

# Importancia del uso de la voz en la profesión docente: algunas consideraciones médicas y formativas

Patricio Rodríguez\*  
María Zúñiga\*\*  
Carlos Ramos\*\*\*  
Glenda Alvarez\*\*\*\*

---

## INTRODUCCIÓN

La acción intencionada de las instituciones formadoras se sustenta en ciertos principios y propósitos orientadores puestos al servicio del proyecto educativo que se espera desarrollar. Esta acción aparece asociada, entre otras, a una dimensión cultural e histórica, como también a ciertas imágenes sobre el futuro, que se generan del efecto que construye el desarrollo científico, tecnológico y social. El desarrollo disciplinario, incluido en este último subconjunto, es un elemento clave para la construcción de un currículo y de los planes y programas de un determinado proceso de formación.

La construcción de saberes, así como el desarrollo de determinadas habilidades y actitudes que se buscan en cualquier proceso de formación, aparecen asociados a la cultura y a las características de las instituciones formadoras (Zúñiga, 2000). Estas

---

\* Fonoaudiólogo, Académico Depto. de Educación, Area Educación Diferencial, Universidad de La Serena.  
\*\* Dra. en Educación, Académica Depto. de Educación, Universidad de La Serena.  
\*\*\* Dr. (c) en Lingüística, Académico Depto. de Educación, Area Educación Diferencial, Universidad de La Serena.  
\*\*\*\* Kinesióloga, Académica Depto. de Educación, Area Educación Diferencial, Universidad de La Serena.

características se expresan en su definición de misión, de propósitos y en especial en la operacionalización del currículo y de las acciones docentes que buscan construir visiones de mundo y a desarrollar las competencias que se han definido en el corpus disciplinario-profesional.

La estructura del currículo de la formación profesional del profesor, por lo general, contempla áreas o líneas de formación que dicen relación con lo disciplinario o la especialidad, lo profesional y el desarrollo personal, social y cultural. En esta tercera línea, que se aboca a los componentes transversales, parece pertinente incluir una dimensión del autocuidado centrada, de forma especial, en la educación de la voz y en el manejo de estrategias para el uso de la misma. Esta dimensión específica, bajo un formato teórico-práctico, debiera propender al desarrollo de una conciencia del valor de la voz, como un instrumento que está en estrecha relación con la calidad del desempeño docente y de sus logros profesionales.

En el sentido anterior, a continuación se señalan algunos aspectos centrales que fundamentan la incorporación, en el currículo de formación profesional del profesor, de la dimensión del autocuidado con énfasis en el uso y cuidado de la voz.

## **I. Patologías de la voz en la profesión docente y problemas asociados**

Las investigaciones sobre la salud laboral del profesorado evidencian que los docentes conforman el grupo de profesionales más afectados por las disfonías, la depresión, la fatiga, el estrés y otras dolencias (Perelló, 1985; Puyuelo, 1992; Zeichner, 2001). Estas patologías alcanzan un alto grado de prevalencia; hecho que las califica como propias de la actividad docente y como las principales causas de ausentismo laboral y de licencias médicas entre los profesores.

Zeichner (2001) señala que los estudios del estrés y de la ansiedad revelan que la docencia se encuentra entre las seis profesiones más estresantes. Al mismo tiempo, este autor sostiene que el estrés, ya sea en su prolongación, así como en su intensidad, tiene una influencia considerable en la manifestación de otras respuestas, tales como perturbaciones físicas, angustia, irritabilidad, mayor tensión psicósomática que con frecuencia conllevan a la disfonía. También afirma, que a más largo plazo, el estrés puede derivar en trastornos cardiovasculares, gástricos, dermatológicos e incluso conducir a conductas socialmente desadaptadas.

Dada la magnitud de la problemática para los profesores que sufren alteraciones provocadas por el ejercicio de su profesión, se requiere de estrategias adecuadas que permitan el establecimiento de acciones de prevención y tratamiento con un enfoque integral desde los campos de la educación, la salud mental, la otorrinolaringología y la foniatría.

Las demandas que impone el ejercicio de la actividad laboral en las diversas profesiones, se han transformado en una condición básica a la cual el individuo debe necesariamente adaptarse de manera eficiente. Las demandas y sus respectivas consecuencias, han definido, de una u otra manera, las actuales tendencias en la promoción de salud y bienestar laboral. Éstas tienen en cuenta, no sólo los riesgos físicos, químicos, y biológicos del ambiente, sino también diversos factores psicosociales inherentes a la institucional laboral que influyen de manera considerable en la salud laboral del trabajador.

Dado que la voz es el principal instrumento de trabajo de los profesores, su uso y abuso continuado, obligado y en condiciones de estrés, conlleva a que este grupo de profesionales deterioren con más frecuencia su salud laboral.

El concepto de salud laboral hace referencia al estado de completo bienestar físico, mental y social en que el individuo es capaz de desarrollar todas sus potencialidades y aportar, por tanto, al proceso productivo de la sociedad a la que pertenece, lo que le permite cumplir con los roles y funciones que exige su profesión u oficio. Sin embargo, esta salud laboral puede afectarse por diversos factores. Los expertos identifican tres tipos de factores principales que ponen en riesgo la salud laboral del trabajador: accidentes del trabajo, enfermedades profesionales y enfermedades comunes agravadas por el trabajo.

Se entiende que son enfermedades profesionales aquellas cuya causa es directamente identificable con algún factor del contexto laboral, y que son reconocidas como tales por las legislaciones laborales respectivas. En Chile la Ley N° 16.744, en su decreto supremo N° 109 indica y reconoce en su N° 14 a la laringitis profesional con afonía como enfermedad profesional de la profesión docente.

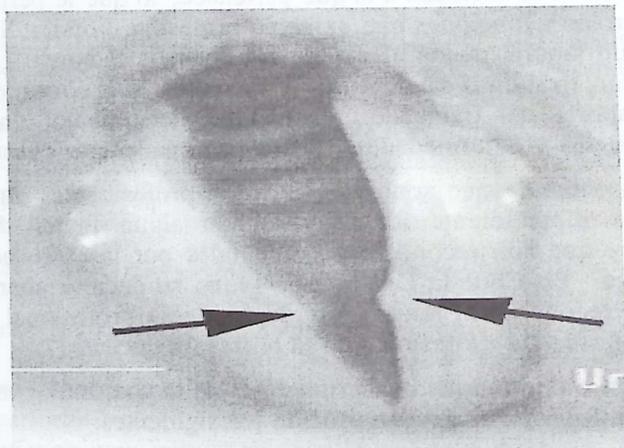
Dentro de los cuadros de trastornos de la voz, más comunes en la profesión docente, se pueden señalar, los siguientes:

**La disfonía.** Este trastorno es un cuadro caracterizado por un deterioro de la producción de la voz y se observa con frecuencia en sujetos, cuya ocupación requiere de un uso excesivo de ella, como los profesores. En nuestro país, se la considera un trastorno de origen

profesional, cubierto por la Ley respectiva. La disfonía que afecta a los profesores puede ser clasificada según variados criterios. Uno de los más utilizados, es el de la presencia o ausencia de alteración anatómica o estructural del órgano emisor o laringe. Si ésta existe, se habla de disfonía orgánica; si no, de disfonía funcional.

La disfonía orgánica, la más frecuente entre los profesores es la disfonía por nódulos vocales. Tanto es así que en la literatura internacional se la suele denominar “*nódulos del profesor*”.

**Los nódulos vocales** son lesiones, generalmente bilaterales, que aparecen especialmente en profesores, niños y mujeres. Su origen está en la hipervibración a que es sometida la mucosa del borde libre de la cuerda vocal, durante una fonación muy enérgica, lo que provoca un engrosamiento de la mucosa en el punto de mayor trauma, él que a su vez corresponde al punto de mayor vibración: la unión del tercio anterior con el tercio medio de la cuerda. Histológicamente, el nódulo muestra una hiperplasia del epitelio con edema submucoso y culmina con la formación de fibrosis, si el trauma es muy intenso y/o mantenido, (Figura 1). El tratamiento inicial es el reposo vocal y la terapia de la voz. Si la lesión aparece fibrótica, debe realizarse una exéresis quirúrgica y después una terapia de voz para evitar la recidiva.



**Figura 1: Nódulos Vocales**

**Los pólipos**, son otra alteración, que se caracterizan por ser masas pedunculadas o sésiles que aparecen en la mitad anterior de la cuerda vocal. En el 90% de los casos son unilaterales y se observan en el borde libre de la cuerda vocal. Es la lesión más común en el adulto. Pueden clasificarse en: mucóideos y angiomasos .Los primeros constituyen una lesión translúcida y grisácea, mientras que los segundos aparecen rojos, protuberantes y multinodulares. (Fig.2 y 3 ). Las mujeres muy fumadoras con abuso vocal, suelen producir pólipos bilaterales o campos polípoideos en su cuerda vocal. El pólipo único y pedunculado suele originarse en una micro hemorragia provocada por el abuso vocal.



**Figura 3: Pólipos**

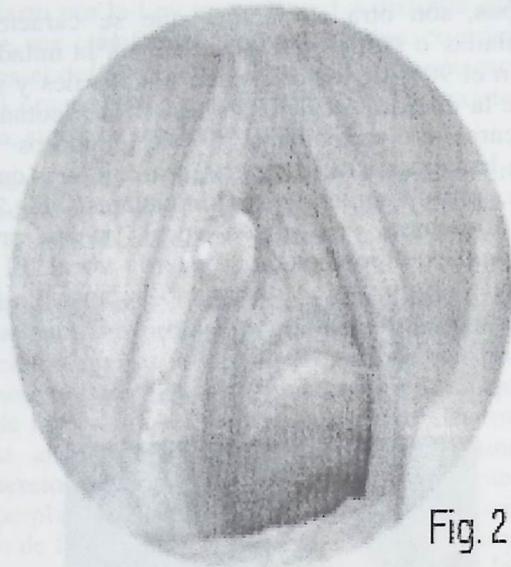


Fig. 2

**Figura 2: Pólipos**

**Alteraciones funcionales de la voz:** la voz se puede alterar por un cambio en el peso o masa de la cuerda vocal, provocado por distintas patologías, como por ejemplo, una inflamación o la aparición de una masa extraña. Esto puede producir una disfonía por la alteración a la tensión de la cuerda vocal lo que provoca una variación en su patrón vibratorio. En contraste con las alteraciones unilaterales de la tensión en los que predomina un lado sobre el otro, existen las alteraciones bilaterales. Estas alteraciones se caracterizan por la presencia de una hipotonía o hipertonía en ambas cuerdas.

**Abuso Vocal:** El mal uso o abuso vocal es la razón más frecuente de disfonía persistente. Esto incluye el hablar fuerte, gritar o cantar sin técnica, hablar en un medio ruidoso, algunas actividades deportivas como la halterofilia y otros. Cuando se produce una disfonía por cualquiera de las causas mencionadas; el paciente intenta mantener sus condiciones normales de voz y para ello varía el volumen; la fuerza y la tensión muscular; generando así los llamados cambios compensatorios. Estas alteraciones pueden mantenerse incluso luego de haber sido resuelto el problema que provocó la disfonía, haciendo

que la laringe se fatiguen más rápido, lo que conduce a un nuevo mayor esfuerzo vocal, generándose así un círculo vicioso que perpetúa la disfonía.

La rapidez del deterioro vocal va a depender del uso que se le dé a la voz, de tal manera que si el paciente habla mucho, se va a producir una disfonía por tensión muscular o síndrome de esfuerzo o fatiga vocal.(Fig.4). Esta afección se caracteriza por fluctuaciones en el tono muscular de la cuerda y de la altura tonal de la voz, fatiga facial, con aumento de la disfonía, al incrementarse el uso de la voz y sensación de tensión y dolor en la garganta y zona anterior del cuello. Muchos de estos enfermos intentan corregir el defecto carraspeando o tosiendo, lo que favorece el trauma y el edema de las cuerdas vocales.



**Figura 4: Expresión de Abuso Vocal**

## **II. Como enfrentar las disfonías profesionales – el rol de la formación profesional docente**

Los trastornos anteriormente descritos perturban la salud laboral de los profesionales de la educación, sus posibilidades de desarrollo académico, así como también un mayor riesgo de cesantía, problemas económicos, sociales, entre otros.

En términos de la formación profesional de los profesores, al examinar los planes y programas que actualmente existen en las distintas instituciones formadoras, se puede apreciar la casi total falta de atención sistemática de este ámbito de la formación. Son muy pocas los programas que contienen acciones docentes destinadas a abordar el tema del uso de la voz, tanto en su dimensión didáctica propiamente tal, como de autocuidado o preventivo. En uno de los casos observados, el curso plantea parte importante de los contenidos al conocimiento de la biología del sistema fonatorio y muy poco al aprendizaje de su cuidado y uso correctos.

Es importante destacar, de manera relevante, que el uso del lenguaje en general, y en especial el uso de la voz constituyen para el docente, de manera significativa para los profesores de educación básica, educación física, educación parvularia y educación diferencial, un recurso didáctico central para su desempeño profesional. Por otro lado, si se examinan los estándares de calidad para la formación inicial de maestros y se concuerda con la posición de las agencias acreditadoras, en el sentido de que la formación está asociada a las características de las instituciones formadoras, se podría estimar que un aspecto importante para el ejercicio profesional, estaría siendo olvidado.

Si se toman algunos criterios de las facetas de estándares para la formación inicial de profesores del Mineduc (2000), se observa que las competencias comunicativas resultan bien importantes en la “preparación de un ambiente propicio para el aprendizaje de los alumnos”, como también en la relación con sus colegas, padres y apoderados, tal como aparece en el cuadro N° 1. En estas instancias, el profesor hace uso de su voz para entregar un discurso que requiere de una tonalidad, timbre e inflexiones de mayor exigencia foniátrica. Esta es una acción cotidiana en las escuelas, en donde confluyen un ruido ambiental casi permanente, al tiempo que las diversas interacciones demandan esfuerzos vocales mayores.

**Cuadro N° 1 Estándares Formación Inicial de Profesores -  
Faceta B - Preparación de un ambiente propicio  
para el aprendizaje de los alumnos**

|              |  |
|--------------|--|
| Criterio B-1 | La profesora o profesor propicia un clima de equidad, confianza, libertad y respeto en su interacción con los alumnos y de ellos entre si. |
| Criterio B-2 | El futuro profesor o profesora establece relaciones empáticas con los alumnos.   |
| Criterio B-3 | Propone expectativas de aprendizaje desafiantes para los alumnos   |
| Criterio B-4 | Establece y mantiene normas consistentes y consensuadas de disciplina en el aula.  |
| Criterio B-5 | El profesor procura que el ambiente físico sea seguro y propicio para el aprendizaje.  |

Además, si se analizan los criterios de calidad para la evaluación de programas académicos o carreras, se tiene que un aspecto importante en la evaluación de dichos programas académicos se relaciona con los servicios que la institución pone a disposición de los estudiantes. Entre esos servicios se destaca la atención en salud. Si la institución hace un cruce de factores y variables que pueden converger en una mejor atención del alumno, el tener la prestación especializada de fonoaudiología, puede convertirse en un plus de la calidad de sus servicios y de paso, procurar un mejor desempeño futuro de estos profesionales.

**III. Uso de la voz: algunos elementos para una emisión adecuada**

La voz es el medio por el cual se transmiten las ideas y los pensamientos propios mediante la emisión de las palabras. Esta transmisión no siempre se ejecuta de la misma manera, sino que va cambiando de momento a momento, de día a día, debido a que es un sistema elástico.

Según Peñafiel (2001) a través de la voz se transmiten conocimientos e ideas en el medio laboral, en el medio social, la voz

permite el acercamiento entre las personas para hacerse partícipes de sus necesidades, y en cualquier medio, es un transmisor de datos internos propios, de la personalidad y de formas de ser.

Los profesores hacen uso de la voz en una variedad de situaciones comunicativas para propósitos diversos: explicar, preguntar, dar instrucciones, entre otros. Junto a ello se suman las condiciones ambientales y psicológicas en que se desarrolla la tarea docente lo que complica su uso. Además se debe agregar la carga estresante que implica la responsabilidad de educar, ya que la sociedad atribuye a los profesores, en gran medida, la calidad y eficacia del sistema educativo (Peñañiel, 2001).

Tejeda (2001) sugiere una serie de recomendaciones para el uso correcto de la voz, y se estima que pueden jugar un rol en la educación como en la prevención de los trastornos vocales en los profesores en ejercicio como en los futuros profesores.

En primer lugar, señala que la postura y la respiración tienen una gran importancia en la emisión de la voz. Una columna vertebral que no puede mantener la verticalidad adecuada es incapaz de producir una voz fisiológicamente correcta. En tal situación, la respiración tampoco se realiza de manera flexible ni da sustento a la emisión de la voz.

Para mejorar la postura y la función respiratoria, en especial en actividades de la sala de clases con niños pequeños, es importante acercarse al objeto y/o sujeto en una posición que permita mantener la espalda derecha y se hable manteniendo la unidad estructural de la espalda como un todo funcional.

En segundo lugar se recomiendan una serie de acciones que deben confluir en un aprendizaje eficaz para evitar los problemas de la voz. Estas acciones se describen a continuación:

- Evitar carraspear y toser con frecuencia, en su lugar bostezar para relajar la garganta, beber agua a menudo y tragar en forma lenta.
- Evitar chillar, gritar o hablar por sobre el ruido ambiental. Estas acciones pueden evitarse haciendo uso de formas no vocales para mantener la atención de los alumnos: palmas, silbidos, uso de instrumentos, gestos, etc., reducir el ruido de fondo existente en la sala de clases, evitar hablar en el exterior de las salas de clases a larga distancia, aprender técnicas de proyección vocal, esperar que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar, entre otros.

- Evitar hablar para audiencias amplias sin una amplificación adecuada. Hacer uso de un micrófono para hablar en público y proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
- Evitar el stress, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz. Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz y evitar los esfuerzos vocales intensos y agresivos.
- No tensar los músculos de la cara, hombros y garganta. En su lugar, mantener la garganta relajada cuando empieza a hablar, evitar apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación, aprender ejercicios y técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.
- Respirar adecuadamente. Esta acción requiere mantener el cuerpo relajado y que la respiración sea natural, permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan en forma libre.
- No mantener posturas inadecuadas al hablar. Para ello se requiere mantener una posición confortable, erguida y simétrica.
- Evitar dañar el mecanismo vocal. El daño se puede evitar manteniendo una voz alimentada por el flujo respiratorio, de tal manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien, realizar variaciones del tono vocal mientras se habla.
- Mantener un estilo de vida y entorno saludable. El logro de este objetivo se alcanza destinando períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día, estar alerta a los primeros signos de fatiga vocal: dolor de garganta y sequedad, evitar ambientes con exceso de calefacción o aire.

## **Conclusiones:**

Los antecedentes expuestos hacen ver lo necesario que aparecen la promoción y la prevención de la salud vocal en el caso de los profesionales docentes, sobre todo si se tiene en cuenta el enorme costo económico y riesgo laboral que implican las licencias médicas y el ausentismo reiterado. Una política preventiva es deseable, desde varios puntos del análisis, a saber, la calidad de la enseñanza, la calidad del servicio a los alumnos, la salud ocupacional de los profesores, los aspectos económicos de la administración educacional, entre otros.

En el caso de los programas de formación de profesores, las estrategias de promoción y prevención debieran ser contenidos

incluidos en el currículo y ser parte de líneas asociadas al desarrollo personal, al auto cuidado, a cargo de un equipo multiprofesional clínico-docente. Los aspectos a abordar debieran tener relación con técnica de autoevaluación de la voz, mecánica postural, relajación y manejo del stress, higiene vocal, técnicas vocales, etc.

Los ámbitos a tratar deben considerar las dimensiones tanto procedimentales como actitudinales en el uso de la voz, de manera que el futuro profesor no sólo adquiera un saber que puede servir a terceros, sino que, al mismo tiempo, sea un medio por el cual pueda desarrollar habilidades para un buen manejo de su aparato fonador y de su mejor instrumento, como es su voz, para el propio desempeño profesional.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Ministerio de Educación de Chile (2000) Estándares para la Formación Inicial de Profesores.
- Perelló, J. (1985) Tratado de Audiofoniatría y Logopedia. Barcelona: Científico Médica.
- Puyuelo, M. (1997) Casos clínicos en Logopedia. Barcelona: Masson.
- Zeichner, K. (2001) Salud laboral en la enseñanza del docente. Madrid: CIDE.
- Zúñiga, M. (2002) Evaluación de Competencias en estudiantes terminales de Pedagogía. Presentación Pasantía Iglú, Universidad de Santiago de Chile.