



La necesidad de la prevención y el cuidado en la salud vocal del docente

The need for prevention and care in teachers' vocal health.

 Valeria Inés Albi

albivaleria@hotmail.com

Universidad Nacional de La Plata, Argentina

Resumen | La voz constituye una herramienta esencial para el ejercicio de la docencia. El uso inadecuado de la técnica vocal puede generar problemas que afectan el bienestar físico y el rendimiento profesional del/la educador/a. Este trabajo analiza los factores de riesgo, los síntomas más frecuentes y las recomendaciones para prevenir alteraciones en la voz, así como experiencias institucionales en la formación preventiva que venimos desarrollando desde la Universidad de La Plata. El uso adecuado de la voz implica lograr el máximo de rendimiento vocal con el mínimo de esfuerzo.

Palabras clave | salud, voz, técnica, docencia, riesgos

Abstract | The voice is an essential tool for teaching. Improper use of vocal technique can cause problems which affect the physical well-being and professional performance of educators. This paper analyzes risk factors, the most common symptoms, and recommendations for preventing voice disorders, as well as institutional experiences in preventive training which we have been developing at the University of La Plata. An adequate voice use implies achieving maximum performance with minimal effort.

Keywords | health, voice, technique, teaching, risks



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons CC-BY-NC-SA

Introducción

Para el/la educador/a, la voz es el principal instrumento de comunicación en el aula. Siguiendo a Sánchez Bustos, citada por Estabillo Morante (2001), entendemos a la voz como una manifestación integral del cuerpo humano, es decir como:

una manifestación expresiva de la persona en su totalidad, a través de la cual cada individuo se comunica de manera singular. Refleja la vida psíquica y emocional y requiere una acción compleja de huesos, nervios, cartílagos y músculos, implicando al cuerpo de forma global.

Su uso continuo, sumado a condiciones ambientales desfavorables y a la falta de formación específica en técnica vocal, puede ocasionar fatiga y lesiones. Entendiendo que muchas veces la velocidad, la intensidad y el ambiente de trabajo de la actividad docente hace difícil para el personal educativo prestar la debida atención al cuidado de su voz, en este trabajo nos proponemos facilitar algunas herramientas para su cuidado que pueden ser útiles para el ejercicio de la actividad docente.

La voz docente en el aula

Es jueves por la tarde y una profesora llega de haber dado clases en otro colegio desde la mañana. Entra al aula, los/as estudiantes continúan hablando entre ellos/as a alto volumen. El grupo es numeroso, la sala tiene techo alto y está mal acondicionada acústicamente; a ello se le suman los ruidos provenientes de la calle. En lugar de pedir silencio o de esperar a que los/as estudiantes se callen o hablen más bajo, la profesora eleva el volumen de su voz para dar inicio a la clase. Dos horas antes tomó un vaso de agua mientras almorcaba y luego tomó un café caliente mientras conversaba con sus colegas.

Al finalizar la clase, la profesora experimenta ardor, carraspeo y alteraciones en la voz. Este caso -bastante recurrente- nos permite mostrar la importancia de los factores externos e internos que influyen en la salud vocal del docente y pone de manifiesto la forma en la que el uso incorrecto de la voz afecta tanto el bienestar físico como la calidad del trabajo en el aula.

Factores de riesgo y síntomas frecuentes

En el ejemplo al que nos referimos en el apartado anterior, advertimos que hay factores que dependen estrictamente de la conducta del/la educador/a, mientras que hay otros factores que son externos a su voluntad, decisión o acción; pero que van a repercutir en su salud vocal. Nos referimos a los factores internos y externos que pueden generar sobreesfuerzo vocal, y que son referidos por el Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina (2023).

Factores externos: se refieren al ruido ambiental y a la deficiente acústica del aula; a la temperatura,

humedad y ventilación del ambiente; a la presencia de polvo (incluido el de la tiza); al número de alumnos y el tamaño del aula; a la distribución y la carga horaria de clases (cuando hay una cantidad concentrada de clases sin tiempo de descanso, es esperable que se genere sobreesfuerzo vocal).

Factores internos: se refieren a la falta de formación en técnicas de uso de la voz; la ausencia de hábitos saludables de cuidado vocal; y la tensión muscular en cuello, hombros y cara.

La sumatoria de factores internos y externos puede provocar el mal uso o abuso vocal. Para advertir cuándo se está haciendo un mal uso de la voz es importante considerar síntomas como la fatiga vocal; ardor, picazón o sensación de cuerpo extraño en la garganta; tos y carraspeo; disminución de la intensidad, proyección y resistencia vocal; y la reducción de la eficiencia en la comunicación oral.

Recomendaciones para la prevención y el cuidado de la voz: la experiencia de la Universidad Nacional de La Plata

Las estrategias preventivas para el cuidado de la voz se agrupan en los hábitos generales de salud y las técnicas específicas de cuidado vocal ([Universidad de Granada, 2012](#)). Dentro de los **hábitos generales** para tener una buena salud vocal se recomienda beber agua a fin de mantener una adecuada hidratación; evitar comidas irritantes, picantes o muy saladas; no fumar y moderar el consumo de alcohol y café; respetar el reposo vocal en caso de disfonía; mantener una dieta rica en frutas, verduras y jugos naturales.

A partir de este ejemplo, podemos identificar prácticas de prevención que ayudan a reducir los factores internos de riesgo. Por ejemplo, la profesora podría haber prevenido el ardor, el carraspeo y las alteraciones en la voz causadas por factores externos (ruido ambiental, cantidad de estudiantes hablando, techos altos) mediante cambios en sus hábitos generales, como beber más agua y reducir el consumo de café.

Por otro lado, se encuentran las **técnicas específicas** que pueden desarrollarse como parte del cuidado de la voz, similares a las que hacen cantantes y locutores. En ese sentido, se puede adoptar una postura adecuada y evitar tensiones musculares, realizar calentamiento vocal antes de las clases, emplear técnicas de proyección como la acentuación consonántica, ubicarse estratégicamente en el aula, centrada en el frente, elevando la cabeza a fin de que la voz llegue mejor al/a último/a alumno/a sin necesidad de forzarla; evitar hablar de espaldas a los/as estudiantes o mientras se escribe, utilizar frases cortas, incorporar gestos y expresiones corporales para no depender tanto de la voz en la transmisión del conocimiento y planificar las clases de forma tal que se alterne la exposición docente con la participación estudiantil para evitar sobrecargas en la voz de una sola persona.

Como parte de la iniciativa por cuidar la voz de los/as docentes, identificar factores internos y externos, y dar a conocer los hábitos generales y técnicas específicas para el cuidado de la voz, desde la Dirección de Salud de la Universidad Nacional de La Plata, a través de Atención Social, ofrecemos, desde el año 2007, cursos optativos de prevención en salud vocal. Estos programas, que se dirigieron inicialmente a docentes de pregrado y luego se extendieron a profesores de grado y estudiantes de los últimos años de profesorado, buscan proporcionar herramientas para evitar un mal uso o abuso de la voz, que puede derivar en diversos problemas como disfonías, consideradas una enfermedad profesional en el ámbito docente.

Conclusión

Como dijimos, la salud vocal es un componente esencial de la labor docente y su cuidado es fundamental para la calidad de vida y del trabajo del personal educativo. La prevención y el cuidado requieren de una estrategia integral que involucra decisiones institucionales y cambios de conducta para incorporar la educación vocal. Es importante, entonces, que por un lado, se mejoren las condiciones laborales para garantizar el bienestar físico y el cuidado de la voz, y en paralelo se promueva la incorporación de hábitos saludables y técnicas específicas por parte de cada docente. La formación temprana en el uso adecuado de la voz es clave para preservar la calidad de la enseñanza y el bienestar del/la educador/a.

Referencias

Estavillo Morante, M. C. (2001). La voz: recurso para la educación, rehabilitación y terapia en el ser humano. *RIFOP-Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 42, 67-75.

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina. (2023). *Ficha técnica: Sobrecarga en el uso de la voz en la actualidad docente* [Argentina].

Universidad de Granada. (2012). *Los trastornos de la voz en el profesorado universitario al realizar actividades docentes*. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.