y enriquecedores. Otro factor que consideramos que mejoraría el proyecto planteado pero que excede los propósitos de este trabajo, por las limitaciones de tiempo, es la puesta en práctica del programa de intervención. Estos aspectos señalados nos invitan a reflexionar sobre nuevos planteamientos de cara a futuras tareas de investigación.

Con respecto a la autoevaluación de este trabajo, podemos manifestar el aprendizaje que hemos adquirido en relación al proceso de elaboración de un proyecto de

investigación de corte cualitativo. La tarea de búsqueda de información, el trabajo de campo, la revisión de la literatura, así como lo expresado por las distintas informantes han contribuido a un enriquecimiento personal y profesional que, sin duda, influirá en el futuro de mis prácticas como docente.

Al mismo tiempo, el uso de las nuevas tecnologías para manejar y conocer las bases de datos de la biblioteca de la ULPGC, han proporcionado a la tarea investigadora una luz brillante ante la búsqueda de autores que se preocupan por el estudio de la voz.

Por último nos surgen una serie interrogantes cuyas respuestas pudieran guiar futuras líneas de investigación. Entre estas ¿Es necesario esperar a que haya un alto índice de profesorado de baja para que se tomen medidas desde las consejerías de educación para arbitrar salidas a este problema? ¿Consideran las facultades de Ciencias de la Educación implantar asignaturas sobre la voz para el grado de Educación Infantil? ¿Son conscientes los docentes de las afecciones que se les puede ocasionar en la voz por un mal uso? Estas preguntas, y otras que nos preocupan, aportan nuevas ideas para indagar más sobre este tema en futuras investigaciones.

En aras de mejorar la calidad del docente propondríamos al Gobierno de Canarias que se instauraran programas para el cuidado y buen uso de la voz para todos los profesionales de Educación Infantil.

En cuanto a la formación en Educación Infantil en la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULPGC no existe una asignatura que forme al profesorado en la voz tal y como sí se contempla en el Grado de Educación Primaria aunque con carácter optativo. Por tanto, consideramos que se valore la propuesta de implantar una asignatura también en este grado. Esto ayudaría, sin duda, a que los futuros profesionales tomen conciencia, desde muy pronto, de la importancia y cuidado que la voz precisa a lo largo de la carrera docente.

REFERENCIAS

Álvarez, M., Zambrano K. y Benítez, M. (2014). Factores de riesgo laboral que inciden en las cualidades de voz de los docentes de la Universidad de Sucre. *Revista de Logopedia Foniatría y Audiología*, 34, 149-156.

- Bustos, I. (2013). *Intervención logopédica en trastornos de la voz*. Badalona, España: Paidotribo.
- Cortázar, M. y Rojo, B. (2007). *La voz en la docencia: Conocer y cuidar nuestra herramienta de trabajo*. Barcelona, España: Graó.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-176.
- 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: Cepe, S.L.
- Fernández Canal, M. (2013). Acercamiento a la voz humana, su fisiología y rehabilitación. *Revista de Logopedia Foniatría y Audiología*, 33, 36-49.
- Fiuza, M. (2013). *Educación vocal*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Gassull, C., Godall, P. y Martín, P. (2012). Incidencia de un programa de educación de la voz para futuros docentes en la mejora de parámetros acústicos y perceptivos de la voz. *Revista de Logopedia Foniatría y Audiología*, 33, 8-12.
- Guillie, C. (2008). De la afonía como “a” fonía. *Desde el Jardín de Freud*, 8, 227-246.
- Guzmán, M. (2010). Calentamiento vocal en profesionales de la voz. *Revista de Logopedia Foniatría y Audiología*, 30 (2), 100-105.
- Real Decreto 1150/2015. Boletín Oficial del Estado, Madrid, España, 19 de diciembre de 2015.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga. Aljibe.

Vila, J. (2015). Tendencias en la investigación en voz. *Revista de Logopedia Foniatría y Audiología*, 35, 51-52.

ANEXOS

Anexo 1. Guion de entrevista semiestructurada

1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz? ¿Qué tipo de formación?
2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?
3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?
4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?

Anexo 2. Transcripciones de las entrevistas semiestructuradas al profesorado de Educación Infantil.

Informante 1

- 1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz?** Si. Nosotras nos encontramos compañeros y compañeras que tienen que pedir la baja porque muchos de ellos y ellas se encuentran con nódulos en la garganta por forzar la voz. En su momento en magisterio no nos formaban sobre este tipo de problemas y no sé en este momento, pero sería conveniente que hubiera formación dentro de la carrera sobre este tema **¿Qué tipo de formación?** Para prevenir posibles nódulos y para aprender a no forzar la voz en nuestra profesión. Además de cómo utilizar la voz y cómo aprender a respirar mientras hablamos.
- 2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?** Ha habido veces que me he quedado sin voz directamente, sobre todo en épocas de estrés y de mucho trabajo, como por ejemplo la disfonía. Y la ronquera que parece que siempre la llevamos encima. Dolor de garganta durante la mañana. Y también se me han presentado mucosidades.
- 3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?** Médicos, medicinas y sobre todo reposar la voz, aunque a veces nos cuesta. Hacer uso de la respiración para calmar la irritabilidad y trato de comer alimentos que no dañen mi garganta.
- 4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?** La manera de respirar al hablar, saber proyectar la voz sin necesidad de hacer un esfuerzo.

Informante 2

- 1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz?** Sí, porque nosotras hablamos mucho y hablamos mal, no estamos acostumbradas a modular la voz en muchas ocasiones perdemos la voz y además enseñamos mal porque chillamos y el alumnado nos responde de la misma manera y así les estamos dando un mal ejemplo **¿Qué tipo de formación?** Se podría hacer un taller para aprender a modular la voz no sólo de formación general del

profesorado. Nosotros tenemos itinerarios de formación dentro del centro, se propondría uno obligatorio para modular la voz.

2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?

Al principio de mi carrera tuve nódulos en la garganta, creo que por los nervios alguna vez me he quedado sin voz. Ahora noto que a medida que avanza la semana me voy notando la voz más cascada.

3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?

Primero les explico al alumnado que tengo problemas en la voz, por lo que en el aula intento no hablar demasiado, y en mi casa tomar miel y limón y pastillas. A veces carraspeo para intentar aclarar la voz.

4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?

Quisiera sacar partido a mis cuerdas vocales con técnicas de habla además de algunas técnicas de respiración y poder aprender a hablar en público.

Informante 3

1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz?

Sí, creo que sería bastante conveniente porque eso le ayudaría a tener unas herramientas y unas habilidades más útiles a la hora de trabajar en el aula con el alumnado **¿Qué tipo de formación?** Tratamiento logopédico, enseñar a respirar, a que tome conciencia de su respiración, como respira, sino respira correctamente entonces adquirir un tipo respiratorio adecuado que le pueda beneficiar, el trabajar el soplo, el trabajar la dicción, la impostación de la voz, el trabajar el control emocional, porque también las emociones influyen bastante en la voz, si estamos estresados en el aula con el alumnado también en eso nos afecta o podemos tender a gritar más, o podemos tener a que afecte más o a tener más molestias lo que es la garganta.

2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?

A lo largo de mi práctica docente me he dado cuenta que he tenido que aprender a respirar correctamente, a utilizar un modo respiratorio adecuado que sería el nasal, para tratar de no coger mucho aire frío por la boca, utilizar un tipo respiratorio adecuado, el utilizar la respiración costo diafragmática para movilizar el diafragma que es el fuelle de la voz y que nos ayuda a impostar más la voz. Las dificultades que he tenido son un mal uso respiratorio y disfonía.

- 3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?** Intentar hablar más calmada de cara al alumnado, intentar estar tranquila, utilizar bien lo que es la respiración para estar calmada, si ocurre alguna situación de nerviosismo no estresarme, no gritar, intentar decir las cosas de la manera mejor posible sin tener que estar gritando o dañándome mucho las cuerdas vocales. Cuidar la alimentación en cuanto a si consumes proteínas, eso puede influir en como tú te encuentras anímicamente. Tener una buena hidratación vocal y en las cuerdas vocales es muy importante, no tenerla reseca, porque si tú respiras por la boca lo que estás haciendo es secar la faringe y las cuerdas vocales se van a ver también afectadas, pero si tú te hidratas o tomas bastante líquido y tomas agua que es los mejores hidratantes que hay eso va a ayudar a que estés mejor.
- 4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?** Me gustaría aprender a cómo impostar correctamente mi voz para toda una sala. Me ayudaría a mejorar los talleres sobre sobre la voz donde se incluye la respiración u otros cursos de mejora que fueran impartidos por un logopeda, ya que nos ayudarían a utilizar la voz de forma más correcta y cómo hacer un buen uso de ella.

Informante 4

- 1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz?** Sí es conveniente porque el profesorado está diariamente utilizando la voz para transmitirles información al alumnado y sobre todo con infantil ya que la mayoría del tiempo usamos la voz para enseñarles nuevos conocimientos o simplemente para comunicarnos con ellos y ellas. Yo soy de las que opina que esto se debería de enseñar desde la base y con esto me refiero desde la propia universidad, es decir, que haya asignaturas para educación infantil sobre el cuidado y tratamiento de la voz y cómo hablar sin que nos hagamos daño porque a día de hoy tengo entendido que ese tipo de asignaturas solo existe en el grado de educación primaria y sin embargo somos nosotras las que más lo necesitamos, porque todo el conocimiento que enseñamos es a través de nuestra voz, y no mediante los libros, debido a que el alumnado está aprendiendo a leer en nuestra etapa. **¿Qué tipo de formación?** Me gustaría que me enseñaran a respirar correctamente por la nariz y no por la boca, a saber, utilizar el diafragma y proyectar la voz desde ahí y no desde la

laringe. Me gustaría aprender a hablar más alto sin dañarme las cuerdas vocales o rasgarme la laringe

2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?

Cuando estoy estresada, con la alergia, cansada por no dormir correctamente me he quedado sin voz, he tenido la voz rasgada, a veces me ha costado pronunciar algunas palabras más altas, me he quedado con la voz gruesa pareciendo más un varón y debido a esto tuve unos pequeños nódulos que se me corrigieron porque el foniatra me mando asistir durante ocho meses al logopeda.

3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?

Debo beber mucha agua, aunque me cuesta. Intento pronunciar la m seguido como me enseñó el logopeda, sinceramente no se para que sirve, pero sé que cuando lo hago me siento mejor, ya que las mucosidades que están en la laringe se van soltando y hace que me sienta más liberada. Intento respirar correctamente, aunque ya se me ha olvidado como hacerlo. Me han comentado que ir a clases de canto me ayudaría a mejorar mi voz todavía no lo he hecho, pero dicen que mejoras considerablemente.

4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?

Me gustaría aprender a cantar porque como te comenté antes, me han dicho que puedes mejorar tu proyección de voz a la hora de hablar al aula. Quiero aprender a respirar correctamente.

Informante 5

1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz?

Sí, creo que sería interesante pues uno de los males más usuales del docente son los problemas de la voz. **¿Qué tipo de formación?** Sería interesante poder acudir a talleres prácticos de respiración, modulación de la voz y relajación.

2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?

Las dificultades han estado relacionadas con afonías e inflamación de la garganta. Además, de ser consciente de las limitaciones respiratorias al estar tanto tiempo hablando.

3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?

Intento cuidarme de corrientes de aires y aires acondicionados (abusando del uso de pañuelos). Beber mucha agua. Respirar y relajar la zona, y no elevar el tono de voz.

4. **¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?** Ejercicios de respiración, de relajación de la zona, hablar modulando la articulación, y también control postural para evitar tensiones.

Informante 6

1. **¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz?** En primer lugar, considero que sería conveniente la existencia de una asignatura específicamente destinada a la formación de la voz, en la carrera de Magisterio de Educación infantil, pues es algo fundamental para poder ejercer bien nuestra labor. La voz es nuestra herramienta de trabajo y como tal, hay que conservarla, cuidarla y educarla. Es por todo ello, por lo que creo conveniente que se forme a los docentes para poder emplearla de la mejor forma posible. **¿Qué tipo de formación?** En cuanto al tipo de formación que tendríamos que recibir, creo que debería ir enfocado al ser conscientes de las alteraciones que tiene la voz y de que ésta, no sólo es nuestra herramienta de trabajo, sino que nos permite, además, comunicarnos de muchas maneras. Por lo tanto, igual que nos entrenamos para mantener el cuerpo en forma y la mente sana, tenemos ante todo y por bienestar propio que cuidar la voz y conocer cómo se produce, qué nos afecta y qué hacer para mantenerla saludable. Creo que nos deben educar la voz, comenzando por ejercicios para poder respirar y hablar con el diafragma, cosa que muchos intentamos, pero no lo llegamos a lograr, precisamente por esa falta de formación. Esto es algo, muy importante y que se ha pasado por alto en nuestra formación como maestros.
2. **¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?** A lo largo de mi práctica como docente he de decir, que constantemente me quedo afónica, semana sí, semana no. Mi tono de voz, de por sí es muy bajito, por lo que, en seguida, en cuanto elevo un poco el tono de mi voz afecta a mis cuerdas vocales, llegando a haberme quedado sin habla. Llevo 6 años ejerciendo como maestra de Educación Infantil y si sigo así, se me podrían llegar a formar nódulos en la garganta, cosa que me preocupa bastante y es por ello, por lo que me encantaría que me educaran la voz, pues yo intento buscar consejos para conservarla, pero no es suficiente.
3. **¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?** Después de muchos años sufriendo de disfonía, he ido buscando por mi cuenta remedios para poder mejorar mi voz y cuidarla. Intento beber bastante agua durante

mi práctica docente, beber a menudo y tragar lentamente. Evito hablar por encima del ruido ambiental provocado por los sonidos de carritos, obras, música alta, etc. Además, hablo siempre de frente al estudiante al que me dirijo, reduzco el ruido de fondo en el entorno del aula, espero a que los alumnos estén en silencio para comenzar la clase, utilizo algún instrumento musical para mandar a estar en silencio. A su vez, intento controlar el estrés emocional que pueda afectar a mi voz, evito apretar los dientes durante mi fonación, intento respirar adecuadamente cuando hablo, mantener posturas adecuadas, así como, utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave. Y, sobre todo, y lo más importante, evito gritar habitualmente.

- 4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?** Como ya he comentado a lo largo de toda la entrevista, lo que creo que más me ayudaría a mí y a la mayoría de los docentes, es una adecuada formación de la voz, para así evitar desgastes innecesarios e irreparables, como, por ejemplo: la existencia de talleres, clases y/o actividades de respiración y aprender a proyectar la voz en grandes espacios sin dañarme las cuerdas vocales, entre otros.

Informante 7

- 1. ¿Crees que sería conveniente que el profesorado recibiera formación sobre educación de la voz? Sí ¿Qué tipo de formación?** Toda aquella formación que ayude a las personas que utilizan la voz como herramienta principal de trabajo a utilizarla de forma correcta y adecuada para evitar llegar a los típicos trastornos de la voz. Realizar ejercicios para cuidar las cuerdas vocales y en casos graves acudir al otorrinolaringólogo.
- 2. ¿Qué dificultades se te han presentado en la voz a lo largo de tu práctica docente?** Ronquera y faringitis.
- 3. ¿Qué cosas haces para superar las dificultades que se te presentan en la voz?** Intento no hablar por encima de mis posibilidades ni con ruido ambiente. Evito los tóxicos como el tabaco. Una buena hidratación. Dormir bien. Evitar los gritos. Llevar una buena alimentación.
- 4. ¿Qué cosas te gustaría aprender o crees que te ayudarían a mejorar o a prevenir los problemas en la voz?** No hacer mal uso o sobreesfuerzo de las cuerdas vocales. Trabajar diariamente la voz. Evitar el volumen. Controlar el estrés ya que este produce una mala técnica vocal. Además de técnicas de respiración y modulación de la voz para grandes espacios.