

LA VOZ, UNA HERRAMIENTA DE TRABAJO

María Alejandra Luna Pantoja

Universidad de Nariño

Licenciatura en Informática

IX Semestre

alejandrалunap2296@gmail.com

Se sabe que los cantantes tienen una exigencia vocal muy alta ya que es su instrumento de trabajo. La labor docente también exige trabajar con la voz, porque con ella se da a conocer lo que se quiere enseñar, Tejeda (2004) nos dice: “La voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y en el caso de los profesores es también su herramienta de trabajo.”

Antes de salir a una presentación, los cantantes calientan y preparan su voz con diferentes técnicas y ejercicios, los cuales ayudarán a prevenir futuras enfermedades. Según Hermoso (2014) “Calentar la voz previene lesiones, ayuda a aclarar la voz y hace que cualquier floritura vocal (vibratos, cambios de volumen, tono etc.) cueste mucho menos y suene mejor”, pero ¿por qué los docentes no preparan su voz si la exigencia que tienen es muy alta?, los docentes trabajan en una institución educativa como mínimo seis horas y para ello es indispensable su voz. Son seis horas en donde sus cuerdas vocales no paran de producir sonidos y tonalidades.

Al inicio del semestre muchos de mis compañeros ya habían dado su primera clase y cuando les preguntaba ¿qué ha sido lo más difícil?

algunos decían que el manejo de grupo, otros la preparación de las temáticas que debían abordar, una de las respuestas que me causó inquietud fue la de “el desgaste de la voz”, al escuchar esto vino a mi memoria el recuerdo de un profesor que daba clases en mi colegio, quien siempre llevaba consigo un amplificador para la voz. Recuerdo que el profesor era muy buena persona, pero por el hecho de llevar ese amplificador los estudiantes se burlaban de él.

Cuando llegó el momento de dar mi primera clase pensé mucho en mi voz, y lo primero que guardé en mi bolso fue un tarro con agua para llevar al colegio y poder refrescar mis cuerdas vocales. En el transcurso de mi clase y hasta el fin de ella no sentí ninguna molestia con mi garganta y tomar agua no fue necesario, así que pensé “tal vez mi voz ya esté preparada para la exigencia vocal de esta carrera”. Cabe aclarar que ésta primera clase fue de dos horas. Después de dos días tenía que volver a dar clases, esta vez a dos cursos. Ese día pensé que el tarro con agua no era necesario y no lo llevé. En las primeras dos horas de la mañana, cuando ya había dado mi clase sentí resequedad en mi garganta, así que fui a la cafetería por una aromática y esto me hizo sentir mejor.

En las siguientes horas de clase, lo primero que hice fue presentarme y proponer un juego de integración para conocer un poco a los niños, después de esto inicié con la temática que había preparado para ese día. Empecé a dictar contenidos y a charlar con los niños, pidiendo que me den ejemplos de lo que estábamos mirando o respondiendo a preguntas que me hacían. En un momento, cuando estaba dando un ejemplo mi voz ya no se escuchó, sentía que mi garganta estaba demasiado seca, empecé a toser porque parecía que una lana se me había atorado en las cuerdas vocales; en ese momento en lo único que pensaba era en el tarro de agua que había dejado en mi casa y también en que los niños no se dieran cuenta de lo que estaba pasando. Desde ese día el tarro de agua tibia nunca falta en mi bolso.

Los docentes y futuros docentes no nos preocupamos mucho por nuestra voz, aun sabiendo que es el instrumento que más utilizamos en nuestra labor, independientemente de la asignatura o materia que se esté dando. Según Estavillo (2001)

...uno de los problemas más frecuentes y generalizados hoy en día, son las anomalías y disfunciones de la voz entre los profesionales de la educación, problemas debidos a diferentes causas, como las difíciles condiciones y circunstancias de trabajo, que no sólo no favorecen en absoluto el cuidado de la voz, sino que pueden tener también repercusiones psicológicas. (p. 5)

Las personas que utilizan su voz muy a menudo deben ser conscientes de cuidarla, pues esta se deteriora con el paso del tiempo y puede llegar a perderse como en el caso del profesor que necesita de un amplificador para poder dar sus clases.

Respecto al cuidado que se le puede dar a la voz, se plantean muchos ejercicios y técnicas, tanto para calentamiento como para manejo del aire; éste último también es muy importante tenerlo en cuenta, ya que a la hora de utilizar nuestra voz ésta se puede escuchar cansada y agotada, por ello debemos ser conscientes de administrar muy bien nuestro aire para que nuestra audiencia, en nuestro caso los estudiantes, perciban una adecuada proyección de nuestra voz. Al respecto, Rivas, Bastanzuri y Oliver (2013) nos dan unas recomendaciones para la protección de nuestra voz:

- Llevar agua al aula, beber a menudo y tragar lentamente.
- Evitar hablar por encima del ruido ambiental provocado por los sonidos de los carros, la música con volumen alto, etcétera.

- Hablar siempre de frente al estudiante al que se dirige.
- Reducir el ruido de fondo en el entorno de la clase.
- Esperar que los estudiantes estén en silencio para comenzar la clase.
- Utilizar un micrófono para hablar en público.
- Controlar el estrés emocional que pueda afectar la voz.
- Evitar apretar los dientes durante la fonación.
- Respirar adecuadamente cuando hable.
- Mantener posturas adecuadas.
- Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.
- En las clases, cuando esté hablando hacer pausas frecuentes en los límites naturales de la frase.

Sugerencias generales

- Evitar carraspear y toser con frecuencia.
- Mantener un estilo de vida y un ambiente saludables.
- Ser sensible a los primeros síntomas de fatiga vocal como el dolor de garganta, sequedad, carraspera, ronquera, ardor, etcétera.
- Dormir unas 8 horas diarias.
- Hacer reposo de voz, después de haber hablado de manera prolongada.
- Evitar hablar mientras haga un esfuerzo físico significativo.
- Aprender a respirar. La espiración es simultánea con la emisión.

Algunas de las anteriores recomendaciones son muy conocidas y sencillas de realizar, lastimosamente no se las tiene en cuenta y muchos docentes terminan con afecciones graves en cualquiera de las partes que conforman nuestro aparato fonador. Que ese no sea nuestro caso,

pongamos en práctica todas las recomendaciones para mantener nuestra voz clara y nuestra salud en buen estado.

“Cuida tu voz para vos”

Referencias Bibliográficas

Estavillo, M. (2001). La voz: recurso para la educación, rehabilitación y terapia en el ser humano. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 67-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27404206.pdf>

Hermoso, I. (2014). Irene hermoso guerrero logopedia y voz en Sevilla. Recuperado de <https://www.logopediayvoz.es/2014/06/20/la-importancia-del-calentamiento-vocal/>

Rivas, M., Bastanzuri, M. & Oliver, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. *Scielo*, 12. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2013000500010

Tejeda, P. (2004). La problemática de la voz en los docentes. Importancia de la voz en profesión docente. Recuperado de <http://www.higieneocupacional.com.br/download/la-problematica-voz.pdf>