

nota de premsa

La Veu del Docent Projecció vocal

Sant Cugat del Vallès, 03 de juliol. Elisabet Canals Fortuny, logopeda del Servei d'Otorinolaringologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya, ens dóna les claus de l'educació de la veu del docent. Tot just quan finalitza un curs escolar especial parlem amb ella sobre una de les eines de treball més importants dels professors.

La veu humana és un fenomen acústic resultat de diverses accions musculars de l'aparell fonador. Els diferents equilibris musculars que el conformen configuren les característiques de la veu que són el to, la intensitat i el timbre. Aquestes característiques fan que una veu es distingeixi d'una altra i que no n'hi hagi dues d'iguals. Quan hi ha una alteració o desequilibri en una o més d'aquestes característiques parlem de disfonia.

La veu és per als mestres la seva eina de treball. Tots els docents són professionals de la veu, amb unes necessitats vocals molt exigents i alhora ells mateixos són model vocal per a tots els seus alumnes.

El 70% dels pacients amb disfonia que arriben al servei d'Otorinolaringologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya per a realitzar tractament logopèdic són mestres. La manera d'utilitzar la veu per dur a terme la seva feina no és fàcil. La disfonia és la segona causa de baixa laboral dins el col·lectiu docent.

Però per què es dóna aquest fenomen?

Per arribar a fer-se sentir i transmetre els coneixements a tot el grup d'alumnes en espais grans es fa servir la veu projectada. Aquest tipus d'emissió comporta un major flux d'aire i una gran pressió subglòtica (pressió d'aire que generen els nostres pulmons per fer vibrar les cordes vocals) que si no es gestionen bé pot portar a disfonies funcionals i lesions adquirides.

Per una correcta veu projectada cal primerament una bona base corporal amb bon equilibri i arrelament a terra. Un bon suport diafragmàtic a partir d'una correcta respiració costo-diafragmàtica, fugint de respiracions altes i insuficients.

El cos serà la màquina que produirà la veu i per tant cal adoptar una bona verticalitat no tensa, amb alineació de peus, genolls, pelvis, espatlles i cap i controlar la direccionalitat del so per evitar la constricció laríngia.

Però és l'ús adequat de les caixes de ressonància el que ens proporcionarà una veu projectada que arribi a tothom sense necessitat de fer sobreesforç. Les cavitats de ressonància, com poden ser el pit, el cap, la boca i certes parts de la cara són les encarregades d'amplificar el so que es produeix a laringe per acció de l'aire en contacte amb les cordes vocals. Aquest so primari per si mateix és molt fluix.

nota de premsa

La Veu del Docent Projecció vocal

Les conductes vocals errònies que més s'observen en aquest tipus d'emissió són la tendència a mantenir la tensió muscular a la zona de coll, mandíbula i cavitat oral, inicis de fonació amb atac glòtic hipertònic i la tendència a parlar en un to agreujat fora de la freqüència tonal adequada.

Per més que dominem la veu projectada són moltes hores les que el docent passa fent servir la veu a alta intensitat, per tant sempre caldrà tenir recursos per economitza-la. Una bona manera és fer ús de tota mena de comunicació no verbal i cridar l'atenció de l'alumnat amb estratègies alternatives al crit: picar a la taula, xiulet, picar de mans, la mirada, rètols, posar música, contrasenyes, més gest corporal, etc.

Altres consells poden ser:

Apuntar les ordres a la pissarra.

Parlar fluix, aprendre a escoltar el silenci i callar davant del soroll ambiental.

Tenir una actitud positiva.

Organitzar el dia de classes alternant les hores d'explicació i tenir preparat un material (TIC, fitxes, pel·lícules, partits...) per quan no puguem parlar.

Delegar tasques vocals als alumnes: passar llista, llegir, etc.

Escoltar-se a un mateix, i si es parla massa fort, rectificar. Parar de parlar si els alumnes parlen.

Motivar, captar l'atenció de l'alumnat amb activitats més pràctiques, amb breus explicacions, on es requereix més participació per part d'ells.

Tots aquests recursos són bons quan notem que la nostra veu arriba al límit i encara tenim hores de classe per davant.

Si ho posem en pràctica evitarem lesionar i gaudirem molt més de la feina de cada dia.

nota de premsa

La Veu del Docent Projecció vocal

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45