

Estrategia pedagógica en la educación de la voz profesional

Claudia Zampa¹, Analía Silnik², Marcela Silva³, Gabriela Gimenez⁴

1. Argentina. Universidad Nacional de San Luis.

Correo electrónico: clazampa@gmail.com

2. Argentina. Universidad Nacional de San Luis.

Correo electrónico: asilnil@gmail.com

3. Argentina. Universidad Nacional de San Luis.

Correo electrónico: marghiglione@gmail.com

4. Argentina. Universidad Nacional de San Luis.

Correo electrónico: gimenezbalmaceda@gmail.com

Resumen

La presente investigación surge ante la necesidad de cubrir la demanda de la comunidad de personas que utilizan su voz como herramienta de trabajo, quienes hacen uso excesivo de su voz, en condiciones inapropiadas, con desconocimiento de una técnica vocal adecuada, llevándolos al mal uso o abuso vocal, lo que deriva en fatiga, cansancio y/o patologías vocales.

En esta investigación, se implementan talleres de educación, prevención y salud vocal, estrategia que permite abordar la mayor cantidad de profesionales posibles ya que ésta es una metodología de trabajo que se caracteriza por el aprendizaje por descubrimiento, investigación y trabajo en grupo; también son sesiones o guías de entrenamiento de varios días de duración (es un trabajo longitudinal), pedagógicamente se enfoca hacia el saber hacer, es la práctica de una actividad desde una mirada globalizadora, donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional, sino que es un “asistente técnico” que ayuda a aprender.

Al comienzo de cada taller, se realiza un cuestionario que permite conocer las características de uso, hábitos, condiciones y conocimiento acerca del adecuado empleo de la voz. A partir de estos

datos se trabaja sobre la técnica vocal adecuada, atendiendo las particularidades de cada profesional. El mismo cuestionario se repite al finalizar el taller para, a través de una comparación, ver las modificaciones logradas.

Es una investigación aplicada, en la que se trabaja en prevención y salud vocal, abordando una temática preocupante en un grupo de alto riesgo.

Palabras claves

Comunicación - Educación - Voz profesional

Abstract

This research appear from the need to meet the demand of the community of people who use their voice as a work tool, who make excessive use of their voice, in inappropriate conditions, with ignorance of an adequate vocal technique, leading them to misuse or vocal abuse, which leads to fatigue, tiredness and / or vocal pathologies.

In this research, education, prevention and vocal health workshops are implemented, a strategy that allows addressing as many professionals as possible since this is a work methodology characterized by learning by discovery, research and group work; they are also training sessions or guides lasting several days (longitudinal job).

This pedagogical strategy focuses on knowing how to do, the practice of an activity from a global approach, where the teacher no longer teaches in the traditional sense, but is a “technical assistant” who helps to learn.

At the beginning of each workshop, a questionnaire is carried out that allows to know the characteristics of use, habits, conditions and knowledge about the proper use of the voice. Based on these data, work is done on the appropriate vocal technique, attending to the particularities of each professional. The same questionnaire is repeated at the end of the workshop in order, through a comparison, to see the modifications achieved.

It is an applied research, which works on prevention and vocal health, addressing a worrying issue in a high-risk group.

Keywords

Communication - Education - Professional voice

Introducción

La voz es la que le permite al ser humano hablar, cantar, comunicar, expresar, seducir, enseñar; también es la que nos identifica y nos presenta en sociedad. Si esa voz es para uso cotidiano puede que no moleste o no afecte a quien la use, aunque se encuentre alterada o enferma; pero si la persona emplea la voz profesional, es decir, trabaja con su voz y la exige como instrumento laboral, no puede permitir que se le enferme y, por lo tanto, debe cuidarla. La mejor manera de hacerlo es educarla para que se la pueda utilizar en diferentes lugares, en distintas condiciones, para lograr el mejor rendimiento con el menor esfuerzo.

La experiencia en la Universidad Nacional de San Luis (UNSL), tanto en la labor clínica, en la docencia, como en la investigación, ha permitido comprobar que las personas que utilizan la voz como herramienta de trabajo (docentes, locutores, comunicadores, actores, cantantes, entre otros), se han convertido en población de riesgo por el uso excesivo de su voz, en condiciones inapropiadas, con desconocimiento de una técnica vocal adecuada, lo que provoca mal uso y abuso, ocasionando fatiga o cansancio vocal y, como consecuencia puede culminar en la generación de patologías que impiden un adecuado desempeño laboral.

Desde el Proyecto de investigación “Comunicación, Educación y Promoción en la Voz Profesional” surge como una necesidad cubrir la demanda proveniente desde esta comunidad profesional implementando planes de educación de la voz, con la finalidad de prevenir alteraciones vocales en los profesionales de la voz y mejorar la calidad vocal en general.

Investigaciones anteriores realizadas por este grupo (4-1197/93, 4-49701, PROICO 22/H023, PROICO 22/H323, PROICO 22/H 623, PROICO 22/H023 y PROICO 22/H423, de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de San Luis), han permitido conocer las conductas que ponían en riesgo la voz de estas personas, realizar un perfil, determinar el riesgo vocal y desarrollar tareas preventivas. Para ello se analizan e integran los datos obtenidos en los anteriores proyectos para crear planes de educación de la voz con el fin de modificar conductas y hábitos vocales perjudiciales, con el objetivo de la profesionalización de los agentes comunicadores, mediante la modalidad de talleres, como también la implementación de planes individuales de educación vocal de acuerdo a la necesidad de cada persona.

Se elige la modalidad taller, porque en enseñanza, es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento y el trabajo

en equipo. Esta forma de trabajo es una estrategia pedagógica que enfoca sus acciones hacia el saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad. Es la modalidad más indicada para implementar los planes de educación vocal en grupos de riesgo vocal.

Identificar los factores de riesgos laborales-sociales-ambientales-emocionales permite implementar los recursos preventivos involucrados en esta investigación, los que serán beneficiosos para los profesionales de la voz. Permitirá plantear estrategias de acción y coordinación, generando proyectos con factibilidad política y técnica para su realización, promoviendo propuestas que se materialicen en forma efectiva en un desarrollo local sostenible, dentro del ámbito de la UNSL y la provincia de San Luis.

Marco Teórico

La voz es y ha sido, a través de la historia, una herramienta fundamental de comunicación oral en los seres humanos, fundamental para los procesos psicológicos y sociales. Al realizar repetidamente actos de comunicación se desarrollan mecanismos mentales que caracterizan la naturaleza social humana. Sin lenguaje y otros instrumentos de comunicación no se podrían coordinar las actividades profesionales-sociales y conducir la vida de relación del ser humano. El lenguaje oral, a través de la voz, es el principal medio de comunicación.

La voz se emite desde la persona toda, desde su cuerpo, psiquis, emociones y situaciones. Este mecanismo se da por una compleja sinergia de sistemas anatómicos, fisiológicos, neurológicos y hormonales, regulados y coordinados por procesos motrices y sensitivos. Según Bustos Sánchez, I. (2003):

la producción de la voz depende de la relación equilibrada entre las fuerzas ejercidas por los músculos intrínsecos de la laringe que, en acción conjunta con otros sistemas como el auditivo, el vestibular, el sistema nervioso central (SNC) y el periférico, ponen en movimiento las cuerdas vocales.

La fuerza o presión ejercida por el aire al ser espirado desde los pulmones y la puesta en movimiento de las cuerdas vocales producen un sonido fundamental (F0), sonido glótico o primario; éste en su

recorrido hacia el exterior, pasa a través de las cavidades de resonancia y por los órganos articulatorios dando como producto final la emisión vocal.

El sonido fundamental (F0) que proviene de las cuerdas vocales debe atravesar todo el tracto vocal, cuyas partes se comportan como cavidades de resonancia. “Este efecto produce una ganancia sonora en algunas frecuencias particulares, lo que constituye el tono y el timbre característicos y personales de la voz humana” (Elejalde García, Franco García, Janariz Larumbe & Macho Stadler, 2003).

“Las cavidades de resonancias son: pabellón faringobucal, región nasofacial, región craneal, región toracoabdominal y región perineopelviana. De estas estructuras, las dos primeras son las principales y contienen órganos esenciales: lengua, velo del paladar, faringe y laringe” (Scivetti y col, 1997, p.9).

El velo del paladar es un órgano pasivo cuya posición está afectada por los movimientos de la mandíbula, lengua, faringe y laringe. Así, las modificaciones de forma y tamaño que adquiere durante el habla determinan la resonancia vocal alterada (Bustos Sánchez, 2003, p.36).

La articulación es lo que permite al ser humano ser escuchado y comprendido, mediante la adecuada pronunciación de vocales y consonantes, la distinción de cada sílaba y la elaboración de cada palabra... Todo esto conforma el soporte fisiológico sobre el que se vehiculizan los procesos de comunicación del lenguaje hablado. Las más pequeñas desviaciones de ese equilibrio producen notables alteraciones en el tono o la calidad de la voz. (Bustos Sánchez, 2003, p.36)

Si a esto se le suma el desempeño de la profesión, horas de exposición, malas condiciones ambientales, entornos afectivo-emocional-psicológico, sumado al desconocimiento de una técnica vocal adecuada, la misma profesión se convierte en un factor de riesgo.

Se considera factor de riesgo a cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe está asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido (Pita Fernández, Vila Alonso & Carpena Montero, 1997).

Otro aspecto que está directamente relacionado con los altos niveles de prevalencia de desórdenes vocales en cualquier profesional de la voz, es el comportamiento de abuso y mal uso. El abuso vocal es todo comportamiento impropio y excesivo. Por otra parte, el mal uso vocal se refiere a una técnica vocal defectuosa en la que no se hace un empleo adecuado del instrumento y/o sistemas asociados; Pratter, en

1986, lo define como el uso incorrecto del tono y de la intensidad en la producción de la voz. Gómez, A y Ahumada, A., definen este término como “la forma inadecuada de producir la voz, manejo inadecuado de las cualidades acústicas de la voz” (2003). Es decir, el sistema deja de funcionar de manera equilibrada. Si estas conductas son permanentes o muy frecuentes en el tiempo, pasan a formar parte de los hábitos más arraigados en la persona.

Antes que esto pase, es necesario desarrollar un abordaje terapéutico con un enfoque preventivo, desde la comunicación, educación y promoción en la voz de los agentes comunicadores, principalmente los que forman parte de una población de riesgo, sólo por emplear su voz como instrumento laboral.

En estos profesionales, la voz es el medio de impacto, trabajo y manifestación, razón por la cual se la debe preservar para el óptimo bienestar físico, mental, social y laboral.

La investigación estará basada fundamentalmente en la comunicación, educación y prevención en la voz de agentes comunicadores, con el basamento fisiológico del comportamiento vocal global. Desde este paradigma no sólo se tiene en cuenta el comportamiento laríngeo y sus relaciones con las cualidades acústicas de la emisión vocal, el comportamiento respiratorio y la actitud general del cuerpo; sino que también se estudia desde la expresividad de la voz, las circunstancias en las que se la utiliza y según la intencionalidad de la persona; este último depende de la pragmática, es decir, de la intencionalidad del sujeto y el tipo de mensaje que pretende transmitir.

En este sentido no sólo interesa la fisiología vocal, sino además, el comportamiento vocal en el ambiente natural en el que los agentes comunicadores se desempeñan laboralmente, es decir en su contexto de acción.

Para que la fisiología del comportamiento global se lleve a cabo adecuadamente debe considerarse: una escucha autoconsciente y crítica, tendiendo a la identificación de la emisión de la propia voz, órganos y sistemas que participan en ella, es decir, qué se pone en movimiento y su interacción entre sí durante la producción de la voz, de qué manera lo hacen, qué zonas se tensionan, cómo es la respiración y cómo se comporta durante la utilización locutiva, si se producen esfuerzos durante el uso profesional de la voz, dónde, por qué... es decir, el profesional de la voz debe realizar una autoevaluación de la producción de su voz, y también de cómo se escucha, es decir realizar sobre sí mismo un trabajo de audiopercepción (desarrollo de la autoescucha).

Para realizar este tipo de examen autoperceptivo se debe conocer y reconocer el funcionamiento del comportamiento fisiológico vocal, es lo que le permitirá construir su esquema e imagen corporal y

vocal, y el dominio de este esquema es el que le va a permitir mantener la voz completamente libre y adecuada en cualquier condición ambiental y situacional en la que se encuentre. Desde el análisis de los vocablos “auto” y “percepción” definido por la Real Academia Española (RAE), donde auto, es un elemento compositivo que alude a lo propio, y percepción, refiere a captar algo por los sentidos o a comprenderlo. Por ello se entiende como autopercepción a la capacidad del ser humano de percibirse a sí mismo.

La modalidad taller es la que más se adecua para el trabajo de audio-autopercepción y la identificación de hábitos y conductas vocales inadecuadas, ya que es una metodología en la que se integran la teoría y la práctica, se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento y trabajo en equipo que, en su aspecto externo, se distingue por el acopio (en forma sistematizada) de material especializado acorde al tema tratado, teniendo como fin la elaboración de un producto tangible. Un taller es también una sesión de entrenamiento o guía de varios días de duración (trabajo longitudinal). Es una estrategia pedagógica que enfoca sus acciones hacia el saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad.

Dice Ander Egg:

en lo sustancial el taller es una modalidad pedagógica de aprender haciendo... En este sentido el taller se apoya en el principio de aprendizaje formulado por Froebel en 1826: “Aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador, vigorizante que aprenderla simplemente por comunicación verbal de las ideas”. Se organiza con un enfoque interdisciplinario y globalizador, donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional; sino que es un asistente técnico que ayuda a aprender. Los asistentes aprenden haciendo y sus respuestas o soluciones podrían ser en algunos casos, más válidas que las del mismo profesor.
(2005, p. 11)

Es la modalidad más indicada para implementar los planes de educación vocal en grupos de riesgo vocal.

Los objetivos de la investigación:

- Promover dentro de la comunidad de alto riesgo, como es el caso de agentes de la comunicación, la educación vocal como medio preventivo.

- Establecer conductas de riesgo vocal.
- Determinar factores de riesgo vocal.
- Implementar estrategias de educación y prevención vocal para disminuir o desarraigar las conductas y los factores de riesgo a través de técnicas vocales adecuadas impartidas desde los talleres.

Abordaje de la Investigación

Se implementaron talleres de no más de 30 personas, de cuatro jornadas, como mínimo de tres horas de duración cada una. Al comenzar, se les solicitó a los inscriptos completar el cuestionario que figura a continuación, y nuevamente al finalizar los encuentros (Anexo 1).

A lo largo de esta investigación se empleó como herramienta de recolección de datos, la ficha/cuestionario aquí expuesta. La misma consiste en una serie de preguntas que permiten realizar un perfil del uso vocal de los profesionales. Otorga información acerca del conocimiento que cada uno tiene de su propia voz y el mal uso o abuso que hacen de ella. Se dictaron talleres para docentes, actores, locutores, periodistas, comunicadores sociales, cantantes y también, a alumnos de las diferentes carreras de comunicación y profesorado que se dictan en la Universidad Nacional de San Luis.

Análisis de datos

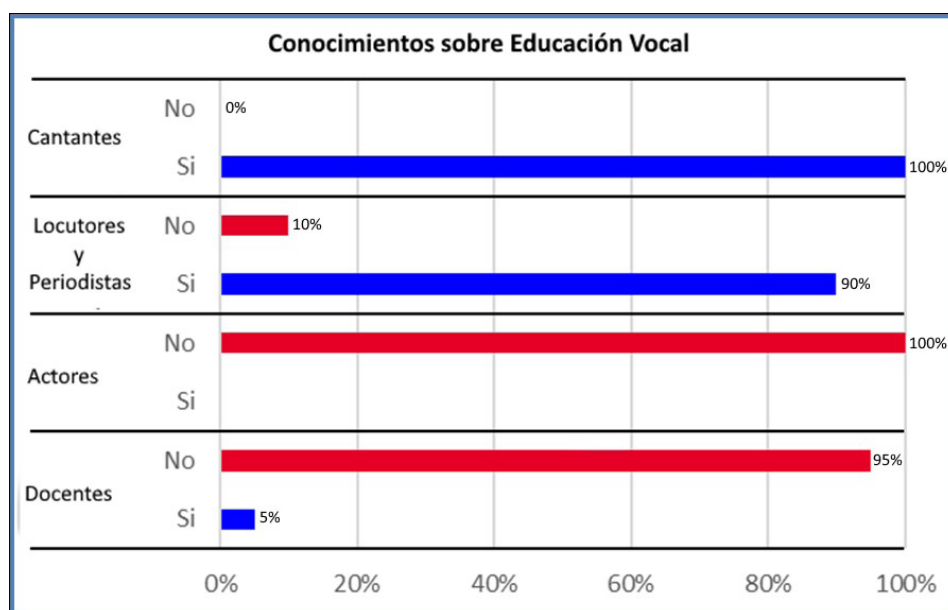


Gráfico 1: Conocimiento acerca de la Educación Vocal de los distintos grupos asistentes a los Talleres.

De los datos recolectados a través del cuestionario que se les realizó a los profesionales de la voz, se estableció el perfil vocal de cada uno de los asistentes y de los grupos en general, de acuerdo a la actividad laboral que desarrolla cada uno.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

a- Docentes y alumnos de los diferentes profesorados:

El 90% no posee conocimientos acerca de educación vocal o sobre prevención de patologías vocales; además, pese a existir una necesidad manifiesta, no han realizado ningún tratamiento vocal. El 10% restante posee conocimientos mínimos; en su mayoría, dichos conocimientos provienen de clases de canto, teatro o bien de buscar información pertinente en internet o porque han tenido una patología y han hecho reeducación vocal.

En su totalidad manifestaron:

- 100%: Aire insuficiente para hablar.
- 75%: Pérdida de la voz al menos una vez al año.
- 100%: Cansancio vocal y fatiga vocal. Lo más preocupante de ello es que también lo manifestaron quienes aún no se han recibido y sólo han realizado o estaban realizando las prácticas preprofesionales (residencia).
- 100%: Se los escucha sólo llegando al grito.
- 10%: Tienen conocimiento de que a la voz hay que cuidarla, pero sólo el 6% realizó tratamiento fonoaudiológico 4% por haber adquirido patología y 2% por interés propio.
- 100%: Presenta algún tipo de problemas en su voz.

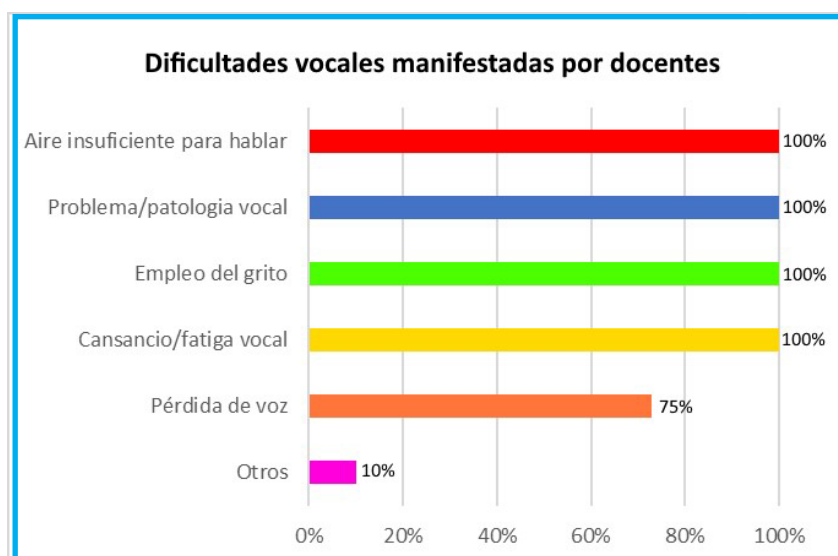


Gráfico 2: Problemas/dificultades vocales del grupo de docente asistentes al taller

b- Actores:

En su totalidad, realizan teatro pero no se han formado en esa disciplina. Por ello es que manifestaron total desconocimiento sobre el uso de una técnica vocal. El 100% de los casos reconoció tener dificultades principalmente en:

- Aire insuficiente para su uso actoral.
- Dificultades en el manejo de la intensidad, lo logran haciendo esfuerzo.
- Dificultad en la proyección.
- Dificultad en la flexibilización de la voz, es decir no poder manejarse cómodamente en diferentes tonos.
- Registrar esfuerzo y cansancio laríngeo.

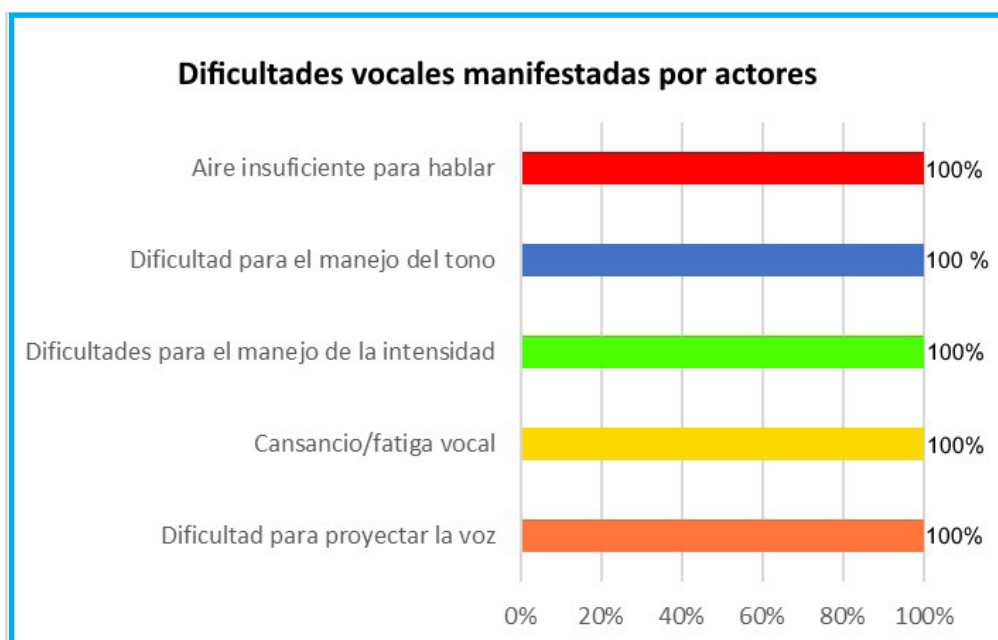


Gráfico 3: Problemas/dificultades vocales del grupo de actores asistentes al taller

c- Locutores, periodistas, comunicadores sociales y estudiantes de estas carreras:

En general todos presentan:

- Dificultades respiratorias en cuanto a tipo y modo respiratorio.
- Capacidad respiratoria disminuida.
- Incoordinación fonorespiratoria.
- Falta de proyección.

Sólo los estudiantes manifestaron:

- Dificultades de realizar una lectura fluida y expresiva.
- Alteración en la prosodia.

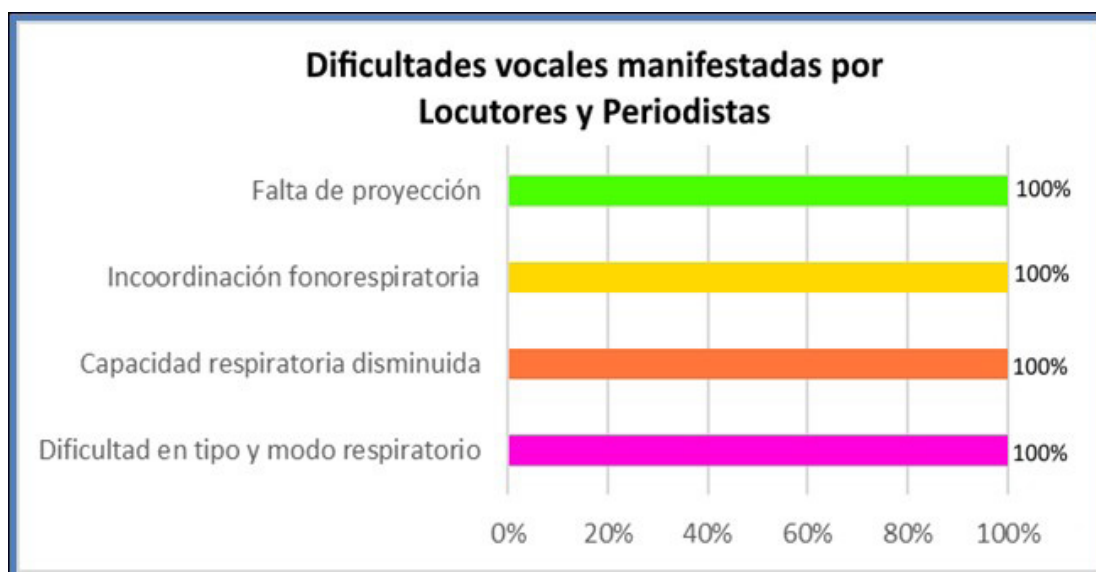


Gráfico 4: Problemas/dificultades vocales del grupo de locutores y periodistas asistentes al taller



Gráfico 5: Problemas/dificultades vocales del grupo de estudiantes de Locución y Periodismo asistentes al taller

d- Cantantes:

Son los que más se preocupan por su voz y ante la mínima manifestación que sienten concurren al médico otorrinolaringólogo (ORL).

La preocupación siempre surge a partir de presentar síntomas de alteración. Sólo un 8% realiza preparación vocal con profesores de canto y educación vocal con fonoaudiólogos. El 92% restante cree que sólo con ir a profesor de canto es suficiente. Esto sucede porque se desconoce la función de cada profesional, el profesor de canto centra su trabajo en alcanzar las notas, trabajar la musicalidad y el oído musical, mientras que es el fonoaudiólogo que realiza el trabajo de adecuar la técnica para prevenir el mal uso y abuso vocal, es el que educa.



Gráfico 6: Profesionales a los que consultan los cantantes asistentes al taller

La base de trabajo de educación vocal en general, se focalizó en varios pilares:

- Periodo de relajación y puesta en movimiento: Preparación corporal en general para disminuir tensiones y a su vez que el cuerpo logre el estado de alerta para lo que se necesite ocupar la voz.
- Calentamiento vocal: A la preparación corporal se le suma la emisión de sonidos para preparar el sistema fonatorio con el fin de comenzar la actividad vocal.
- Capacidad respiratoria y coordinación respiratoria: Necesario para que la persona que hace uso de su voz como herramienta de trabajo cuente con el aire suficiente con el fin de realizar su actividad laboral sin ver comprometida su emisión vocal.
- Articulación. En las personas que usan su voz como herramienta de trabajo es importante lo que dicen y cómo lo dicen. Lo que dicen debe ser escuchado y comprendido. Por lo tanto, es importante que su articulación sea abierta, clara y precisa. Es lo que hace que su habla sea inteligible.
- Proyección: No es otra cosa que poder emitir un mensaje para que pueda ser escuchado y comprendido en cualquier espacio o situación laboral a la que se vea sometido. Para ello es necesario el trabajo resonancial y respiratorio.
- Expresión: Debe haber un buen trabajo fundado en la prosodia. El manejo de los diferentes tonos e intensidades de la voz, las pausas, los silencios, el ritmo y velocidad del habla permitirán imprimirle emoción y sentimiento a lo que deba interpretarse conjuntamente con el lenguaje corporal.

Al finalizar cada taller los participantes lograron en su totalidad reconocer donde se centraba su problemática, realizando las modificaciones pertinentes sin llegar a automatizar los cambios por ser de

pocos encuentros cada taller. Se trabajó sobre la toma de conciencia de cada aspecto, la identificación de las diferencias entre la realización de un mismo ejercicio al principio del taller y al finalizar el mismo.

Conclusión

La presente investigación pretende conocer más sobre las dificultades vocales de los profesionales de la voz con el fin de poner a su servicio estrategias de educación y promoción para evitar alteraciones vocales y de esta manera mejorar la calidad vocal en general. Esta modalidad de trabajo, taller, es aplicada, ya que permite la investigación-acción. Es decir, intervenir al mismo tiempo que se detecta-diagnostica. Por lo tanto, se realiza detección oportuna y prevención. Es decir, es una acción conjunta entre comunicación-educación y salud.

Hoy se suma una nueva problemática, que es el trabajo virtual y el uso de tapabocas o barbijos. Es un nuevo desafío a investigar.

En síntesis, esta investigación promueve la comunicación, educación de la voz profesional con el fin de evitar y/o disminuir la adquisición de posibles alteraciones vocales tendientes a la prevención y al mejoramiento de la calidad vocal, especialmente de las personas que hacen uso de su voz como herramienta de trabajo. El objetivo es mejorar los comportamientos y conductas vocales, como también disminuir la incidencia de los factores de riesgo, todo esto redundará en beneficios de la calidad vocal de cada profesional de la voz.

Referencias bibliográficas

- Ahumada Gómez, A. (2003) *La higiene vocal. Una forma de control del fonotrauma*. Recuperado de: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/aoccc/vsuple-312/otorrinosupl31203-higienevoca/>.
- Ander- Egg, Ezequiel (2005). *El taller una alternativa para la renovación pedagógica*. Buenos Aires. Argentina: Editorial Magisterio Río de la Plata.

- Aronson, L., Furmanski, H., Rufiner, L. y Estienne, P. (2000). *Características acústicas de las vocales del español rioplatense*. Santa Fe, Argentina: Conicet - Universidad Nacional del Litoral.
- Behlau, M. (2001). *Voz. O livro do especialista*. Rio de Janeiro, Brasil: Revinter.
- Bustos Sánchez, I. (2003). *La voz, la técnica y la expresión*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Borzone de Manrique, A. (1983). *Manual de fonética acústica*. Buenos Aires, Argentina: Hachette.
- Brodnitz, F. (1994). *Vocal rehabilitation*. Rockville, Estados Unidos de América: American Academy of Ophthalmology and Otolaryngology.
- Cobeta, I., Núñez, F. y Fernández, S. (2013). *Patología de la voz. Ponencia oficial Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cérvico-Facial 2013*. Barcelona, España: Marge Médica Books.
- Elejalde García, M., Franco García, A., Janariz Larumbe, J. y Macho Stadler, E. (2003). *Curso de acústica en Bachillerato*. Recuperado de <http://www.ehu.es/acustica/espanol/musica/vohues/vohues.html>.
- Feliu, M. (1994). *Criterio audiógeno en el fenómeno vocal*. Buenos Aires, Argentina: Asalfa.
- Fernández, P., Alonso, V. y Montero, C. (2007). *Determinación de factores de riesgo*. Coruña, España: Unidad epidemiológica Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo.
- Jackson-Menaldi, M. (1992). *La voz normal*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Le Huche, F. y Allali, A. (2004). *La voz: Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla*. Barcelona, España: Elsevier.
- Le Huche, F. y Allali, A. (2004). *La voz: Patología vocal de origen funcional*. Barcelona, España: Elsevier - Masson.
- Le Huche, F. y Allali, A. (2004). *La voz: Patología vocal de origen orgánico*. Barcelona, España: Elsevier – Masson.
- Le Huche, F. y Allali, A. (2004). *La voz: Terapéutica de los trastornos vocales*. Barcelona, España: Elsevier – Masson.
- Morrison, M y Rammage, L (1996). *Tratamiento de los trastornos de la voz*. Barcelona, España: Masson.
- Organización Mundial De La Salud (OMS). (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud: Conferencia de Ottawa*. Ginebra, Suiza: OMS.

- Prater, R. y Swift, R. (1986). *Manual De terapéutica de la voz*. Buenos Aires, Argentina: Salvat.
- Pita Fernández S., Vila Alonso M. y Carpena Montero, J. (2002). *Determinación de factores de riesgo*. Recuperado de: https://www.fisterra.com/mbe/investiga/3f_de_riesgo/3f_de_riesgo2.pdf.
- Scivetti, A. y col. (1997). *Educación de la voz. Terapia fonoaudiológica*. San Luis, Argentina: Editorial Universitaria San Luis.
- Terris, M. (1990). *Qué es la promoción de la salud*. Washington. Estados Unidos de América: Organización Panamericana de la Salud (OPS).
- Sabulsky, J., Berra, S., Vidal, S. y Villalba, P. (2004). *Investigación científica en salud y enfermedad*. Córdoba, Argentina: Sima Editora.
- Sataloff, R. (2001). *La Voz Humana*. Barcelona, España: Dialnet.

Anexos

Anexo 1: Herramienta de recolección de datos: Ficha de autoevaluación que realizan los asistentes a los talleres al comienzo y final del mismo.

12- ¿Considera que la voz se perjudica cuando es acompañada de movimiento?

No ☐

Si ☐

13- ¿Cómo percibe su voz?

Grave ☐

Aguda ☐

Media ☐

Ronca ☐

Aflautada ☐

Infantil ☐

Bitonal ☐

Áspera ☐

Raspada ☐

Opaca ☐

Gangosa ☐

Chillona ☐

14- ¿Se queda sin aire al hablar?

No ☐

Si ☐

15- ¿Se cansa al hablar?

No ☐

Si ☐

16- ¿Por dónde toma aire?

Por la boca ☐

Por la nariz ☐

Por ambos ☐

17- Tome aire y observe que parte del cuerpo se moviliza:

Abdomen ☐

Tórax ☐

Levanta los hombros ☐

18- Cuando usted habla, las personas, ¿le piden que repita lo que dice?

No ☐

Si ☐

¿Por qué?

19- Trague saliva o agua y observe dónde apoya la punta de la lengua cuando lo realiza.

¿Tiene dificultad al tragar? (observe si realiza movimientos de esfuerzo en el rostro)

No ☐

Si ☐

En caso afirmativo, ¿dónde?

Contra el paladar ☐

Entre ambas arcadas dentarias ☐

Contra los dientes superiores ☐

Contra los dientes inferiores ☐

20- ¿Usa ortodoncia, prótesis o implantes dentales?

No ☐

Si ☐

¿En caso positivo, cual?

21- En cuanto al estado general de su boca, se observan:

Ausencia de piezas No ☐

Si ☐Cuál/es?

Superior ☐

Derecha ☐

Inferior ☐

Izquierda ☐

Presencia de caries No ☐

Si ☐

¿Arregladas?

Si ☐

No ☐

Observe: ¿Usted se muerde?

No ☐

Si ☐

¿Qué?:

Paredes internas de la boca ☐

Labios ☐

Lengua ☐

22- ¿Tiene preferencias para masticar más de un lado que de otro?

No ☐

Si ☐

Cuál/es?

FICHA DE AUTOEVALUACION
FECHA:

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA DE NACIMIENTO:

DIRECCION:

TELEFONO:

OCUPACION – PROFESION:

LUGAR:

Marque con una X según corresponda:
01- ¿Hace cuánto tiempo utiliza su voz cómo herramienta de trabajo?:

De 0 a 3 años ☐ De 3 a 8 años ☐ De 8 a 15 años ☐ Más de 15 años ☐
02- ¿Cuántas horas por día utiliza su voz cómo herramienta de trabajo?:

De 0 a 2 Hs. ☐ De 2 a 4 Hs. ☐ De 4 a 6 Hs. ☐ De 6 a 8 Hs. ☐ De 8 a 10 Hs. ☐
03- ¿Con que finalidad hace uso de su voz?:

Dar clases ☐ Cantar ☐ Actuar ☐

Realizar locución ☐ Otros ☐ ¿Cuál/es?

04- ¿Tiene conocimientos previos sobre cómo cuidar su voz?:

No ☐ Si ☐ ¿Cuál/es?

05- ¿Alguna vez perdió su voz?

No ☐ Si ☐ ¿Ante qué situación?
.....

06- ¿Ante qué situación cree que su voz se modifica?

.....
.....

07- ¿Cree que se contractura fácilmente?

No ☐ Si ☐

En caso positivo, ¿dónde se concentran las tensiones?

Cuello ☐ Rostro ☐ Apretando los dientes ☐ Hombros ☐

En otras partes

08- ¿Cree que su voz se ve perjudicada con la tensión muscular que usted presenta?

No ☐ Si ☐ ¿Por qué?

09- ¿Considera que su postura es adecuada?

No ☐ Si ☐ ¿Por qué?

10- ¿Tiene problemas de columna?

No ☐ Si ☐ ¿Cuál/es?

¿Realiza tratamiento?

11- ¿Usa plantillas?

No ☐ Si ☐ ¿Por qué?