

La voz: herramienta de trabajo para los docentes

Entre las herramientas indispensables del docente para llevar a cabo su quehacer profesional se encuentran la vocación, la preparación académica y, aunque poco nombrada pero sí muy utilizada, la voz. Una gran parte de la enseñanza se hace por vía oral. Los maestros hablan mucho. Es su trabajo. Largas jornadas en las que todo el conocimiento sale tanto de la garganta como del cerebro son las que, con el pasar de los años, traen a la vida de los maestros diversas dolencias relacionadas con la voz y el aparato de fonación. A este asunto dedicamos este FEUSO-Infoma.



La voz es un instrumento valioso. En la voz, expresamos las intencionalidades, damos valor y significado a aquello que decimos. El alumnado entiende la importancia del mensaje en la voz del docente. Por eso los maestros y profesores queremos una voz flexible, clara, resistente, que dure... Pero la voz es frágil. Está generada por un conjunto de órganos de nuestro cuerpo que funcionan gracias a un complejo sistema de equilibrios. Si los equilibrios se rompen, la voz sufre y enferma.

A pesar de que los maestros son profesionales de la voz, muy pocos son los que le prestan atención a este instrumento y toman las medidas necesarias para asegurar que en el largo plazo su cuerpo no les pasará factura por años de descuido y malos hábitos.

En palabras de la doctora Diana Milena Herrera, “los maestros deben tomar conciencia de que la voz es un componente vital de su fuente de ingreso. Deben conocer y practicar técnicas vocales, pues muy pocos tienen una rutina de

entrenamiento vocal. Deben saber, además, que la disfonía, en general, es una enfermedad laboral común en su profesión y es necesario que se eduquen para no lastimar la herramienta de trabajo”.

SÍNTOMAS Y TRASTORNOS COMUNES

Muchos docentes tienen problemas de voz: presentan fatiga vocal, mala calidad de la voz y algunos presentan lesiones en las cuerdas vocales (nódulos, edemas, pólipos...). La patología de la voz aparece cuando, en un contexto de trabajo con la voz, alguno de los equilibrios emocionales, posturales, respiratorios, del entorno... se desajustan. El cuerpo compensa el desequilibrio con un sobreesfuerzo y aparece la fatiga, la mala voz y, finalmente, la lesión.

MUCHO QUE APRENDER

El panorama de la salud vocal para los docentes se caracteriza, en nuestro país, por la falta de información, educación y disciplina de los maestros sobre prácticas de entrenamiento

vocal y cuidados de su instrumento de trabajo, además de la poca prevención y promoción que realizan las Administraciones sobre estos riesgos profesionales.

CÓMO CUIDAR NUESTRA VOZ

A la mayoría de docentes les preocupa tener una buena voz, “que dure toda la vida”.

La voz es una función que aprendemos a utilizar en las primeras etapas de la vida y que puede ser mejorada y perfeccionada. Educar la voz es posible. En la formación inicial de los maestros o bien en actividades formativas posteriores, es posible aprender a dominar la voz para enseñar. En esta formación es necesario que aprendan a hacer servir todo el cuerpo para generar la voz. Deben aprender a seleccionar el tono, la intensidad y el timbre adecuados para los diferentes estilos docentes.

Es necesario que los docentes revisen su manera de enseñar y tal vez descubran que no siempre es necesario que todos los conocimientos pasen por sus cuerdas vocales. Es posible mantener un buen orden de trabajo sin tener que hacer servir el grito como manifestación de autoridad.

Podemos mejorar el entorno del docente y evitar los elementos nocivos, los ambientes ruidosos, con polvo, con tiza..., evitar los aires acondicionados y las calefacciones que resequen el aire. Aprovechad las pausas para descansar. No luchar contra el ruido con la voz. Esperad el silencio.

Es de vital importancia adoptar hábitos saludables e iniciarse en ejercicios de calentamiento vocal y demás prácticas encaminadas a facilitar el trabajo de las cuerdas vocales y la laringe. Para esto, a continuación ofrecemos algunos consejos que pueden servir para aliviar y prevenir las molestias vocales:

- Consumir bastante agua, que no debe estar ni fría ni caliente: 2 litros al día.
- Realizar calentamiento de cuerdas vocales y rutina diaria de ejercicios vocálicos. Puede empezar por silbar en la mañana, en la ducha o mientras se dirige al trabajo, o tararear suavemente algo. Repita este mismo ejercicio en diferentes intervalos de su rutina, para descansar la garganta y al final del día para enfriar la voz.
- Reducir la ingesta de alcohol y cafeína, porque deshidratan los pliegues vocales.
- Cuidar la alimentación, puesto que las comidas demasiado condimentadas pueden irritar la laringe; también es im-

portante una alimentación sana y ligera antes de iniciar la jornada laboral que facilite una buena digestión.

- El tabaco es un gran enemigo de la salud vocal, es el camino más fácil hacia el cáncer laríngeo.
- ¡No gritar!
- Si hay síntomas como ronquera, pérdida frecuente de la voz, afonía, alteración de los patrones respiratorios o en la vía aérea superior, presencia de sinusitis, rinitis, etc., consultar inmediatamente al especialista, el otorrinolaringólogo.
- Chequear anualmente la función auditiva: la pérdida de audición repercute en que la persona deba hablar en una intensidad más fuerte a la que está acostumbrada, y esto causa paulatinamente hiperfunción vocal.
- Aprender a respirar. El docente debe saber que la simple respiración que realiza en forma inconsciente y automática no es suficiente para quien utiliza la voz profesionalmente. Si respira mal, va a hablar mal.
- Practicar disciplinas como *yoga*, *stretching*, *tai chi*, etc., para relajar los músculos, especialmente los del cuello.
- Evitar el estrés y otros estímulos psicológicos negativos que puedan afectar el sistema inmunológico y causen tensión muscular.
- La voz resiente mucho la falta de sueño. Duerma como mínimo 8 horas, especialmente durante los días de clases.
- Realizar ejercicio físico al menos una vez por semana.
- No se automedique; consulte al especialista.



ORIGINAL INICIATIVA EN EXTREMADURA

En este sentido, en el ámbito de la prevención de enfermedades de la voz, el Servicio de Prevención e investigadores de la Universidad de Extremadura (UEX) desarrollará un programa de evaluación de la voz de los docentes mediante la clasificación automática de señales acústicas obtenidas a partir de grabaciones. Las características numéricas que se obtengan mediante algoritmos de procesamiento de señales de voz y su posterior tratamiento, permitirán conocer de forma objetiva el estado de la salud vocal de los profesores de esta universidad.

Los miembros del Servicio de Prevención llevarán a cabo las grabaciones dentro del programa de prevención de riesgos laborales. De este modo, al finalizar los trabajos, se establecerá un protocolo de actuación ante situaciones de especial riesgo para los docentes.

Aunque este protocolo se desarrollará para docentes, se podrá utilizar para otros colectivos de trabajadores que desempeñen actividades en las que se precise el uso mantenido y continuado de la voz, como son los teleoperadores, locutores, cantantes o actores.

Fuente: www.prevencionar.com

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral / FEUSO