

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
ESTRUCTURA TELEFORMACIÓN
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARA
MENCIÓN PROFUNDIZACIÓN CURRICULAR

**PROBLEMAS DE LA VOZ EN EL
ALUMNADO DEL CEIP VIRGEN DEL
CARMEN DE LA ALDEA DE SAN NICOLÁS
CURSO ACADÉMICO: 2016 – 2017**

Autor: José Francisco Rodríguez Martín

Tutor/a: Elsa Rodríguez Tadeo

ÍNDICE

Resumen

Palabras clave

Listado de abreviaturas

1. Introducción	1
2. Marco teórico	2
2.1. Problemas de la voz en escolares	2
3. Marco empírico	4
3. 1. Objetivos	4
3. 2. Hipótesis	4
3. 3. Método	4
3.3.1. Población y muestra	5
3.3.2. Instrumento de evaluación	5
3.3.3. Procedimiento	5
3.3.4. Análisis de datos	6
3.3.5. Tratamiento estadístico	6
3. 4. Resultados	6
3. 5. Discusión y conclusiones	13
4. Propuesta de intervención	19
5. Autoevaluación	21
6. Referencias bibliográficas	22
7. Anexos	24

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Sexo</i>	6
Tabla 2. <i>Cantidad de agua que tomas al día</i>	7
Tabla 3. <i>¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?</i>	7
Tabla 4. <i>¿Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?</i>	7
Tabla 5. <i>¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?</i>	7
Tabla 6. <i>¿Consideras que tu clase es ruidosa?</i>	8
Tabla 7. <i>¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?</i>	8
Tabla 8. <i>¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?</i>	8
Tabla 9. <i>¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?</i>	9
Tabla 10. <i>¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?</i>	9
Tabla 11. <i>¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?</i>	9
Tabla 12. <i>¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?</i>	10
Tabla 13. <i>¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?</i>	10
Tabla 14. <i>¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?</i>	10
Tabla 15. <i>¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?</i>	11
Tabla 16. <i>¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?</i>	11
Tabla 17. <i>¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?</i>	11
Tabla 18. <i>¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?</i>	12
Tabla 19. <i>¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?</i>	12

Tabla 20. <i>¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?</i>	12
Tabla 21. <i>¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?</i>	13
Tabla 22. <i>¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?</i>	13

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Sexo	6
<i>Figura 2.</i> Cantidad de agua que tomas al día	7
<i>Figura 3.</i> ¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?	7
<i>Figura 4.</i> ¿Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?	7
<i>Figura 5.</i> ¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?	7
<i>Figura 6.</i> ¿Consideras que tu clase es ruidosa?	8
<i>Figura 7.</i> ¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?	8
<i>Figura 8.</i> ¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?	8
<i>Figura 9.</i> ¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?	9
<i>Figura 10.</i> ¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?	9
<i>Figura 11.</i> ¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?	9
<i>Figura 12.</i> ¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?	10
<i>Figura 13.</i> ¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?	10
<i>Figura 14.</i> ¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?	10
<i>Figura 15.</i> ¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?	11
<i>Figura 16.</i> ¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?	11
<i>Figura 17.</i> ¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?	11
<i>Figura 18.</i> ¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?	12

<i>Figura 19.</i> ¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?	12
<i>Figura 20.</i> ¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?	12
<i>Figura 21.</i> ¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?	13
<i>Figura 22.</i> ¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?	13

RESUMEN

Para Rivas y Fiuza (2011), la voz es “una de las formas más completas a través de las cuales el ser humano puede expresar su afectividad y su sensibilidad, permitiéndole así reflejar su individualidad, tanto fisiológica como psicológica” (p.17).

El presente Trabajo de Fin de Grado nace del interés de conocer si existen problemas/alteraciones de la voz entre el alumnado de sexto de Educación Primaria del CEIP Virgen del Carmen (Las Palmas de Gran Canaria).

Según Torres (2010), la alteración de la voz es “una anomalía en cualquiera de las cualidades de la voz: volumen, tono y/o timbre. Van a afectar a la calidad de la voz y son debidas a alteraciones anatómicas, fisiológicas o psíquicas que afectan al aparato vocal” (p.4).

Por tanto, con el fin de averiguar principalmente si existen trastornos de la voz entre el alumnado de sexto curso, se ha empleado un cuestionario adaptado de Puyuelo y Llinás (1992) dirigido fundamentalmente a determinar el grado de estos problemas, factores de riesgo que existen, malos hábitos vocales, condiciones ambientales, familiares, educación de la voz en el aula, prevención de disfunciones, etc.

En este sentido, a través de este trabajo de investigación, se pretende descubrir el grado de problemas relacionados con la voz en el alumnado de referencia, a fin de ayudar a visibilizar dicha problemática y a abordarla desde la prevención y la educación.

A modo de conclusión, estamos de acuerdo con Castilla, Chaves y Defior (1995) cuando afirman que:

La educación vocal debería ser una disciplina obligatoria para todos los niños/as puesto que del buen uso o no que hagan de su voz va a depender su capacidad futura para hablar sin esfuerzo, sin riesgo, con un mínimo de calidad y mucho más si opta por profesiones que tienen en la voz su instrumento de trabajo: cantante, actor, docente, etc. (p. 154).

PALABRAS CLAVES

Alteraciones/trastornos de la voz, disfonía, prevención, higiene vocal, entorno familiar, entorno escolar.

LISTADO DE ABREVIATURAS

CEIP: Centro de Educación Infantil y Primaria

Ed.: Educación

p.: página

pp.: páginas

etc.: etcétera

TFG: Trabajo de Fin de Grado

1. INTRODUCCIÓN

Según Veiga (2004), la voz es “algo abstracto que esta ahí y en la que nadie piensa, ya que es normal tener voz, es algo innato, y no nos planteamos nunca qué pasaría si se llegara a estropear o si hay posibilidades de quedarnos sin ella” (p.57).

Para Quiñones (2011), “las enfermedades vocales infantiles han ido en aumento en los últimos años. En la actualidad, es frecuente escuchar voces disfónicas dentro de las aulas, indistintamente a niños y niñas” (p.223).

Autores como Coll, Aguado y Fernández (2013) afirman que:

La voz puede estropearse por el mal uso o por el abuso y también por ciertas anomalías de las cuerdas vocales. Podemos nacer con pequeñas alteraciones de las cuerdas vocales o bien generar lesiones en ellas por el uso poco adecuado de la voz (p.150).

Lanas (2009) opina que “no pensamos mucho en nuestra voz hasta que un problema la ataca y presentamos disfonía. Es entonces cuando la valoramos y vivimos la experiencia, a veces invalidante, de no poder comunicar ni comunicarnos con lo demás como desearíamos hacerlo” (p.477).

A pesar de que algunos autores señalen que se ha avanzado significativamente en el conocimiento y concienciación de las alteraciones de la voz, se considera que aún falta mucho trabajo que hacer en las aulas y en el ámbito familiar. Entendiendo que en la actualidad aún existe un desconocimiento preocupante de estos trastornos de la voz por parte de la escuela, la familia y la propia persona, desembocando muchas veces en desórdenes que afectan al entorno personal, familiar, social, educativo, etc. del/a niño/a.

No debemos olvidar además que se hace muy difícil detectar un problema de la voz, máxime si a ello le sumamos la ausencia de información y formación en el hogar y en el aula. “Debemos tener en cuenta que es sumamente difícil decir si una voz es “normal” y más aún decir cómo debería ser una voz para considerarla “normal” en una determinada persona” (Torres, 2010, p. 5).

Por ello se hace necesario implementar trabajos de investigación que analicen contextos tan sumamente interesantes como la escuela, con el objetivo de sensibilizar, concienciar, prevenir y educar desde estos espacios, dándole a la higiene vocal la importancia y el lugar que se merece.

El TFG que aquí se presenta consta de tres apartados: marco teórico, marco empírico y una propuesta de intervención.

En cuanto al marco teórico, se ha considerado exponer las aportaciones de distintos autores sobre aspectos de la problemática de la voz: detección de los trastornos, influencia del entorno familiar y escolar, prevención-educación, etc. Por otro lado, dentro del marco empírico, se plantean los objetivos, la hipótesis, los métodos e instrumentos utilizados, procedimiento, etc. Y por último, se presenta una propuesta de intervención, encaminada a prevenir posibles trastornos de la voz desde la educación en buenos hábitos de higiene vocal.

Este TFG tiene como objetivo fundamental conocer el grado de problemas relacionados con la voz en el alumnado de 6º de Educación Primaria del CEIP Virgen del Carmen (La Aldea de San Nicolás). Tratando además de averiguar qué factores de riesgo y prevención se asocian a estos problemas, hábitos de higiene vocal, etc.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Problemas de la voz en escolares

Tal como opina Quiñones (2011):

La presión social en la que vivimos ha salpicado también a los niños, exigiéndoles, en términos generales, cumplir con un número de actividades superior a lo que a nuestros antepasados y a muchos de nosotros mismos se nos pidió. Esto supone para el niño una hiperactividad que provoca tensión, extendiéndose también a la tensión vocal. Si sumamos a tal situación el ambiente ruidoso en el que se educan los menores tendremos como resultado un aumento considerable del porcentaje de alteraciones vocales (p.223).

Por otro lado, según afirma Fiuza (2011):

En los niños también se producen alteraciones de la voz por sobrecarga y por mal uso de la voz y, al igual que en los adultos, es necesario intervenir prontamente para evitar el afianzamiento de las conductas erróneas y solventar cuanto antes los problemas (pp.30-31).

Para autores como Bustos (2000) las alteraciones de la voz en los niños en edad escolar:

Representan un porcentaje significativo en el conjunto de esta población. Afecta a niños y niñas en edades comprendidas preferentemente entre los 6 y 10 años, aunque también se presenta una menor proporción de casos por encima y por debajo de esta franja de edad (p.11).

Autores como Gallardo y Gallego (2003) aseguran que “no es fácil cuantificar cuántos niños presentan manifestación de la disfonía. Conocemos referencias de prevalencia que nos informan que entre el 10 y el 40% de los niños presentan alteraciones en la voz” (p.151).

En este sentido, Torres (2010) sostiene que “actualmente nos encontramos entre la población escolar, un elevado número de alumnos que sufren alguna alteración en la voz” (p.1).

Como afirma Lanas (2009):

Aunque no existen estudios exhaustivos realizados en todo el ámbito español, Borragán, Barrio, Guisández y Fernández (1999) con una muestra de 919 niños de la Comunidad Autónoma de Cantabria, detectaron que el porcentaje total de niños que presentaban trastornos o modificaciones en la voz era del 36% (p. 28).

Por otra parte, autores como Bustos (1986) sostienen que, “el mundo de los niños es un mundo ruidoso caracterizado por chillidos, gritos, expresiones de júbilo durante las prácticas deportivas, etc., que no hacen más que fijar hábitos incorrectos desde el punto de vista fonatorio” (p.181).

Tal y como asegura Bustos (2000), “el entorno familiar y la escuela pueden actuar como factores que aumenten o disminuyan el “riesgo” de desarrollar un trastorno vocal” (p.20).

Según Dinville (2006), el medio familiar y social:

Tiene también gran influencia sobre la función vocal. Puede desencadenar, por mimetismo, una voz demasiado intensa, apretada o netamente insuficiente, según que el individuo (niño o adulto) viva en una familia cuyo ambiente esté sobrecargado, o al contrario, en una familia de temperamento más bien reservado o en la que la voz de intensidad normal se considera demasiado fuerte o inadecuada. Estas diferentes tendencias serán tanto más desfavorables si, además, el individuo es dinámico, combativo, o, a la inversa, si es tímido o particularmente inhibido. Por una parte habrá exceso de tono muscular y por la otra habrá falta de tonicidad (p.54).

Por otro lado, Fiuza (2011) sostiene que la escuela es “el principal medio de detección de la problemática vocal infantil y la encargada de alertar a los padres sobre la voz de sus hijos (p. 39).

Para el análisis de esta problemática, es importante señalar que existen distintas causas que pueden provocar alteraciones en la voz, haciéndose necesario cada vez más que tanto el entorno familiar como la escuela dispongan de espacios y recursos para la información, prevención, educación y seguimiento de estas afecciones que pueden ocasionar anomalías en las cualidades de la voz del/la niño/a.

A modo de conclusión, estamos de acuerdo con Bustos (2000) cuando manifiesta que “el papel de la escuela delante de estos trastornos, puede ser diverso: desde detectar un problema vocal, hasta favorecer el uso de buenos hábitos vocales en los niños. También podría llevarse a cabo un trabajo preventivo integrado dentro del currículum” (p.103).

3. MARCO EMPÍRICO

El presente Trabajo de Fin de Grado sobre problemas de la voz se implementó en el CEIP Virgen del Carmen de La Aldea de San Nicolás (Las Palmas), tomando como muestra al alumnado del curso de sexto de Educación Primaria.

3.1 Objetivos

Analizar si los/as alumnos/as han tenido pérdida de voz.

Determinar si el docente educa para trabajar en silencio.

Conocer si desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz.

Valorar si al alumnado le molesta los ambientes ruidosos.

3.2 Hipótesis

La hipótesis que se establece es que los alumnos de sexto de Educación Primaria del CEIP Virgen del Carmen presentan problemas relacionados con la voz.

3.3. Método

Se ha optado por un tipo de estudio descriptivo y transversal, empleando para tal estudio una metodología cuantitativa a través de un cuestionario.

Según Serrano y Mendoza (2013), los estudios descriptivos:

Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, por lo que miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, por lo tanto, no intervienen o manipulan el factor de estudio, es decir que se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en la realidad (p.5).

Godos (2011) afirma que “los estudios transversales son aquellos que implican la recolección de datos en un solo corte en el tiempo” (p.8).

Tamayo (citado por Angulo, 2001) piensa que la metodología cuantitativa consiste en:

El contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio. La metodología cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (pp.1-2).

3.3.1. Población y muestra

El CEIP Virgen del Carmen cuenta con un total de 146 alumnos/as, distribuidos de la siguiente forma: 48 son de Educación Infantil y 98 de Educación Primaria. La muestra tomada para la investigación es el grupo de 6º de Ed. Primaria, un total de 21 alumnos/as (12 niños y 9 niñas).

En este sentido, se ha solicitado colaboración a la dirección del Centro, la cual no ha puesto ningún obstáculo, accediendo amablemente a colaborar.

3.3.2. Instrumento de evaluación

El instrumento empleado en este trabajo de investigación ha sido un cuestionario adaptado de Puyuelo y Llinás (1992). Se ha considerado que el cuestionario fuese anónimo, a fin de contribuir a la tranquilidad del alumnado y a la honestidad en las respuestas dadas.

Los ítems se han ordenado de la siguiente forma: inicialmente 3 ítems donde el alumnado debe marcar con una x la casilla que corresponda con su respuesta. Y desde el ítem 4 hasta el ítem 22, el alumnado debe marcar con una x la casilla conforme a su respuesta, en función del grado de acuerdo o de desacuerdo con el enunciado del ítem, planteándose los ítems según la escala de Likert.

3.3.3 Procedimiento

Después de haberse elaborado el cuestionario, se concretó una reunión con el equipo directivo para presentarles el TFG y dicho cuestionario necesario para el estudio. En esta reunión se explicó el tema de estudio, los objetivos establecidos, el grupo de alumnos/as a quien va dirigido, detalles del cuestionario (ítems, anonimato, etc.), etc. El equipo directivo dio su conformidad al respecto, por tanto, se distribuyeron los

cuestionarios al alumnado de 6º de Ed. Primaria para que los rellenaran en clase, a fin de aclarar cualquier duda, retirándolos al finalizar.

Antes de pasar el cuestionario al alumnado se les explicó su objetivo y en qué consistía, además, junto al cuestionario, se repartió una carta de presentación donde se informaba de la finalidad del cuestionario, grupo de alumnos/as al que va dirigido, carácter anónimo, escala de valoración de algunos ítems, etc.

3.3.4. Análisis de datos

Para este trabajo se han empleado técnicas de estadística descriptiva como el cálculo de frecuencia, la elaboración de tablas y diagramas de sectores, que permitan el recuento, ordenación, comparación y clasificación de los datos. Estas tablas y figuras se han realizado mediante Microsoft Office Word 2007 y la hoja de cálculo de Microsoft Excel 2007.

Según Borrego (2008), “la Estadística Descriptiva o Deductiva trata del recuento, ordenación y clasificación de los datos obtenidos por las observaciones. Se constituyen tablas y se representan gráficos que permiten simplificar la complejidad de los datos que intervienen en la distribución” (p. 2).

3.3.5. Tratamiento estadístico

De los datos obtenidos mediante los cuestionarios se han logrado las estadísticas más adecuadas correspondientes a la muestra elegida. El objetivo de este procedimiento es disponer de elementos que representen a la muestra y nos permita obtener conclusiones sobre esta.

3.4. Resultados

Exponemos los resultados recabados de los cuestionarios cumplimentados por los 21 alumnos/as de sexto de Ed. Primaria del CEIP Virgen del Carmen (La Aldea de San Nicolás).

Tabla 1
Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	12	57
Femenino	9	43
Total	21	100

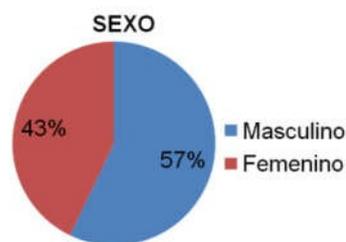


Figura 1. Distribución de la muestra por sexo
Fuente: Elaboración propia

La participación ha sido del 100% de un total de 21 alumnos/as de 6º de Ed. Primaria del CEIP Virgen del Carmen. Del total de estos/as, el 57% son niños y el 43% restante son niñas.

Tabla 2
Cantidad de agua que tomas al día

	Frecuencia	Porcentaje
½ litro	1	4,76
1 litro	1	4,76
1 litro y ½	2	9,52
2 litros	5	23,81
Más de 2 litros	12	57,14
	21	100

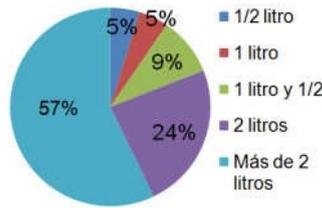


Figura 2. Cantidad de agua que tomas al día
Fuente: Elaboración propia

Respecto al ítem 2 “Cantidad de agua que tomas al día”, el 57% de la muestra manifiesta tomar más de dos litros de agua al día, el 24% dice ingerir dos litros de agua en el mismo tiempo, un 9% toma solamente un litro y medio, un 5% toma medio litro de agua y otro 5% toma un litro de agua al día.

Tabla 3
¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?

	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	95,24
NO	1	4,76
	21	100

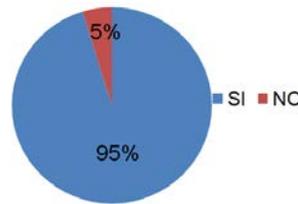


Figura 3. ¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?
Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ítem 3 “¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?”, el 95% del alumnado manifiesta que practica algún deporte a lo largo del curso escolar, resultando que un 5% no practica deporte alguno a lo largo del curso.

Tabla 4
¿Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	14	66,67
Bastante de acuerdo	5	23,81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	9,52
Bastante en desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
	21	100

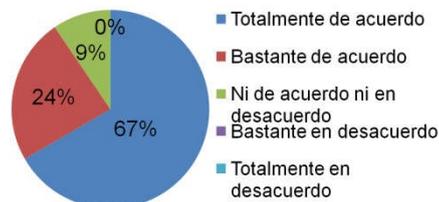


Figura 4. ¿Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?
Fuente: Elaboración propia

Si nos situamos en el ítem 4 “¿Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?” se desprende que, el 67% del alumnado afirma estar totalmente de acuerdo, un 24% bastante de acuerdo y el 9% opina no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 5
¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	0	0
Bastante de acuerdo	0	0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
Bastante en desacuerdo	1	4,76
Totalmente en desacuerdo	20	95,24
	21	100



Figura 5. ¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?
Fuente: Elaboración propia

En relación al ítem 5 “¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?, las respuestas del cuestionario arrojan que, el 95% del alumnado expresa que está totalmente en desacuerdo, manifestando el 5% restante bastante en desacuerdo.

Tabla 6
¿Consideras que tu clase es ruidosa?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	17	80.95
Bastante de acuerdo	4	19.05
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
Bastante en desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
	21	100



Figura 6. ¿Consideras que tu clase es ruidosa?
Fuente: Elaboración propia

En lo que se refiere al ítem 6 “¿Consideras que tu clase es ruidosa?, un amplio porcentaje de la muestra, exactamente el 81%, considera que está totalmente de acuerdo y el 19% expone que está bastante de acuerdo.

Tabla 7
¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	8	38.10
Bastante de acuerdo	9	42.86
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	14.29
Bastante en desacuerdo	1	4.76
Totalmente en desacuerdo	0	0
	21	100



Figura 7. ¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?
Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ítem 7 “¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?, un 43% del alumnado manifiesta estar bastante de acuerdo, un 38% está totalmente de acuerdo, un 14% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 5% bastante en desacuerdo.

Tabla 8
¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	12	57.14
Bastante de acuerdo	6	28.57
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	9.52
Bastante en desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	1	4.76
	21	100

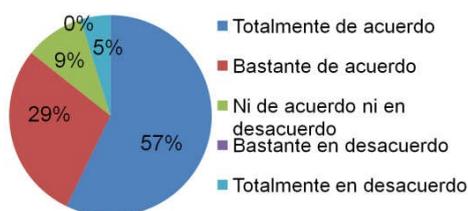


Figura 8. ¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?
Fuente: Elaboración propia

Respecto al ítem 8 “¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?, un 57% de los/as niños/as está totalmente de acuerdo, un 29% bastante de acuerdo, un 9% opina ni de acuerdo ni en desacuerdo y el 5% expresa estar totalmente en desacuerdo.

Tabla 9

¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	3	14.29
Bastante de acuerdo	5	23.81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	38.10
Bastante en desacuerdo	2	9.52
Totalmente en desacuerdo	3	14.29
	21	100



Figura 9. ¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?

Fuente: Elaboración propia

En relación al ítem 9 “¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?”, un 38% del alumnado afirma no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 24% manifiesta estar bastante de acuerdo, un 14% expresa que está totalmente de acuerdo, por el contrario, otro 14% opina que está totalmente en desacuerdo y el 10% restante declara estar bastante en desacuerdo.

Tabla 10

¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	1	4.76
Bastante de acuerdo	5	23.81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	14.29
Bastante en desacuerdo	4	19.05
Totalmente en desacuerdo	8	38.10
	21	100



Figura 10. ¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?

Fuente: Elaboración propia

En referencia al ítem 10 “¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?”, el 38% de la muestra afirma estar totalmente en desacuerdo respecto a verse obligado a gritar en clase o a alzar la voz, por otro lado, un 24% expresa que está bastante de acuerdo al respecto, un 19% declara estar bastante en desacuerdo, el 14% opina que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo y el resto (5%), considera que está totalmente de acuerdo.

Tabla 11

¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	13	61.90
Bastante de acuerdo	4	19.05
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	9.52
Bastante en desacuerdo	1	4.76
Totalmente en desacuerdo	1	4.76
	21	100



Figura 11. ¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ítem 11 “¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?”, el 62% de la muestra afirma que está totalmente de acuerdo en que hay niños/as en clase con problemas de voz, el 19% expresa que está bastante de acuerdo, el 9% de esta muestra no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 5% opina que está bastante en desacuerdo y otro 5% manifiesta estar totalmente en desacuerdo.

Tabla 12
¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	7	33.33
Bastante de acuerdo	3	14.29
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	23.81
Bastante en desacuerdo	4	19.05
Totalmente en desacuerdo	2	9.52
	21	100



Figura 12. *¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?*
 Fuente: Elaboración propia

En referencia al ítem 12 “¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?”, el 33% del alumnado afirma que está totalmente de acuerdo, el 24% ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 19% manifiesta estar bastante en desacuerdo, el 14% de este alumnado expresa estar bastante de acuerdo y un 10% totalmente en desacuerdo.

Tabla 13
¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	5	23.81
Bastante de acuerdo	5	23.81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	33.33
Bastante en desacuerdo	2	9.52
Totalmente en desacuerdo	2	9.52
	21	100

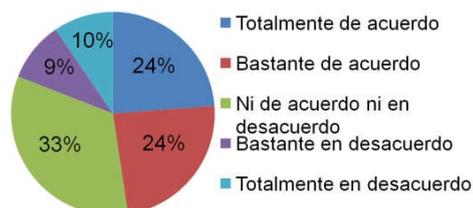


Figura 13. *¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?*
 Fuente: Elaboración propia

En el ítem 13 “¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?”, el 33% del alumnado afirma no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 24% opina que está totalmente de acuerdo, otro 24% declara estar bastante de acuerdo, un 10% totalmente en desacuerdo, y por último, el 9% manifiesta estar bastante en desacuerdo.

Tabla 14
¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	2	9.52
Bastante de acuerdo	3	14.29
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	11	52.38
Bastante en desacuerdo	4	19.05
Totalmente en desacuerdo	1	4.76
	21	100



Figura 14. *¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?*
 Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ítem 14 “¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?”, un 52% del alumnado opina no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo respecto a consumir frecuentemente bebidas frías, un 19% manifiesta que está bastante en desacuerdo, un 14% expone que está bastante de acuerdo, el 10% considera que está totalmente de acuerdo y un 5% afirma que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 15

¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	3	14.29
Bastante de acuerdo	5	23.81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	19.05
Bastante en desacuerdo	2	9.52
Totalmente en desacuerdo	7	33.33
	21	100



Figura 15. ¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?

Fuente: Elaboración propia

En el ítem 15 “¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?”, el 33% de los/as niños/as refiere estar totalmente en desacuerdo, el 24% afirma que está bastante de acuerdo, un 19% expresa estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 14% dice estar totalmente de acuerdo y el 10% manifiesta estar bastante en desacuerdo.

Tabla 16

¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	11	52.38
Bastante de acuerdo	5	23.81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	14.29
Bastante en desacuerdo	1	4.76
Totalmente en desacuerdo	1	4.76
	21	100

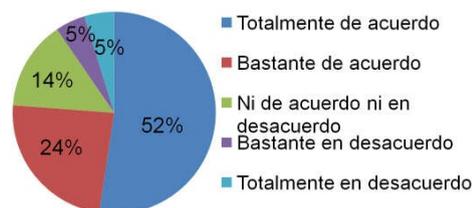


Figura 16. ¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?

Fuente: Elaboración propia

En referencia al ítem 16 “¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?”, alrededor de la mitad del alumnado, el 52% exactamente, declara que está totalmente de acuerdo, al mismo tiempo un 24% afirma que está bastante de acuerdo, un 14% manifiesta que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 5% dice que está bastante en desacuerdo y el 5% restante opina que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 17

¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	5	23.81
Bastante de acuerdo	6	28.57
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	4.76
Bastante en desacuerdo	5	23.81
Totalmente en desacuerdo	4	19.05
	21	100



Figura 17. ¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ítem 17 “¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?”, el 28% de los/as niños/as refiere que está bastante de acuerdo, un 24% afirma que está totalmente de acuerdo, y otro porcentaje igual (24%), opina que está bastante en desacuerdo, un 19% declara que está totalmente en desacuerdo y un 5% expresa que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 18

¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	2	9.52
Bastante de acuerdo	2	9.52
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	47.02
Bastante en desacuerdo	2	9.52
Totalmente en desacuerdo	5	23.81
	21	100



Figura 18. ¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?

Fuente: Elaboración propia

Respecto al ítem 18 “¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?”, casi la mitad de los/as niños/as (48%) opina que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 24% de estos/as afirma que está totalmente en desacuerdo, un 10% bastante en desacuerdo, un 9% expresa que está totalmente de acuerdo y un porcentaje igual (9%) considera que está bastante de acuerdo.

Tabla 19

¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	5	23.81
Bastante de acuerdo	3	14.29
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	23.81
Bastante en desacuerdo	3	14.29
Totalmente en desacuerdo	5	23.81
	21	100



Figura 19. ¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?

Fuente: Elaboración propia

En relación al ítem 19 “¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?”, se desprende 3 porcentajes iguales: un 24 % del alumnado que dice estar totalmente de acuerdo en referencia a que hay personas en su familia con problemas de voz, un 24% que expresa no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo y otro 24% que manifiesta estar totalmente en desacuerdo. Además hay un 14% de niños/as que opina estar bastante de acuerdo, y por el contrario, otro 14% que afirma estar bastante en desacuerdo.

Tabla 20

¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	15	71.43
Bastante de acuerdo	5	23.81
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
Bastante en desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	1	4.76
	21	100

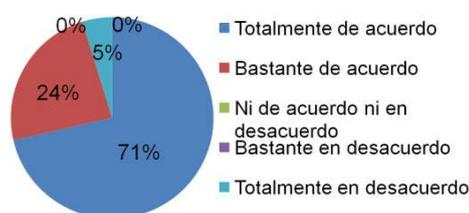


Figura 20. ¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?

Fuente: Elaboración propia

En relación al ítem 20 “¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?”, el 71% de la muestra afirma que está totalmente

de acuerdo, un 24% manifiesta que está bastante de acuerdo y tan solo un 5% declara que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 21
¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	6	28.57
Bastante de acuerdo	7	33.33
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	9.52
Bastante en desacuerdo	3	14.29
Totalmente en desacuerdo	3	14.29
	21	100



Figura 21. ¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?
Fuente: Elaboración propia

En el ítem 21 “¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?”, un 33% del alumnado afirma que está bastante de acuerdo, considerando que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz, el 29% manifiesta que está totalmente de acuerdo, un 14% está totalmente en desacuerdo, otro 14% opina que está bastante en desacuerdo y un porcentaje del 10% declara que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 22
¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?

	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	6	28.57
Bastante de acuerdo	4	19.05
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	28.57
Bastante en desacuerdo	4	19.05
Totalmente en desacuerdo	1	4.76
	21	100

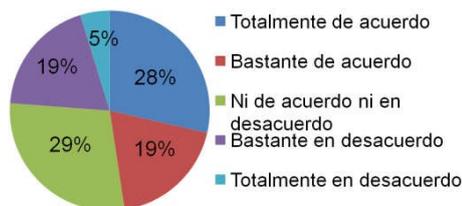


Figura 22. ¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?
Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ítem 22 “¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?”, un 29% de la muestra manifiesta que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 28% refiere que está totalmente de acuerdo en que le molesta los ambientes ruidosos, un 19% afirma que está bastante de acuerdo frente a otro 19% que opina que está bastante en desacuerdo, por último, un 5% considera que está totalmente en desacuerdo.

3.5. Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos a través de los cuestionarios permiten su análisis y valoración tomando como referencia a algunos autores que han aportado distintos fundamentos teóricos sobre los contenidos de estudio.

Situándonos en los datos que arroja el ítem “Cantidad de agua que tomas al día”, se observa que un alto porcentaje del alumnado (81%), consume dos litros o más al día, destacando una normalizada ingesta de este líquido a nivel general. A este respecto, National Institute on Deafness and Other Communication Disorder (2017) expone como

pautas para prevenir los problemas de la voz, “tome mucha agua. Los especialistas recomiendan de seis a ocho vasos diarios” (p.1).

Después de los datos obtenidos en el ítem “¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?”, podemos apreciar que el 95% practica algún deporte, dato positivo sin lugar a dudas. A este respecto, Coll, Aguado y Fernández (2013) manifiesta que entre las medidas para la promoción de la salud vocal se encuentra “promover un buen nivel de práctica deportiva, sin exceso de competitividad” (p.173).

En referencia al ítem “Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?”, tras los resultados obtenidos, un porcentaje elevado de la muestra opina que su clase reúne las condiciones adecuadas en materia acústica.

Como afirma Vázquez (2010):

Además de las condiciones ambientales intrínsecas a un centro escolar (ruidos de niños en el patio, durante las actividades deportivas, etc.), numerosos espacios educativos destacan por una ubicación en emplazamientos muy ruidosos. Estos factores suponen en muchos casos un esfuerzo extra para la voz del docente, que debe competir con estos ruidos para poder comunicarse de forma efectiva con los alumnos (p.1).

En cuanto al ítem “¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?”, el total de la muestra manifestó que está en desacuerdo, ya que actualmente se utiliza rotulador. Quiñones (2011) asegura como otras causas originarias de disfunciones vocales: “estados climatológicos, ambientes contaminados y secos, aire acondicionado, ruido, polvo, etc.” (p.191).

En relación al ítem “¿Consideras que tu clase es ruidosa?”, el 100% de la muestra corrobora que la clase es ruidosa, generándose presumiblemente problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje. Tal y como afirman Gallardo y Gallego (2003), “la situación escolar (aulas, recreos, deportes, juegos, etc.) genera ambientes ruidosos donde es preciso elevar la intensidad de la voz para hacerse oír” (p.169).

En el ítem “¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?”, podemos apreciar que la amplia mayoría dice estar de acuerdo, evidenciándose así otro de los factores de riesgo que puede ocasionar alteraciones en la voz del docente. En este sentido, Rivas y Fiuza (2011) afirma que “los maestros y profesores suelen quejarse de que necesitan gritar para controlar a sus alumnos” (p.135). Respecto al ítem “¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?”, en general los resultados muestran que están de acuerdo, siendo este uno de los

espacios donde el niño o la niña suele gritar más. Bustos (1986) sostiene que “muchas veces los niños abusan de la voz hablando a gritos en ambientes sumamente ruidosos (patios, recreo) o irrumpen violentamente con expectoraciones catarrales que lesionan o irritan a las cuerdas vocales” (p.182).

En cuanto al ítem “¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?”, los resultados indican que el 38% está de acuerdo, otro 38% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo y el resto está en desacuerdo (24%). Ante este panorama, podemos observar como un importante porcentaje de la muestra concluye que tiene que realizar esfuerzos para poder hablar, contribuyéndose así a padecer un trastorno de la voz. Autores como Bustos (2000) opinan que “las alteraciones de la voz en los niños en edad escolar representan un porcentaje significativo en el conjunto de esta población” (p.11).

En referencia al ítem “¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?”, curiosamente, más de la mitad del alumnado indica que no se ve obligado a gritar o a alzar la voz frente a un 29% que sí lo hace. Esto nos vuelve a indicar que un grupo de alumnos/as tiene que utilizar la vía del grito para poder comunicarse.

Tal como afirma Fiuza (2011):

La presencia de factores favorecedores y desencadenantes (tales como patología ORL y/o pulmonar más o menos crónica, inestabilidad emocional, ambiente muy ruidoso y competitivo, etc.) hará que el círculo vicioso del esfuerzo vocal se consolide cada vez más, generando mayores dificultades para emitir la voz (p.29).

Si nos situamos en el ítem “¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?”, podemos observar que un porcentaje destacado (81%) de los/as alumnos/as han opinado que sí hay niños/as con problemas de voz, sin duda un dato revelador a tener en cuenta, conscientes de la prudencia necesaria. Autores como Fiuza (2011) aseguran que “la realidad es que las disfonías infantiles no están ocupando el espacio que les corresponde en la Educación Infantil y Primaria que se imparte en los centros educativos” (p.27).

Respecto al ítem “¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?”, se constata que existe un porcentaje de alumnado que sostiene que sí (47%), frente a un 29% que opina que el/la docente no educa para trabajar en silencio. Siendo esta sin lugar a dudas una acción importante dentro de la educación vocal.

En este sentido, Quiñones (2011) afirma que:

Se ha barajado si el silencio absoluto beneficia o no a la laringe. La respuesta que yo he recibido tras la terapia de silencio es totalmente positiva en varios aspectos, pero el más favorecedor, sin duda, es la propia voz, siempre que tras dicho silencio ésta sea bien dirigida. (p. 32)

En relación al ítem “¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?”, un 48% de la muestra confirma que sí, frente a un 19% que por el contrario indica que no respira de manera habitual el humo del tabaco, el resto son alumnos/as que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo. Una vez más se observa un importante porcentaje de alumnos/as afectado/as por otro de los factores de riesgo: el tabaco.

Para autores como Tulón (2000), “El fumador pasivo suele verse perjudicado en un ambiente de tabaquismo, hasta el punto de que es frecuente la disfonía por una hipersensibilidad de la mucosa de la vía respiratoria frente al humo del tabaco” (p.66). En lo concerniente al ítem “¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?”, existe el mismo porcentaje (24%) de alumnado que consume con frecuencia bebidas frías como los/as que no las toman. Curiosamente, un 52% indica que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo. Rivas y Fiuza (2011) exponen entre las recomendaciones para preservar la voz: “Hay que evitar los alimentos excesivamente fríos o calientes, tanto sólidos como líquidos, ya que enlentecen el vaciamiento gástrico y dañan la mucosa faringolaríngea” (p.134).

En el ítem “¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?”, se constata que existe un 38% que ha visitado al médico por tener problemas de la voz, frente a un 33% que no ha acudido al médico por estos problemas. Este hecho constata que hay presencia de alumnado que ha sufrido o sufre trastornos de su voz.

Para autores como Tulón (2000):

Cuando una disfonía tiene una duración de dos o tres semanas, no hay que buscar excusas y se debe ver al laringólogo. A menudo el trastorno no va más allá de una inflamación puntual que con la medicación apropiada remitirá sin más problemas. Si dejamos transcurrir el tiempo con remedios caseros o ingiriendo fármacos autorrecetados, lo que conseguimos es que lo que era una inflamación accidental se convierta en una lesión irreversible (pp.177-178).

Respecto al ítem “¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?”, se detecta que la mayoría del alumnado, con un 76%, ha padecido pérdida

de voz, ronqueras en algún momento de su vida, por el contrario, un 10% de la muestra ha indicado que no ha sufrido estos problemas de la voz. Por ende, esto evidencia que un elevado número de alumnos/as ha sufrido en algún momento alguna alteración en su voz. Para Tulón (2000), la disfunción vocal por esfuerzo es “aquella que se presenta como consecuencia de exigirle a la voz más de lo que ésta puede ofrecer. En este apartado encontramos maestros, profesores, comerciantes, niños gritones, etc.” (p.54).

En relación al ítem “¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?, según los datos recabados, la mitad de la muestra manifiesta que tiene estos problemas frente a otro porcentaje, muy aproximado, que opina que no sufre estos problemas.

Según Veiga (2004), algunos de los consejos de tipo informal para cuidar la voz, son:

Evitar los ambientes de humo y polvo, evitar los lugares con climatización artificial, no exponerse a los cambios bruscos de temperatura, ya sea referidos al ambiente o a las bebidas que se ingieren, beber mucha agua, ya que favorece la hidratación de la mucosa y evita la sequedad de la garganta (72).

En cuanto al ítem “¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?”, un 18% opina que sí padece enfriamientos con asiduidad frente a un 34% que dice no padecerlos. Como dato anecdótico, casi la mitad de la muestra indica que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo al respecto. Tulón (2000) opina que “existe un tipo de disfónico que no sabe que lo es y que cuando se le pregunta si está resfriado contesta: “Ésta es mi voz”; “siempre he hablado igual”; “me viene de herencia”; etc.” (p.178).

En relación al ítem “¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?”, se puede apreciar un idéntico porcentaje (38%) en cuanto a alumnado que considera que en su familia hay personas con problemas de voz y alumnado que opina todo lo contrario. Esto nos indica que existe un porcentaje importante de familiares del alumnado que sufren trastornos de la voz.

Tal como sostiene Bustos (2000):

Si un niño forma parte de una familia donde la madre o el padre hablan con gran intensidad, o si alguno de ellos presenta una voz ronca, es fácil que el pequeño acabe imitando el comportamiento vocal que le sugiere su entorno más próximo (p.20).

Respecto al ítem “¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?”, casi el total de de la muestra (95%) afirma ser consciente de la importancia de cuidar su voz para prevenir posibles problemas. Sin

embargo, según Fiuza (2011), “los niños no suelen tener conciencia de su voz y no conocen la necesidad de cuidarla” (p.39).

En lo concerniente al ítem “¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?”, se encontró que más de la mitad de la muestra (62%) considera que sí se trabaja, frente a un 28% que afirma que no se trabaja la prevención de los trastornos de la voz desde la escuela. En este sentido se puede deducir que, independientemente de que se esté trabajando la prevención de los problemas de la voz en la escuela, si tenemos en cuenta los datos reflejados anteriormente, se hace necesario impulsar o fomentar la educación vocal y con esta la prevención de las alteraciones de la voz en el alumnado.

Según Fiuza (2011), la labor de los profesionales de la educación ha de estar “orientada, fundamentalmente, a la prevención de problemas de voz y a la educación de la voz para la salud en general (entendida como un equilibrio mente-cuerpo) y la salud vocal en particular” (p.31).

Respecto al ítem “¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?”, los resultados obtenidos indican que casi la mitad del alumnado (47%) considera que sí le molesta, frente a un 24% que dice que no le molesta. En cambio, un 29% de la muestra manifiesta no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Lógicamente, una habitual exposición a ambientes ruidosos requiere continuamente realizar sobreesfuerzos o abusos vocales, que pueden desembocar en situaciones problemáticas para la voz. En este sentido, Perelló (citado por Alves y Nuño, 1996) afirma que “los factores externos que influyen perjudicando la voz son: tabaco, calefacción, aire acondicionado, ambiente ruidosos, los gritos, la polución, polvo de la tiza, etc.” (p.36).

Tras la lectura de los datos de este Trabajo Fin de Grado, podemos concluir manifestando que se han alcanzado satisfactoriamente los objetivos trazados desde un primer momento. Especialmente se ha recabado información relevante que permitirá abordar distintos aspectos relacionados con la prevención y educación vocal del alumnado.

A modo de conclusión podemos afirmar que la hipótesis se ha corroborado, ya que: “los alumnos de sexto de Educación Primaria del CEIP Virgen del Carmen presentan problemas relacionados con la voz”.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Después de realizar la evaluación de los resultados obtenidos, donde queda de manifiesto algunos factores de riesgo que pueden originar problemas relacionados con la voz, así como la necesidad de trabajar hábitos de higiene vocal, se presentará una serie de medidas dirigidas principalmente a la información, sensibilización y prevención de los trastornos de la voz en el alumnado.

Tal como afirma Fiuza (2011), “este tipo de educación se centra en la adquisición de hábitos vocales saludables que tienen que ver con actitudes tan simples como aprender a escuchar y a respetar el turno de cada interlocutor, no gritar, no desgastar la voz en ambientes ruidosos, etc.” (p.30).

En este sentido, se hace necesario que el currículo integre contenidos sobre prevención y educación de la voz, tanto dirigido al alumnado como al conjunto de los docentes. A este respecto, Estellés (citado por Fiuza, 2011) piensa que “las diferentes reformas educativas realizadas en los últimos años no han contemplado dentro del currículo escolar la prevención y educación de la voz” (p.28).

Sin lugar a dudas, antes de llevar a cabo la propuesta de actuaciones es sumamente importante contar con la colaboración y compromiso de toda la comunidad educativa, siendo especialmente significativa la estrecha relación que debe haber entre familia y escuela. Autores como Bustos (1986) señalan que “se ha de reconocer que muchas veces el entorno familiar y/o social del niño no hacen más que dar un modelo fonatorio exactamente inverso al deseado” (p.181).

Iniciaremos esta propuesta de intervención realizando una campaña de información y sensibilización sobre los trastornos de la voz, factores de riesgo, factores de prevención, etc., la cual estará dirigida a toda la comunidad educativa (alumnado, maestros/as, familia, etc.), con el objetivo principal de dar a conocer estas alteraciones y cómo prevenirlas. Para ello se emplearán distintas vías de divulgación, promoción y concienciación: radio y televisión local, cartelería, folletos, redes sociales, talleres, charlas, cursos, actividades de convivencia, etc.

Se ha pensado desarrollar una intervención especial dirigida a las familias y docentes, contemplando distintas acciones formativas relacionadas con la prevención de los trastornos de la voz en niños/as y maestros/as, incluyéndose talleres formativos de técnicas de respiración, relajación e higiene postural. Para Bustos (2000), “el entorno

familiar y la escuela pueden actuar como factores que aumenten o disminuyan el “riesgo” de desarrollar un trastorno vocal” (p.20).

Una vez se desarrolle esta formación básica, y alcanzado el compromiso con el centro educativo, se impartirán en el aula ejercicios de control postural, respiración y relajación, así como se darán a conocer diferentes pautas/normas encaminadas a la adquisición de hábitos vocales saludables, a modo de prevenir entre la población escolar la aparición de trastornos de la voz.

Según Fiuza (2011), “de cara a ejecutar actividades que pueden presentar un marcado carácter lúdico pero que tienen como objetivo fundamental el implantar hábitos de higiene vocal en el marco escolar, se recomiendan las siguientes” (p.32).

- a) Hablar con los niños de forma suave, prestando atención y explicándole que se le oye perfectamente si él lo hace del mismo modo.
- b) Adoptar posturas correctas para la emisión, que permitan un buen control de la voz del docente y sirvan de ayuda para los alumnos.
- c) Evitar que hable cuando hay ruido ambiental con el que hay que competir, como la televisión o las voces de sus compañeros; al viajar en coche o autobús, hablar suave y evitar hacerlo cuando suene la música; si se escucha música con auriculares, quitárselos para hablar.
- d) Enseñar a escuchar el silencio: todos los alumnos permanecen en silencio y escuchan los diferentes ruidos procedentes del exterior; aprender a respetar los turnos de conversación.
- e) En vez de llamar, silbar o dar palmadas; al saludar a distancia, hacerlo con la mano.
- f) Si se nota molestia en la garganta, intentar no carraspear y si se hace, que sea con el menor ruido y fuerza posibles; durante los resfriados, evitar toser.
- g) No jugar emitiendo ruidos extraños.

Bustos (2000) afirma que además puede hablarse de educación de la voz a un nivel más elemental:

Nos referimos a la adquisición de unos saludables hábitos vocales que tienen que ver con actitudes tan simples como saber escuchar y hablar respetando los turnos de cada interlocutor, no gritar, no forzar la voz si cantamos, no desgastar la voz en ambientes con intenso ruido de fondo, como podría ser el caso de muchas actividades que llevan a cabo los niños en la escuela: los juegos en el patio, las actividades deportivas, ciertos momentos del día en la clase, etc. (p.17).

5. AUTOEVALUACIÓN

Al emprender este camino de investigación sobre trastornos de la voz en los centros educativos, mis conocimientos iniciales sobre esta temática se circunscribían a aspectos básicos. A lo largo del trabajo realizado he podido profundizar ampliamente en el complejo mundo de la voz a través de numerosos autores versados en la materia, sumándole a estos conocimientos previos sobre la voz y sus alteraciones, otros como: fisiología y cualidades de la voz, alteraciones más frecuentes, factores de riesgo y prevención, detección, tratamiento, educación y reeducación, etc.

Aunque, fundamentalmente, ha servido para interiorizar la importancia del trabajo dirigido a la educación, prevención y detección de estos trastornos de la voz en el aula, donde entendemos que juega un papel determinante en cualquier acto de comunicación e interrelación dentro de este entorno.

Así mismo, se hace necesario continuar la labor de investigación en la escuela, a fin de evaluar nuevas situaciones que permitan acercar la realidad escolar y sus necesidades, con el firme deseo de buscar soluciones prácticas e institucionalizadas que den respuesta de manera eficiente.

Finalmente quisiera agradecer la colaboración de todas las personas que han ayudado en la realización de este TFG, en especial a la directiva y alumnado de 6º de Educación Primaria del CEIP Virgen del Carmen y a mi tutora, Elsa Rodríguez, por su asesoramiento, dedicación y paciencia dispensada en todo momento.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, A., y Nuño, J. (1996). Problemas de la voz en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (26), 33-42.
- Angulo, E. (2001). “Política fiscal y estrategia como factor de desarrollo de la mediana empresa comercial sinaloense. Un estudio de caso”: Metodología cuantitativa. Recuperado de http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/metodologia_cuantitativa.html
- Borrego, S. (2008). “Estadística descriptiva e inferencial” [versión electrónica]. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, (13), 1-12.
- Bustos, I. (1986). *Reeducación de problemas de la voz*. Madrid, España: CEPE.
- Bustos, I. (2000). *Trastornos de la voz en edad escolar*. Málaga, España: Aljibe.
- Castilla, J., Chaves, B., y Defior, S. (1995). *Manual de logopedia escolar: Un enfoque práctico*. Granada, España: Aljibe.
- Coll, M., Aguado, G., y Fernández, A. (2013). *Trastornos del habla y de la voz*. Barcelona, España: UOC.
- Dinville, C. (2006). *Los trastornos de la voz y su reeducación*. Barcelona, España: MASSON.
- Fiuza, M^a. J. (2011). Una realidad olvidada: La salud vocal en Educación Infantil y Primaria. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 19 (1), 27-40.
- Gallardo, J. R., y Gallego, J. L. (2003). *Manuel de logopedia escolar: Un enfoque práctico*. Málaga, España: Aljibe.
- Godos, L.A. (2011). Artículos de revisión: Tipos de estudio en salud pública. Recuperado de <http://www.inppares.org/revistasss/Revista%20XIII%202011/9-%20Tipos%20de%20Estudio.htm>
- Lanas, A. (2009). Manejo y tratamiento de la disfonía en niños y adultos: Cuándo y Cómo. *Revista médica Clínica Las Condes*, 20(4), 477-485.

- National Institute on Deafness and Other Communication Disorder. (2017). *Cuidando su voz*. Recuperado de <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>
- Puyuelo, M., y Llinás, M.A. (1992). Problemas de voz en docentes. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 12(2), 76-84.
- Quiñones, C. (2011). *Técnicas para el cuidado de la voz*. Madrid, España: Wolters Kluwer.
- Rivas, R. M^a., y Fiuza, M^a. J. (2011). *La voz y las disfonías disfuncionales: Prevención y tratamiento*. Madrid, España: Pirámide.
- Serrano, H., & Mendoza, E. (2013). Estudios Descriptivos [versión electrónica]. *Revista de Actualización clínica Investiga*, 33.
- Torres, V. (2010). “Alumnos con alteraciones de la voz” [versión electrónica]. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (31), 1-8.
- Tulón, C. (2000). *La voz: Técnica vocal para la rehabilitación de la voz en las disfonías funcionales*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Vázquez, M. (2010, 22 de octubre). Condiciones ambientales en la escuela [Web log post]. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/educacion/escolar/2010/10/22/196660.php>
- Veiga, M^a. P. (2004). *Educación de la Voz: Anatomía, Patologías y Tratamiento*. Vigo, España: Ideaspropias.

7. ANEXOS



Estimado/a alumno/a:

El cuestionario que a continuación les presento trata de recoger información para un trabajo de investigación sobre “Problemas relacionados con la voz en el alumnado de 6º de Educación Primaria del CEIP Virgen del Carmen (La Aldea de San Nicolás)”.

Dicho cuestionario forma parte del Trabajo Fin de Grado del cuarto curso del Grado de Educación Primaria (con dicho trabajo finalizaría mis estudios como alumno de este Grado).

Este cuestionario es anónimo, por ello ruego contesten a todas las cuestiones que se plantean.

La forma de responder es simple, debiendo marcar con una cruz la casilla de respuesta, teniendo en cuenta la siguiente escala de valoración, donde la puntuación 5 corresponde a que usted está “totalmente de acuerdo” y 1 a “totalmente en desacuerdo”.

5	TOTALMENTE DE ACUERDO
4	BASTANTE DE ACUERDO
3	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
2	BASTANTE EN DESACUERDO
1	TOTALMENTE EN DESACUERDO

Una vez entregado el cuestionario leeré con ustedes las preguntas por si acaso haya alguna cuestión que aclarar.

Gracias por su apreciada colaboración.

Le saluda cordialmente, José Francisco Rodríguez Martín, estudiante del Grado de Educación Primaria de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

1. SEXO		Masculino		Femenino		
2. Cantidad de agua que tomas al día					- ½ litro <input type="checkbox"/>	- 1 litro <input type="checkbox"/>
					- 1 litro y ½ <input type="checkbox"/>	- 2 litros <input type="checkbox"/>
					- Más de 2 litros <input type="checkbox"/>	
3. ¿A lo largo del curso escolar practicas algún deporte?					Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	ÍTEMS	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
4.	¿Consideras que tu clase tiene las condiciones acústicas adecuadas?					
5.	¿Se utiliza tiza y borrador habitualmente en tu aula?					
6.	¿Consideras que tu clase es ruidosa?					
7.	¿Consideras que en clase, habitualmente, tu profesor/a se ve forzado/a a alzar la voz o gritar?					
8.	¿Consideras que frecuentemente en el recreo gritas o alzas la voz?					
9.	¿Consideras que tienes la sensación de que realizas esfuerzos para hablar?					
10.	¿Consideras que te ves obligado a gritar en clase o a alzar la voz?					
11.	¿Consideras que en tu clase hay niños/as con problemas de voz?					
12.	¿Consideras que en clase el/la maestro/a educa para trabajar en silencio?					
13.	¿Consideras que habitualmente respiras el humo de fumadores?					
14.	¿Consideras que consumes frecuentemente bebidas frías?					
15.	¿Consideras que has tenido que visitar al médico por tener problemas con tu voz?					
16.	¿Consideras que en algún momento has tenido pérdida de voz, ronqueras?					
17.	¿Consideras que tienes sequedad, quemazón, dolor de garganta?					
18.	¿Consideras que padeces de enfriamientos con frecuencia?					
19.	¿Consideras que en tu familia hay personas con problemas de voz?					
20.	¿Consideras que eres consciente de la importancia de cuidar tu voz para evitar futuros problemas?					
21.	¿Consideras que desde la escuela se trabaja la prevención de los problemas de la voz?					
22.	¿Consideras que te molestan los ambientes ruidosos?					