

nota de prensa

La Voz del Docente

Proyección vocal

Sant Cugat del Vallès 03 de julio. Elisabet Canals Fortuny, logopeda del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitari General de Catalunya, nos da las claves de la educación de la voz del docente. Justo cuando finaliza un curso escolar especial hablamos con ella sobre una de las herramientas de trabajo más importantes de los profesores.

La voz humana es un fenómeno acústico resultado de varias acciones musculares del aparato fonador. Los diferentes equilibrios musculares que lo conforman configuran las características de la voz que son el tono, la intensidad y el timbre. Estas características hacen que una voz se distinga de otra y que no haya dos iguales. Cuando hay una alteración o desequilibrio en una o más de estas características hablamos de disfonía.

La voz es para los maestros su herramienta de trabajo. Todos los docentes son profesionales de la voz, con unas necesidades vocales muy exigentes y a la vez ellos mismos son modelo vocal para todos sus alumnos.

El 70% de los pacientes con disfonía que llegan al servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitari General de Catalunya para realizar tratamiento logopédico son maestros. La manera de utilizar la voz para llevar a cabo su trabajo no es fácil. La disfonía es la segunda causa de baja laboral en el colectivo docente.

¿Pero por qué se da este fenómeno?

Para llegar a hacerse sentir y transmitir los conocimientos a todo el grupo de alumnos en espacios grandes se utiliza la voz proyectada. Este tipo de emisión conlleva un mayor flujo de aire y una gran presión subglótica (presión de aire que generan nuestros pulmones para hacer vibrar las cuerdas vocales) que si no se gestionan bien puede llevar a disfonías funcionales y lesiones adquiridas.

Para una correcta voz proyectada hay primero una buena base corporal con buen equilibrio y arraigo en el suelo. Un buen apoyo diafragmático a partir de una correcta respiración costo-diafragmática, huyendo de respiraciones altas e insuficientes.

El cuerpo será la máquina que producirá la voz y por tanto hay que adoptar una buena verticalidad no tensa, con alineación de pies, rodillas, pelvis, hombros y cabeza y controlar la direccionalidad del sonido para evitar la constricción laríngea.

Pero es el uso adecuado de las cajas de resonancia lo que nos proporcionará una voz proyectada que llegue a todos sin necesidad de hacer sobreesfuerzo. Las cavidades de resonancia, como pueden ser el pecho, la cabeza, la boca y ciertas partes de la cara son las encargadas de amplificar el sonido que se produce en laringe por acción del aire en contacto con las cuerdas vocales. Este sonido primario por sí mismo es muy flojo.

nota de prensa

La Voz del Docente

Proyección vocal

Por más que dominemos la voz proyectada son muchas horas las que el docente pasa usando la voz a alta intensidad, por lo tanto, siempre habrá que tener recursos para economizarla. Una buena manera es hacer uso de todo tipo de comunicación no verbal y llamar la atención del alumnado con estrategias alternativas al grito: picar en la tabla, silbido, palmas, la mirada, rótulos, poner música, contraseñas, más gesto corporal, etc.

Otros consejos pueden ser:

- Apuntar las órdenes en la pizarra.

- Hablar flojo, aprender a escuchar el silencio y callar ante el ruido ambiental.

- Tener una actitud positiva.

- Organizar el día de clases alternando las horas de explicación y tener preparado un material

- (TIC, fichas, películas, partidos...) para cuando no podamos hablar.

- Delegar tareas vocales a los alumnos: pasar lista, leer, etc.

- Escucharse a uno mismo, y si se habla demasiado fuerte, rectificar. Parar de hablar si los alumnos hablan.

- Motivar, captar la atención del alumnado con actividades más prácticas, con breves explicaciones, donde se requiere más participación por parte de ellos.

Todos estos recursos son buenos cuando notamos que nuestra voz llega al límite y aún tenemos horas de clase por delante.

Si lo ponemos en práctica evitaremos lesionarnos y disfrutaremos mucho más del trabajo de cada día.

Siempre es mucho mejor educar una voz que tenerla que reeducar.

nota de prensa

La Voz del Docente

Proyección vocal

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45