

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ
Escuela de Posgrado**



Condición de la producción vocal de los docentes de
Instituciones Educativas Privadas de la ciudad de Lima
Metropolitana

Tesis para optar el grado académico de Magíster en
Fonoaudiología con mención en Motricidad Orofacial, Voz y
Tartamudez que presentan:

Zaira Virginia Benel Ordóñez
Melisa Naomi Hirakata Zakimi

Asesora:

Mónica Patricia Paredes García

Co asesora:

Esperanza Bernaola Coria


Lima, 2022

Informe de Similitud

Yo, Mónica Patricia Paredes García, docente de la Escuela de Posgrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado Condición de la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de la ciudad de Lima Metropolitana, del/de la autor(a) / de los(as) autores(as) Zaira Virginia Benel Ordoñez, Melisa Naomi Hirakata Zakimi, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 23 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 18/10/2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Santiago de Surco, 05 de enero de 2023

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: <u>Paredes García Mónica Patricia</u>	
DNI: 07270352	Firma 
ORCID:0000-0002-0417-7706	

DEDICATORIA

A nuestras familias por su apoyo incondicional, comprensión y amor durante todo este proceso.



RESUMEN

El estudio, de tipo cuantitativo y de diseño descriptivo simple, tuvo como objetivo describir la condición de la producción vocal en la dimensión funcional, ambiental y personal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 500 docentes de Educación Básica Regular y universitaria, el grupo etario osciló entre los 20 y 60 años, la cual se obtuvo por medio de un muestreo no probabilístico, de tipo intencional. Se aplicó el cuestionario “Condición de la producción vocal del profesor” cuyos autores son Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO, el cual consta de 47 ítems con diversas alternativas de respuestas. Los resultados demuestran que el 22% realiza actividades alternas a la docencia. Así mismo, el 46% indicó que la escuela es ruidosa. Además, los docentes no suelen recibir orientación sobre el cuidado de su voz, por lo que no cumplen con las recomendaciones importantes para el cuidado de esta. Se concluyó que un tercio de la población no tiene el hábito de hidratarse durante el uso continuo de su voz. Además, la mitad de la muestra ocasionalmente se encuentran satisfechos con su voz. Finalmente, la mayoría de los docentes no se ausenta a sus labores a causa de problemas de voz.

Palabras clave: producción vocal, voz, docentes.

ABSTRACT

The study, of a quantitative type and simple descriptive design, had as an objective to describe the condition of vocal production in the functional, environmental, and personal dimension of the teachers of private educational institutions of Metropolitan Lima. The sample consisted of 500 teachers of regular basic and university education, the age group ranged between 20 and 60 years, which was obtained through a non-probabilistic sampling, of an intentional type. The questionnaire "Condition of the teacher's vocal production" was applied, the authors of which are Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO, which consists of 47 items with various alternative responses. The results show that 22% carry out activities other than teaching. Likewise, 46% indicated that the school is noisy. In addition, teachers do not usually receive guidance on the care of their voice, so they do not comply with the important recommendations for the care of their voice. It was concluded that a third of the population does not have the habit of hydrating during the continuous use of their voice. Furthermore, half of the sample are occasionally satisfied with their voice. Finally, most of the teachers are not absent from work due to voice problems.

Keywords: vocal production, voice, teachers.

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	i
ABSTRACT.....	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.1.1 Fundamentación del problema.....	3
1.1.2 Formulación de problema.....	5
1.2 Formulación de objetivos.....	5
1.2.1 Objetivo general.....	5
1.2.2 Objetivos específicos.....	5
1.3 Importancia y justificación del estudio	6
1.4 Limitaciones de la investigación.....	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	7
2.1 Antecedentes del estudio	7
2.1.1 Antecedentes nacionales	7
2.1.2 Antecedentes internacionales	9
2.2 Bases teóricas.....	11
2.3 Definición de términos básicos	20
CAPÍTULO III	22
METODOLOGÍA	22
3.1 Tipo y diseño de investigación	22
3.2 Población y muestra.....	22
3.3 Definición y operacionalización de variables	24
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.5 Procedimiento de recolección de datos.....	30
3.6 Procedimiento y análisis de datos.....	30
CAPÍTULO IV:.....	31

RESULTADOS	31
4.1 Presentación de resultados.....	31
4.2 Discusión de resultados	51
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS.....	58
ANEXOS	62



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Población de docentes según sexo y nivel educativo que enseñan	23
Tabla 2.	Muestra de docentes según sexo y nivel educativo que enseñan	24
Tabla 3.	Operacionalización de la variable de estudio producción vocal.....	24



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución de la población por género	32
Figura 2 Distribución de la población por edad y estado civil.....	33
Figura 3 Cantidad de Instituciones Educativas Privadas – nivel educativo – horas lectivas.....	34
Figura 4 Actividades extras	36
Figura 5 Características de la escuela	37
Figura 6 Relaciones interpersonales	39
Figura 7 Ritmo laboral	40
Figura 8 Uso de la voz en diversas situaciones	41
Figura 9 Motricidad Orofacial	42
Figura 10 Descanso de la voz y hábitos orientados a prevenir problemas de voz	43
Figura 11 Satisfacción con su voz	44
Figura 12 Ausencia en el trabajo a causa de problemas de voz.....	45
Figura 13 Cantidad de días de ausencia en el trabajo a causa de problemas de voz.....	46
Figura 14 Hábitos nocivos	47
Figura 15 Consumo de agua durante el uso de la voz.....	48
Figura 16 Intervalo entre comida y sueño	49
Figura 17 Horas de sueño.....	50

INTRODUCCIÓN

De Siqueira et al. (2021) señalan que la voz es producida por la vibración de los pliegues vocales al acercarse entre sí, como consecuencia del paso del aire a través de la laringe. Asimismo, mencionan que es el instrumento principal de los docentes dentro del trabajo en el aula, sin embargo, muchos de ellos suelen presentar problemas debido al poco conocimiento del cuidado y salud vocal.

En ese sentido, Behlau (2005) indica que la docencia es la actividad profesional con más riesgo vocal, considerando que la mayor cantidad de disfonías en profesionales de la voz se encuentra en la voz del docente, debido a la falta de preparación vocal previa al ejercicio profesional. Por ejemplo, Caverio et al. (2009) encontraron que el 71% de los docentes participantes de su estudio realizado en Lima, presentaron alguna alteración vocal cuyo inicio fue progresivo, además, uno de los principales predisponentes fue la falta de preparación vocal adecuada.

Por ello, la finalidad del presente estudio es describir la condición de la producción vocal en las dimensiones funcional, ambiental y personal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

La investigación se justifica a nivel teórico puesto que los resultados brindan conocimientos actuales con respecto a la condición vocal de los docentes. A nivel práctico, permite identificar la condición de la producción vocal de los docentes de Lima Metropolitana, así como favorecer el desarrollo de acciones o programas de detección e intervención para el cuidado de la voz desde las Instituciones Educativas Privadas.

El enfoque escogido para llevar a cabo la presente investigación fue el cuantitativo y de tipo descriptivo. El diseño utilizado fue el descriptivo simple. El instrumento aplicado fue "Condición de la producción vocal del profesor" cuyos autores son Ghirardi ACA,

Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO.

La presente investigación se encuentra estructurada de la siguiente manera:

En el Capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, la formulación del objetivo general y específicos, el desarrollo de la importancia y justificación del estudio, y finalmente las limitaciones de la investigación.

En el Capítulo II, se desarrolla el marco teórico conceptual en donde se exponen los antecedentes del estudio y se sustentan las bases teóricas de la investigación, apartado en el cual se consideran aspectos relevantes sobre la voz y producción vocal. Así mismo, se definen los términos básicos del estudio.

En el Capítulo III, se expone la metodología de la investigación, presentando el tipo y diseño, la población y muestra del estudio, criterios de inclusión y exclusión, operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como su procesamiento y análisis.

En el Capítulo IV, se describen los resultados encontrados y se plantea la discusión de estos. Y finalmente, se presentan las conclusiones de las cuales las más relevantes son: los docentes no suelen recibir orientación sobre el cuidado de su voz, por lo que no cumplen con las recomendaciones importantes para el cuidado de esta; casi la mitad de la muestra de docentes indicó que la escuela es ruidosa y un tercio de la población no se hidrata durante el uso continuo de su voz. Luego de ello, se mencionan recomendaciones relevantes para cada caso.

Finalmente, anhelamos que esta investigación promueva a futuros investigadores a continuar estudiando con respecto al tema, de tal manera que puedan contribuir al beneficio de los docentes. Asimismo, esperamos que los docentes puedan tomar conciencia con respecto a la importancia del cuidado de su voz.

CAPÍTULO I:

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Fundamentación del problema

En el trabajo docente, la voz es el instrumento principal en el día a día dentro del trabajo en el aula, por lo que muchos docentes suelen presentar problemas, debido a que no son conscientes del uso adecuado de la voz y la salud vocal. Frente a ello, vemos la carencia por parte de las instituciones educativas, tanto públicas como privadas, en velar por la salud vocal de sus docentes.

En relación con este tema, es importante hacer referencia a algunos autores que han realizado estudios sobre la voz y el docente:

“Los docentes son considerados, entre los profesionales de la voz, la categoría más vulnerable porque están más expuestos a los riesgos que pueden influir en su salud vocal y general. Estos riesgos son: ergonómicos (uso continuo de la voz, a alta intensidad, uso repetitivo), químicos (polvo, humo y químicos), físicos (frío, calor, humedad, ruido) y accidentes (iluminación, equipo, disposición física inadecuados) entre otros”. (Piccolotto et al., 2007, p.127)

Asimismo, Zambon y Behlau (2006) refieren que los docentes forman parte de la población más afectada por el abuso vocal, presentando disfonías funcionales y problemas con su voz, consecuentes de las condiciones en las que se desarrolla su trabajo y la forma en cómo se organiza y establece el proceso educativo.

Por tanto, “La voz es muy importante para la comunicación interpersonal. A través de ella se transmiten palabras, mensajes y sentimientos y por eso es en gran parte

responsable de los sucesos de interacciones humanas, en el ámbito personal o profesional” (Behlau et al., 2004, p.88).

Dentro de las investigaciones nacionales halladas, Quiñones et al (2009) estudió las condiciones de la producción vocal de docentes de educación inicial y primaria de Instituciones Educativas Estatales y Privadas del distrito de La Molina, encontrando que la mayoría de los docentes presentaron alguna alteración vocal. Por otro lado, Gómez y Shikiya (2017) investigaron sobre el análisis perceptivo auditivo de la voz en docentes que laboraban en una Institución Educativa Privada, donde concluyeron que los docentes no identifican los problemas de voz.

Con respecto a investigaciones internacionales encontradas, podemos destacar a Souza (2017) mediante el estudio de las condiciones del trabajo docente desde la perspectiva de los docentes del municipio de São Paulo, donde concluyó que los factores ambientales que interfieren en el trabajo docente son la presencia de ruido, temperatura y limpieza inadecuada. Además, podemos mencionar a Martins (2018) con su estudio de las condiciones de trabajo de disturbo de voz en docentes de instituciones educativas estatales de la ciudad de Manaus, Amazonas en Brasil quien demostró un alto predominio de disturbo de voz entre los docentes y que ciertos factores como presencia de ruido en la escuela, intensidad del ruido, estrés y presencia de situaciones de violencia están directamente asociados al disturbo de voz encontrados en esos docentes.

Tomando en cuenta los estudios mencionados y la realidad educativa de los docentes, se afirma que es de suma importancia conocer y evaluar las condiciones vocales de estos profesionales para poder identificar cuál es el problema y, en base a ello, plantear el tratamiento y cuidado adecuado de la voz, previniendo de esta manera una futura evolución.

Cabe mencionar que se encontró la investigación disturbo de voz en docentes: identificación, evaluación y triaje (De Assis, 2012) en donde hizo uso del instrumento “Condición de la producción vocal del profesor” el mismo que será aplicado en la presente investigación. Concluyendo que el uso de este instrumento ayuda a diagnosticar el trastorno de voz del docente.

Por lo expuesto se propone conocer cuál es la condición de la producción vocal en los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana y, saber si ellos son conscientes del uso y cuidado de su voz.

1.1.2 Formulación de problema

1.1.2.1 Formulación del problema general

¿Cuáles son las condiciones de la producción vocal en la dimensión funcional, ambiental y personal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana?

1.1.2.2 Formulaciones de los problemas específicos

¿Cuál es la situación funcional con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana?

¿Cómo es el ambiente y organización de trabajo con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana?

¿Cuáles son los aspectos vocales con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana?

¿Cuáles son los hábitos y estilos de vida con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana?

1.2 Formulación de objetivos

1.2.1 Objetivo general

Describir la condición de la producción vocal en la dimensión funcional, ambiental y personal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

1.2.2 Objetivos específicos

Identificar la situación funcional con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

Identificar el ambiente y organización de trabajo con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

Identificar los aspectos vocales con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

Identificar los hábitos y estilos de vida con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

1.3 Importancia y justificación del estudio

La investigación es importante y se justifica a dos niveles: a nivel teórico y nivel práctico.

A nivel teórico, los resultados de la investigación brindarán conocimientos actuales respecto a la condición de la producción vocal de los docentes propuesta por Piccolotto et al. (2007).

A nivel práctico, la investigación permitirá identificar la condición de la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana. Además, podrá favorecer el desarrollo de acciones o programas de detección e intervención para el cuidado de la voz desde la escuela, puesto que, es de suma importancia que las instituciones educativas velen por el cuidado de la salud vocal de sus docentes.

1.4 Limitaciones de la investigación

Con respecto a las limitaciones del estudio, se presentaron dificultades para acceder a la muestra planteada de manera presencial y directa durante el recojo de los datos, debido al contexto actual producto de la pandemia la COVID-19.

Por otro lado, la entrega virtual del cuestionario no permitió que los participantes aclararan sus dudas de forma inmediata respecto a la comprensión de alguno de los ítems.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes del estudio

A continuación, presentamos investigaciones nacionales e internacionales que han sido encontradas en las bases de datos SCIELOSP y Laborvox y, en los repositorios virtuales de la Pontificia Universidad Católica del Perú y Universidad Nacional Federico Villarreal.

2.1.1 Antecedentes nacionales

En el 2009, Quiñones et al. realizaron un estudio para conocer las condiciones de producción vocal de docentes de educación inicial y primaria de Instituciones Educativas Estatales y Privadas del distrito de La Molina, encontrándose que el 71% de los docentes presentó alguna alteración vocal cuyo inicio fue progresivo, además, uno de los principales predisponentes fue la falta de preparación vocal adecuada.

Rodríguez y Rodríguez (2010) compararon el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal en los docentes de una Institución Educativa Privada, antes y después de haber participado de un Programa de Capacitación Vocal. Se aplicó un muestreo no probabilístico del tipo intencional, teniendo como muestra representativa 23 docentes, que conformaron el grupo experimental. Como instrumento de recojo de información, se empleó el Test de conocimiento de las condiciones vocales del docente y análisis documental. De este modo, se concluyó que existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel del conocimiento de las condiciones de producción vocal en los docentes de una institución educativa antes y después de aplicar el Programa de Capacitación Vocal. Además, se considera que el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal en los docentes de una institución educativa es vulnerable frente al Programa de Capacitación vocal.

Gómez y Shikiya (2017) identificaron si existe relación entre la calidad de voz y el índice de desventaja vocal percibida por los docentes de educación básica regular de una Institución Educativa Privada del distrito de La Molina. El tipo de investigación fue descriptiva y el diseño utilizado fue el correlacional. Las técnicas aplicadas fueron observación, análisis de documentos y fichas técnicas. Y, por último, el instrumento de recojo de información fue el Índice de Desventaja Vocal IDV, con el cual luego de su aplicación y análisis, concluyeron que los docentes no identifican los problemas de voz.

Heraud y Ugarte (2019) investigaron sobre la percepción y características vocales en docentes que laboraban dentro de dos Instituciones Educativas Privadas del nivel inicial y primaria ubicadas en los distritos de Miraflores y Santiago de Surco. Utilizaron un tipo de investigación básica con diseño descriptivo simple. La población estudiada fueron 25 docentes de educación inicial y 25 docentes de educación primaria de dos instituciones privadas de los distritos de Miraflores y Santiago de Surco. Las técnicas aplicadas fueron: directa observación sistemática, indirecta escala y la técnica de análisis documental. Los instrumentos utilizados fueron El Índice de Desventaja Vocal (VHI-30), el instrumento de medición del análisis perceptivo auditivo de Mara Behlau y el Pratt software para grabar la voz con diferentes propósitos. Concluyeron que la voz nos identifica; por lo tanto, aunque tiene características comunes que la definen como “voz normal”, es una cualidad única en cada ser humano. También, que quienes tiene una voz alterada no suelen percibirla hasta que se experimenta una dolencia. Además, que los docentes, debido al uso profesional de la voz, tienen mayor riesgo para presentar disfonías funcionales. Finalmente, la mayoría de los sujetos con alteraciones vocales no las perciben como obstáculo en su desarrollo, lo que puede retrasar la búsqueda de un especialista.

Quijada (2019) encontró los factores asociados a la incapacidad vocal en docentes de educación primaria y secundaria de la institución educativa “Jorge Basadre Grohmann”. El estudio fue de tipo observacional, de diseño descriptivo y, de corte transversal con un muestreo de tipo censal. Se aplicó una ficha de recolección de datos y el Índice de Incapacidad Vocal (VHI-30), de manera autoaplicada a 45 docentes de un colegio estatal del distrito de Chaclacayo en Lima. Se concluyó que existe un gran porcentaje de incapacidad, aunque leve, que sumado a la falta de conciencia para la vigilancia y mantenimiento de la higiene de la voz pone en gran riesgo la salud del gremio magisterial.

Norabuena (2020) determinó la relación entre la desventaja vocal y calidad de vida en voz en docentes de primaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido en el

periodo de marzo a junio de 2018. El estudio fue de tipo observacional, prospectivo de corte transversal y diseño no experimental, cuya muestra estuvo constituida por 38 docentes varones y mujeres con edades comprometidas entre 20 a 66 años que laboran en la Institución Educativa María Parado de Bellido. Los instrumentos utilizados fueron: Índice de Desventaja vocal (IDV) y calidad de vida en voz (CVV). Sobre la base de lo expuesto, se concluyó que el grupo de docentes analizados trabaja en promedio 6,96 horas por día, además ejercen la docencia cerca de 7 a 12 años, asimismo, los docentes presentan quejas vocales contrastando con una mala calidad de vida relacionada a la voz y finalmente que los docentes con quejas vocales presentaron mayor ocurrencia de síntomas vocales, mayor índice de desventaja vocal y menor calidad de vida en voz, habiendo mayor ocurrencia de síntomas vocales cuanto más avanzada es la edad.

2.1.2 Antecedentes internacionales

De Assis, (2012) analizó los diferentes métodos de identificación y evaluación de los disturbios de voz y propone un instrumento para triaje desde los disturbios en docentes. La investigación fue de tipo descriptivo instrumental. La población estuvo conformada por 252 docentes femeninas de la red municipal de São Paulo, que tuvieran sus voces grabadas y posteriormente analizadas por tres fonoaudiólogas que utilizarán la escala GRBASI, para clasificar la cualidad vocal de las personas (con o sin alteración. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario de Condición de producción vocal del profesor (CPV-P), Índice de desventaja vocal (IDV) y ITDV. Concluyó que la asociación entre la evaluación perceptivo – auditivo de la voz y la evaluación de los pliegues vocales debe ser considerado como factor fundamental en el diagnóstico de disturbo de voz. El ITDV es un instrumento válido para triaje y posee alto grado de sensibilidad. Por lo tanto, su uso debe ayudar a diagnosticar el trastorno de voz del docente, así como, a planificar acciones de salud pública y diseño de políticas públicas referentes a la salud vocal de este grupo de profesionales.

Souza (2017) estudió a los docentes del municipio de São Paulo sobre las condiciones de trabajo docente. La investigación fue de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por 300 docentes y su muestra fue 142, en actividad docente. El instrumento usado fue la Plataforma Moodle: 8 módulos son 8 foros y 8 evaluaciones. Se concluyó que, para el grupo analizado, los factores del ambiente que interfieren en su trabajo son presencia de ruido (para los que tienen más 10 años de docencia), temperatura inadecuada (para los que tienen menos de 10 años de docencia y los que enseñan en nivel de fundamental 2), y limpieza inadecuada para los docentes mayores y para los reemplazos de docentes. Además, que en cuanto a los factores relacionados a la

organización del trabajo mencionaron la falta de tiempo para desarrollar las actividades (para los mayores y para los que enseñan en fundamental 2), falta de compromiso (por aquellos que trabajan menos de 20 horas semanales) y situación de violencia (por los que tienen más de 10 años de experiencia docente).

Martins (2018) analizó en las Instituciones Educativas Estatales de Manaus los hechos de disturbo de voz entre los docentes – AM y verificó su asociación con características demográficas, funcionales, del ambiente y de la organización del trabajo. Fue de tipo observacional y transversal. La población y muestra estuvo conformada por 453 docentes distribuidos en 39 instituciones educativas, 310 de sexo femenino entre los 41,3 años, 46.8% con tiempo de enseñanza de 12,8 años aprox. y 54,1% trabajando en una sola escuela. La técnica aplicada fue la observación y los instrumentos utilizados fueron: Condición de la producción vocal del profesor e Índice de triaje para disturbo de voz. Este estudio demostró que existe un alto predominio de disturbo de la voz entre los docentes de Instituciones Educativas Privadas y Estatales de Manaus que se encontraría directamente relacionado con ciertos factores como presencia de ruido en la escuela, intensidad del ruido, estrés y presencia de situaciones de violencia.

Mendes (2018) analizó la adquisición de conocimientos sobre el autocuidado vocal en los docentes como resultado de un curso a distancia ofrecido. Se trata de un estudio de tipo observacional y retrospectiva. La población y muestra fue de 391 docentes de cuatro clases. La técnica aplicada fue el análisis de documentos y el instrumento fue un cuestionario en donde se concluyó que los aspectos referentes al autocuidado vocal aprendido fueron los relacionados a no gritar, hidratación y realización de ejercicios vocales.

Zambon et al. (2022) analizaron los sucesos de disturbo vocal entre los docentes y definieron protocolos específicos que abarcaron la salud vocal, así como también buscaron comprender la condiciones y la organización de trabajo de los docentes para despertar el interés de ellos en relación con los cuidados de la voz y prevención de los disturbios vocales. La población y muestra fue de 1000 docentes. Los instrumentos aplicados fueron *Condição de Produção Vocal – Professor (CPV-P)*, *Protocolo de Rastreio de Disfonia Geral (PRRD-Geral)*, *Lista de Sinais e Sintomas de Voz* y *Screening Index for Voice Disorders*. Concluyeron que en las aulas se encontraron presentes múltiples factores extrínsecos al docente, ambientales y organizacionales, que interfirieron en la salud vocal de los profesionales.

2.2 Bases teóricas

Para conocer y sustentar mejor nuestro estudio de investigación definiremos a continuación algunos términos que ayudarán a desarrollar y fundamentar el trabajo de investigación sobre la base del planteamiento del problema de estudio.

2.2.1 La voz

La voz es el sonido producido por la vibración de los pliegues vocales al acercarse entre sí como consecuencia del paso del aire a través de la laringe. Además, es un instrumento básico y canal por excelencia de la comunicación humana, por la que nos comunicamos, intercambiamos o compartimos nuestras emociones, sentimientos, concepciones, opiniones o juicios de valor.

Para Behlau et al. (2004) “la voz es un componente importante en la comunicación interpersonal. Es la que transmite palabras, mensajes y sentimientos, es por eso, que es gran parte responsable del éxito en las interacciones humanas, en un entorno privado o profesional” (p.1), por lo tanto, podemos entender que la voz será el medio necesario para que las personas puedan comunicarse y entenderse.

En su prólogo, Arias mencionó “la voz es base primordial para la emisión acústica de la palabra, pues ella transmite nuestros pensamientos, ideas, emociones. Cada persona lo modifica y proyecta a través de todo su ser” (p. 13) (Bustos, 2012), por ello, podemos señalar que es un vehículo que garantiza al ser humano expresar sentimientos, pensamientos y emociones, además es una particularidad y cualidad de cada persona.

La voz se utilizará para designar los sonidos generados por el sistema vocal cuando los pliegues vocales están en vibración o, más precisamente, por el flujo de aire posterior a través del tracto vocal, y en ocasiones también a través de la cavidad nasal (Sundberg, 2015, p.21). Entonces, tomando en cuenta que cada ser humano es distinto al otro, es nuestro cuerpo el encargado de ayudarnos a expresar mediante la voz, qué somos y quienes somos.

2.2.1.1 Voz adaptada

Behlau et al. (2004) define la voz adaptada como aquella que es producida por la armoniosidad entre la vibración de los pliegues vocales, siendo el pase del aire continuo y eficiente. Este sonido producido en los pliegues vocales es transformado en el tracto vocal

para luego ser proyectado al medio ambiente sin tensión muscular, siendo escuchado por los oyentes de forma clara.

Asimismo, para Behlau (2001) una voz adaptada es aquella en que la producción vocal es aceptable socialmente, debido a su calidad puesto que no interfiere en la inteligibilidad del habla, permitiendo el desenvolvimiento profesional de la persona. Presenta frecuencia, intensidad, modulación y proyección apropiadas para el sexo y la edad del hablante, transmitiendo emoción en su discurso.

2.2.1.2 Voz alterada

Una voz alterada o disfónica es aquella que auditivamente muestra señales inadecuadas de funcionalidad con respecto a los pliegues vocales o del tracto vocal. Según Cobeta et al. (2013) “la voz se encuentra alterada cuando el timbre, tono, intensidad o flexibilidad difieren de las voces de las demás personas del mismo sexo, edad y grupo cultural” (p.238), la cual podría ser interpretada como un signo o síntoma de enfermedad, o como un trastorno de la comunicación.

Behlau et al. (2005) indican que en ocasiones el hablante con voz alterada no percibe su alteración vocal y, por lo tanto, solo toma conciencia de esto cuando el problema pasa a ser mayor. También, mencionan algunas características de la voz alterada como: voz ronca, soplada, áspera y emisión comprimida.

2.2.1.3 Síntomas de alteración vocal

La voz puede dar señales auditivas de estar sufriendo alteración vocal y varias de estas sirven como alerta para buscar ayuda de un profesional y darle mayores cuidados a nuestra voz.

Behlau (2001) clasifica los siguientes síntomas:

1. Síntomas de alteración en la calidad vocal.
2. Síntomas de fatiga y esfuerzo: aquellos relacionados al esfuerzo y cansancio asociados a la producción de la voz, haciendo que la producción vocal varíe por completo.
3. Síntomas de presencia de aire en la voz: referido cuando hay aire constante o al final de las emisiones; también en la producción del agudo en la voz cantada.
4. Síntomas de pérdida de frecuencia de la extensión vocal: referidos a que existe dificultad en la extensión vocal reducida de agudos y graves. Son estas referidas comúnmente por los profesionales de la voz.

5. Síntomas de descontrol de la frecuencia de la voz: manifestada por quiebres en la voz, falta o exceso en la modulación y voz temblorosa.
6. Síntomas de descontrol en la intensidad de la voz: el individuo manifiesta pérdida total de la sonoridad o dificultad en modular la intensidad vocal, lo cual puede indicar abuso o fatiga vocal.
7. Síntomas de sensación desagradable a la emisión de la voz: relacionados a quejas de dolor al producir la voz, dolor de la musculatura de la cintura escapular o en la musculatura facial, después de hablar intensamente, ardor en la garganta, sensación de cuerpo extraño en la laringe.

2.2.1.4 Voz profesional

Se entiende como voz profesional a aquella que exige en el individuo una mayor demanda vocal. Por lo que, Behlau (2005) refiere que la voz profesional puede ser catalogada como voz profesional artística y voz profesional no artística. Por ejemplo, el cantante es aquel que hace uso de una voz profesional artística con ajustes preferidos de acuerdo con el estilo musical, mientras que, el docente es un ejemplo de voz profesional no artística, debido a que a pesar de su gran uso de demanda vocal no necesita de una calidad vocal. Además, hace referencia a la voz profesional como una “voz preferida” debido a que contempla cuestiones culturales y de modismo. Por ejemplo, los docentes de educación inicial prefieren el uso de una voz con modulación expresiva, calidad vocal aguda, intensidad fuerte, proyección vocal y con tendencia a la tensión. Mientras que los docentes de educación primaria y secundaria prefieren aquella voz que presenta intensidad fuerte, frecuencia media, articulación precisa, buena proyección vocal y resonancia laringofaríngea.

2.2.1.5 Voz del docente

La voz es el recurso audiovisual más importante del docente, ello implica que son profesionales que dependen de su voz para su sustento. Es por ello, que Behlau (2005) indica que es la actividad profesional de mayor riesgo vocal, considerando que la mayor cantidad de disfonías en profesionales de la voz se encuentra en docentes, debido a la falta de preparación vocal previo al ejercicio profesional.

2.2.1.6 Psicodinámica vocal

La psicodinámica vocal provoca en los interlocutores un impacto psicológico relacionado con la calidad vocal del individuo, la velocidad del habla y el ritmo. Coll, Mora y Cobeta

(2015) mencionan que “la psicodinámica vocal intenta que el sujeto reconozca los elementos de su voz que forman parte de su identidad” (p.6), así como también, cómo estos patrones de comunicación son interpretados por el interlocutor al emitir un juicio del hablante.

El individuo, al ser consciente de estos factores es capaz de realizar cambios en su expresión vocal, reduciendo las fallas de transmisión del mensaje causadas por el uso de parámetros inadecuados.

Existe un estrecho vínculo entre la psicodinámica vocal y la enseñanza por medio del docente, puesto que la calidad vocal y la forma de expresarse al transmitir sus conocimientos serán factor clave para crear el vínculo entre alumno y docente. Asimismo, la afectividad presente en la voz podrá conquistar o distanciar al alumno del docente o la materia.

Un buen docente no solo necesita dominar el contenido de la materia que enseña, preparar y programar sus clases, hacer uso de material concreto, didáctico e innovador, sino que también necesita conquistar a sus alumnos con su voz, transmitiendo seguridad, respeto, afecto, confianza, energía etc. y con todo ello cumplir con sus objetivos de enseñanza planteados. Es importante, que el docente haga buen uso de voz en el salón de clase para no cometer abuso vocal.

2.2.1.7 Salud e higiene vocal

Según Moreti y Dornelas (2021) la salud vocal engloba diversos aspectos con respecto a la voz del docente; que sea limpia y clara, sin tensión vocal, agradable para el oyente, con variaciones de frecuencia, intensidad y modulación de acuerdo con el ambiente en el que se está hablando. Sumado a lo expuesto anteriormente, una buena salud e higiene vocal consiste en practicar hábitos vocales saludables como: tomar agua, calentar la voz, evitar gritar y realizar cambios bruscos de temperatura, etc. Por lo tanto, la higiene vocal son normas básicas que ayudan a preservar la salud vocal y prevenir la aparición de alteraciones y enfermedades. Finalmente, los factores que influyen en la producción vocal del docente son: la acústica y temperatura del aula, la metodología de enseñanza, ruidos externos, la alimentación y factores psicológicos.

2.2.3 Producción vocal

El sistema fonador se encuentra dividido en tres partes sistema respiratorio, pliegues

vocales y cavidades de resonancia. Cada parte tiene una funcionalidad específica para lograr la correcta producción vocal (Sundberg, 2015). Son cinco las características de la producción vocal referidas por el autor:

- Intensidad: es resultado de la amplitud de la onda sonora y está influida por mayor o menor presión infraglótica que presenta el ser humano. Por lo tanto, a mayor presión infraglótica mayor será la intensidad del sonido.
- Pitch o frecuencia. es la sensación psicoacústica relacionada al tono de voz en una persona. Puede variar de grave a aguda.
- Prosodia: se caracteriza por la entonación del habla de cada persona. La prosodia estudia el acento, el tono y la cantidad.
- Resonancia: se encuentra relacionada a la potencia que se genera desde los pliegues vocales para amplificar el tono de la voz. Por medio de la boca, fosas nasales, faringe y cráneo es que se puede conseguir mayor volumen.
- Velocidad: es el tiempo con el que caracteriza la elocución de palabras que una persona puede articular a lo largo de su discurso.

2.2.4 Producción vocal: Aspectos funcionales

Los aspectos funcionales son los datos generales de cada profesional de la voz que se debe tomar en cuenta como su edad, sexo, estado civil, nivel educativo y horas de trabajo, las cuales detallaremos a continuación (Piccolotto et al., 2007):

- Edad.
- Sexo.
- Estado civil.
- Nivel educativo.
- Horas de trabajo.

Penteado y Veis (2021) definen la calidad de vida del docente como la representación de diversos aspectos funcionales de su vida, dentro de ellos se pueden identificar parámetros subjetivos y objetivos, compuestos por elementos positivos y negativos, que engloban experiencias, sentimientos, necesidades individuales y grupales.

La carga horaria semanal del docente varía entre las 11 y 40 horas por lo que las investigaciones indican que a mayor carga horaria de trabajo de un docente mayor es el uso de voz y mayor será el desgaste, pudiendo ocasionar disturbio vocal. Además, tener más de un trabajo al día significa un desafío mayor puesto que le impide al docente designar un tiempo para realizar reposo vocal entre turnos de trabajo. (Algodoal et al.,

2021).

2.2.5 Producción vocal: Aspectos ambientales y organización de trabajo

Los aspectos ambientales y organizativos se deben tener en consideración dentro de la salud vocal puesto que repercuten de manera indirecta y directa en el profesional de la voz. Estos aspectos están relacionados con el ambiente donde se labora.

En cuanto al ambiente, según Behlau et al. (2004) se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Adaptar la voz al entorno en el que se hablará, controlando el volumen.
- Ambiente cerrado reduce la competencia entre el ruido ambiental y la voz.
- Evitar hablar el lugar con ruidos externos incontrolables.
- Agrupar a las personas para facilitar la proyección de la voz.
- Clases al aire libre requieren de un cuidado especial para evitar el abuso vocal por parte del profesional de la voz.
- El megáfono será un recurso para hablar al aire libre, o usar sus manos alrededor de la boca que funcionan este.
- Usar micrófonos cuando los ambientes sean grandes y con muchas personas.

Montserrat et al. (s/f) dentro de los aspectos ambientales señalan:

- Grado de humedad: las condiciones de trabajo más incómodas son las que hay polvo y sequedad en el ambiente. La falta de humedad reseca las mucosas nasofaríngeas y está relacionado con el aumento de la incidencia de alergias, la tos irritativa, las mucosidades y la disfonía.
- Exceso de frío o de calor.
- Ventilación: las corrientes de aire, el aire acondicionado, la poca ventilación, etc.
- Exposición a irritantes u otros contaminantes ambientales: la contaminación química, biológica y las partículas minerales provenientes del exterior contribuyen a la irritación de la mucosa respiratoria, al aumento de la viscosidad de las secreciones y la aparición de procesos alérgicos.
- Ruido ambiental: referidos a los ruidos dentro del espacio de trabajo y los ruidos externos.
- Calidad acústica del local: el autocontrol que el profesional ejerce sobre su voz depende mucho del acondicionamiento sonoro del local. Si la acústica es deficiente, el profesional tendrá dificultades para oírse y no podrá controlar la intensidad y timbre de su voz, por lo que tenderá a subirla por encima del ruido ambiental.

Además, Cobeta et al. (2013) consideran las siguientes recomendaciones sobre el ambiente:

- Evitar áreas polvorosas y con mucho humo.
- Evitar hablar en ambientes muy secos.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura que afecte al sistema respiratorio
- No inhalar productos químicos u olores fuertes, que irritan y secan la mucosa.

En cuanto a los aspectos organizativos Montserrat et al. (s/f) refieren:

- Sobrecarga de trabajo: en el caso de los profesionales de la voz, está condicionada a repetir consignas y al realizar actividades vocales muy variadas en su tarea diaria. Además de la sobrecarga de trabajo por horas prolongadas.
- Posibilidad de hacer pausas: después del uso de la voz al hablar por dos horas aparecen signos de cansancio, por lo que se recomienda tomar descanso de 30 o 45 minutos.
- Falta de formación en el uso de la voz y en prevenir trastornos de esta.

Para ello es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones organizativas (Montserrat et al., (s/f):

- Distribuir el trabajo de manera correcta para evitar la sobrecarga de este reduciendo así la tensión y el estrés.
- Disminuir el uso de la función vocal, para ello se puede usar medios tecnológicos y/o materiales que reduzcan la sobrecarga vocal.
- Contar con fuentes o sistemas de agua potable, para facilitar al profesional de la voz al acceso de agua para beber.

2.2.6 Producción vocal: Aspectos vocales / Uso de la voz

El uso de la voz en la comunicación es en sí un aprendizaje y como todo aprendizaje debe pasar por diversas etapas desde la concientización hasta el empleo de esta en forma inconsciente y automática.

Behlau et al. (2004) en cuanto al uso de la voz señalan que se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Hablar en una intensidad adecuada y en tono cómodo para los demás.
- Buscar estrategias para controlar las situaciones de uso excesivo de la voz.
- Mantener una buena postura al momento de hablar.

- Hablar articulando correctamente las palabras.
- Buscar momentos de pausa para descansar la voz.
- Evitar sobre exageración del timbre la voz.
- En caso de cantar hacerlo dentro de tus propios límites, ambientes abiertos y en lo posible utilizar micrófono.
- Tratar de no hablar mientras se realizan ejercicios físicos.

Asimismo, Cobeta et al. (2013) dan recomendaciones sobre la voz:

- No hablar en ambientes ruidosos.
- No hablar gritando (comportamiento más dañino para la salud vocal)
- No forzar la voz, carraspear, ni toser fuerte (comportamientos traumáticos para los pliegues vocales.
- No hablar en exceso (comportamiento de abuso vocal). Limite la cantidad de tiempo que habla no más de 4 horas seguidas.
- Descansar la voz haciendo periodos de 15-20 minutos de silencio dos o tres veces al día.
- Evitar los ataques vocales bruscos (con presión y tensión muscular el que produce un comportamiento de esfuerzo)
- No utilizar aire residual (no hablar con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo)
- Hablar en el tono óptimo (ni más agudo ni más grave)
- Hidratarse correctamente (tener siempre a mano una botella de agua).
- Evitar tensiones en la musculatura de la cara, el cuello y los hombros.
- Evitar el estrés.
- Mantener buen higiene bucal y vocal.

Además, Cobeta et al. (2013) recomiendan lo siguiente sobre el mal uso de la voz:

- Evitar hablar demasiado fuerte ya que puede traumatizar los pliegues vocales.
- No utilice su voz más allá del rango de tonos que sean cómodos.
- No utilice la parte alta de su tórax para sostener la respiración. Esto puede tensar los músculos involucrados en la producción de la voz.
- Si necesita hacer cambios del timbre de su voz, no lo haga forzándola. Reciba entrenamiento profesional.

2.2.7 Producción vocal: Hábitos y estilo de vida

Es importante resaltar la importancia que tiene la voz como herramienta profesional y de

relación social y personal. La voz es nuestra tarjeta de presentación que dice mucho de nuestra personalidad y estado de ánimo, por lo que algunas veces no somos conscientes de su importancia hasta que sufrimos algún problema. Por ello es fundamental recordar que debemos mantener una voz sana, manteniendo hábito y estilo de vida sano, evitando hábitos tóxicos y haciendo uso correcto de la voz para prevenir futuros problemas.

Behlau et al., (2017) mencionan que existen varios hábitos de vida diaria relacionados con la voz, los cuales se pueden modificar para contribuir al cuidado de esta. Estas son:

- Uso de Cigarrillo: al fumar la nicotina pasa por los pliegues vocales y pulmones donde se almacena. Esto puede ocasionar lesiones malignas o benignas. Además, a causa del cigarrillo, la voz se torna más gruesa (grave).
- Consumo de Bebidas alcohólicas: repercuten de manera negativa en el volumen y la articulación de la palabra. Además, genera esfuerzo muscular.
- Hábitos alimenticios: las frutas y verduras hacen bien a la salud vocal. Pero, los alimentos de difícil digestión producen reflujo gastroesofágico.
- Hábitos de Hidratación: tomar agua hidrata los pliegues vocales. Para el profesional de la voz recomendable tener agua a temperatura ambiente y beber pequeños sorbos de agua durante el uso de su voz
- Postura corporal: algunas posturas que usamos pueden generar tensión o desequilibrio postural. En caso del profesional de la voz, es importante la altura de la cadera con relación a la mesa o escritorio, forma como se inclina para recoger cosas. También es importante el modo como se mantiene el cuello equilibrado para evitar la tensión muscular y la tensión vocal.
- Reposo vocal: usar periodos de descanso momentos que hacemos uso de nuestra voz buscando descansarla.
- Carraspeo: evitar el acto de limpiado de garganta, pues podría irritar los pliegues vocales. Además, evitar gritar, pues los pliegues vocales por la tensión exagerada y la fricción de estos se edematizan.
- Mal uso y abuso vocal: hábitos conocidos como fonotrauma, que afectan la calidad de la voz.
- Competencia sonora: hablar compitiendo con ruidos del ambiente o queriendo sobrepasar el habla de otros interlocutores.
- Hablar fuera de tono que le corresponde, ya sea más agudo o grave, algunas personas modifican la frecuencia de su voz para causar un efecto emocional en el oyente, porque les importa conseguir determinada respuesta con su voz. Hablar con volumen reducido o aumentado puede perjudicar el aparato fonador, por su uso inapropiado.

2.2.8 Producción vocal: Cuidado de la voz

El cuidado de la voz está dirigido a la prevención y autocuidado sobre las medidas de la propia persona, el ambiente y la voz. Por lo que es de suma importancia que las personas conozcan sobre las pautas de cuidado de su voz y evitar el mal uso o abuso vocal.

Cobeta et al. (2013) recomiendan los siguientes cuidados de la voz según el tipo de profesional:

- **Para profesionales de la voz**, son los más vulnerables a los trastornos de la voz por el uso continuo de la misma, por ello deben seguir cuidados específicos para sus demandas vocales:

En los docentes, los cuales son el colectivo de profesionales con mayores problemas vocales deben tener en cuenta:

- Utilizar tiza que desprenda menos polvo.
- No utilizar borradores que levanten mucho polvo.
- No hablar mientras se escribe o se borra en la pizarra.
- Modular la voz.
- Encontrar periodos de reposo vocal (momentos para descansar la voz)
- No hablar a distancia ni en lugares con ruido (patio, comedor, etc.).
- Articular bien y no omitir los finales de frase ni usar aire residual.
- Descansar correctamente.

2.3 Definición de términos básicos

2.3.1 Voz

Sonido producido por el ser humano el cual es único en cada persona, puesto que revela; edad, sexo, emoción, intensidad, etc. Esta es generada cuando el aire que procede de los pulmones hace vibrar los pliegues vocales.

2.3.2 Producción vocal

Proceso de la fonación que realiza el ser humano cuando inspira el aire contenido en los pulmones, que, por medio de la relajación de la caja torácica y el diafragma, llega a la laringe a través de los bronquios y la tráquea.

2.3.3 Docentes de los niveles educativos inicial, primaria, secundaria y superior

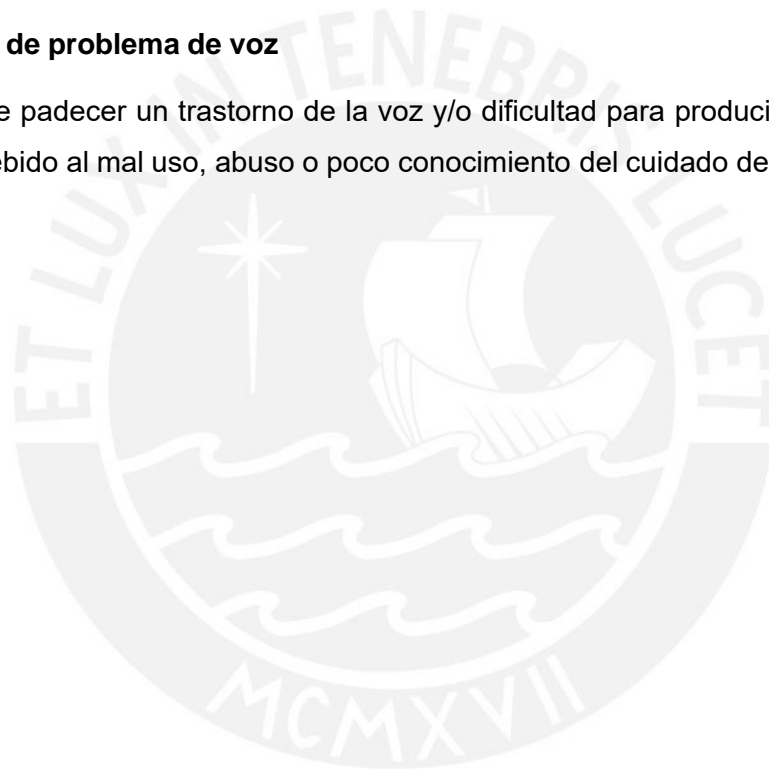
Persona que ejerce la docencia de manera profesional en determinado nivel y/o área en instituciones públicas o privadas. Cuyo objetivo principal es brindar enseñanzas a sus alumnos.

2.3.4 Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana

Centros donde los docentes brindan enseñanzas a los alumnos de los niveles inicial, primaria, secundaria y superior. Los cuales están gestionados por organizaciones no gubernamentales o dueños independientes. Así mismo, estos cumplen estándares de enseñanza y estructura solicitados por las normas educativas de la región Lima.

2.3.5 Riesgo de problema de voz

Posibilidad de padecer un trastorno de la voz y/o dificultad para producir sonidos al tratar de hablar. Debido al mal uso, abuso o poco conocimiento del cuidado de la voz.



CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

El enfoque elegido para realizar la investigación fue cuantitativo ya que resulta de la revisión de la literatura y de la perspectiva del estudio. Así mismo, dependen de los objetivos del investigador para combinar dichos elementos, donde se consideran al fenómeno estudiado y sus componentes, miden conceptos y definen variables. (Hernández et al., 2014)

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación seleccionado fue descriptivo, puesto que está orientado al conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación espaciotemporal dada. (Sánchez y Reyes, 2015)

3.1.2 Diseño

El diseño utilizado fue descriptivo simple, que se caracteriza por buscar y recoger información contemporánea con respecto a un objetivo de estudio. (Sánchez y Reyes, 2015), el esquema es el siguiente:

M.....O

M= Muestra de docentes.

O= Observación de la producción vocal.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población estuvo conformada por 500 docentes varones y mujeres de los cuatro niveles educativos (inicial, primaria, secundaria y superior) de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana, obtenidas a partir de la base de datos de las charlas gratuitas brindados entre los meses de marzo y octubre del 2021 por el Centro Peruano de Audición y Lenguaje y Aprendizaje (CPAL) La distribución de la muestra se describe en la tabla 1.

Tabla 1. Población de docentes según sexo y nivel educativo que enseñan

Nivel de Educación	Sexo		N °	Total
	Femenino	Masculino		%
Inicial	230	1	231	46%
Primaria	141	6	147	29%
Secundaria	48	41	89	18%
Superior	24	9	33	7%
Total	443	57	500	100%

Elaboración propia

3.2.2 Muestra

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional, teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

3.2.3 Criterios de inclusión

- Docentes a tiempo completo.
- Docentes activos que laboran en el nivel inicial, primaria, secundaria o superior.
- Docentes que trabajan en Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana.

3.2.4 Criterios de exclusión

- Docentes que trabajen en Instituciones Educativas Públicas.
- Docentes que no completen el cuestionario.
- Docentes que no den su consentimiento.

La muestra quedó constituida por 500 docentes tal como se observa en la tabla 2.

Tabla 2. Muestra de docentes según sexo y nivel educativo que enseñan

Nivel de Educación	Sexo		N °	Total
	Femenino	Masculino		%
Inicial	230	1	231	46%
Primaria	141	6	147	29%
Secundaria	48	41	89	18%
Superior	24	9	33	7%
Total	443	57	500	100%

Elaboración propia

3.3 Definición y operacionalización de variables

3.3.1 Definición conceptual de la variable

Belhau et al. (2004) define la condición de la producción vocal como el proceso por el cual el flujo aéreo que sale de los pulmones hace vibrar los pliegues vocales, para luego ser moldeado en el tracto vocal. Así mismo, menciona que son las características percibidas en la voz del individuo.

3.3.2 Definición operacional

Tabla 3. Operacionalización de la variable de estudio producción vocal.

Variable del estudio	Dimensiones del estudio	Definición conceptual	Indicadores
Producción vocal	Identificación	Datos personales de la persona	Indicadores de: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre • Correo electrónico • Teléfono • Edad • Sexo • Estado civil • Grado de Instrucción • Sector en que labora

Situación funcional	Información donde desenvuelve docente y el número de horas de trabajo	en se el	Indicadores de:
---------------------	---	----------------	-----------------

- Años de labor docente
- Cantidad de escuelas en las que trabaja
- Actividades extras
- Nivel educativo en el que se desempeña
- Horas lectivas

Ambiente de trabajo	Condiciones de salubridad de trabajo	de	Indicadores de:
---------------------	--	----	-----------------

- Ruido en la escuela
- Intensidad del ruido en la escuela
- Localización del ruido en la escuela
- Acústica en el aula
- Polvo en el aula
- Temperatura de la escuela
- Humedad en el aula
- Limpieza de la escuela

Organización de trabajo	Condiciones del entorno laborar del docente en el colegio	del	Indicadores de:
-------------------------------	--	-----	-----------------

- Relaciones laborales (colega y dirección)
- Relaciones con los estudiantes
- Relaciones con los Padres de Familia
- Ritmo laborar (intensidad)
- Horas extras de

Aspectos vocales, Autopercepción del hábitos y estilo de vida uso de la voz del docente y hábitos inadecuados que influyen directa e indirectamente en el uso de la voz del docente.

trabajo

- Estrés laboral

Indicadores de:

- Uso de la voz en diversas situaciones
- Descanso o reposo de la voz
- Cuidados de la voz
- Satisfacción de la voz
- Ausencia laboral por salud
- Actividades en tiempo libre
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol
- Consumo de agua durante el uso de la voz.
- Horario de alimentación
- Restricción de alimentos
- Intervalos entre comida y sueño
- Motricidad orofacial
- Sueño interrumpido
- Descanso adecuado de sueño
- Horas de sueño

Elaboración propia

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Para el recojo de datos se usaron dos técnicas indirectas:

○ Cuestionario, el cual constituye un formato escrito con preguntas diversas relacionadas al objetivo del estudio, pudiendo ser de diferentes tipos: respuestas abiertas, alternativas múltiples, elección forzada (Sánchez y Reyes, 2015). En este estudio nos permitió realizar preguntas relacionadas a la investigación de alternativas múltiples de respuestas.

○ Análisis documental, es la técnica que recoge datos o fuentes primarias o secundarias, pudiendo ser empleadas como parte de la investigación bibliográfica. (Sánchez y Reyes, 2015). Utilizado en esta investigación para recoger fuentes primarias y secundarias para la elaboración del marco teórico.

3.4.2 Instrumento

Se ha tomado como base el cuestionario “Condición de la producción vocal del profesor” cuyos autores son Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO.

El formato del cuestionario en Google fue elaborado y adaptado por las investigadoras del estudio.

3.4.2.1 Ficha técnica

- Nombre del cuestionario: Cuestionario “Condición de la producción vocal del profesor”.
- Autores originales: Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO.
- Año de creación: 2013.
- Traducido al castellano: por Mónica Paredes y Fátima Dantas en el año 2020.
- Tipo de aplicación: individual y colectiva.
- Margen de aplicación: dirigido a docentes de instituciones educativas.
- Tiempo de aplicación: 15 minutos.
- Nivel de significación: el cuestionario evalúa la condición de la producción vocal de los docentes.
- Materiales: aparatos electrónicos con acceso a internet para llenar el cuestionario en versión digital elaborado en Google Forms.

3.4.2.2 Descripción del instrumento

El cuestionario consta de 47 ítems y una de las características es que estos presentan diversas alternativas, así, por ejemplo, tenemos:

El ítem correspondiente al grado de instrucción cuyas alternativas son: superior,

secundaria incompleta, secundaria completa, primaria incompleta, primaria completa y otros.

El ítem que respecta a los años de labor docente que tiene como opciones: menos de 5 años, de 5 a 10 años, de 10 a 20 años, de 20 a 30 años de 30 a 40 años y más de 40 años.

El ítem relacionado al ruido en la escuela tiene como alternativas: nunca, raramente, a veces y siempre.

Además, el cuestionario evalúa: 5 aspectos:

I. Identificación: Datos personales de la persona. Los ítems evaluados fueron 8:

- Nombre
- Correo electrónico
- Teléfono
- Edad
- Sexo
- Estado civil
- Grado de Instrucción
- Sector en que labora

II. Situación funcional: información en donde se desenvuelve el docente y el número de horas de trabajo. Los ítems evaluados fueron 5:

- Años de labor docente
- Cantidad de escuelas en las que trabaja
- Actividades extras
- Nivel educativo en el que se desempeña
- Horas lectivas

III. Ambiente de trabajo: condiciones de salubridad de trabajo. Los ítems evaluados fueron 8:

- Ruido en la escuela
- Intensidad del ruido en la escuela
- Localización del ruido en la escuela
- Acústica en el aula
- Polvo en el aula
- Temperatura de la escuela
- Humedad en el aula
- Limpieza de la escuela

IV. Organización del trabajo: condiciones del entorno laboral del docente en el colegio. Los ítems evaluados fueron 6:

- Relaciones laborales (colega y dirección)
- Relaciones con los estudiantes
- Relaciones con los Padres de Familia
- Ritmo laboral (intensidad)
- Horas extras de trabajo
- Estrés laboral

V. Aspectos vocales, hábitos y estilo de vida: Autopercepción del uso de la voz del docente y hábitos inadecuados que influyen directa e indirectamente en el uso de la voz del docente. Los ítems evaluados fueron 16:

- Uso de la voz en diversas situaciones
- Descanso o reposo de la voz
- Cuidados de la voz
- Satisfacción de la voz
- Ausencia laboral por salud
- Actividades en tiempo libre
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol
- Consumo de agua durante el uso de la voz.
- Horario de alimentación
- Restricción de alimentos
- Intervalos entre comida y sueño
- Motricidad orofacial
- Sueño interrumpido
- Descanso adecuado de sueño
- Horas de sueño

3.4.2.3 Validez y confiabilidad

El cuestionario ha probado ser válido y confiable dado que ha sido utilizado en diversas investigaciones internacionales como las de Zambon et al. (2022), Nanjundeswaran et al. (2015), Martins (2018) y De Assis (2012).

3.5 Procedimiento de recolección de datos

Para iniciar la aplicación del Cuestionario “Condición de la producción vocal del profesor” se solicitó el permiso correspondiente del uso de este a las autoras por correo electrónico, donde nos dieron la aceptación. Luego, se tuvo que traducir el cuestionario del portugués al español por una profesional de habla materna portuguesa quien también es especialista en fonoaudiología, voz, habla y tartamudez, después de ello se digitalizó en el formulario de Google.

Seguidamente, se obtuvo la autorización del Centro Peruano de Audición y Lenguaje (CPAL) para acceder a la base de datos de las personas inscritas en los talleres brindados por ellos. Luego, a cada participante se le envió link el cual los dirigía al cuestionario en el formulario de Google. Además, como primer aspecto del cuestionario se solicitó la autorización de los participantes para usar de forma anónima los resultados obtenidos y su participación voluntaria.

Así también, se detalló los objetivos del estudio y el tiempo aproximado para realizar el llenado del cuestionario.

Finalmente, luego del recojo de la información se elaboró la base de datos con la cual se hizo después el análisis estadístico respectivo.

3.6 Procedimiento y análisis de datos

Para el análisis de los datos se usó la estadística descriptiva, hallándose, frecuencias porcentajes y su representación en tablas y figuras.

CAPÍTULO IV:

RESULTADOS

La presentación de los resultados y la discusión de estos se basa en el manejo de los datos obtenidos por medio de la aplicación del cuestionario “Condición de la producción vocal del profesor” los cuales se presentan de acuerdo con el orden de los objetivos específicos planteados en esta investigación.

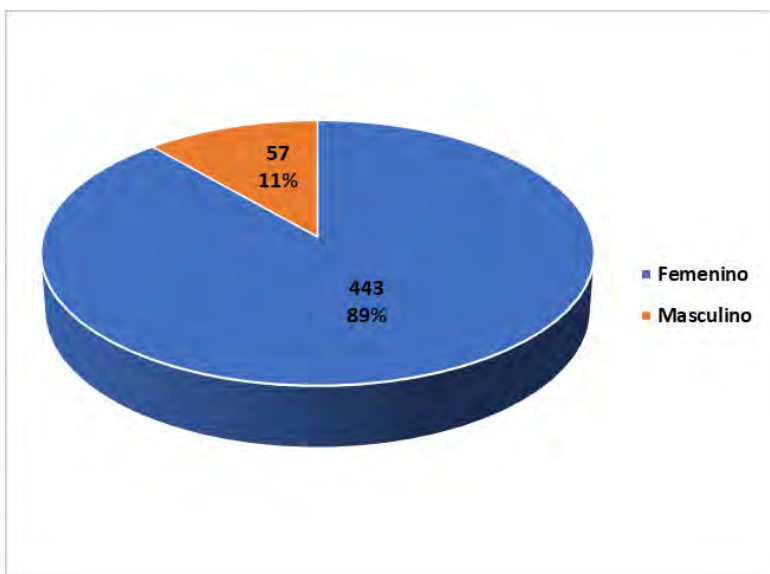
4.1 Presentación de resultados

4.1.1 Características de la población

Consideramos conveniente describir las características principales de la población estudiada para situarnos en el contexto donde se ha aplicado.

Figura 1

Distribución de la población por género

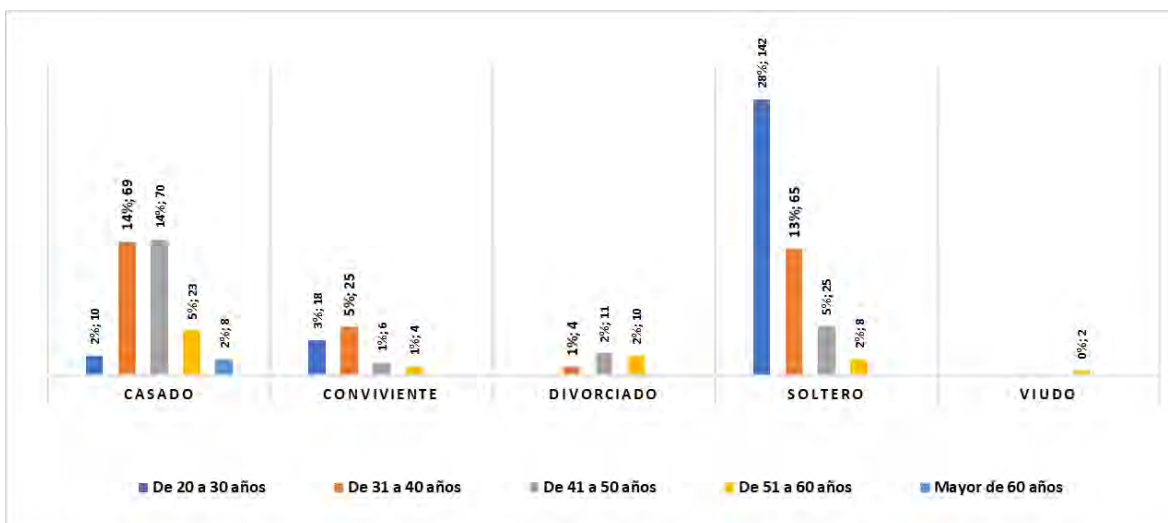


Elaboración propia

En la investigación participaron un total de 500 docentes, la mayoría son de género femenino (443), mientras que el de género masculino es casi la quinta parte (57). (Figura 1).

Figura 2

Distribución de la población por edad y estado civil



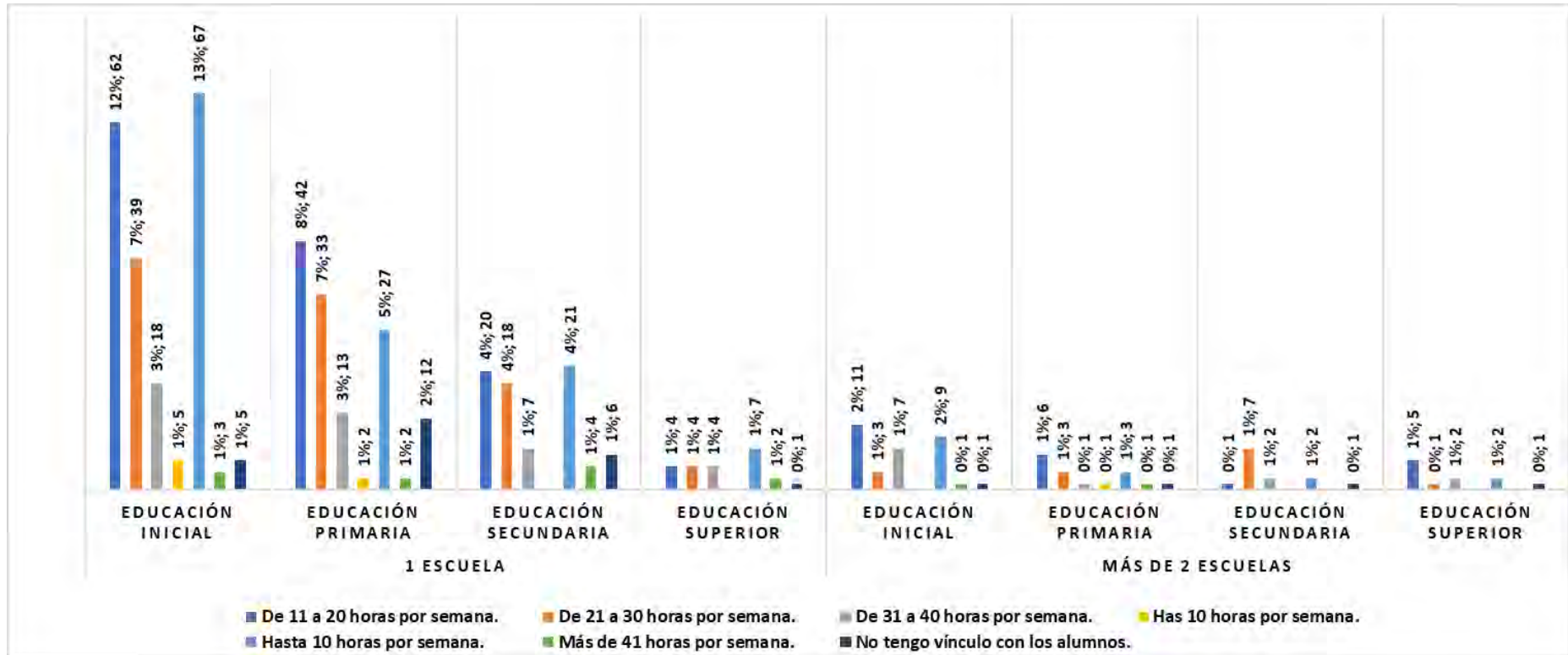
Elaboración propia

De los 500 docentes que participaron en el estudio el 28% (142) de docentes son solteros de 20 a 30 años, seguido por docentes casados de 41 a 50 años, equivalente al 14% (70) y de 31 a 40 años 14% (69). Un grupo minoritario, que corresponde al 44% señalaron ser convivientes, divorciados o viudos. (Figura 2).

4.1.2 Características de la situación funcional

Figura 3

Cantidad de Instituciones Educativas Privadas – nivel educativo – horas lectivas



Elaboración propia

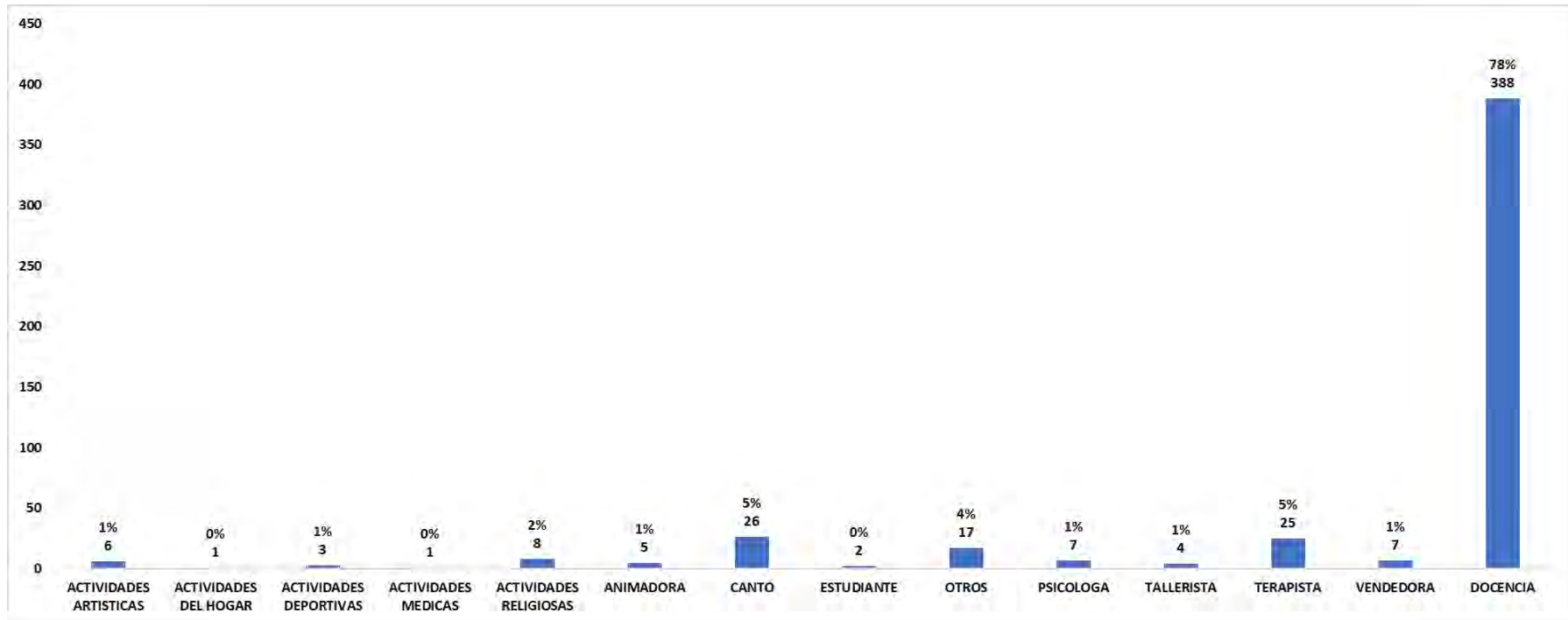
En función al nivel educativo que enseñan y carga horaria semanal, encontramos que el grupo mayoritario estuvo conformado por

docentes que se desempeñan en el Nivel de Educación Inicial y dictan hasta 10 horas lectivas por semana en una escuela alcanzando un 13% (67), seguido del 12% (62) docentes de Educación Inicial que dictan entre 11 y 20 horas lectivas por semana en una escuela, mientras que una minoría dicta más de 41 horas lectivas por semana, 1 docente de Educación Primaria dicta de 31 a 40 horas lectivas por semana, 1 docente de Educación Primaria dicta más 41 horas lectivas por semana, 1 docente de Educación Secundaria dicta de 11 a 20 horas lectivas por semana y finalmente 1 docente de Educación Superior dicta de 21 a 30 horas lectivas por semana en más de dos escuelas. Vale decir que en todos estos casos laboran en más de un centro educativo. (Figura 3).



Figura 4

Actividades extras



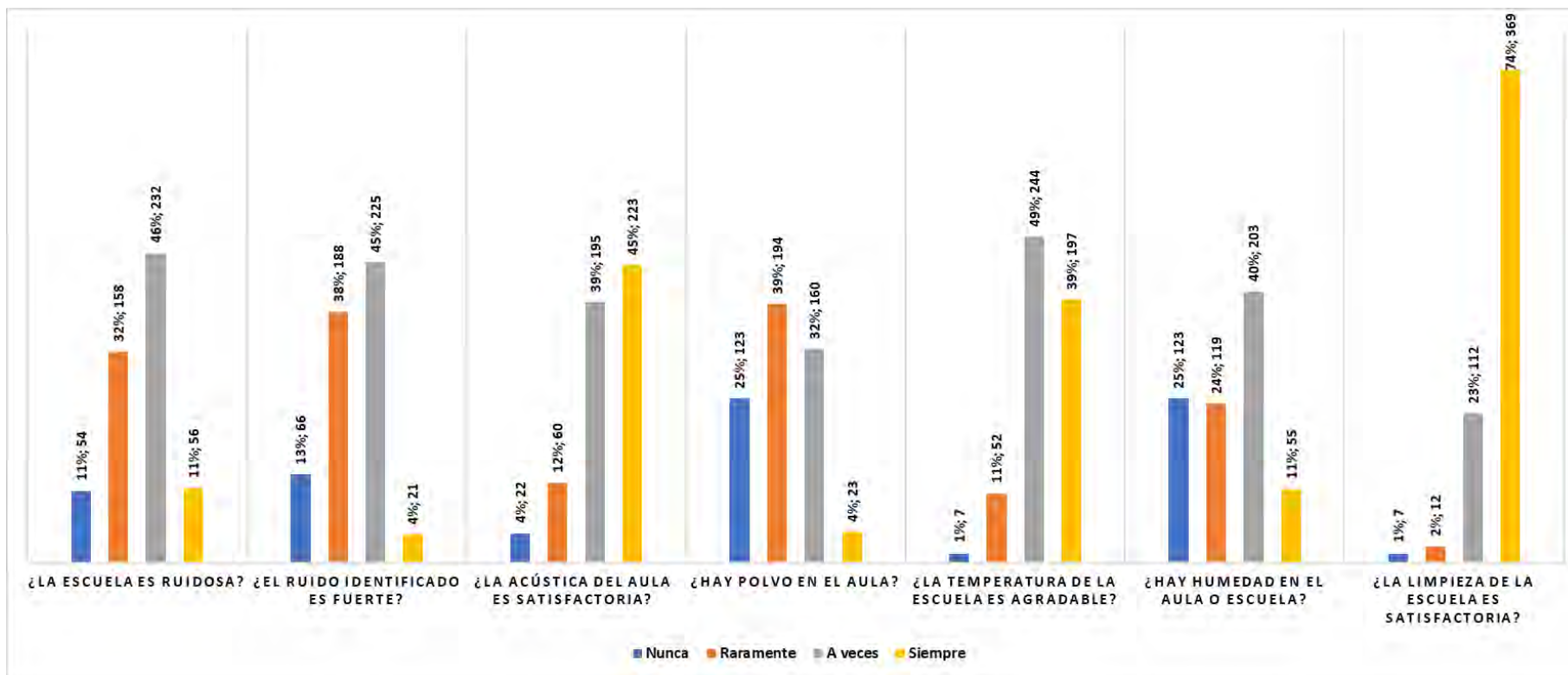
Elaboración propia

De los 500 docentes encuestados, 78% (388) de la población se dedican únicamente a la docencia, mientras que el 5% (26) indicaron tener una actividad de canto, 5% (25) brinda terapias, 4% (17) se dedican a diferentes actividades no definidas, 2% (8) a actividades religiosas, 1% (7) a psicología y actividades de ventas, 1% (6) a actividades artísticas, finalmente con valores menores al 1% (5) a actividades de animación, dictado de talleres, actividades deportivas, son estudiantes de otras carreras, actividades del hogar y actividades médicas. (Figura 4).

4.1.3 Características del ambiente y organización de trabajo

Figura 5

Características de la escuela



Elaboración propia

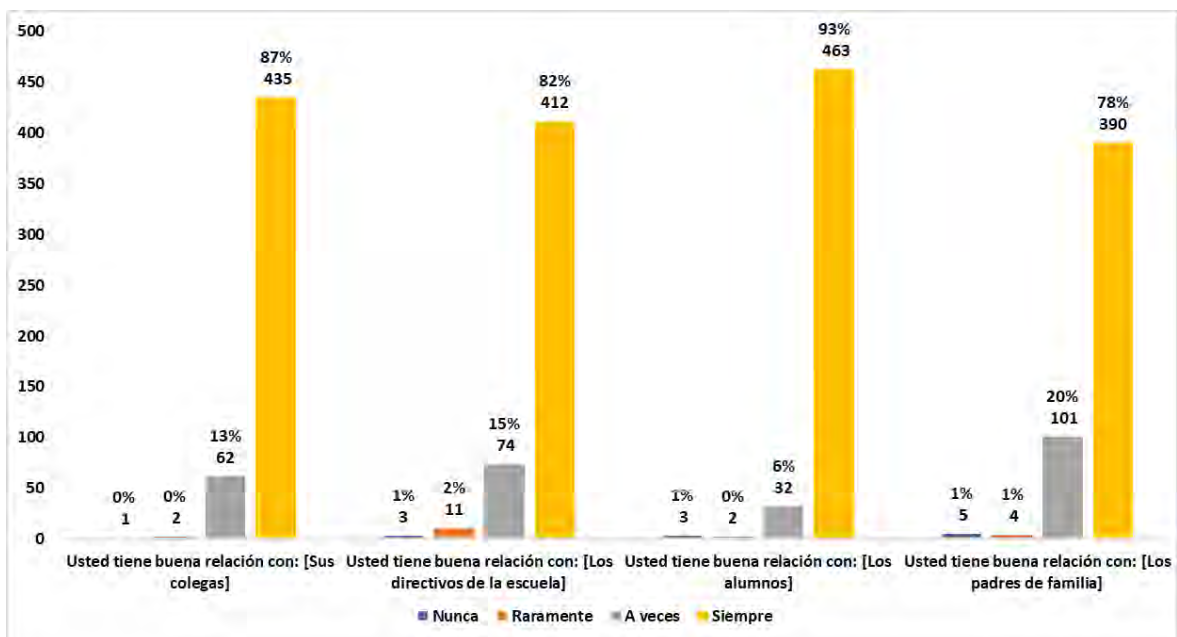
Con respecto a las características de la escuela el 46% (232) docentes indican que la escuela es a veces ruidosa, mientras que el 11% (54) indica que nunca lo es. El 45% (225) de docentes indica que a veces el ruido identificado es fuerte, mientras que el 4% (21) menciona que

el ruido identificado siempre es fuerte. El 45% (223) de docentes indica que la acústica del aula siempre es satisfactoria, mientras el 4% (22) mencionan que nunca lo es. El 39% (194) de docentes menciona que raramente hay polvo en el aula, mientras el 4% (23) menciona que siempre lo hay. El 49% (244) de docentes menciona que a veces la temperatura de la escuela es agradable, mientras que el 1% (7) indica que la temperatura de la escuela nunca es agradable. El 40% (203) de docentes menciona que a veces hay humedad en la escuela, mientras que el 11% (55) indica que siempre hay humedad. El 74% (369) de docentes menciona que siempre la limpieza de la escuela es satisfactoria, mientras que el 1% (7) de docentes indica que nunca lo es. (Figura 5).



Figura 6

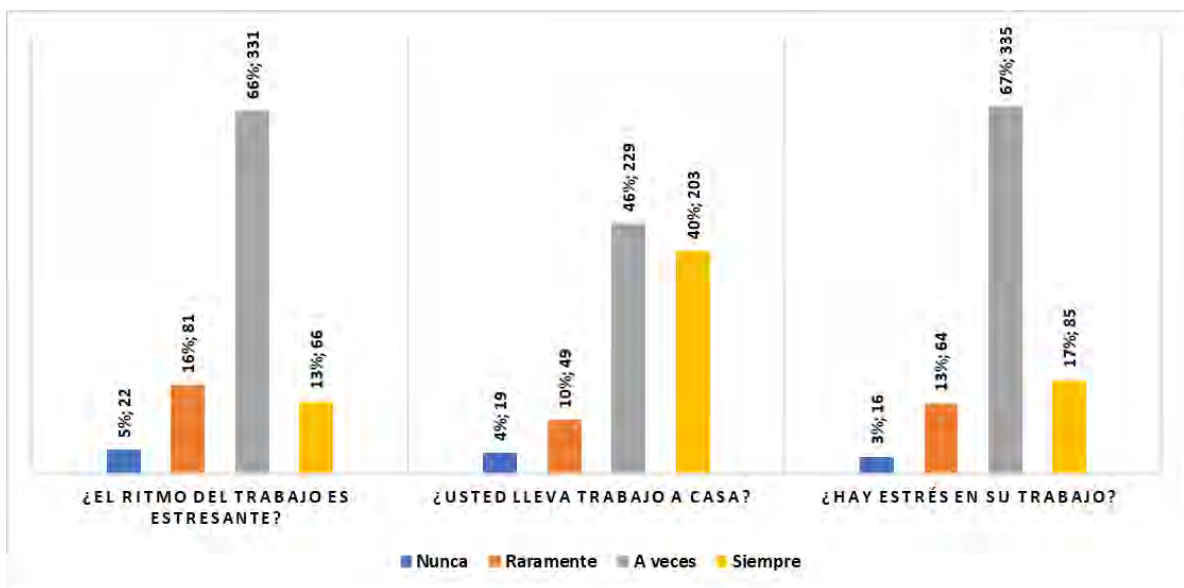
Relaciones interpersonales



Elaboración propia

Con respecto a las relaciones interpersonales del docente en su institución educativa, el 87% (435) siempre tienen buenas relaciones con sus colegas. Mientras que solo 1 señaló que nunca lo tiene. Un 82% (412) señala que siempre tienen buena relación con los directivos de la escuela y 1% (3) indica nunca tenerlo. El 93% (463) siempre tienen buena relación con los alumnos y 2 mencionan que raramente lo tiene. El 78% (390) siempre tienen una buena relación con los padres de familia, mientras que el 1% (4) raramente lo tiene. (Figura 6)

Figura 7
Ritmo laboral



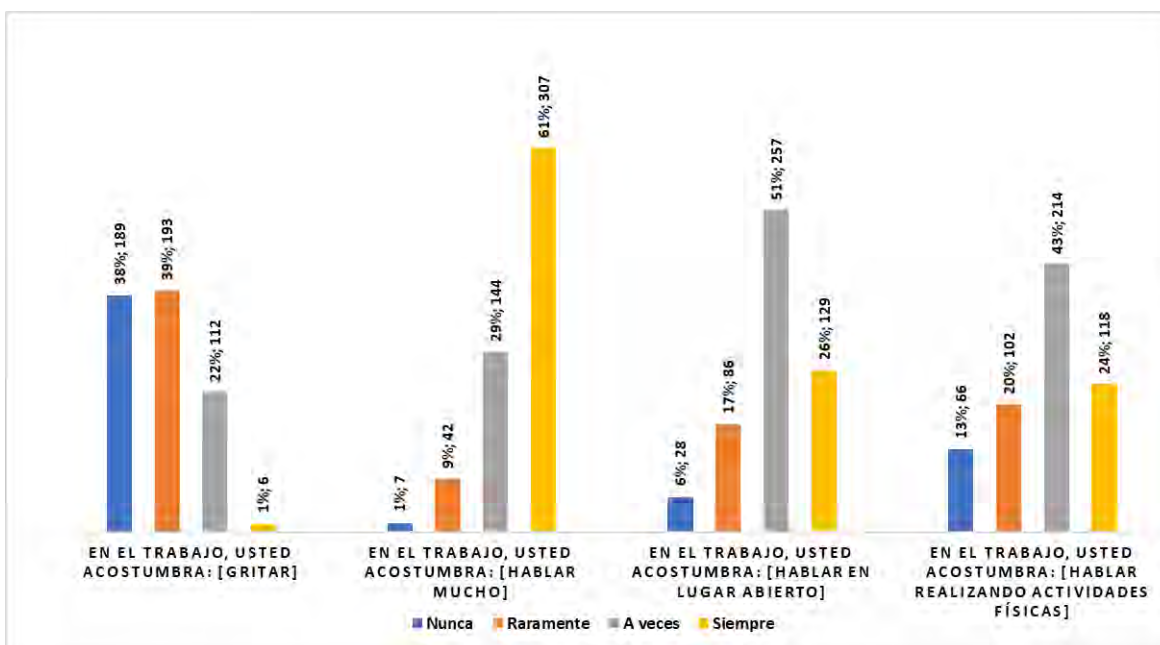
Elaboración propia

Respecto al ritmo laboral del docente en su centro de trabajo, el 66% (331) afirma que a veces es estresante, mientras que 5% (22) señala que nunca lo es. El 46% (229) menciona que a veces llevan trabajo a casa y casi en la misma proporción refieren que siempre lo llevan. En cuanto al estrés en el trabajo 67% (335) señala que a veces hay estrés, seguido de los que dicen que siempre lo hay 17% (85). (Figura 7).

4.1.4 Características del aspecto vocal

Figura 8

Uso de la voz en diversas situaciones



Elaboración propia

En la figura 8, se describe el hábito vocal de gritar durante su desempeño laboral. Es así como encontramos respuestas muy similares entre los que no gritan nunca y los que lo hacen raramente en un 39% (193), mientras que el 22% (112) refiere gritar ocasionalmente. Y un 1% (6) siempre lo hace.

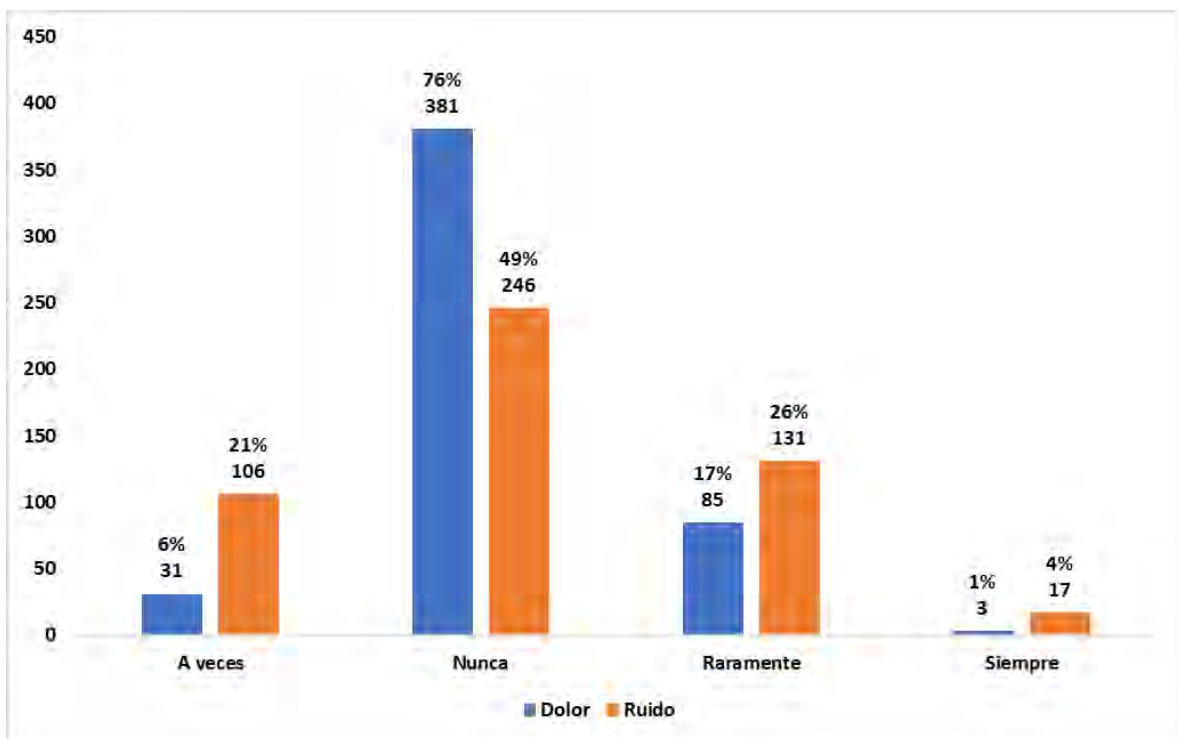
Respecto a el hecho de hablar mucho, el grupo mayoritario 61% (307) indicó que siempre lo hace, mientras que el 29% (144) indica hacerlo a veces y un 10% (49) hacerlo raramente porque se dedican a la tarea administrativa.

El 51% (257) manifestó a veces hablar en lugares abiertos, un 26% (129) siempre y un 23% (114) ocasionalmente.

En cuanto a hablar realizando actividades físicas, un 43% (214) indicó hablar realizando actividades físicas a veces, un 24% (118) siempre, un 20% (102) raramente y un 13% (66) nunca.

Figura 9

Motricidad Orofacial

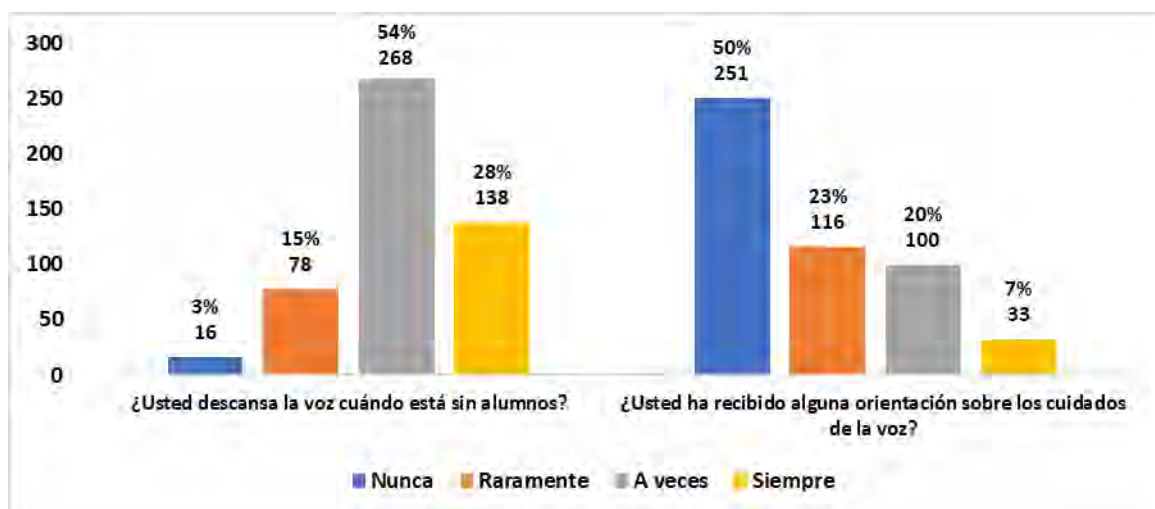


Elaboración propia

En la figura 9, podemos observar que la mayor parte del estudio señaló no percibir nunca dolor al masticar 76% (381), seguido por un 17% (85) del grupo que raramente percibe dolor, un grupo minoritario a veces 6% (31) y muy pocas personas 1% (3) sentirlo siempre. En cuanto al ruido al masticar, el 49% (246) señaló nunca percibirlo, 26% (131) raramente, 21% (106) a veces y un 4% (17) siempre.

Figura 10

Descanso de la voz y hábitos orientados a prevenir problemas de voz

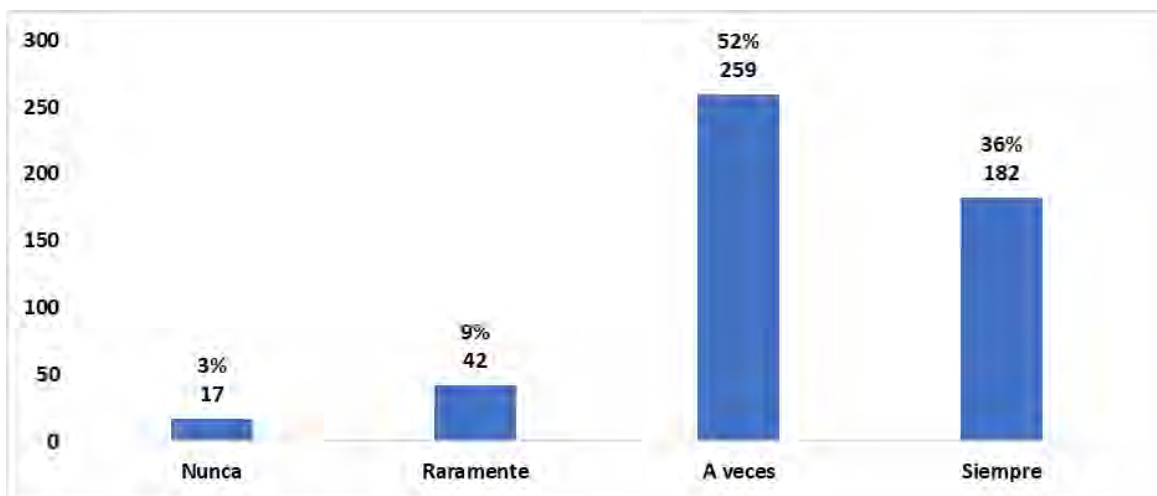


Elaboración propia

En la figura 10, el 54% (268) de docentes indican que a veces descansan la voz cuando están sin alumnos, seguido de casi un tercio 28% (138) que lo hace siempre, mientras que solo el 3% (16) de ellos nunca lo hacen. Por otro lado, el 50% (251) de docentes mencionan que nunca han recibido alguna orientación sobre los cuidados de la voz, seguido de casi la otra mitad de la muestra ha recibido orientación raramente 23% (116) o a veces 20% (100); no obstante, el 7% (33) indican siempre recibir orientación.

Figura 11

Satisfacción con su voz

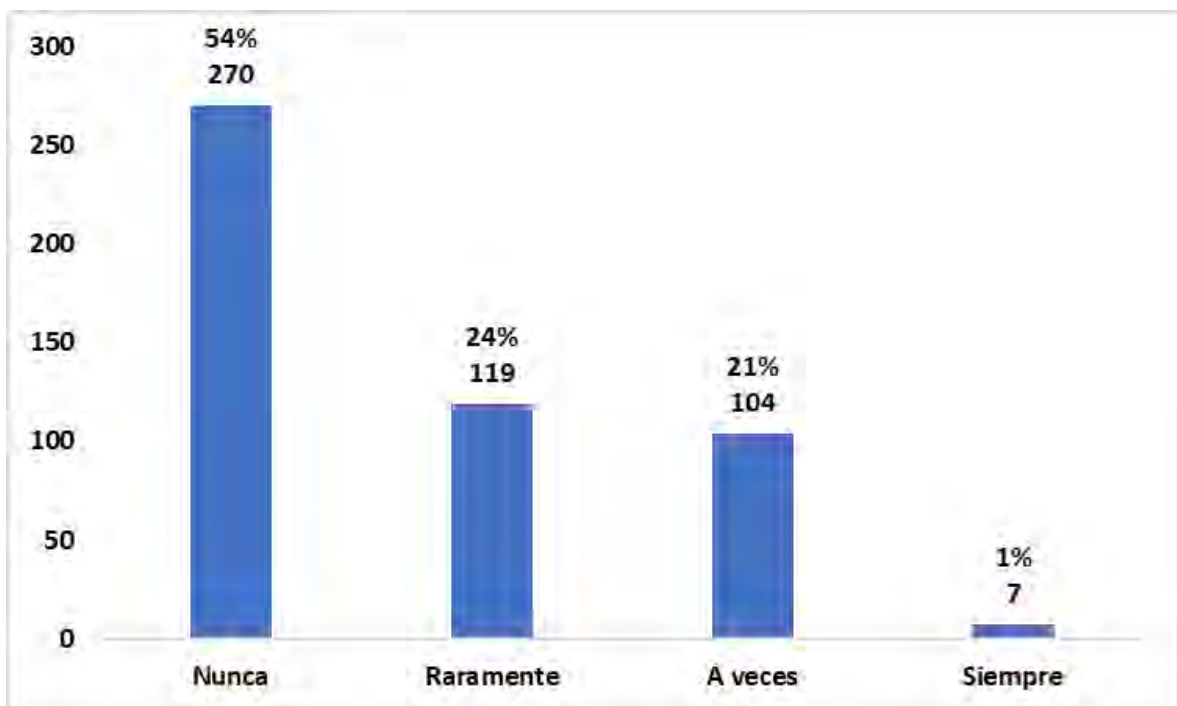


Elaboración propia

En la figura11, se puede observar que, el 36% (182) siempre se encuentra satisfecho con su voz, mientras que un 52% (259) docentes a veces están satisfechos con su voz y un 12% (59) no lo está.

Figura 12

Ausencia en el trabajo a causa de problemas de voz



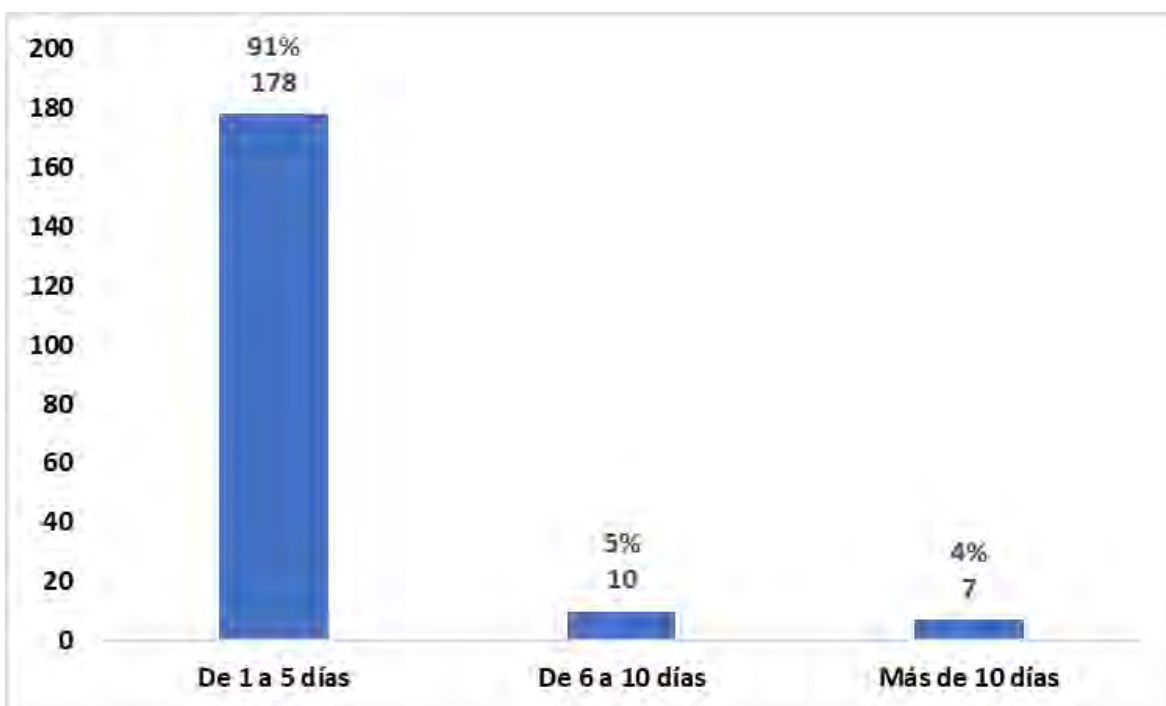
Elaboración propia

Con respecto a la ausencia de los sujetos del estudio a su centro laboral como consecuencia de un problema de voz podemos decir que la mayor cantidad de la muestra es el 54% (270) quienes nunca se han ausentado, seguido de un 24% (119) quienes raramente lo han hecho, 21% (104) indican a veces hacerlo y finalmente un grupo minoritario 1% (7) siempre se ausentan en su trabajo a causa de su voz. (Figura 12).

4.1.5 Características de hábitos y estilo de vida

Figura 13

Cantidad de días de ausencia en el trabajo a causa de problemas de voz

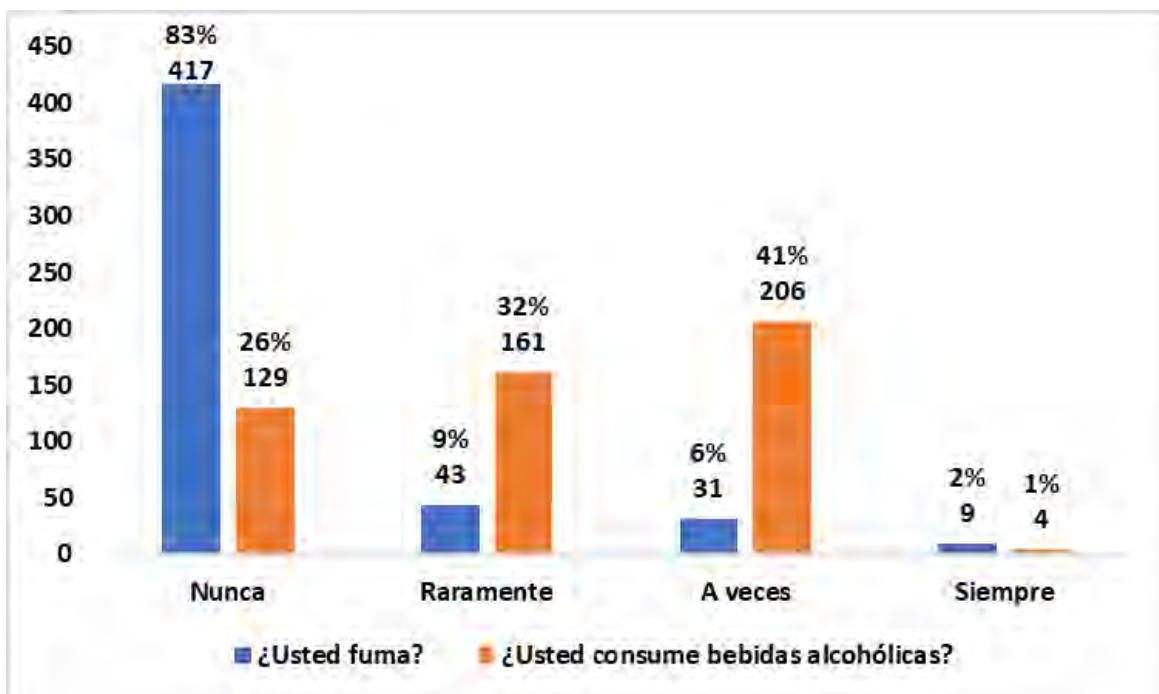


Elaboración propia

De los 500 docentes solo 195 respondieron a la pregunta opcional respecto a la cantidad de días de ausencia en el trabajo a causa de problemas de voz, de los cuales el 91% (178) refirieron una ausencia de 1 a 5 días y mientras que el resto de esta submuestra se ausentó de 6 días a más (9% (17)). (Figura 13).

Figura 14

Hábitos nocivos

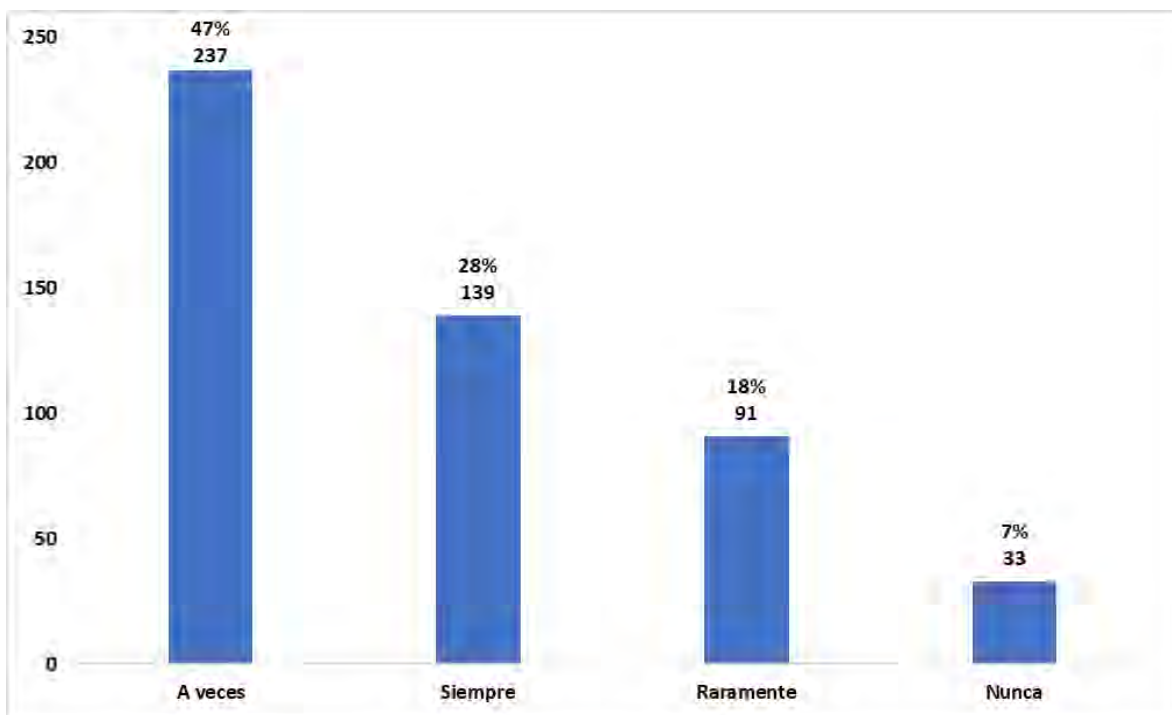


Elaboración propia

En la figura 14, el 83% (417) de la muestra señaló que nunca fuma, seguido de un 9% (43) que raramente lo hace, un 6% (31) a veces y un 2% (9) siempre. Respecto al consumo de bebidas alcohólicas, un 26% nunca consume, un 32% lo hace raramente, 41% menciona consumir a veces y un 1% (4) siempre.

Figura 15

Consumo de agua durante el uso de la voz

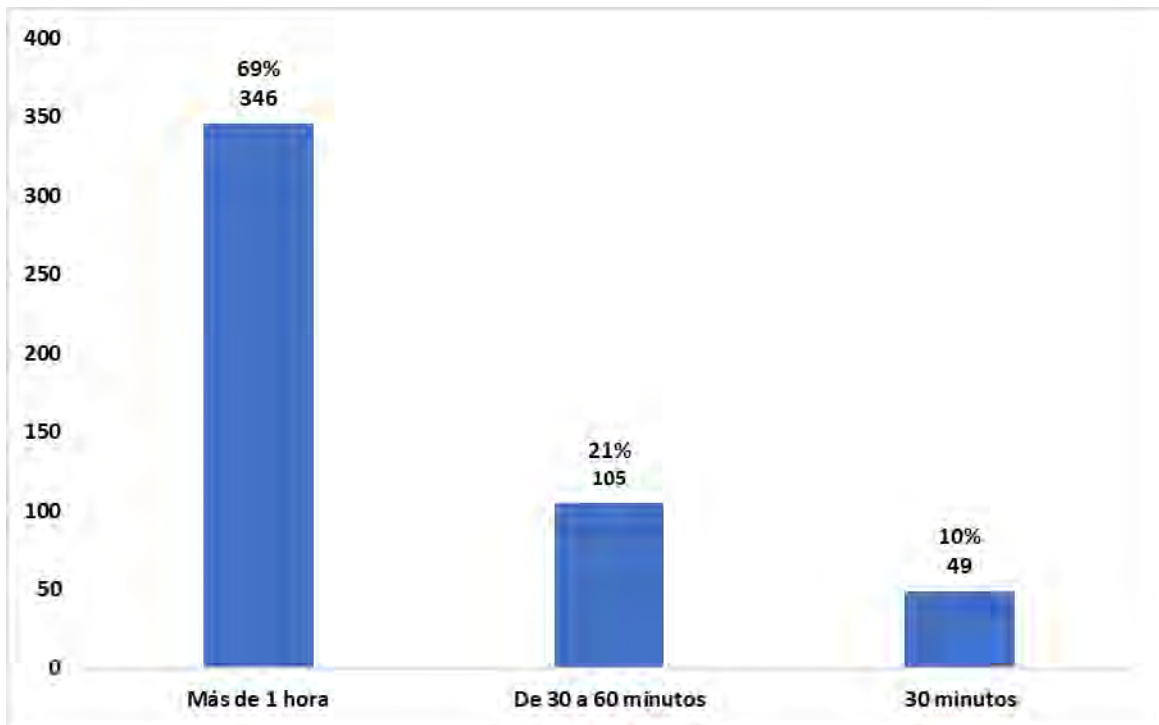


Elaboración propia

En la figura 15, el 47% (237) de los sujetos encuestados indicó que a veces consumen agua durante el uso de la voz, seguido de un 28% (139) siempre lo hace, un 18% (91) raramente y un 7% (33) nunca se hidrata durante el uso de la voz.

Figura 16

Intervalo entre comida y sueño

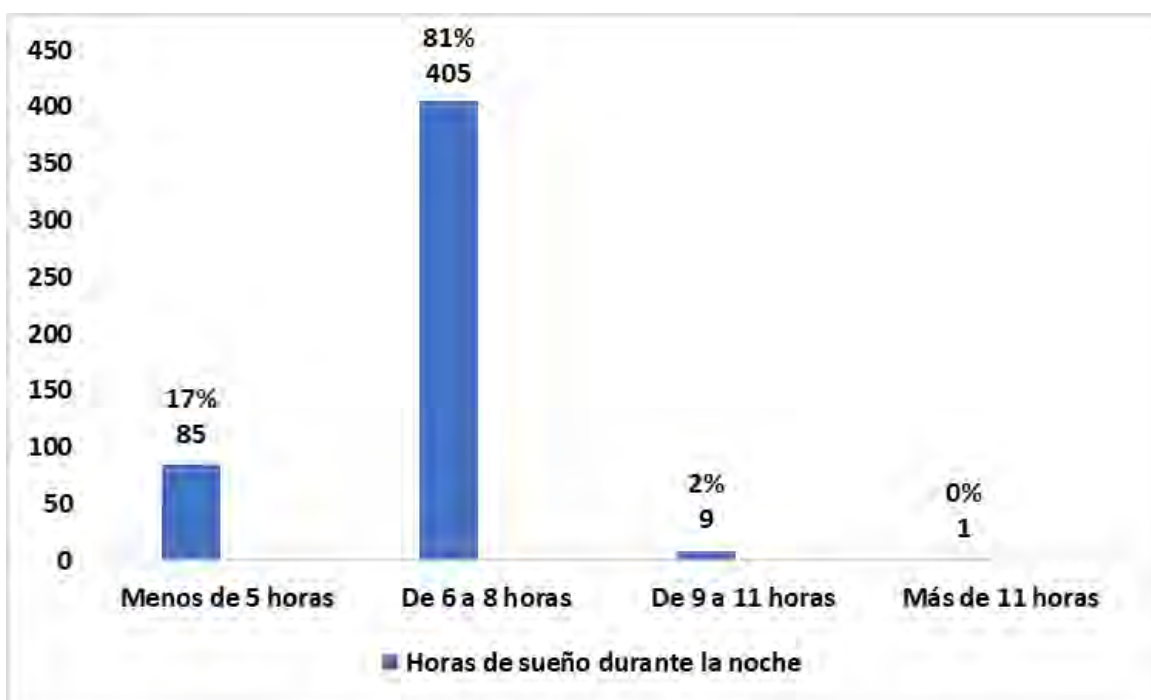


Elaboración propia

Respecto a los intervalos entre comida y sueño, el 69% (346) señaló tener más de una hora de intervalo, seguido del 21% (105) quienes presentan un intervalo de 30 a 60 minutos y un 10% (49) solo 30 minutos entre la última comida y la hora de dormir. (Figura 16).

Figura 17

Horas de sueño



Elaboración propia

Respecto a los hábitos de sueño y las horas que los docentes acostumbran a dormir, las respuestas fueron que el grupo mayoritario el 81% (405) duermen de 6 a 8 horas, un 2% (9) duermen de 9 a más horas, el 0% (1) más 11 horas y el 17% (85) menos de 5 horas. (Figura 17)

4.2 Discusión de resultados

Concluido el análisis de los datos, se puede afirmar que el objetivo general fue cumplido en su totalidad lográndose describir la condición de la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana, así como el logro de los objetivos específicos propuestos respaldados a su vez por lo encontrado en otros estudios.

En el presente estudio, participaron un total de 500 sujetos los cuales estuvieron distribuidos entre los 20 y los 60 años. El grupo predominante fue el de las docentes de género femenino, esto puede deberse a la cultura que existe en el Perú con relación a la profesión docente. Respecto a esta carrera existe un total de 548 621 docentes que se desempeñan a nivel nacional, de los cuales el 63% de los docentes corresponde al género femenino y el 37% a los varones. (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2016).

Con respecto a la edad de los participantes, los grupos etarios con mayor predominio fueron los de 20 a 30 años seguido por los de 31 a 40 años, resultados similares a los encontrados por Heraud y Ugarte (2019) donde los rangos predominantes eran de 24 a 29 y de 30 a 39 años; y en la investigación de Gómez y Shikiya (2017) donde el grupo mayoritario eran de 25 a 35 y de 36 a 45 años.

En relación con el primer objetivo: identificar la situación funcional con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana. Se halló que, en las horas lectivas dictadas por los docentes, un 60% dicta hasta 20 horas semanales y el 46% más de 21 horas a la semana. Estos resultados discrepan a los encontrados en el estudio de Gómez y Shikiya (2017); debido posiblemente a que, durante la aplicación de nuestro instrumento el país se encontraba viviendo una pandemia por lo que las horas de dictado de clase se vieron afectadas disminuyendo significativamente.

Referente a las actividades extras que realizan los docentes, se pudo visualizar que un 22% de ellos realizan actividades alternas a la docencia lo que implica que tienen mayor riesgo para desarrollar fatiga vocal ocupacional.

En cuanto al segundo objetivo: identificar el ambiente y organización de trabajo con respecto a los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana, se obtuvo que la presencia de ruido (46%) en la escuela es uno de los factores de riesgo

mayormente señalado por los docentes. Resultado semejante al obtenido por Souza (2017) quien encontró que el 49% de docentes mencionaron la presencia de ruido como uno de los factores ambientales que interfiere con su trabajo.

En la presente investigación, se encontró que el 45% de docentes indicó que la intensidad del ruido identificado es fuerte y un 40% mencionó que a veces hay humedad en la escuela. Estos factores interfieren con el dictado de las clases lo que repercute en la salud vocal del docente. Sin embargo, se halló que la acústica, polvo, temperatura y limpieza de las aulas en donde los docentes laboran es satisfactoria.

Considerando que, los aspectos ambientales repercuten de manera indirecta y directa en el profesional de la voz, la presencia de ruido puede ser la causa principal de algún disturbio de voz. Behlau et al. (2004) señalan que los docentes deben evitar exponerse a ruidos externos incontrolables, como el patio de recreo, aulas cercanas, ruidos de la calle, competencia sonora entre otras, para así tener un mejor cuidado de su voz.

En cuanto a las relaciones interpersonales del docente en su Institución Educativa, la mayoría suele tener buena relación con sus colegas, directivos de la escuela, alumnos y padres de familia. Esto es un factor positivo puesto que de alguna manera predispone o hace que el docente sea menos vulnerable en su desempeño laboral reduciendo las repercusiones en su calidad vocal.

Respecto al ritmo laboral del docente en su centro de trabajo, la mayoría afirmó que el ritmo de trabajo es estresante y llevan trabajo extra a casa. Esto permite dar cuenta que, la tarea diaria sumado al estrés influyen en el rendimiento del docente.

Teniendo en cuenta que la organización del trabajo es una condición de la producción vocal de los docentes, Algodoal et al. (2021) señalan que además de los cuidados individuales que deben de tener los docentes para mantener una buena voz, es indispensable un ambiente de trabajo saludable, así como gozar de un buen bienestar físico y psicológico, lo cual generará mayor productividad en el docente dentro del trabajo.

Por otro lado, en referencia al tercer objetivo: identificar los aspectos vocales con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana. Se obtuvo que, sobre el uso de la voz en diversas situaciones, el 77% no acostumbra a gritar en el trabajo, mientras que un 23% siempre lo hace, resultados totalmente opuestos a los encontrados por Mendes (2018) quien concluye que el 74% de

su muestra si acostumbra a gritar en el trabajo, mientras que el 26% no lo hace. Esto puede deberse a que son dos culturas diferentes (Perú – Brasil) por lo tanto, la forma de enseñanza por parte del docente varía y se adecua a la realidad de cada uno.

Cobeta et al. (2013) señalan que uno de los comportamientos perjudiciales al hablar es hacerlo gritando, ya que puede dañar los pliegues vocales, teniendo en cuenta esto, podemos afirmar que los resultados obtenidos en nuestra investigación son relativamente positivos puesto que solo el 23% de la muestra tendría que modificar esta conducta.

Respecto a hablar realizando actividades físicas, hallamos que un 77% indicó hablar haciéndolo, lo que coincide a lo encontrado por Martins (2018). Esta semejanza demuestra que el rol del docente implica hacer uso de su voz realizando actividades físicas a su vez, donde la intensidad variará dependiendo del nivel en que se desempeña. Sin embargo, Behlau et al. (2004) afirman que, no es recomendable hablar realizando ejercicios, pues ello genera mayor esfuerzo de la voz.

Del mismo modo, la mayoría de los docentes señalaron que acostumbran a hablar mucho y hacerlo en lugares abiertos. Los resultados expuestos anteriormente, demuestran que los docentes suelen realizar actividades paralelas al uso de su voz ocasionando un mayor sobre esfuerzo y desgaste de esta durante su jornada laboral.

En cuanto a la satisfacción de los docentes con respecto a su voz se pudo observar que la mayoría se encuentra insatisfecho con su voz, esto es un indicador muy importante de que 1 de cada 3 docentes están satisfechos con la performance de su voz. El estudio no permite definir los motivos por lo que los docentes no se encuentran satisfechos, sin embargo, si representa un grupo que requiere ser atendido.

Con respecto a la ausencia de los docentes a sus Instituciones Educativas a causa de un problema de voz, se halló que existe un gran porcentaje de docentes que suelen ausentarse a su trabajo, lo que perjudica no solo a ellos sino también a sus alumnos e institución.

En la presente investigación se halló que la mitad de la población nunca ha recibido orientación sobre el cuidado de su voz similar a lo encontrado por Quiñones et al (2009) quienes mencionan que más de la mitad de su población manifestó nunca haber recibido orientación alguna. Según Behlau y Pontes (2001) es de suma importancia que los docentes tengan conocimiento con respecto a la higiene vocal ya que esta se encarga de

preservar la salud vocal y prevenir la aparición de alteraciones vocales.

Finalmente, en relación con el cuarto objetivo: identificar los hábitos y estilos de vida con respecto a la producción vocal de los docentes de Instituciones Educativas Privadas de Lima Metropolitana, se obtuvo que el grupo mayoritario de docentes duermen de 6 a 8 horas, lo cual es positivo para ellos debido a que las horas de sueño son importantes para el adecuado uso de su voz durante el desarrollo de su trabajo.

Los resultados obtenidos muestran que el 69% de los docentes no presentan señales con respecto al reflujo gastroesofágico debido a que mantienen un intervalo mayor a una hora entre la última comida y la hora de dormir, mientras que el 31% de la población presenta señales de riesgo con relación al reflujo gastroesofágico. Estos hallazgos se relacionan con los encontrados por Quijada (2019), quien demuestra que el 44% de su población si presenta señales de reflujo. Por el contrario, el 56% demostró no padecer de reflujo gastroesofágico.

Boero (2021) define el reflujo gastroesofágico como el retorno de contenido gástrico desde el esófago hacia la garganta. Se manifiesta con síntomas como: tos crónica, disfonía, carraspera, catarro, rinorrea. Para evitar lo mencionado recomienda: cenar por lo menos con dos horas de diferencia antes de dormir, caminar luego de cenar, evitar hacer siesta luego de almorzar y comer en horas regulares y fraccionadas.

Revisando el estudio de Mendes (2018) no se encontraron los mismos resultados con respecto al consumo de agua durante el uso de la voz; debido a que, ella señala que solo el 40% de su muestra menciona hidratarse, mientras que, en el presente estudio hemos encontrado que el 75% lo suele hacer. Esto es un buen indicador con respecto a los conocimientos de los docentes en relación con los cuidados correspondientes de su voz, disminuyendo así los riesgos de sufrir algún problema.

Para los docentes es sumamente importante tomar agua a temperatura ambiente durante el uso de su voz ya que de esta manera se mantienen hidratados los pliegues vocales lo que evita el sobre esfuerzo vocal, tal como lo señala Behlau et al. (2017).

Además, se encontró que el 92% de la muestra nunca fuma y un 8% si lo hace. Con respecto al consumo de bebidas alcohólicas un 58% no consume, mientras que el 42% siempre lo hace, resultados que se asemejan a los encontrados por Quijada (2019).

Behlau et al. (2017) refieren que el docente debe de realizar ciertos cambios con respecto a sus hábitos de vida diaria relacionados con la voz, como, por ejemplo: evitar el consumo de bebidas alcohólicas ya que estas impactan gravemente en el volumen y articulación de palabras generando así un mayor esfuerzo muscular. De igual forma, eliminar el hábito nocivo de fumar debido a que el humo de la nicotina que se aspira puede ocasionar lesiones en los pulmones generando así que la voz se torne más gruesa (grave).



CONCLUSIONES

1. Una décima parte de la muestra de docentes se desempeñan en el nivel de Educación Inicial y dictan hasta 10 horas lectivas por semana en una escuela.
2. Casi una cuarta parte de la muestra realiza actividades alternas a la docencia.
3. Casi la mitad de la muestra de docentes indicó que la escuela es ruidosa.
4. Más de la mitad de los docentes mencionó que el ritmo de trabajo es estresante.
5. La mitad de los docentes de la muestra manifestó hablar en lugares abiertos.
6. Casi la mitad de los docentes indicaron hablar realizando actividades físicas.
7. Los docentes no suelen recibir orientación sobre el cuidado de su voz, por lo que no cumplen con las recomendaciones importantes para el cuidado de esta.
8. 50% de los docentes ocasionalmente se encuentran satisfecho con su voz.
9. La mayoría de la muestra no se ausenta en su centro de trabajo debido a problemas de voz.
10. La mayoría de los docentes no fuman ni consumen bebidas alcohólicas.
11. Un tercio de la población no se hidrata durante el uso continuo de su voz.
12. El 69% de los docentes presenta más de una hora de intervalo entre comida y sueño.

RECOMENDACIONES

1. Realizar capacitaciones a los docentes de las Instituciones Educativas Privadas sobre el cuidado y uso de su voz.
2. Desarrollar un programa de detección e intervención en las Instituciones Educativas Privadas para el cuidado de la voz docente.
3. Monitorear periódicamente la salud vocal de los docentes para prevenir problemas de voz.
4. Incorporar dentro del plan curricular de formación docente cursos referentes al cuidado, técnicas y uso de la voz.

REFERENCIAS

- Algodoal, J., Mesquita de Medeiros, A. y Antunes, B. (2021). Relação entre a Voz e Organização do Trabalho. En M. Siquiera, L. Piccolotto, A. Ghedini y R. Sampaio. (Eds.). *Fonoaudiólogo: o que fazer com a voz do professor?* (p. 149-156). Universidade Tuiuti do Paraná.
- Behlau, M. (2001) *Voz O Livro do Especialista*. Revinter.
- Behlau, M., Suzigan, M. y Nagano, L. (2004) *A voz que ensina. O Professor e a Comunicação Oral em Sala de Aula*. Revinter Publicações LTDA
- Behlau, M. (2005) *Voz O Livro do Especialista*. Revinter Publicações LTDA
- Behlau, M. y Pontes, P. (2001). Higiene vocal Cuidando la voz. Thieme Revinter Publicações LTDA
- Behlau, M., Pontes, P. y Moreti, F. (2017) *Higiene Vocal – Cuidando la voz*. Thieme Revinter Publicações LTDA
- Boero, G. (2021). *Reflujo Faringolaríngeo: Opciones de Tratamiento*. [Archivo PDF]
- Bustos, I. (2012). *La voz La técnica y la expresión*. Editorial Paidotribo.
- Coll, R., Mora, E. y Cobeta, I. (2015). Fundamentos de la rehabilitación fonatoria en Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cérvico-Facial SEORL-PCF (Ed.), Libro Virtual de Formación en Otorrinolaringología. Editorial SEORL PCF. <https://tinyurl.com/y8v2dgyd>
- Cobeta, I., Núñez, F. y Fernández, S. (2013). *Patología de la voz*. Marge Médica Books.
- De Assis, A. (2012). *Distúrbio de voz em professores: identificação, avaliação e triagem*. [Tesis de doctorado, Pontificia Universidad Católica de São Paulo]. Repositorio Pontificia Universidad Católica de São Paulo. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/11939>
- Gómez, L. y Shikiya, C. (2017). *Análisis perceptivo auditivo de la voz en profesores de una*

- institución educativa particular del distrito de La Molina* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/10252>
- Heraud, F. y Ugarte, V. (2019). *Características vocales y de percepción vocal en docentes del nivel inicial y primaria de dos instituciones educativas privadas de los distritos de Miraflores y Santiago de Surco* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15437>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2016). *En el país existen más de 500 mil docentes*. <https://www.inei.gov.pe/prensa/noticias/en-el-pais-existen-mas-de-500-mil-docentes-9193/>
- Montserrat, J., Orri, A., Juanola, E., Corselles, C. y Mer, M. (s.f.). *El uso profesional de la voz* [Archivo PDF]. https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/us_professional_veu_cast.pdf
- Martins, I. (2018). *Condições de trabalho e distúrbio de voz em professores da rede estadual de ensino da cidade de Manaus, Amazonas, Brasil*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de São Paulo]. Repositorio Pontificia Universidad Católica de São Paulo. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/21461>
- Mendes, R. (2018). *Bem-estar vocal de professores: aquisição de conhecimentos em ação oferecida na modalidade a distancia*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de São Paulo]. Repositorio Pontificia Universidad Católica de São Paulo. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/21479>
- Moreti, F. y Dornelas, R. (2021). Saúde Vocal e a Voz do Professor. En M. Siquiera, L. Piccolotto, A. Ghedini y R. Sampaio. (Eds.). *Fonoaudiólogo: o que fazer com a voz do professor?* (p. 67-75). Universidade Tuiuti do Paraná.
- Nanjundeswaran, C., Jacobson, B., Gartner-Schmidt, J. y Verdolini, K. (2015). Vocal Fatigue Index (VFI): Development and Validation. *Journal of Voice*, 29(4), 433-440. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.09.012>
- Norabuena, K. (2020). *Desventaja vocal y calidad de vida en voz en profesores de primaria de la I.E. María Parado De Bellido*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal Perú]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4667>

- Penteado, R. y Veis, V. (2021). *Relação entre a Voz e Qualidade de Vida*. En M. Siquiera, L. Piccolotto, A. Ghedini y R. Sampaio. (Eds.). *Fonoaudiólogo: o que fazer com a voz do professor?* (p. 157-168). Universidade Tuiuti do Paraná.
- Piccolotto, L., Pinto S., Dias de Oliveira, M., Simões, M. (2007). *Distúrbio de voz relacionado ao trabalho: proposta de um instrumento para avaliação de professores*. *Distúrbios da Comunicação*, 19(1), 127-136.
https://www.researchgate.net/publication/281369162_Disturbio_de_voz_relacionado_ao_trabalho_proposta_de_um_instrumento_para_avaliacao_de_professores
- Quijada, E. (2019). *Factores asociados a la incapacidad vocal en docentes del colegio "Jorge Basadre Grohmann", julio – 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal Perú]. Repositorio Institucional UNFV.
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3000>
- Quiñones, C., Cavero, B. y Ching, U. (2009). *Condiciones de producción vocal de profesores de educación inicial y primaria de instituciones educativas estatales y privadas del distrito de La Molina*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Biblioteca de CPAL.
- Reyes, C. y Sánchez, H. (2002). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Universidad Ricardo Palma
- Rodríguez, V. y Rodríguez, A. (2010). *Programa de capacitación vocal para mejorar el conocimiento de las condiciones de producción vocal en profesores de una institución educativa particular*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7130>
- Souza, V. (2017). *Condições do trabalho docente na perspectiva de professores do Município de São Paulo*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de São Paulo]. Repositorio Pontificia Universidad Católica de São Paulo.
<https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/20346>
- Sundberg, J. (2015). *Ciencia Da Voz Fatos sobre a voz na fala e no canto*. Editora Edusp – Editora da Universidade de São Paulo (USP).
- Zambon, F. y Behlau, M. (2006). *Bem-estar vocal – uma nova perspectiva de cuidar da voz*. Sindicato dos Professores de São Paulo (SINPRO SP).
- Zambon, F. y Behlau, M. (s.f.). *A voz do professor. Aspectos do sofrimento vocal profissional*. Sindicato dos Professores de São Paulo (SINPRO SP).
https://www.sinprosp.org.br/arquivos/voz/voz_digital.pdf
- Zambon, F., Bomfin, F., Suzigan, M. y Simões-Zenari, M. *Voz do Professor*. En, Lopes, L.,

Moreti, F., Zambon, F. y Vaiano, T. (2022)., *Fundamentos e Atualidades em Voz Profissional*. Thieme Revinter Publicações.
<https://books.google.com.pe/books?id=2qFJEAAAQBAJ&pg=PT7&lpg=PT7&dq=fabiana+zambon+fonaudiologa&source=bl&ots=8P550lb0dz&sig=ACfU3U1pxl19sgLeylSPAjR3WvJlehHAQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjHycf7h4P2AhXKqpUCHYNcDLMQ6AF6BAgNEAM#v=onepage&q=fabiana%20zambon%20fonaudiologa&f=false>



ANEXOS

Questionário – Condición de la producción vocal del docente

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR

Data: / /

Prezado professor: O questionário CPV-P tem como objetivo fazer um levantamento das condições da voz do professor. Por gentileza, responda todas as questões marcando sua opção com um "x" na opção, ou completando, quando solicitado.

I – IDENTIFICAÇÃO:			
1	Nome:		
2	Data de nascimento: / /	3	Sexo: 0. feminino 1. masculino
4	Estado Civil:		
	1. solteiro	2. casado ou qualquer forma de união	
	3. separado, desquitado ou divorciado	4. viúvo	
5	Escolaridade:		
	1. superior completo	2. superior em andamento	Curso:
	3. superior incompleto	4. médio completo	5. médio incompleto
	6. fundamental completo	7. fundamental incompleto	8. outro:
II – SITUAÇÃO FUNCIONAL			
6	Há quanto tempo você é professor? ____ anos ____ meses		
7	Em quantas escolas trabalha atualmente?		
8	1. Além de lecionar, você realiza outras atividades que exigem o uso da voz?	nunca	raramente
		às vezes	sempre
	2. Se sim, onde trabalha e o que faz?		
9	A escola é:	1. Ed. Infantil	2. Ens. Fundamental
		3. Ens. Médio	4. Ens. Superior
10	Qual o seu vínculo na escola?		
	1. professor com classe definida	2. professor substituto	
	3. professor readaptado temporariamente	4. professor readaptado definitivamente	
	5. coordenador pedagógico	6. assistente de diretoria	
	7. diretor	8. outros. Qual?	
	9. Se readaptado, qual motivo?		
	10. Se readaptado, há quanto tempo?		
11	Qual(is) atividade(s) você desempenha atualmente na escola?		
	1. leciona	2. atende ao público	
	3. trabalho administrativo	4. planejamento pedagógico	
	5. cuida do recreio/entrada	6. responsável pela biblioteca	
	7. outro. Qual?		
12	Quantas horas por semana você permanece com os alunos?		
	1. até 10 horas/semana	2. de 11 a 20 horas/semana	3. de 21 a 30 horas/semana
	4. de 31 a 40 horas/semana	5. mais de 41 horas/semana	6. não atuo com alunos
III- AMBIENTE DE TRABALHO			
13	A escola é ruidosa?	nunca	raramente
		às vezes	sempre
14	1. O ruído observado é forte?	nunca	raramente
		às vezes	sempre
15	2. Se o local é ruidoso, o barulho vem: (pode indicar mais de um local)		
	1. do pátio da escola	2. de obras na escola	3. aparelho de som / TV
	4. da própria sala	5. da rua	6. de outras salas

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR

Data: / /

7. da voz das pessoas		8. outros:			
16	A acústica da sala é satisfatória?	nunca	raramente	às vezes	sempre
17	A sala tem eco?	nunca	raramente	às vezes	sempre
18	Há poeira no local?	nunca	raramente	às vezes	sempre
19	Há fumaça no local?	nunca	raramente	às vezes	sempre
20	A temperatura da escola é agradável?	nunca	raramente	às vezes	sempre
21	Há umidade no local?	nunca	raramente	às vezes	sempre
22	O local tem iluminação adequada?	nunca	raramente	às vezes	sempre
23	A limpeza da escola é satisfatória?	nunca	raramente	às vezes	sempre
24	Há higiene adequada nos banheiros?	nunca	raramente	às vezes	sempre
25	Os produtos de limpeza causam irritação?	nunca	raramente	às vezes	sempre
26	O tamanho da sala é adequado ao número de alunos?	nunca	raramente	às vezes	sempre
27	Os móveis (lousa, mesa) são adequados à sua estatura?	nunca	raramente	às vezes	sempre
28	Existe local adequado para descanso dos professores na escola?	nunca	raramente	às vezes	sempre
IV - ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO					
29	Você tem bom relacionamento com:				
	1. seus colegas	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. a direção da escola	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. os alunos	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. os pais dos alunos	nunca	raramente	às vezes	sempre
30	Você tem liberdade para planejar e realizar as atividades?	nunca	raramente	às vezes	sempre
31	Há supervisão constante?	nunca	raramente	às vezes	sempre
32	O ritmo de trabalho é estressante?	nunca	raramente	às vezes	sempre
33	Há material de trabalho adequado?	nunca	raramente	às vezes	sempre
34	Há material de trabalho suficiente?	nunca	raramente	às vezes	sempre
35	Você considera seu trabalho monótono?	nunca	raramente	às vezes	sempre
36	Você considera seu trabalho repetitivo?	nunca	raramente	às vezes	sempre
37	Você tem tempo para realizar as atividades na escola?	nunca	raramente	às vezes	sempre
38	Você leva trabalho para casa?	nunca	raramente	às vezes	sempre
39	Em caso de necessidade, você tem facilidade para se ausentar da sala?	nunca	raramente	às vezes	sempre
40	Você realiza esforço físico intenso?	nunca	raramente	às vezes	sempre
41	Você carrega peso com frequência?	nunca	raramente	às vezes	sempre
42	Há comprometimento dos funcionários com a manutenção e organização?	nunca	raramente	às vezes	sempre
43	Você tem satisfação na sua função?	nunca	raramente	às vezes	sempre
44	Há estresse em seu trabalho?	nunca	raramente	às vezes	sempre
45	Fatores do trabalho interferem em sua saúde?	nunca	raramente	às vezes	sempre
46	Quais das situações de violência relacionadas abaixo já ocorreram na escola e com que frequência:				

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR

Data: / /

1.	roubo de objetos pessoais	nunca	raramente	às vezes	sempre
2.	roubo de material da escola	nunca	raramente	às vezes	sempre
3.	manifestações de <i>bullying</i>	nunca	raramente	às vezes	sempre
4.	brigas entre alunos	nunca	raramente	às vezes	sempre
5.	violência contra professores e funcionários	nunca	raramente	às vezes	sempre
6.	atos de vandalismo contra o prédio	nunca	raramente	às vezes	sempre
7.	violência à porta da escola	nunca	raramente	às vezes	sempre
V ASPECTOS VOCAIS, HÁBITOS E ESTILO DE VIDA					
47	No trabalho, você costuma:				
	1. gritar	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. falar muito	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. falar em lugar aberto	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. falar realizando atividades físicas	nunca	raramente	às vezes	sempre
	5. falar carregando peso	nunca	raramente	às vezes	sempre
48	Você poupa a voz quando está sem alunos?	nunca	raramente	às vezes	sempre
49	Você recebeu orientação sobre cuidados vocais?	nunca	raramente	às vezes	sempre
50	Você está satisfeito com sua voz?	nunca	raramente	às vezes	sempre
51	1. Já faltou ao trabalho por alterações vocais?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. Se sim, quantos dias no último ano?	Faltas _____ dias			
52	3. Já tirou licença médica?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. Se sim, quantos dias no último ano?	Licenças _____ dias			
53	Você tem atividades de lazer?	nunca	raramente	às vezes	sempre
54	Você fuma?	nunca	raramente	às vezes	sempre
55	Você consome bebida alcoólica?	nunca	raramente	às vezes	sempre
56	Você bebe água durante o uso da voz?	nunca	raramente	às vezes	sempre
57	Você se alimenta em horários regulares?	nunca	raramente	às vezes	sempre
58	1. Você evita algum tipo de alimento?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. Se sim, quais e por quê?				
59	Quanto tempo faz sua última refeição antes de dormir?				
	1. até 30 minutos	2. 31 a 60 minutos	3. mais de 1h		
60	Ao abrir a boca ou mastigar, você nota:				
	1. estalos	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. sensação de areia	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. desvio de queixo	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. dificuldade ao abrir a boca	nunca	raramente	às vezes	sempre
	5. dificuldade ao morder alimento	nunca	raramente	às vezes	sempre
61	Quanto ao seu sono:				
	1. Você acorda durante a noite?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. Você acorda descansado?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. Quantas horas, em média, você dorme à noite?	_____ horas			